

# Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

## Relation à l'Autre

### Pour ne pas confondre Pertes et Disparitions

par Jacques Salomé.  
(paru dans "Recto-Verseau" 228 – mars 2012)

« *J'ai perdu ma maman* », « *J'ai perdu mon père* » ou « *J'ai perdu mon fils dans un accident de moto...* ».

Il s'agit là d'expressions fréquemment utilisées, par ceux et celles à qui s'est imposée la "perte" d'un être cher ou proche, qui ont été confrontés à la disparition d'une personne importante pour eux, qui ont vécu un bouleversement violent, lié à la mort de quelqu'un qui comptait pour eux.

C'est Dominique Geffroy, qui vit au Québec, formatrice en Méthode E.S.P.È.R.E.®, qui a attiré mon attention et qui m'a sensibilisé à nouveau, à une collusion fréquente que nous faisons entre une perte et une disparition. Car en disant "*j'ai perdu*", en restant centré sur la notion de perte, cela risque d'inscrire en nous un double malentendu.

Un des malentendus est le suivant : si j'ai perdu quelque chose ou quelqu'un, cela veut dire, peut-être, que je peux garder l'espoir de retrouver sinon la personne, du moins le souvenir de la relation et que cela risque de me piéger dans une attente vouée à l'échec, dans l'espoir d'un miracle, d'une répétition !

Un autre malentendu, est de confondre la personne qui a disparu (que j'ai perdue) avec ce que j'ai réellement perdu dans cette disparition. Et donc nous inviter à déplacer notre attention, d'arrêter de rester polarisé sur la personne, et de commencer à se centrer sur ce que représentait réellement cette personne dans notre vie !

#### « **Qu'ai-je réellement perdu en perdant ma mère ?** »

– Est-ce la partie maman, qu'elle ne m'a jamais donnée et que j'ai toujours espérée, qu'un jour, elle pourrait quand même m'offrir, être enfin une maman bienveillante pour moi ?

#### « **Qu'ai-je perdu en perdant mon fils ?** »

- L'espoir de pouvoir être un jour grand-père ou grand-mère, devoir ma lignée se prolonger.

#### « **Qu'ai-je perdu en perdant mon meilleur ami ?** »

- Une présence chaude, bienveillante, un soutien, un repère, un ancrage important de ma vie !

#### « **Qu'ai-je perdu en perdant ma femme, mon mari ?** »

- Une présence rassurante, amoureuse, des plaisirs partagés, des projets en commun ! Le rêve de vieillir ensemble !

Autrement dit, je peux rester dans le leurre, que ce qui me manque est la personne, alors que le manque véritable est ailleurs, et va continuer à hurler, ou à se manifester, en moi durant longtemps, si je ne prends pas soin de ce manque.

C'est ce qui fait mieux comprendre, que nous pouvons à la suite du décès d'un conjoint, recommencer une relation conjugale, nous engager à nouveau, sans pour autant combler le manque qui continue à nous habiter. Manque, non pas d'une personne, il faut le répéter, mais de ce que cette personne représentait, nous apportait, venait combler dans notre histoire.

Il sera important à la disparition de quelqu'un de significatif dans notre vie, de mieux cibler où se situe la vraie perte.

Qu'avons-nous perdu qui ne reviendrait jamais ?

Dans quel domaine cette perte a été la plus vive, la plus essentielle et surtout à quel manque, ancien, primaire parfois, cela nous renvoie-t-il encore aujourd'hui dans notre vie d'adulte ?

Cette démarche de recentration, me paraît très importante avec les enfants.

En les aidant à visualiser, non pas la personne disparue, mais ce qu'elle apportait, ce qu'elle représentait, à quel manque, ou attente, elle fait aujourd'hui défaut, nous pouvons les aider à ne pas entretenir des répétitions, des scénarios qui leur feraient rechercher un leurre ou s'engager dans des actions ou des relations qui resteront insatisfaisantes, car trop chargées de frustrations.

Parfois aussi, un déménagement, la vente d'une maison de famille, une expatriation, vont réveiller une blessure ancienne, réactiver une situation douloureuse inachevée et déclencher des comportements réactionnels ou inadaptés, si on n'entend pas la nature de ce qui a disparu, de ce qui a été perdu !

Où, dans un tout autre domaine, quand nous entendons : « *Avec l'arrivée de la crise dans mon secteur, j'ai perdu mon emploi* » ou « *Quand mon entreprise a été rachetée, j'ai perdu mon poste !* ».

Là aussi, nous pouvons inviter la personne à s'interroger :

Qu'a-t-elle réellement perdu ? Une sécurité, une source de valorisation ou de réalisation personnelle, un statut social ?

En posant ces quelques balises, nous voulons contribuer, à permettre à ceux qui vivent la disparition d'un être cher ou d'une situation acquise, comme une *"perte"* les déstabilisant ou leur faisant violence, de mieux cerner comment il leur serait possible de ne pas entretenir trop longtemps cette violence en eux.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Les mémoires de l'oubli"**. (Ed Albin Michel).