



# INTERVIEW DE JEAN-MICHEL LONGNEAUX

Retranscription / partie 1

Janvier 2025

Par Jean-Pierre Saussus – Equinox FM – Namur

## **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**

Auditeurs d'Equinoxe, je vous invite à découvrir la première partie de l'interview, que nous a très aimablement accordé, le professeur de philosophie à l'UNamur, Jean-Michel Longneaux. Jean-Michel Longneaux, bien le bonjour, et bonne année.

## **Jean-Michel Longneaux**

Oui, bonne année à vous aussi.

## **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**

À l'initiative de PalliaNam, l'Association de soins palliatifs en province de Namur, vous donnez une série de six conférences qui se tiendront à l'UNamur, à partir de janvier et ce jusqu'au mois de juin prochain. Donc une conférence par mois sur le thème "Apprivoiser nos deuils", étant entendu que tôt ou tard, nous y serons confrontés un jour ou l'autre. Je mentionne simplement le titre de chacune des conférences et je vous donnerai ensuite la parole. La première : De quoi fait-on le deuil ? Quelle place pour les émotions ? Un deuil ne se vit jamais seul. Ce que révèle le deuil : notre finitude. Ce que révèle le deuil : notre solitude. Et enfin, l'incertitude. Je vous laisse la parole pour présenter la première conférence : "De quoi fait-on le deuil ?"

## **Jean-Michel Longneaux**

Là, l'idée générale, c'est la suivante. D'abord, précisons ceci, c'est que quand on parle de deuil, souvent dans notre imaginaire ou dans notre culture, on l'associe à la mort, à la perte d'un être cher. Évidemment, on est en deuil quand on a perdu quelqu'un. Évidemment, les conférences ici vont élargir la réflexion. Dans le fond, on est en deuil, c'est vrai lorsqu'on perd un être cher, mais on vit un deuil aussi avec les mêmes manifestations dans toute une série d'autres circonstances où il y a chaque fois manifestement la perte d'un objet. La caractéristique



importante, c'est tout simplement de constater que cette perte est toujours irréversible. Quand on perd quelque chose et qu'on peut reprendre la vie comme avant, on n'est pas dans un deuil. On est dans une crise ou on a passé un mauvais moment et puis on reprend sa vie. Mais quand vous êtes dans des circonstances où quoi que vous fassiez, vous ne pourrez pas reprendre la vie d'avant, là, vous êtes dans quelque chose d'autre qu'une crise et c'est en général le mot deuil qu'on va retenir. Ça ne concerne pas que la mort, même si ici les conférences sont à l'initiative des soins palliatifs, le lien est évident.

### **Jean-Michel Longneaux**

Mais c'est aussi, je ne sais pas, moi, quelqu'un qui perd son emploi, quelqu'un qui vit une rupture amoureuse, enfin, toute une série de circonstances comme celle-là. Une autre forme de deuil. Votre vie sera modifiée. Donc ça, c'est une première chose. La question, par conséquent, effectivement, c'est "de quoi fait-on le deuil ?" De toute une série de choses, apparemment. Mais ce que l'on va essayer d'épingler, c'est ceci : c'est que tant que l'on comprend ce que l'on vit en termes de perte d'un objet (donc : Je suis malheureux, pourquoi ? Je suis malheureux parce que j'ai perdu un être cher, j'ai perdu mon emploi, j'ai perdu ma maison qui a brûlé ou j'ai perdu mon pays parce que j'ai dû m'exiler); peu importe, donc les circonstances. Tant qu'on raconte les choses ainsi, on ne dit rien de faux, mais ce qui est vrai, c'est qu'on passe à côté du véritable objet du deuil. En fait, ce que l'on dit là, ce sont des circonstances. Je suis en train de traverser des circonstances, la perte d'un être cher, etc. Mais le deuil, en réalité, va porter sur quoi ? C'est-à-dire ce travail par lequel on va devoir se détacher de quelque chose ?

### **Jean-Michel Longneaux**

Pour que vous compreniez l'idée, on pourrait dire que du côté du mort, si on prend l'exemple dont la perte d'un être cher, il n'y a plus rien à lâcher. Celui qui est mort est mort. Donc, que voulez-vous que je fasse comme travail pour lâcher ce que j'ai perdu là de manière irréversible ? On pourrait dire, de ce côté-là, vous me permettez l'expression, que "la messe est dite". Mais par contre, ce qui est encore vivant et dont on va devoir effectivement progressivement se détacher, c'est tout simplement tout ce qu'on a été et qu'on voudrait bien continuer à être. Par exemple, si je suis le conjoint de quelqu'un (que je perds ma moitié, la personne qui a été très importante pour moi dans ma vie); du côté de la personne décédée, il n'y a plus rien à faire. Mais par contre, le conjoint que moi, j'ai été pendant 10, 20, 30, 40 ans, ce conjoint-là voudrait bien continuer à vivre évidemment avec l'autre. Donc, ce que l'on doit quitter dans un deuil, tout ce travail que l'on doit faire, c'est par conséquent d'essayer de se libérer de ce conjoint que j'ai été, que j'aimerais peut-être continuer à être, mais que les circonstances rendent impossible, évidemment. C'est tout ce travail de déprise par rapport à ce qu'on a été, un deuil. Et c'est là que ça coïncide bien souvent, évidemment, quand les gens ne veulent pas changer.

### **Jean-Michel Longneaux**



Le deuil, c'est une déprise de tout ce que j'ai été et qui n'a plus lieu d'être, mais qui doit se faire pour préserver ce que je demeure, ce que je continue à être et qui peut continuer à vivre, évidemment. Ça veut dire que dans un deuil, on ne se libère pas de tout son passé, on se libère juste de ce qui, dans son passé, ne peut plus continuer étant donné les circonstances nouvelles que l'on traverse. Mais le reste, le fait que je suis vivant, le fait que je ne sais pas, moi, je suis la mère de mes enfants, le fait que je travaille, le fait que ceci, tout ça doit pouvoir continuer. Donc, tout le travail de deuil, c'est de pouvoir libérer ce qui reste de façon à pouvoir continuer à vivre.

#### **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**

En d'autres mots, tout ne s'arrête pas.

#### **Jean-Michel Longneaux**

Exactement. Tant qu'on est vivant, tout ne s'arrête pas. Les deuils compliqués, c'est lorsque les gens, au contraire, vivent les choses de telle manière qu'ils ont l'impression que tout est perdu. C'est là qu'il faut essayer d'attendre, de permettre à la souffrance d'être vécue, puis de départager ce qui mérite d'être abandonné avec les circonstances qu'on a traversées, et puis ce qui mérite d'être préservé, évidemment. La première conférence essaye d'éclaircir de voir ce qu'on doit exactement quitter, ce qu'on perd véritablement, sur quoi porte le deuil, etc.

#### **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**

La place des émotions, elle est évidemment importante.

#### **Jean-Michel Longneaux**

Ici, c'est une conférence peut-être plus classique, parce que de fait, l'idée générale, c'est quoi ? C'est d'abord peut-être de rappeler, mais ça, c'est des choses connues, donc je n'y insiste pas trop, c'est de rappeler qu'effectivement, il y a tout un processus par lequel on passe. C'est un processus que chacun vit à sa manière, donc ce n'est pas un parcours universel qui vaut pour tout le monde. Mais c'est vrai que quand on étudie la question et qu'on superpose l'histoire de toute une série de personnes qui ayant vécu des deuils, on se rend compte, chacun l'ayant vécu à sa façon, mais qu'il y a quand même des comportements qui se rejoignent, disons, et qui sont des comportements où les émotions ont une très grande part. Donc ça peut être de la colère, ça peut être de la tristesse, vraiment, peu importe ici. L'objet de la conférence là, c'est d'essayer d'abord de décortiquer un peu ces comportements prévisibles. Ça ne dit pas que c'est ça qu'on va vivre puisqu'on est chacun unique, mais il faut s'attendre à ce qu'il y ait des choses qui ressemblent à ces comportements que les psychologues ont pu repérer.



### **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**

De façon à faire quoi ?

### **Jean-Michel Longneaux**

Quel est l'intérêt de la chose ? Tout simplement, quand soi-même, on accompagne quelqu'un qui est en deuil, par exemple, ou lorsque soi-même, on est en deuil, c'est tout simplement de se déculpabiliser ou de ne pas juger l'autre qui fait des choses peut être étonnantes, qui ne sont pas normales dans la vie ordinaire, quand tout va bien. Je ne sais pas, moi, ça peut être de la colère, par exemple. On aurait tendance à dire : "Allez, calme-toi". Mais quand on est dans ces moments de deuil, c'est quelque chose qui peut être vécu. Et quand on dit que ça peut être vécu, ça veut dire quoi ? Ça veut dire pour les personnes concernées, qu'elles en ont besoin à ce moment-là. Et donc, plutôt que de juger en disant : "Allez, ne te laisse pas abattre, allez, calme-toi " c'est de le leur permettre. S'autoriser. S'autoriser, sans culpabilité, sans exagérer non plus, mais de se dire : "aujourd'hui, j'ai envie de casser la baraque, je casse la baraque", si vous voulez. C'est de s'autoriser à être malheureux, pour le dire un peu simplement et un peu rapidement, de telle manière que, (c'est ça qui est intéressant, me semble-t-il), de telle manière qu'on comprenne aussi que c'est un chemin par lequel on passe. Quand on est dans le jugement moral, c'est ça le problème, c'est que souvent, on va avoir les comportements autorisés, les comportements défendus, interdits. Les interdits, il n'y a pas de circonstances, vous ne pouvez pas, point barre. Ici, c'est d'essayer de s'ouvrir à ce petit jeu qui consiste à arrêter de juger pour essayer de comprendre. Ce qu'on comprend, c'est ce que je viens de dire, c'est que (en tout cas, tous les auteurs semblent d'accord sur le sujet), c'est que cette part des émotions et ce types d'émotions qu'on a repérées, que j'expliquerai dans la conférence, ne sont pas simplement ce qu'il faut vivre et puis c'est tout, et puis ça passe, mais c'est précisément par ce chemin-là, en s'autorisant à vivre ces émotions, quand on met en mouvement ou on lance le travail par lequel on va pouvoir se libérer de tout ce qu'on n'est plus. En gros, c'est un peu ça. La place des émotions, comment les comprendre, comment comprendre ce qui est en jeu derrière et en quoi on en a besoin.

### **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**

On arrive à la troisième conférence intitulée "Un deuil ne se vit jamais seul."

### **Jean-Michel Longneaux**

Oui. Là, c'est un autre volet du deuil qui est inévitable. Les deux premières conférences parlent de nous en tant qu'individu quand on est confronté à ce genre de circonstances. C'est d'une part de quoi je fais le deuil et puis ce que je suis amené à vivre. Mais il faut rajouter un troisième volet (ou si on veut, un deuxième thème). C'est donc la troisième conférence, c'est le fait qu'un deuil ne se vit jamais seul. C'est-à-dire, effectivement, il a toujours besoin



d'une façon ou d'une autre d'être socialisé. On peut le comprendre de façon assez simple, mais ça a plein d'implications. Parce que toute la question, c'est de savoir comment on fait aujourd'hui dans notre culture pour socialiser le deuil. Mais pour comprendre pourquoi il faut le socialiser, Si effectivement je change, donc si les circonstances me changent et donc je dois quitter ce que j'ai été pour accepter ce que la vie a fait de moi maintenant et essayer de repartir de là, si on veut. Vous comprenez bien que mon entourage, les gens qui me connaissent, vont devoir aussi, d'une manière ou d'une autre, faire un deuil, un autre deuil qui n'a rien à voir avec celui que je suis en train de vivre, c'est-à-dire qu'ils vont devoir accepter que je ne sois plus le même.

### **Jean-Michel Longneaux**

Les relations ne seront peut-être plus les mêmes non plus, etc. Enfin, la vie des autres va aussi être changée par le fait que je change, étant donné les circonstances qui me visent directement. Donc, de près ou de loin, c'est vrai que la collectivité, d'abord ma famille, mon entourage proche, mais aussi, dans certains cas, la société, un personnel, donc monsieur et madame tout le monde, enfin, le collectif, va devoir tenir compte du fait que je ne suis plus le même qu'avant. Par exemple, si j'arrête de travailler pour devenir retraité, ça me concerne, ça peut être vécu comme un deuil par certains (il y a des personnes qui ont du mal à accepter de quitter le monde du travail), mais ce n'est pas simplement mon affaire à moi. Ce n'est pas simplement l'affaire de ma famille immédiate qui va devoir supporter ma mauvaise humeur pendant quelques semaines éventuellement, mais c'est aussi le collectif qui doit me considérer désormais comme retraité pour pouvoir verser ma retraite, par exemple, etc. Il y a tout un processus de socialisation qui va rentrer en jeu pour qu'y compris la société, des anonymes, des gens qu'on ne connaît pas nécessairement, l'organisation sociale tiennent compte de la réalité qui est devenue la mienne. Sans quoi, par exemple, si je reprends l'exemple du retraité, je ne toucherai pas ma retraite.

### **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**

Il faut être reconnu ?

### **Jean-Michel Longneaux**

Donc, il y a une reconnaissance qui va devoir [avoir lieu] qui, là, n'implique pas évidemment la tristesse et tout ça. Donc, le brave fonctionnaire n'est pas ému par le fait que je suis retraité. Mais n'empêche qu'il implique la société et une manière d'être traité, d'être considéré par conséquent, de par le fait qu'il officialise un nouveau statut.

### **Jean-Pierre Saussus - Equinox FM**



Ici se termine, chers auditeurs, la première partie de l'interview, que m'a très aimablement accordé Jean-Michel Longneaux, qui présente les six conférences qu'il donnera à l'UNamur sur le thème "Apprivoiser nos deuils". Interview réalisée par Jean-Pierre Saussus pour la radio Equinox Namur.