



Elle > Psycho & Sexo > Psycho

# En corps heureux : « Les émotions du deuil s'intègrent dans la chair »

---

Publié le 18 novembre 2024 à 14h00

ÉDITION ABONNÉES



*Planifier des moments de solitude dans la nature avec l'aide de ses proches, pour y laisser pleinement sortir sa douleur, c'est ce qui a aidé Adeline à affronter la maladie puis la mort du père de ses enfants. - © Wirestock*

 SAUVEGARDER

Tous les quinze jours, un témoin nous raconte sa relation avec son corps. Son rapport aux regards, à la nudité et au plaisir, l'histoire de ses douleurs et celle de sa peau. Cette semaine, nous écoutons celles d'Adeline, 45 ans, instructrice de pleine conscience et autrice.

---

Par Charlotte Moreau

---

Recevoir dans ses tripes le choc d'un diagnostic lourd, l'angoisse des résultats des scanners puis la fulgurance de la mort... On ne parle pas tant que ça du rôle que joue le corps dans l'accompagnement d'un proche malade. Pourtant, c'est là que tout se passe. J'ai accompagné pendant huit mois mon ancien compagnon, Sibou, père de nos deux jeunes enfants, dans son périple contre un **cancer agressif**, jusqu'à ses derniers jours. Impuissance, colère, tristesse... mon corps a engrangé des vagues d'émotions intenses, les a intégrées dans sa chair. Et pour accompagner la souffrance de Sibou, ses changements de météo et d'énergie dus aux traitements, les bouleversements dans notre vie de couple et de famille, je ne pouvais pas juste « tenir », encaisser, résister. Ça n'a jamais été une question de résistance.

**À LIRE ÉGALEMENT >> EN CORPS HEUREUX : « J'AI NÉGLIGÉ MON CORPS POUR LE PUNIR DE NE PAS AVOIR EU D'ENFANT »**

## **NE PAS TOMBER**

L'Adeline d'avant aurait avancé comme si de rien n'était, taisant ses émotions difficiles. Mais quand on les réprime, soit on finit par exploser soit on somatise. Je pense que si je ne m'étais pas autorisée à entrer en contact avec elles pour les laisser me traverser, je n'aurais pas pu vivre l'impensable. Et dans ce processus le corps a été essentiel, c'est sur lui que je me suis appuyée pour ne pas tomber. Plus je lui donnais de la douceur et ce qu'il me réclamait (écrire, méditer, courir, faire du yoga, nager, me balader en nature...), plus je prenais soin de moi et donc de Sibou et donc de nos enfants, plus les verrous ont sauté.

## **TAPER DANS DES COUSSINS**

Je pouvais sentir les émotions logées dans ma gorge ou mon ventre. Ma colère et l'injustice qui nous a frappés sortaient avec violence : des spasmes de pleurs, des séances à taper dans des coussins jusqu'à être à bout de force. Ces moments, je les ai vécus chez nous, dans une douche d'hôpital ou dans la nature, mais toujours seule. Et en lâchant ma peine, j'ai réussi à préserver mon élan de vie.

## **LES MOMENTS « SANS »**

On attend que l'on soit « fort » dans cet accompagnement comme si tout était rigide à l'intérieur de nous. Mais non, tout est changeant, maîtrisé un jour, fragile le lendemain. Et vous ne pouvez pas uniquement puiser des forces au fond de vous, et vouloir rebondir sans prendre tout le package : à savoir les moments « sans », dans lesquels vous êtes physiquement trop fatiguée, plombée d'une charge trop lourde à porter. En traversant tout ça à bord de mon corps, j'ai vraiment eu l'impression de faire exploser de vieux conditionnements éducatifs et sociétaux encore ancrés en moi.

## **CHAMBRE À PART**

Les traitements lourds ont rapidement impacté les sensations physiques et la libido chez Sibó. Par exemple, l'embrasser dans le cou n'était plus possible parce que ça lui donnait des décharges électriques. Tout en respectant son besoin de faire chambre à part pendant les semaines de traitements, j'ai continué à avoir du désir pour mon compagnon, pour son corps d'athlète devenu liane au fil des mois. Nous avons continué à faire l'amour mais encore plus dans le respect de son corps à lui, dans la communication nécessaire sur notre intimité et ses ajustements.

## **RÉQUISITION DE HUGS**

Pendant les moments les plus difficiles, j'ai ressenti la distance de Sibó. Il était concentré sur sa guérison puis, vers la fin, sur ses douleurs dont l'intensité augmentait chaque jour. Il ne pouvait pas être là comme avant pour me donner de la tendresse. Alors je suis allée la chercher ailleurs, et sous d'autres formes. Dans le corps avec le yoga, des pratiques d'« auto-compassion », des méditations guidées sur la compassion pour soi). Je faisais aussi un surcroît de câlins à nos enfants, et de

gros « hugs » à mes amis et à ma famille, en ne leur donnant pas trop le choix ! J'en avais besoin pour me sentir reliée.

## ÉTAT ALTÉRÉ

Puis le deuil lui-même a pris et prend encore aujourd'hui plusieurs visages. Je suis en deuil comme partenaire et amie de Sibó, et en deuil du papa de nos deux jeunes enfants. En deuil de mon couple et en deuil de notre famille à quatre. Le poids de ces émotions-là se cumule avec ma **charge mentale de maman solo**. Une nouvelle réalité à tous points de vue. Les premiers jours, semaines, mois je bascule dans un mode « faire » suractivé avec les cérémonies à organiser selon les souhaits de Sibó, la vie de famille à trois à réinventer et tout ce que cela implique de prendre « dans la matière », le rôle de cheffe de famille. J'ai eu une montagne de démarches administratives à gravir dans un pays, la Belgique, qui n'est pas le nôtre. Pendant toute cette période, je déploie une énergie considérable et pleure presque chaque jour. Tout en étant déjà dans l'acceptation de la mort - car ce travail a commencé pendant l'accompagnement - la peine me dérouté, les émotions me drainent. J'ai aussi du mal à me concentrer. En perdant Sibó, je perds mon attention. Je garderai cet état altéré quelques semaines après son décès.

## BRASIER D'ÉMOTIONS

C'est là que je rencontre la tempête émotionnelle d'un de mes enfants. Je lui envie cette colère tranchante qui sort librement de son corps. Je partage ses pleurs tout en sentant au fond de moi un brasier vivant d'émotions qui ne demande qu'à sortir. Mais je sais que pour prendre contact avec ma tempête à moi - pas simplement la tristesse, la tempête - j'ai un besoin vital d'espace. À plusieurs reprises, je demande à mes proches d'avoir de longs moments seule. Pour pouvoir quitter momentanément la carapace que je me suis façonnée.

## RIVIÈRES DE LARMES

C'est dans ces moments de solitude, à l'abri des regards, que mon corps est secoué par des explosions de colère et d'injustice, par des rivières de larmes. Elles arrivent de manière inattendue, au retour d'une balade, au contact d'un souvenir révolu. Je ne résiste pas et accueille tout. Ma colère éclate dans mon corps. Et en même temps... la douceur. Comme si, et j'en suis persuadée aujourd'hui, laisser jaillir mes émotions

avec intensité, par le corps, à des moments choisis et préservés, était un acte de douceur envers moi-même. L'écriture aussi. Transformer ma colère en écrivant, en sondant mes eaux intérieures, ne garder aucune rancœur. Les jours passent. Je me surprends à ne pas m'effondrer. Et à contacter ma force de vie.

## **INCONFORT ET ÉVITEMENT**

Un an après la disparition de Sibó, mon corps tombe malade. Alors que je suis dans une joie de projets, d'expériences de reconstruction, je prends de plein fouet une vague de tristesse et de manque. Fiévreuse, je comprends à ce moment-là que ma peine possède ses propres rythme et texture, comme celle de chacun de nos enfants. À contre-courant de la vitesse de notre société, nous sommes entrés dans une autre temporalité, plus lente et profonde. Autrefois, on portait un brassard noir pour montrer qu'on était en deuil et recevoir des gestes de soutien. Bien sûr, notre cercle intime nous transmet beaucoup de compassion et de bienveillance. Mais parfois, il y a des silences, de la gêne ou une envie manifeste de passer à autre chose. Être en deuil c'est renvoyer à la face des gens leur propre mortalité, créer l'inconfort et parfois l'évitement face à nos émotions intenses. Dans une société qui nous conditionne encore à les enfouir, passé un certain délai.

## **CRÉATIVITÉ FERTILE**

De mon côté, je me suis découvert une sensibilité désormais plus exacerbée, une ouverture du cœur. Malgré la perte, je crains moins de vivre. Je m'attendris davantage. Il n'y a pas que ma douleur, il y a celle des autres. Cette sensibilité m'a aussi ouvert les portes d'une créativité fertile à laquelle je n'avais pas accès avant. Je laisse tout cohabiter en moi et continue de me livrer entièrement à cette expérience parce que je la sens transformatrice.

## **STABLE COMME UNE MONTAGNE**

Mon corps a traversé ces deux dernières années une météo agitée en termes d'émotions. Il n'a pas sombré et ne m'a pas lâchée. Stable comme une montagne ! Et pour ne pas rester accrochée à mes pensées et émotions intenses, je me suis ancrée avec la pratique de la pleine conscience, un travail que j'ai initié il y a quatre ans. Comme beaucoup de monde, j'ai longtemps vécu et interprété mes ressentis dans ma tête. Avec la **pleine conscience** à laquelle **je me suis formée**, j'ai appris à «

redescendre » dans mon corps. Notamment dans les moments de doute ou d'orage, par une forme de lenteur dans les mouvements, d'attention à ses sensations physiques et sa respiration, et pas uniquement pendant une séance de yoga ou de méditation... Autant que nécessaire. C'est ce que je fais quand je me sens emportée dans l'ébullition de mes pensées et/ou émotions. Ça m'a permis et me permet toujours d'identifier la nature de ces ruminations, les schémas de pensées qui me sont utiles et ceux qui me desservent.

## DE LA DOUCEUR DANS LA DOULEUR

Pouvoir écouter mon corps a changé ma vie. Je me suis apporté de la douceur dans la douleur. Aujourd'hui, je sais que mon corps est mon véhicule dans ce nouveau chapitre de vie sans Sibò, un chapitre de réinvention. Et que dans cette nouvelle réalité, il a de nouveaux besoins, notamment de puissance. Une force indispensable pour porter notre famille, et les projets et expériences de cœur que je souhaite vivre pleinement. Alors cette puissance, je lui en donne avec le sport et la danse. Mon chemin d'acceptation est en marche, j'ai encore affiné mes choix vestimentaires, pour être chaque jour un peu plus confiante. Pour faire couple avec mon corps. Bien sûr, il va connaître des changements qui me demanderont des ajustements. Mais récemment, je me suis dit à moi-même que quoiqu'il arrive, j'ai déjà ce privilège : pouvoir vieillir.

Par  [Charlotte Moreau](#)

---

Edition Abonnées

## À LIRE ÉGALEMENT

---



ELLE



ELLE