

## **LA VIE COMME UNE PARTITION**

André Stocchetti

(suite du livre : SUR LE CHEMIN DU DEUIL)



### **Parlons du deuil**

Découvrant au plus près les questions soulevées par un deuil (ayant, comme tout un chacun, vécu des deuils moi-même), j'ai pu mettre des mots sur ce que vit chacun lorsqu'il est frappé par un tel drame : enfermement en soi, camisolés physiologique et psychologique accompagnées parfois de pathologies pouvant non seulement handicaper la personne, mais la conduire aussi vers des maladies plus lourdes.

### **Le désir de vivre**

Le désir de vivre est cependant un curieux moteur qui se met en route avec des carburants aussi divers qu'inattendus. Certains se sentent pris d'une soudaine allégresse après un bon repas ou à l'apparition d'un rayon de soleil. D'autres se sentent une force soudaine après une main serrée, un regard, ou à la suite de la lecture improbable d'un poème, tandis que certains pourront même décupler leur désir de vivre au milieu d'un carnage ou d'une catastrophe.

On a vu précédemment le rôle exercé par les endorphines, ces neurotransmetteurs, sur « notre appétit à vivre ».

Personnellement, l'observation attentive des phénomènes de « catharsis » se produisant au sein d'un groupe faisant de la musique me conduit à un certain éclairage « philosophique ». L'être humain serait d'abord un « animal social » qui se nourrit de sa relation aux autres pour exister. Constatons pour nous-mêmes à quel point nous orientons notre désir de vivre en fonction de nos relations avec autrui.

Un coup de fil désagréable dès le matin, l'absence de nouvelles d'un proche ou l'accueil indifférent de ses collaborateurs, et notre énergie à vivre pourra s'en trouver affectée, tandis que la rencontre fortuite d'un ami cher ou le simple message affectueux d'un proche peut ensoleiller notre journée. Cet aspect est d'ailleurs bien évoqué au chapitre 3 à propos du cerveau limbique.

C'est pourquoi, tout particulièrement dans ces sessions, j'oriente mon travail musical vers des fusions et des liens des uns avec les autres. Très étrangement, c'est ce partage de vibrations en commun qui redonne à certains le goût de vivre plus fort, en deçà de toute approche intellectuelle. Mais j'y reviendrai plus loin en détail.

### **Deux tendances lourdes suite au deuil**

Deux tendances opposées succèdent communément au deuil qui frappe l'individu.

– La personne se sent isolée, abandonnée, se replie sur elle-même, « s'enferme dans son chagrin », ressasse en boucle les circonstances de la disparition du proche, peut perdre l'appétit ou le sommeil ainsi que certaines sensations du toucher, de l'odorat ou du goût ; son désir de vivre s'amenuise petit à petit, jusqu'à même parfois « se laisser disparaître » à son tour.

– La personne se jette dans le travail jusqu'à l'épuisement, mange, boit, fume ou absorbe des excitants, s'agite, parle beaucoup, se racontant sans cesse, riant ou pleurant. Elle a ainsi le

sentiment de combler le vide causé par la disparition de l'être cher. Cela peut conduire au même résultat par une sorte de rupture brutale conduisant la personne à un déficit soudain et imprévisible du désir de vivre.

C'est pourquoi les sessions de deuil dans lesquelles je suis intervenu m'ont démontré à quel point l'être doit d'abord retrouver « le ton juste » avec lui-même, pour ensuite « réapprendre les autres » dans une relation ouverte et confiante.

### **L'oubli comme seule issue**

Pour certains, l'oubli demeure la seule thérapie possible face aux épreuves de l'existence. Or, peut-on affirmer que le corps oublie vraiment ?

Dans les profondeurs du psychisme, dans les arcanes de notre cerveau compliqué, que reste-t-il des souffrances passées ? Sommes-nous capables d'envisager à quel point ces épreuves façonneront le cours futur de notre existence ?

### **Le silence comme seule alternative**

Crier, pleurer, parler, se souvenir c'est, pense-t-on communément, remuer inutilement la douleur de la perte de l'être cher.

« *Essaye de t'amuser* » « *Sors* » « *Ne te lamente pas sur ton sort* » « *Pleurer ne le (la) fera pas revenir* » sont autant de vaines incantations entendues par la personne endeuillée.

Car il s'agit bien de silence. Ne dit-on pas « *le froid silence de l'oubli* » ! (*Les Feuilles mortes* d'Yves Montand). Oui, plus que jamais dans nos sociétés, le cri impudique de la douleur est enfermé dans le silence compassé des cérémonies mortuaires.

La « *dignité dans l'épreuve* », maître mot pour désigner la douleur retenue de l'endeuillé, appartient elle aussi durablement à notre façon de vivre la mort, sans que nous puissions envisager d'autres approches.

### **Comment le corps social nous dicte nos conduites**

Nous n'avons pas appris à vivre autrement les dévastations de l'âme. De plus, notre carapace sociale fonde le caractère particulièrement codifié de nos comportements dans ces situations extrêmes.

Nous ne pouvons y déroger sans risquer de nous perturber nous-mêmes. Notre code social, c'est ce qui nous relie aux autres au-delà du cercle intime de nos proches. Le secouer, l'enfreindre, c'est s'exposer aux jugements, à la réprobation silencieuse du qu'en-dira-t-on.

### **Le cercle des intimes ?**

Nos enfants, nos parents, sont ceux sur lesquels nous comptons naturellement pour traverser les épreuves de l'existence. Or, stupeur, il peut arriver que le cercle intime soit à son tour pris dans le silence compassé des conventions de la mort.

Il ne faut parfois que quelques jours pour que le silence s'abatte sur l'endeuillé, quelques semaines seulement pour que celui-ci ne puisse même plus évoquer la personne disparue aux vivants.

C'est légitime. Les vivants veulent vivre. Tous leurs désirs sont tendus vers les lendemains qui chantent. Oublier le plus vite possible est leur salut. Que ne peut-on le comprendre ! N'est-ce pas ce qui permet au monde de continuer ?

### **Triste, mais pas trop longtemps !**

Or, celui qui souffre et qui reste seul, celui-là ne peut que ressentir plus durement cette impossibilité de parler ; cette impossibilité de pouvoir revenir sur les circonstances de la mort qui a frappé et dont la violence qu'elle exerce sur les esprits est souvent source d'obsession. L'on observe aussi que cette obsession ne fait que s'amplifier quand le silence est une chape trop contraignante.

Ensuite, une seule allusion au défunt ou à la peine que sa disparition continue de faire sentir, et les proches changeront de conversation ou « houspilleront » la personne en lui demandant de « *se changer les idées* », de ne pas toujours « *ressasser* »...

### **Joyeux, mais pas trop vite !**

Et pourtant, a contrario, gare à l'endeuillé(e) qui semble se remettre un peu trop vite de son infortune.

Nos conventions sociales auront tôt fait de lui rappeler par mille signes culpabilisants qu'il faut au moins faire semblant de vivre sa peine. Oui, disons-le : les veuves joyeuses ont intérêt à vivre cachées ! Car les quolibets et la réprobation ne sont jamais loin :

« *Elle ne s'en fait pas celle-là* », « *Aussi vite enterré, aussi vite remplacé !* » sont autant de phrases assassines, de reproches en demi-teinte proférés par les enfants, comme par les voisines ou les « amies ».

Ainsi est traitée la personne qui rit trop vite après une période de deuil estimée trop courte, et qui, soupçonnée de vouloir refaire sa vie, subit de façon insidieuse et feutrée « *les reproches des proches* ».

### **Point de parité homme-femme en matière de deuil**

Là aussi nos codes sociaux sont bien injustes car le veuf qui trouve l'âme sœur très vite après un deuil ou qui lorgne déjà sur d'autres partenaires bénéficie d'une compréhension quasi automatique du corps social.

« *Le pauvre homme, heureusement qu'il a trouvé une gentille femme pour s'occuper de ses affaires...* »

Nous pouvons conclure qu'au café du commerce le mythe de « *Mère Courage* » flotte comme un exemple au-dessus des consciences, tandis que l'homme, désespéré dans le malheur, traîne son ombre désemparée aux pieds de notre naturelle compassion.

### **Une alternative au silence**

Comme nous l'avons observé, les survivants n'ont que peu droit à la parole. Or, nous l'avons déjà dit, ce silence imposé par les conventions de la norme sociale peut devenir bientôt une boule dans la gorge, une tumeur à l'âme, dont les effets dévastateurs sont incalculables.

Pour l'avoir vécu, je peux témoigner combien de gens dans ces sessions pleurent et rient tout à la fois, réalisant, je crois, sans affectation ni complications intellectuelles, que la vie est un tout et que les épreuves que celle-ci nous fait vivre sont aussi une nourriture, puisque le simple fait de pouvoir exprimer sa douleur, l'expliciter, l'éclairer, c'est apporter un nouvel oxygène à son corps.

## **Retour sur quelques sentiments personnels**

Lorsque Geneviève Manent m'a proposé d'intervenir en tant que musicien dans ces fameuses sessions, j'ai été terrifié, imaginant que j'allais devoir faire de la musique pour les « morts vivants » !

L'idée que je devrai faire chanter des êtres pétris de douleur me paraissait une entreprise non seulement impossible, mais, de plus, indécente. Deux deuils successifs m'ayant frappé et même stupéfié dans les mois précédents, je ne parvenais pas à imaginer ce que je pouvais être capable d'apporter à ces personnes. Sans compter que les maigres philosophies accumulées au long de ma fragile existence me parurent soudainement dérisoires face à l'énormité du propos.

Ayant accepté, je m'armai d'un « *sèche-larme* » intérieur et j'abordai cette première journée blindé d'indifférence aux malheurs du monde, pour me faire « *plus fort que la mort* ».

### **La force du vivant**

Or, le groupe à peine rejoint, quelques minutes suffirent pour balayer des semaines d'appréhension. La vie était là, bien là, l'emportant sur tout. Jamais une telle évidence ne me frappa avec tant de force.

Bien entendu, je mesure à quel point les gens qui cultivent la foi ou ceux qui ont vécu des drames insensés portent plus naturellement en eux ce type de certitude. Mais faisant partie de ces esprits inquiets qui mesurent les prétentions humaines à la lumière de la plus implacable dérision, rien n'était joué.

Pourtant, au-delà de toutes spéculations intellectuelles, s'imposa pour moi l'idée – telle une vérité de Lapalisse – que l'on est soit mort, soit vivant et qu'il n'y a pas d'états intermédiaires ! Et je réalisais à la seconde même à quel point toutes les postures « a priori » ne résistent pas à la force du vivant.

Face à une majorité de personnes cabossées, ridées, éprouvées par la vie, je réalisai également de tout mon corps à quel point la force vitale déconstruit et reconstruit tout à chaque seconde. Une minute de vie pourra être traversée par de multiples sentiments, sensations, émotions, qui pourront même s'avérer contradictoires, mais qui ne sont au fond que le sac et le ressac, l'écume et la lame de fond d'une même vague.

Je ne veux pas pécher par un lyrisme excessif. Mais comme beaucoup d'entre nous, je prenais conscience – dans les conditions si propices d'une session de deuil – à quel point c'est la vie qui dicte nos états d'âme. A quel point vouloir lui résister est une lutte bien vaine et peu tenable.

### **La vie comme une partition ?**

Dans les premières minutes de quelques jeux respiratoires et vocaux qui nous faisaient tous rire sans retenue, je me souvins avec bonheur des quelques conseils que je prodiguais très souvent à mes élèves musiciens.

« Ce n'est pas la partition qui décide de la façon dont nous allons jouer telle ou telle musique. C'est au contraire la première note émise, la façon dont nous la transcendons ou pas, la manière dont nous la portons et l'assumons, qui décidera de la suite de la partition. »

C'est cette faculté à nous plonger dans l'émotion et l'énergie de la musique de la vie qui nous la révélera ou, au contraire, nous laissera secs (indemnes, disent certains philosophes) et pour ainsi dire « penauds » sur le bord de la route.

### **En conclusion**

Ces quelques réflexions nous amènent à aborder ce que peut apporter l'art musical quand il est mis en partage, d'autant plus dans ces circonstances particulières.