

Dire « bonjour » à nouveau...

De tous les textes de Michael White que j'ai lus, celui-ci est probablement celui qui compte le plus pour moi, et qui m'influence le plus directement. C'était donc une priorité de le faire partager, car en dehors de son utilité concrète, il place le lecteur au cœur d'une métaphore narrative de fond.

Cheryl White était la femme de Michael et a co fondé avec lui le Dulwich Centre. Un grand merci à elle pour m'avoir amicalement autorisée à le traduire et à le publier, et pour avoir accepté de le présenter en quelques lignes.

Introduction : Cheryl White

Cela paraît important que des praticiens français puissent désormais lire cet article de Michael : « dire bonjour à nouveau ». De tous les articles que Michael a écrits, ça a été l'un de ceux qui ont eu le plus d'influence. Avant de l'écrire, Michael avait travaillé avec des Aborigènes ici en Australie, et il appréciait leur manière de vivre le chagrin. Celle-ci comprenait des façons de rester en contact avec les « anciens et les « ancêtres » auxquels ils ne disaient jamais « au revoir », mais au lieu de cela les incluait de bien des façons. En même temps, Michael apprenait de sa propre pratique que la métaphore de « dire au revoir », et certaines manières occidentales de comprendre la mort ne fonctionnaient pas pour ceux qui venaient le consulter.

Cet article a été important pour beaucoup de gens qui avaient vécu la perte d'une personne aimée. Il a aussi été important pour moi, car il a été écrit à un moment douloureux dans la vie de notre famille, alors que Michael venait de connaître sa première alerte de santé majeure. J'espère que cet article offrira en France ce qu'il a offert ailleurs – l'occasion pour ceux qui sont dans la peine de se ré engager dans la mémoire et de se re connecter avec tout ce qu'il avait de précieux dans leurs relations avec ceux qui ont disparu, et de l'incorporer.

C.W.

Dire bonjour à nouveau : l'incorporation de la relation perdue dans la résolution du chagrin¹ Par Michael White²

Publié une première fois dans le numéro de printemps de la Dulwich Centre Newsletter (publication autorisée ici. Réédité in White, C. et Denborough, D. (éditeurs) 1998 : « Introduction à la thérapie Narrative : une collection de textes centrés sur la pratique ». Adelaide : Dulwich Centre Publications. Ce texte fait l'objet d'un copyright par les Dulwich Centre Publications. Il ne peut être reproduit ni transmis par quelque procédé que ce soit sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

¹ Publié une première fois dans le numéro de printemps de la *Dulwich Centre Newsletter* (publication autorisée ici), ce texte a été préparé pour le « Loss and the Family International Colloquium », Ballymaloe, comté de Cork, Irlande, 5-8 juillet 1988. Je voudrais remercier Karl Tomm pour ses commentaires concernant un premier brouillon de cet article.

² Michael aime vivre à Adelaide, au sud de l'Australie, et passer du temps avec sa famille et ses amis. Son travail avec des familles et des communautés a attiré un intérêt largement étendu au plan international. On peut aussi le trouver en train de nager, piloter un petit avion, ou faire du vélo dans les collines d'Adelaide. Michael peut être contacté c/- Dulwich Centre, 345 Carrington Street, Adelaide 5000, South Australia.

Freud... suggère que l'achèvement du processus de deuil exige que ceux qui restent développent une nouvelle réalité qui cesse d'inclure ce qui a été perdu. Mais... il faut ajouter que se remettre entièrement d'un deuil peut entraîner la restauration de ce qui a été perdu, et son maintien au présent en l'incorporant. La pleine mémoire et sa conservation peuvent être aussi vitale pour se remettre et se sentir bien que la privation du souvenir.
(Myerhoff, 1982, p.111)

J'ai exploré durant un temps la métaphore de « dire bonjour à nouveau » et ses application au travail du deuil. Cette exploration a été accélérée par des expériences particulières avec des personnes en thérapie qui avaient été diagnostiquées ailleurs comme souffrant de « douleur à retardement » ou de « deuil pathologique ». Beaucoup de ces personnes avaient fait l'objet de traitements intensifs de longue durée guidés par le modèle normatif du processus du deuil, ou par l'approche chimique des problèmes de la vie.

En général, j'observe que ces personnes sont bien familiarisées avec la carte du chagrin et peuvent situer leur expérience en relation avec celle-ci. Elles comprennent clairement qu'elles ont échoué, dans leur travail de deuil, à parvenir à la destination appropriée. Elles « savent » que leur arrivée à destination sera marquée par une pleine expérience de l' « adieu », l'acceptation de la permanence de la perte de la personne aimée, et le désir d'aller de l'avant avec une nouvelle vie qui soit déconnectée de cette personne.

Au premier abord, les personnes qui vivent une « douleur à retardement » ou un « deuil pathologique » semblent avoir perdu leur propre soi, autant que la personne aimée. Sans y être incitées, elles mettent le thérapeute en contact avec leur perte et ses effets puissants sur leur vie, et racontent librement et en détails leur sentiment de vide, d'être sans valeur et déprimées. Leur désespoir est tel que je me suis souvent senti complètement submergé au démarrage d'une thérapie. Même si j'observe généralement que ces personnes m'invitent à m'engager dans des conversations de « plus de la même chose » activées par la métaphore de « dire adieu », je peux en général décliner cela.

On peut s'attendre à ce que dans de telles circonstances, le fait de persister avec un « travail de deuil » guidé par le modèle normatif complique encore davantage la situation, plutôt que de redonner des forces à ces personnes et enrichir leur vie. L'affliction qu'elles vivent est telle, qu'établir en thérapie un contexte pour incorporer la relation perdue semble beaucoup plus indiqué que poursuivre les efforts pour encourager la privation de cette relation. Mon exploration de la métaphore « dire bonjour » a été accélérée par cette considération.

Guidé par cette métaphore, j'ai formulé et introduit des questions dont j'espérais qu'elles ouvriraient pour ces personnes une possibilité de réintégrer leur relation avec la personne aimée et perdue. Surpris de l'effet produit par ces questions dans la résolution des sentiments de vide et de dépression, j'ai décidé d'explorer la métaphore plus avant. J'espérais qu'une compréhension plus complète des processus engagés me donnerait la possibilité d'aider plus efficacement les gens à se repositionner en relation avec la mort de la personne aimée, un repositionnement qui leur apporterait le soulagement tant désiré.

Mary

Mary avait 43 ans quand elle a cherché de l'aide pour ce qu'elle décrivait comme « une perte non résolue ». Quelques 6 ans plus tôt, son époux Ron, était mort subitement d'une attaque cardiaque. Cela avait été complètement inattendu. Jusque là, tout avait été bien pour Mary.

Elle et Ron avaient profité d'une complicité « riche et aimante », que l'un comme l'autre appréciaient au plus haut point.

Au moment de la mort de Ron, le monde de Mary s'est écroulé. Accablée de chagrin et « engourdie » depuis ce moment, elle pouvait « juste traverser les mouvements de la vie », sans éprouver aucune consolation. Son « engourdissement » avait résisté à un certain nombre de tentatives d'« en finir avec » son chagrin en allant consulter. Les médicaments n'avaient pas apporté de soulagement. Malgré cela, Mary avait persisté dans ses tentatives pour parvenir à un certain sentiment de bien être en consultant des thérapeutes et en « travaillant à accepter », durant les cinq dernières années.

Dès ma première rencontre avec Mary, elle m'a dit qu'elle avait presque abandonné l'espoir de jamais regagner ne serait-ce qu'un semblant de bien être. Elle pensait qu'elle ne serait jamais capable de dire au revoir. Après que Mary m'a mis en contact avec son désespoir, je l'ai invitée à se soustraire aux conséquences « mortellement graves » de la mort de Ron.

Je me suis demandé à haute voix si dire au revoir était une idée susceptible d'aider d'une quelconque façon, et si ce serait une meilleure idée de dire bonjour à Ron. Ensuite, j'ai dit que la désolation qu'elle ressentait si vivement pourrait juste signifier qu'elle avait trop bien dit au revoir. La réponse de Mary fut faite d'embarras et de surprise. Avait-elle bien entendu ce qu'elle croyait ? J'ai répété mes réflexions, et vu pour la première fois une lueur en elle.

Ensuite, je lui ai demandé si cela l'intéresserait de faire l'expérience de dire bonjour à Ron ou si elle pensait qu'il était enterré trop profondément pour qu'elle puisse entretenir cette idée. Mary a commencé à sangloter ; des sanglots doux, pas désespérés. Après 10 ou 15 minutes, elle a dit tout à coup : « Oui, il est enterré trop profond pour moi ». Elle a souri et dit ensuite que ça pourrait l'aider de le « déterrer un peu ». Alors j'ai commencé à poser des questions³ :

- *Si vous vous voyiez vous-même maintenant à travers les yeux de Ron, qu'est ce que vous remarqueriez en vous que vous pourriez apprécier ?*
- *Quelle différence est ce que cela ferait dans la façon dont vous vous sentez si vous pouviez apprécier cela en vous là maintenant ?*
- *Qu'est ce que vous savez à propos de vous-même et qui éveille votre conscience, quand vous ramenez à la vie les choses appréciables que Ron savait de vous ?*
- *Qu'est ce que cela changerait pour vous si ce que vous réalisez à votre propre sujet, vous le mainteniez en vie de jour en jour ?*
- *Qu'est ce que ça changerait par rapport aux progrès que vous pourriez faire pour revenir à la vie, de vous sentir comme ça ?*
- *Comment est ce que vous pourriez faire savoir à d'autres que vous avez réintégré certaines découvertes à votre sujet, qui étaient clairement apparentes aux yeux de Ron, et que personnellement vous trouvez attirantes ?*
- *Comment est ce que le fait de prendre conscience de ce qui n'était pas apparent à vos yeux durant les six dernières années peut vous rendre capable d'intervenir dans votre propre vie ?*
- *Quelle différence ça va produire pour le prochain pas que vous allez faire, de savoir ce que vous savez à votre sujet ?*
- *En accomplissant ce prochain pas, qu'est ce que vous pensez que vous pourriez découvrir de nouveau à votre sujet et qu'il serait important pour vous de savoir ?*

³ Naturellement, les exemples de questions qui sont donnés dans cet article ne sont pas posés par les thérapeutes à la façon d'un barrage, mais dans le contexte d'un processus de co évolution. Chaque question s'accorde de manière sensible à la réponse de la personne à la précédente question.

Mary s'est colletée avec ces questions dans des éruptions alternatives de tristesse et de joie. Durant les deux entretiens suivants, elle a partagé avec moi d'importantes redécouvertes qu'elle faisait sur elle-même et sur la vie. Lors du suivi, quelques douze mois plus tard, Mary a dit : « C'est étrange, mais quand j'ai découvert que Ron n'était pas mort pour moi, que je n'étais pas obligée de me séparer de lui, il a moins envahi mes pensées, et ma vie est devenue plus riche ».

John

John avait trente neuf ans quand il m'a consulté pour des « difficultés dans l'estime de soi » durablement installées. Il ne pouvait pas se rappeler s'être abstenu d'une attitude critique envers lui-même. Tout au long de sa vie il avait été avide d'obtenir l'approbation et la reconnaissance des autres. A cause de cela, il se haïssait d'autant plus, croyant qu'il manquait de substance en tant que personne, et que c'était clairement visible aux yeux des autres.

John considérait qu'il était aimé de sa femme et de ses enfants, et que son expérience de la procréation dans sa famille lui avait fait faire un bout de chemin pour contrer un doute sur soi hargneux, mais jamais suffisamment loin. Son doute sur soi était si facilement déclenché par ce qu'il considérait être des circonstances des plus triviales. Il avait à diverses occasions cherché des avis professionnels, mais n'avait pas trouvé le soulagement qu'il cherchait.

Considérant la longue histoire de rejet de soi de John, j'ai demandé davantage de détails sur sa vie. Il m'apprit qu'autant qu'il pouvait le savoir, il avait eu une enfance heureuse jusqu'à la mort de sa mère, quand il avait seulement sept ans, juste avant son huitième anniversaire. Personne dans la famille n'avait pu affronter ça bien et, pendant un moment, le père de John avait été une personne perdue pour tout le monde, lui-même inclus. John avait un vif souvenir des événements environnant la mort de sa mère. Il avait vécu dans le déni pendant un temps considérable, s'attendant toujours à la voir apparaître au coin de la rue. Ensuite, il avait eu le cœur complètement brisé. Et puis son père s'était remarié avec une personne attentionnée, mais « les choses n'avaient plus jamais été vraiment pareilles ».

J'ai demandé à John quelle différence cela aurait fait dans sa façon de se voir lui même actuellement si les choses étaient restées les mêmes ; si sa mère n'était pas morte. A ce moment, il a commencé à être envahi par les larmes. Est-ce qu'il ne pensait pas que ce serait possible qu'elle ait disparu de sa vie et qu'elle lui manque depuis trop longtemps ? Est-ce que ça l'avait vraiment aidée elle de se trouver exclue de sa vie à lui ? Il parut surpris. Est-ce que ça l'ennuyait si je posais d'autres questions ? « Non, ça irait ». J'ai continué avec les questions suivantes :

- *Qu'est ce que votre mère voyait quand elle vous regardait à travers son regard aimant ?*
- *Comment est ce qu'elle savait ces choses là à votre sujet ?*
- *Qu'est ce qui l'a renseignée sur vous à ce sujet ?*
- *Qu'est ce que vous pouvez voir maintenant en vous qui avait été perdu pour vous pendant de nombreuses années ?*
- *Quelle différence ça ferait dans vos relations avec les autres si vous portiez en vous cette connaissance à votre sujet dans votre vie quotidienne ?*
- *En quoi est ce que cela vous aiderait à être vous-même, plutôt qu'une personne pour les autres ?*

- *Que pourriez-vous faire pour présenter aux autres cette nouvelle image de vous-même en tant que personne ?*
- *En quoi est ce que le fait de mettre cette nouvelle image de vous face à d'autres personnes pourrait vous permettre de nourrir davantage votre soi ?*
- *De quelle façon le fait de nourrir votre soi pourrait-il modifier votre relation avec vous-même ?*

J'ai ensuite rencontré John à trois reprises séparées par des intervalles de deux semaines, et pour un suivi huit mois plus tard. Durant ce temps, il a marqué des avancées variées pour garder en circulation l'« image » de lui vu avec les yeux de sa mère, et en est arrivé à une nouvelle relation avec lui-même, qui était faite d'acceptation de soi plutôt que de rejet de soi. Il ne s'est plus senti vulnérable devant les événements qui habituellement le précipitaient dans le doute sur soi.

Discussion

Expérimenter l'expérience

- *Si vous vous voyiez maintenant à travers les yeux de Ron, qu'est ce que vous remarqueriez en vous que vous pourriez apprécier ?*

Ces questions, qui ont semblé si efficaces pour aider les gens à récupérer ces relations importantes étaient celles qui les invitaient à une reprise en compte de ce qu'ils avaient perçu comme étant ce que la personne décédée avait apprécié en eux. Cette reprise en compte était une expression de ce qu'ils avaient perçu comme des aspects spécifiques dans l'expérience de la personne décédée. Ces questions avaient un effet immédiat et visible. Les souvenirs qu'elles faisaient surgir n'étaient pas de simples récits factuels d'événements de leur histoire, mais une occasion de revivre pleinement l'expérience en incorporant divers sensations et émotions chez ces personnes.

C'était clair que dans cette reprise en compte, une occasion de re-vivre des soi du passé était déclenchée. Diverses connaissances de soi perdues ou oubliées semblaient devenir possibles à exprimer pour la personne. Comment comprendre ce processus ?

En nous efforçant de donner un sens à notre vie, nous devons affronter la tâche d'organiser les événements de notre expérience en séquences au long du temps, de façon à parvenir à une présentation cohérente de nous-mêmes. Des événements spécifiques de notre expérience passée et présente, ainsi que ceux qui sont annoncés se produire à l'avenir, sont connectés pour développer cette présentation, qui a été mentionnée comme une histoire du récit de soi.

Le passé, le présent et le futur ne sont pas seulement construits mais connectés en une séquence linéaire qui est définie par des relations de système et non causales. La façon dont nous décrivons n'importe quel segment est reliée à notre conception de l'ensemble, à laquelle je choisis de penser comme à une histoire. (Bruner 1986a, p.141)

Le succès de cette tâche nous donne le sentiment d'une continuité et d'un sens dans notre vie. Nous nous reposons sur ce sens pour ordonner notre vie quotidienne et pour interpréter nos expériences à venir. Toutefois, ce sens est acquis à un prix. Un récit ne peut jamais re présenter la richesse de ce que Turner (1986) a appelé notre « expérience vécue » :

...l'expérience de vie est plus riche que le discours. Les structures narratives organisent l'expérience et lui donnent un sens, mais il y a toujours des sentiments et de l'expérience vécue qui ne sont pas pleinement circonscrites par l'histoire dominante. (Bruner 1986a, p.143).

La structuration d'une narration impose de recourir à un processus de sélection au cours duquel nous taillons, dans notre expérience, ces événements qui ne s'accordent pas avec l'histoire dominante en cours d'évolution dont nous même et les autres disposons à notre propre sujet. Ainsi, au cours du temps, une grande part de notre stock d'expériences vécues reste non historicisé et n'est jamais « raconté » ou exprimé.

Toutefois, dans certaines circonstances, il arrive que des personnes re-vivent des aspects négligés de leur expérience vécue sous une forme inédite. A ces moments, l'ordonnement séquentiel des événements au cours du temps est temporairement arrêté et remplacé par ce que Myerhoff (1982) désigne sous le terme de « simultanété ». Ainsi, *un sentiment d'unicité avec tout ce qui a fait l'histoire d'une personne s'accomplit* (p.110).

Je crois que ces questions qui invitent les gens à reprendre en compte ce qu'ils ont perçu être ce que la personne décédée connaissait d'eux accomplit cette simultanété. Dans ce retour en arrière au sein de l'expérience, des connaissances alternatives et préalablement perdues peuvent être situées et ré-activées. Ainsi, des façons nouvelles et enrichissantes de reconnaître et valider le soi peuvent devenir disponibles pour ces personnes.

Sélectionner des connaissances alternatives

- *Qu'est ce que vous savez à propos de vous-même et qui éveille votre conscience, quand vous ramenez à la vie les choses appréciables que Ron savait de vous ?*

En encourageant la personne à déclarer les connaissances alternatives qui lui apparaissent en revivant ces expériences, j'ai trouvé d'autres questions qui étaient efficaces. Ces questions invitent la personne à revoir cette expérience, et à situer ces connaissances alternatives à propos d'elle-même qui présentent à son sujet les « faits » les plus attrayants ; ces « faits » qui vont l'aider, elle et les autres, à « écrire » une nouvelle histoire de leur vie.

Ces questions aident également les personnes à développer leur conscience que : *Chaque narration consiste à imposer arbitrairement un sens au flux de la mémoire, en ce sens que nous mettons certains éléments en valeur et en minorons d'autres ; ce qui signifie que toute narration est une interprétation. (Bruner 1986b, p.7)*

Faire circuler la connaissance à propos de soi

- *Comment est ce que vous pourriez faire savoir à d'autres que vous avez réintégré certaines découvertes à votre sujet, qui étaient clairement apparentes aux yeux de Ron, et que personnellement vous trouvez attirantes ?*

Un « soi » est un soi qui s'accomplit, la survie des connaissances alternatives est accrue si les idées et les significations nouvelles qu'elles mettent en avant sont mises en circulation : *les significations chèrement acquises devraient être dites, peintes, dansées, mises en scène, mises en circulation* (Turner 1986, p.37).

Pour mener à bien cette mise en circulation et faire parler des connaissances nouvelles de ce genre, il faut avoir un auditoire. Des questions peuvent en découler, qui identifient et recrutent cet auditoire. Durant la « lecture » de ces nouvelles significations, cet auditoire participe, par voie de feedback, à produire de nouveaux aspects du soi de la personne. Cette production du soi est un processus récurrent, au cours duquel des aspects choisis de l'expérience de quelqu'un sont mis en scène, et dans lequel cette mise en scène elle-même alimente le stock d'évènements vécus par une personne et où elle puise sa connaissance de soi.

La conscience de produire des productions

- *Quelle différence ça va produire pour le prochain pas que vous allez faire, de savoir ce que vous savez à votre sujet ?*
- *En accomplissant ce prochain pas, qu'est ce que vous pensez que vous pourriez découvrir de nouveau à votre sujet et qu'il serait important pour vous de savoir ?*

D'autres questions peuvent être insérées, qui invitent les personnes à réaliser plus pleinement leur rôle dans la production des productions de leur propre soi. Avoir conscience de produire ses propres productions ouvre de nouvelles possibilités aux personnes afin de diriger leur propre parcours dans la vie.

Quand les personnes prennent conscience du processus au cours duquel elles sont à la fois acteurs et auditoires de leurs propres accomplissements, de nouveaux choix s'offrent à elles au vu des connaissances alternatives à propos de leur soi avec lesquelles elles pourraient coopérer –et elles font l'expérience d'être *auteurs d'elles mêmes* (Myerhoff 1986, p.263).

D'autres applications

La perte d'un jeune enfant

Des parents qui avaient perdu un très jeune enfant ont trouvé que la métaphore de « dire bonjour » les a aidés, y compris dans la circonstance de la perte d'un enfant qui n'était pas né. Après avoir été mis en présence de l'idée, ils n'éprouvent pas de grandes difficultés à l'expérience que leur enfant aurait pu avoir d'eux en tant que parents, et ensuite à l'intégrer.

Les abus sur les enfants

L'application de cette métaphore a aussi été explorée et trouvée efficace avec les enfants qui avaient été « pris en charge » avec des histoires d'abus répétés et graves. Du fait de ces abus, ces enfants entretenaient une relation de haine avec leur soi, et agissaient en faisant de leur mieux pour échouer, mutilant souvent leur propre vie et leur avenir par des comportements destructeurs.

Dans ces cas, j'ai travaillé avec les intervenants et éducateurs auprès des enfants pour situer les « initiatives isolées » (White, 1998) qui signalent les moments où les adultes se trouvent dans une relation positive et aidante avec l'enfant, plutôt que négative et blessante. Ces initiatives isolées peuvent être situées historiquement et /ou dans une durée. Par exemple, on peut découvrir qu'un certain enseignant a eu une attitude particulièrement gentille envers l'enfant, qu'un travailleur social s'est spécialement intéressé à la condition de vie de l'enfant, ou qu'un éducateur de son foyer a récemment formulé des observations importantes et agréables sur l'enfant.

Une fois que les initiatives isolées ont été posées, on peut insérer des questions qui invitent l'enfant à les rendre significatives dans une mise en scène du sens. Ces questions encouragent à formuler des hypothèses sur les connaissances alternatives à propos du soi qui sont associées aux initiatives isolées. Des exemples de ces questions suivent :

- *Qu'est ce que tu pense que ton professeur a remarqué en toi à quoi ton... (l'adulte abuseur) a été aveugle ?*
- *Qu'est ce qui a pu renseigner ton professeur à ton sujet ?*
- *Qu'est ce que ce professeur savait sur toi, et que tu peux savoir à ton propre sujet ?*
- *Si (l'adulte abuseur) n'avait pas été aussi aveugle à ces faits, et n'avait pas été à côté de la plaque au sujet de ta personne, quelle différence est ce que cela aurait fait dans son attitude envers toi ?*

Ces questions, et celles qui encouragent la circulation des connaissances alternatives, et la conscience de produire ses propres productions, sapent la haine de soi de l'enfant et sa participation à la mutilation de sa propre vie et de son avenir.

L'auto agression chez les adultes

J'ai mis en place une variante de ce travail avec les femmes et les hommes qui, à la suite d'abus physiques et/ou émotionnels au cours de leur enfance et de leur adolescence, entretiennent une attitude très négative à leur propre égard durant leur vie d'adulte.

Ces personnes ne peuvent pas connaître de repos. Elles se sentent continuellement poussées à faire agir leur soi et à le discipliner conformément à l'attitude de l'abuseur. Elles sont incapables de se fier à aucune version plus favorable d'elles mêmes qu'elles pourraient prendre en considération au cours de leur vie.

Cela peut aider ces personnes de les inviter à prêter attention à ces initiatives isolées qui signalent les occasions récentes où elles ont pu se traiter elles mêmes avec un part d' »acceptation de soi », ou bien des occasions où elles ont contesté leur soumission aux spécifications dominantes de leur soi qui avaient été établies par l'abuseur.

Une fois qu'une initiative isolée a été identifiée, on peut amener des questions qui encouragent une reprise en compte spécifique des expériences de l'enfance et de l'adolescence, qui repère des épisodes semblables mais historiques d'acceptation de soi et de protestation. Nous nous efforçons aussi de bien repérer l'âge de la personne au moment de ces épisodes de son histoire. Les questions suivantes peuvent alors aider ces personnes à revoir leur relation avec elles mêmes :

- *Si vous vous regardiez maintenant avec les yeux de ce garçon de dix ans, qu'est ce que vous verriez que vous pourriez vraiment apprécier ?*
- *Qu'est ce qui, dans la personne que vous êtes devenue, lui apparaîtrait comme le plus important ?*
- *Voyant cela, est ce qu'il vous encouragerait à essayer de devenir quelqu'un d'autre, ou est ce qu'il vous prendrait comme vous êtes ?*
- *Pourquoi pensez-vous qu'il vous aurait apprécié comme parent ?*
- *Quelle différence pensez vous que cela aurait fait pour sa vie s'il vous avait eu comme parent ?*

- *Qu'est ce que vous pourriez faire pour vous rallier à l'attitude de ce garçon de dix ans envers vous, plutôt qu'à celle de... (l'adulte abuseur) ?*
- *Qu'est ce que cela changerait dans votre relation avec vous-même, dans la façon dont vous vous traiteriez vous-même ?*

Les réponses à ces questions contribuent à la récupération et à l'accomplissement de connaissances alternatives à propos de soi, et à forger une nouvelle relation avec soi-même grâce à l'expérience de la « spécification de soi ».

La séparation

La métaphore de « dire bonjour » est aussi appropriée dans les cas où une relation a été perdue sans être causée par la mort. Souvent, une telle perte est dévastatrice pour la personne qui n'est pas à l'origine de la séparation et qui voulait maintenir la relation.

Une réaction habituelle chez ces personnes consiste à se sentir trahies par leur partenaire, et à céder à un doute hors de l'ordinaire à propos d'elles-mêmes. Parfois, cela s'associe à une colère toxique et de l'autojustification. Ces réactions sont en général liées à un sentiment nouveau qu'elles n'ont jamais été réellement aimées par l'autre, mais juste « baladées ». Je me réfère à ces perceptions nouvelles comme à la « seconde histoire ».

Quand ces réponses perdurent, on peut amener des questions qui font sortir la « première histoire » –celles qui intègrent l'expérience d'être une personne aimable- hors de l'ombre de la seconde histoire ; des questions qui invitent à incorporer la première histoire, et à activement co-opérer avec elle. Une incorporation réussie permet la résolution du doute de soi et de la colère avec autojustification.

Conclusion

Beaucoup de personnes qui m'ont consulté au sujet de problèmes liés à un deuil non résolu ont trouvé que la métaphore de « dire bonjour » et les questions qui découlaient de cette métaphore, leur avaient été utiles. Par conséquent j'ai trouvé que, grâce à l'incorporation de la relation perdue, ces problèmes que l'on définit en des termes comme « deuil pathologique » et « chagrin à retardement » se trouvent résolus. En accomplissant cette incorporation, les personnes en arrivent à une nouvelle relation avec leur soi. Leur attitude à l'égard de leur soi devient plus tolérante et contenante, et elles en viennent à se traiter elles-mêmes avec davantage de tendresse et de compassion.

Les illustrations qui en sont données dans cet article offrent des exemples de l'utilisation de cette métaphore. Toutefois, ces exemples n'en épuisent en aucune manière les possibles applications.

En me focalisant ici sur la métaphore de « dire bonjour », je ne prends pas position contre la métaphore de dire au revoir. Il existe beaucoup de choses auxquelles il faut dire au revoir, y compris une réalité matérielle, des espoirs et des attentes, etc. Au lieu de cela, je crois que le processus du deuil est un phénomène de « dire adieu et ensuite dire de nouveau bonjour ».

Cela dit, j'avancerai que chaque expérience de perte est unique, comme le sont les conditions pour résoudre chaque perte. Une métaphore n'est utile que dans la mesure où elle reconnaît et facilite l'expression de ce caractère unique et ne soumet pas la personne à des spécifications normatives.