

# Le deuil : trop ou trop peu d'appartenance(s) ?

## Perspective de l'approche narrative

**Charlotte Crettenand, Rodolphe Soullignac**

DANS **THÉRAPIE FAMILIALE** 2014/4 (VOL. 35), PAGES 429 À 437  
ÉDITIONS **MÉDECINE & HYGIÈNE**

ISSN 0250-4952

DOI 10.3917/tf.144.0429

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-therapie-familiale-2014-4-page-429.htm>



**CAIRN.INFO**  
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour Médecine & Hygiène.**

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# Le deuil : trop ou trop peu d'appartenance(s) ?

## Perspective de l'approche narrative

Charlotte Crettenand Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, cabinet Trame Narrative, Sion, Suisse

Rodolphe Soullignac Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, Genève, Suisse

### Résumé

*Le deuil: trop ou trop peu d'appartenance(s)? Perspective de l'approche narrative.* – La manière officielle d'envisager le processus de deuil est contenue dans des phrases telles que: « il faut l'oublier », « tourner la page », « aller de l'avant », « dire au revoir »... Ces énoncés suggèrent que ce qui fait souffrir dans le deuil, c'est le trop d'appartenances, la difficulté à se détacher, à se libérer de ces liens qui nous font souffrir. La « psychologie populaire » nous apprend au contraire que beaucoup de gens font leur deuil en investissant une relation très forte avec la personne décédée. Ce qui les aide, c'est justement le maintien de l'appartenance et non pas sa dissolution. L'approche narrative envisage le processus de deuil comme une occasion de dire « bonjour à nouveau » plutôt qu'une obligation de dire « au revoir ».

### Introduction

Le XX<sup>e</sup> siècle en Occident a connu un renforcement sans précédent de l'individualisme: l'estime de soi y est devenu une vertu cardinale que les pédagogues, les psychologues, les médias encouragent. Le choix, la liberté, la responsabilité, la propriété se doivent d'être pensés à partir de l'individu plutôt que de la communauté. La mort n'a pas échappé à ce mouvement de centration sur l'individu.

Par exemple, les rites funéraires ont connu une évolution significative ces quatre-vingts dernières années témoignant du changement de notre rapport à la mort, passant de rituels collectifs à des rituels très individualisés.

Ces dernières décennies, la littérature très florissante sur le thème de la mort et du deuil semble avoir enrichi notre connaissance des différentes théories du deuil et élargi nos horizons grâce aux apports historiques, sociologiques ou anthropologiques.

Il ne sera donc pas question ici de présenter certaines théorisations du deuil mais plutôt de se demander : en termes d'appartenance(s), à quoi nous invitent ces différents discours sur le deuil ?

Le but n'est pas non plus d'argumenter la primauté d'un modèle de compréhension sur un autre. Il s'agit plutôt de développer une réflexion autour des possibilités et des limites qu'offrent les modèles pour le travail clinique.

Comment, en tant que thérapeutes, pouvons-nous engager les personnes qui nous consultent à des conversations qui ouvrent, pour elles, le champ des possibles ?

Pour plonger au cœur de cette question des appartenances, nous empruntons à Amin Maalouf (*Les identités meurtrières*, 1998) sa métaphore de l'identité : « ce n'est pas une juxtaposition d'appartenances autonomes, ce n'est pas un « patchwork », c'est un dessin sur une peau tendue ; qu'une seule appartenance soit touchée et c'est toute la personne qui vibre » (p. 34). En d'autres termes, l'identité, produite par les appartenances, fonctionne comme un système et un changement dans une partie fait bouger l'ensemble. Ainsi, nous croyons qu'un deuil – touchant une relation spécifique – atteint en réalité l'ensemble des appartenances de la personne, son identité.

## Discours officiels sur le deuil

L'apport de Freud sur le thème a considérablement marqué les esprits. Pour le père de la psychanalyse, à l'origine du terme « travail de deuil », « l'épreuve de réalité a montré que l'objet aimé n'existe plus et édicte l'exigence de retirer toute la libido des liens qui la retiennent à cet objet » (*Deuil et mélancolie*, 1915). En ce sens, on peut considérer le processus de deuil achevé lorsque l'endeuillé est capable de développer une nouvelle réalité cessant d'inclure ce qui a été perdu. Cela signifie également détisser les liens noués avec le défunt. On est là dans une logique de désappartenance active puisqu'on « fait » son deuil.

À la suite de Kübler-Ross, de nombreux auteurs ont développé, remanié les différentes phases de deuil qui oscillent entre cinq et sept selon les sources. Sans entrer dans les détails, il est intéressant d'en examiner la dernière étape puisqu'on peut la considérer comme le but à atteindre (si tant est qu'il y en ait un). Dans le vocabulaire de la grande dame des soins palliatifs (rappelons au passage que son modèle a été initialement développé pour les situations de fin de vie), il s'agit de « l'acceptation » dans laquelle on s'attend à ce que l'endeuillé réaménage quotidien et espace psychique. Hanus (*Les deuils dans la vie*, 2006) nomme cette étape « rétablissement », Bowlby (*Attachement et perte*, 2002) parle de réorganisation et dans d'autres classifications, il est parfois question pour l'endeuillé de « réintégrer sa vie ». Le préfixe « re », commun à ce dernier stade du deuil, suggère le retour à un état antérieur.

Ces modèles nous semblent fort utiles lorsqu'ils visent la description d'une certaine expérience. En effet, la considération de ces différentes étapes peut constituer un ensemble de repères pour la personne endeuillée et dès lors, s'avérer

rassurant et aidant. Mais qu'en est-il lorsque ce n'est pas le cas? Lorsque ces étapes enferment et dictent la conduite à atteindre? Quand elles deviennent prescriptives?

Et que penser de ces phases comme révélatrices d'une certaine « normalité »? En tant que professionnels, nous pouvons être amenés à les utiliser pour évaluer le bon déroulement du processus ou, son contraire, le « deuil pathologique », lorsque la personne est jugée « bloquée » à un certain stade.

Les expressions couramment utilisées lorsque nous sommes confrontés à l'expérience du deuil nous éclairent sur la manière moderne d'envisager le processus « normal » et son issue souhaitée: « il faut l'oublier », « faire son deuil », « aller de l'avant », « c'est le moment de lui dire au revoir »... Ces énoncés suggèrent que ce qui fait souffrir dans le deuil, c'est le trop d'appartenances, la difficulté à se détacher, à se libérer de ces liens qui nous éprouvent.

« Dire adieu » ou « tourner la page » sont des propositions tout à fait valables pour certaines personnes. Cela peut être l'occasion rêvée de mettre un point final à une relation trop pesante. C'est ainsi, par exemple, que le décès d'une personne ayant adopté des comportements violents ou entretenu une relation abusive peut être vécu comme libérateur!

Prenons la situation de cet homme dans la cinquantaine, venu consulter exprimant beaucoup souffrir du poids de son passé. Les questions persistantes qui l'habitent – à propos du choix de ses parents de le confier, dès son plus jeune âge, à un oncle et une tante – restaient, à ce jour, inexpliquées et douloureuses. Au début de la consultation, le client explique que son père est décédé et qu'il cultive à son égard une grande admiration couplée d'une colère immense. Par ailleurs, il a coupé toute relation avec sa mère depuis de nombreuses années. Il décrit l'abandon de ses parents comme un boulet qu'il traîne inlassablement derrière lui et occasionne une grande fatigue. Il nuance toutefois ce propos en disant que le poids du passé lui semble moins lourd depuis le décès de son père, il y a une quinzaine d'années.

Les conversations thérapeutiques l'inviteront à passer d'une situation subie (tirer ce boulet du passé, être envahi de questions auxquelles il n'aura vraisemblablement jamais de réponses) à une situation choisie dans laquelle il est actif. Bientôt, il sollicite ses compétences de battant et décide de désormais porter le boulet à pleines mains. C'est ainsi qu'il invente une sorte de rituel: à l'endroit où une croix commémore le décès tragique de son grand-père, il choisit une belle pierre brute qui lui plaît et qui symbolise le pesant boulet. Elle l'accompagne quelque temps à l'arrière de sa voiture puis, un jour, il se rend pour la première fois sur la tombe de son père et lui remet ce gros caillou, signe, dit-il, qu'il lui laisse désormais la responsabilité de ses décisions de père et décrète qu'elles ne lui appartiennent plus. De plus, il renoue peu à peu contact avec sa mère. Il conclut qu'il serait trop bête que ses fils n'aient pas accès à leur grand-mère pendant qu'il est encore temps!

A cette période de la vie de cet homme, représenter métaphoriquement la fin, laisser le défunt derrière, a été salvateur. Cet exemple concorde donc avec les discours officiels évoqués précédemment.

Néanmoins, certaines personnes expérimentent une divergence entre leur manière de vivre leur deuil et ce qui est prescrit comme étant « la » bonne manière (Hedkte et Winslade, 2004).

Une famille, reçue en consultation, explique qu'un professionnel, lors d'une précédente thérapie, leur avait conseillé de « ranger tout ça dans un tiroir, le fermer à clef et ne plus l'ouvrir », afin de ne plus ressasser les mêmes histoires. Ce qu'il entendait par « tout ça », c'était le décès du père, ayant mis fin à ses jours sans explications, la douleur et l'incompréhension de cette famille, la relation explosive entretenue au moment de sa disparition avec ses fils adolescents et les interactions fortement houleuses avec son ex-femme, la maman des jeunes. Les membres de cette famille furent profondément heurtés par cette recommandation et décidèrent de ne plus retourner en séance.

Quelques années plus tard, ils entreprirent une nouvelle démarche. C'est dans un contexte d'une extrême méfiance que nous les avons rencontrés. La première tâche à laquelle nous nous sommes alors attelés, avec leur permission, fut justement de déverrouiller ce tiroir... L'idée était de les inviter à produire de nouveaux récits, plus acceptables pour eux. Le fils aîné put alors longuement détailler son incompréhension face au geste de son père et exprimer leurs points de désaccord. Parallèlement, il exprima son souhait de le rendre fier et de « briller à ses yeux ».

## Discours alternatifs sur le deuil

Les discours officiels à propos du deuil mettent l'accent sur l'oubli et la désappartenance. Il existe pourtant des discours minoritaires qui proposent d'autres conceptions.

### Discours populaires

Nous nous sommes tournés du côté de ce que White, s'inspirant de Bruner, appelait la « psychologie populaire » (Folk Psychology). Par opposition à la psychologie scientifique, celle des experts, il s'agit de ce qui est dit – dans la rue, au quotidien, par le commun des mortels – sur les relations aux autres et les réponses apportées aux questions existentielles.

A l'occasion de conversations engagées dans un contexte non thérapeutique, nous avons récolté de nombreux témoignages. Nous avons choisi d'en relater quelques extraits qui nous semblent illustratifs en termes d'appartenances.

Magda, 27 ans, s'exprime à propos de son père décédé deux ans auparavant : « il vit à travers mes souvenirs et, pour moi, la vie n'est pas terminée quand on décède. Son âme est toujours vivante. »

Léa, 23 ans, témoigne à propos de sa mère : « j'ai un peu fait la paix avec elle. Je l'ai ré-approuvée. Je me suis souvenue que si je suis ce que je suis aujourd'hui c'est aussi grâce à elle, grâce à l'éducation qu'elle m'a donnée pendant les 12 premières années de ma vie ». [...] « Aujourd'hui, j'ai réussi à avoir avec elle comme

relation celle qu'un voilier a avec le vent. Y'a des moments où je me perds, je navigue un peu mal et le vent ne souffle plus dans mes voiles. Mais je pense qu'elle est le vent qui souffle dans mes voiles. Et c'est un peu comme une copine. Des fois je m'imagine qu'elle est assise à côté de moi quand je conduis toute seule

Rita, 25 ans, nous livre une confidence à propos de sa grand-mère qui l'a élevée et qu'elle a perdue à l'âge de 7 ans : « elle me faisait réciter mes poésies. Un rituel que j'ai gardé, c'est qu'elle disait : « maintenant tu vas faire une sieste et tu mets le livre sous ton oreiller et après tu t'en souviendras bien ». Donc toutes mes veilles d'examens, je prenais les résumés des cours et je dormais dessus. »

Fanny, 18 ans, partage sa réflexion à propos du rôle de la mémoire suite au décès de sa maman lorsqu'elle avait 3 ans : « la représentation d'elle que j'ai – qui est interne, propre à moi et que personne d'autre ne peut m'expliquer, ou me raconter, ou me montrer en photo – c'est au fond la seule et unique preuve qu'elle ait existé. Il faut la mémoire pour être sûr que la personne ait été là, sinon on pourrait te mettre n'importe quoi dans la tête. C'est les souvenirs les plus précieux que j'ai, fondamentaux ». [...] « Je ne veux pas imaginer ce qu'elle aurait pu dire ou ressentir dans telle ou telle situation. L'être humain est tellement complexe que ce serait travestir la réalité que de se prêter à ce jeu. C'est ma manière de la respecter. La seule chose que je ne remettrai pas en doute, ce sera quand je ressentirai l'amour inconditionnel qu'une mère ressent pour son enfant. Je saurais alors ce que ma mère aura senti. »

Thérèse, 53 ans, raconte, à propos de sa petite-fille décédée : « je suis une grand-mère qui la fait vivre, parce qu'on en parle ».

A travers ces récits, plusieurs thèmes sont abordés : rôle de la mémoire, relation au défunt mouvante et évolutive, conservation et transformation de « rituels » effectués avec la personne décédée qui s'aménagent au fil du temps. Ceux-ci semblent plus proches de l'idée de la préservation du lien que de sa dissolution, malgré la mort.

## Propositions de l'approche narrative

### *Les équipes de vie*

White (2005) envisage nos diverses appartenances comme des affiliations à différentes équipes de vie : celle de notre famille, de notre travail, nos loisirs, notre voisinage, etc. En tant que « responsable d'équipe », nous serions ainsi en charge de gérer notre équipe et ses membres : ajouter ou retirer des personnes, confier plus de responsabilités à certaines, leur conférer un autre rôle... Ainsi, lorsqu'une personne décède, son affiliation à l'équipe n'est pas automatiquement révoquée (ce peut être le cas si c'est le choix du « chef d'équipe »).

Nous utilisons cette manière de considérer nos appartenances – mouvantes et aménageables – dans la pratique du sociogramme. C'est une façon d'illustrer les personnages de notre vie sociale sans les figer une fois pour toutes, comme une photo prise à un temps X dont on pourra ensuite remanier le positionnement et la présence des protagonistes.

C'est ainsi que ce jeune homme de 17 ans, qui consultait pour une toute autre question que celle du deuil, a exprimé son soulagement d'avoir été invité à également placer les défunts sur son sociogramme. Il a pu dire à quel point ses grands-parents maternels – actuellement décédés – avaient joué un rôle prédominant dans son enfance et qu'il aurait été injuste de ne pas leur donner une place dans son univers social actuel.

### *Les conversations co-mémoratives*

Métraux (2004, *Deuils collectifs et création sociale*), s'inspirant des traditionnels modèles du deuil, rapidement présentés ci-dessus, envisage une succession de stades dont le dernier serait la phase du souvenir. Il sort de la vision selon laquelle le deuil serait terminé lorsque la personne endeuillée est capable de retourner à un état antérieur au décès. Il s'agit plutôt de considérer le deuil élaboré comme permettant une intégration créatrice, c'est-à-dire d'utiliser dans le présent les fils de la relation à la personne disparue pour construire la toile du futur. Comme tout processus créatif est unique, ce dernier stade laisse à l'endeuillé une multitude de réponses possibles plutôt qu'une route déjà toute tracée qui prédirait à l'avance l'issue « normale » de son deuil.

La notion du souvenir prédomine auprès de nombreux auteurs. Ainsi, Myerhoff (1982, *Life History among the Elderly: Performance, Visibility, and Re-membering*) indique que « se rappeler et se souvenir peuvent être aussi vitaux dans le processus de deuil que de renoncer aux souvenirs ».

« Se souvenir » peut être envisagé de manière très passive (dans le sens de ramener à la conscience des souvenirs). Telle n'est pas l'invitation des auteurs post-modernes. Il s'agit au contraire d'un processus de co-construction, susceptible de se modifier et se réaménager dans le temps.

En effet, si, à l'instar de Hedkte et Winslade (2004, *Re-membering Lives*), nous considérons que « la mort c'est la fin de la vie, pas la fin de la relation », alors le champ des possibles est immense ! La conception de la mort comme fin physique (le défunt n'est plus, « matériellement ») semble ainsi couplée à une vision plus relationnelle.

White (1988, *Saying Hullo Again*) suggère une alternative à la proposition de « faire ses adieux » dans la métaphore de « dire bonjour à nouveau ». Il a constaté que cette dernière soulageait de nombreuses personnes qui avaient « échoué à faire leur deuil » selon leurs propres dires ou ceux des professionnels. Pendant leurs rencontres, il a remarqué que « 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 ».

Pour signifier ce type particulier de réactivation du souvenir, Myerhoff a proposé le terme « co-mémoration ». Se souvenir devient actif et collectif : l'ensemble des personnes susceptibles de « fabriquer » du souvenir sont concernées. Il peut s'agir d'un exercice confiné à l'espace thérapeutique, entre un client et un pro-

fessionnel, ou à l'échelle d'une famille, d'une communauté, de l'ensemble des personnes qui partagent un lien avec le défunt.

Grâce à ces conversations co-mémoratives, solliciter le souvenir du défunt, le réintégrer dans sa vie actuelle permet de revisiter des territoires d'identité parfois laissés de côté et pourtant très significatifs. Ces conversations invitent notamment le client à se décrire à travers les yeux du défunt et explorer en quoi il a contribué à sa vie, et réciproquement. Elles permettent également d'« inviter » le défunt à la séance, à travers les dires du client, et d'imaginer ce qu'il dirait à propos de tel ou tel sujet.

Un homme d'une trentaine d'années nous consulte pour discuter de son avenir professionnel. Il est en train de succéder à son père dans l'entreprise familiale ce qui provoque de nombreux heurts et incertitudes quant à la suite. Lors d'une séance, nous lui proposons d'inviter son grand-père paternel (décédé) et orientons la discussion sur les aspects professionnels. Cette conversation permettra au client de le conforter dans certaines préférences de vie, notamment celle d'être un homme intuitif et sensible. Le grand-père nous dira également, à travers la voix du client, que « la satisfaction peut être à la hauteur de l'implication ». Cette prédiction encouragera le client à poursuivre ses efforts et lui confèrera un élan de motivation et de créativité dans la gestion, jusque-là très traditionnelle, de l'entreprise.

A travers ces conversations, ce sont des récits qui vont se tisser, croître et évoluer. L'objectif n'est donc pas de considérer une image figée du proche disparu ou de la relation que la personne entretenait avec lui, mais bel et bien d'offrir la possibilité d'un récit mouvant, changeant, vivant, à renégocier au cours du temps.

## Réflexion conclusive

En tant que thérapeutes, nous sommes les héritiers et porteurs d'un certain nombre de discours sur le deuil qu'il convient de bien cerner pour en comprendre les tenants et aboutissants.

« Dire au revoir », « faire ses adieux » semblent les expressions les plus prédominantes dans les discours officiels classiques de la psychologie. Cette posture, ainsi que les modèles du deuil en stades, se sont montrés très aidants et ont constitué des points de repères utiles pour de nombreuses personnes. Il nous semblait toutefois important d'attirer l'attention sur le côté normatif et prescriptif de ces discours qui penchent du côté de la désappartenance.

En effet, si les modèles théoriques nous guident, Yalom (2000) préconise que la thérapie ne devrait pas être conduite par la théorie mais par la relation thérapeutique.

Hedkte et Winslade (2004) ajoutent que « l'objectif des professionnels de la relation d'aide devrait être d'assister leurs clients dans la construction des significations les plus aidantes autour des transitions personnelles et sociales



liées au deuil » (p. 37). Il s'agit donc de les aider à (ré)investir la relation sur un mode qui leur convient, autrement dit de « re-relationaliser » le deuil.

Il ne nous paraît pas non plus opportun d'adopter une posture de maintien de la relation à tout prix dans les processus de deuil. Agir ainsi serait construire une nouvelle norme.

L'approche narrative ne souhaite pas privilégier un discours par rapport à un autre mais favorise la considération de plusieurs types d'énoncés qu'on pourra ensuite proposer à nos clients comme autant d'options possibles. L'intention du thérapeute narratif est de créer les conditions relationnelles favorables à l'examen par le client de diverses narrations face à ce qu'il vit et lui permettre ainsi de se retrouver en situation de choisir des préférences de vie.

Correspondance :  
Charlotte Crettenand  
Cabinet Trame Narrative  
Rue de Gravelone 8  
1950 Sion  
<http://trame-narrative.ch>  
[charlotte@trame-narrative.ch](mailto:charlotte@trame-narrative.ch)

## Bibliographie

1. Bowlby J., 2002. *Attachement et Perte*. PUF, Paris.
2. Carey M., Russel S., 2002. Remembering: responding to commonly asked questions. *The international Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3. Adelaide. Disponible en ligne à l'adresse :  
[http://narrativepractices.com.au/attach/pdf/Remembering\\_Common\\_Questions.pdf](http://narrativepractices.com.au/attach/pdf/Remembering_Common_Questions.pdf)
3. Freud S., 2004. *Deuil et mélancolie*, Sociétés, 4 (86), pp. 7-19. Disponible en ligne à l'adresse :  
[www.cairn.info/revue-societes-2004-4-page-7.htm](http://www.cairn.info/revue-societes-2004-4-page-7.htm).
4. Gaillard J.-P., Rey Y., 2001. Deuil et thérapie familiale : quels objets flottants ? *Thérapie familiale*, 22, 3, 251-68.  
Disponible en ligne à l'adresse : [http://www.cairn.info/article.php?ID\\_REVUE=TF&ID\\_NUMPUBLIE=TF\\_013&ID\\_ARTICLE=TF\\_013\\_0251](http://www.cairn.info/article.php?ID_REVUE=TF&ID_NUMPUBLIE=TF_013&ID_ARTICLE=TF_013_0251)
5. Hanus M., 2006. *Les deuils dans la vie*. Maloine, Paris.
6. Hedtke L., 2000. Dancing with Death. *Gecko : a journal of deconstruction and narrative ideas in practice*, 2. Disponible en ligne à l'adresse :  
[www.rememberingpractices.com/pdf/Dancing%20Death%20-%20US.pdf](http://www.rememberingpractices.com/pdf/Dancing%20Death%20-%20US.pdf)
7. Hedtke L., Winslade J., 2004. *Re-membering Lives. Conversations with the Dying and the Bereaved*. Baywood Publishing Company, New-York.
8. Mallon B., 2008. *Dying, Death and Grief: Working with Adult Bereavement*. Sage Publications Ltd, New York.
9. Myerhoff B., 1982. *Life History among the Ederly: Performance, Visibility, and Re-membering*. In J. Ruby (Ed), *A Crack in the Mirror: Reflexive Perspectives in Anthropology* (pp. 99-117). University of Pennsylvania Press, Philadelphia.

10. Robin-Vinat, W., 2010. Deuil normal et pathologique. Document réalisé à partir du cours : *Douleurs soins palliatifs, deuils*, Abrégés module 6, A. de Broca., M. Disponible en ligne à l'adresse : [https://facmed.univrennes1.fr/wkf//stock/RENNES20101129042432vmorelDeuil\\_normal\\_et\\_deuil\\_pathologique\\_externes.pdf](https://facmed.univrennes1.fr/wkf//stock/RENNES20101129042432vmorelDeuil_normal_et_deuil_pathologique_externes.pdf)
11. White M., 1988. Dire « Bonjour à Nouveau ». *Dulwich Center Newsletter*. Texte traduit par Béatrice Dameron. Disponible en ligne à l'adresse : [www.croisements-narratifs.fr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=80:direction-bonjour-q-anouveau&catid=38:traductions&Itemid=79](http://www.croisements-narratifs.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=80:direction-bonjour-q-anouveau&catid=38:traductions&Itemid=79)

## Abstract

*Bereavement: Too Much, or Too Little, Sense of Belonging? A Narrative Therapy Perspective.* – « You must forget him/her », « turn the page », « move forward », « say goodbye to », ... : these sayings all epitomize prevalent discourses on mourning. They suggest that what makes grief painful is the fact that one belongs too much, cannot grow away from lost ones and untie oneself from distressing bonds. Yet Folk Psychology shows that many people mourn by engaging wholeheartedly in their relationship with the lost one. It is precisely the maintaining of this relationship which proves helpful, rather than the disintegration of such bond. Narrative Therapy considers the process of grief as an opportunity to say « hello again » rather than a requirement to say « goodbye ».

## Resumen

*El duelo: demasiada(s) o escasa(s) pertenencia(s)? Una perspectiva del enfoque narrativo.* – La manera oficial de afrontar el duelo incluye frases tales como « hay que olvidar », « pasar página », « ir hacia delante » o « decir adiós ». Estos enunciados sugieren que lo que hace sufrir en el duelo es el exceso de pertenencia, la dificultad para deshacerse, liberarse de estos vínculos que nos hacen sufrir. Por el contrario, la « psicología popular » nos enseña que mucha gente hace su duelo implicándose en una relación muy fuerte con la persona fallecida, que lo que precisamente les ayuda es el mantener esa pertenencia y no su disolución. El enfoque narrativo considera el proceso de duelo como una ocasión de decir « buenos días de nuevo », en lugar de una obligación de decir « adiós ».