Complément de mémoire

Plonger dans le deuil



1. Introduction — Le Phœnix comme métaphore

Le Phœnix, cet oiseau mythique qui renaît de ses cendres, n'ornait pas la page de titre de ce mémoire par hasard. Il représente l'essence même de ce que nous avons exploré à travers les expériences de mort imminente : la transformation profonde qui peut émerger d'une confrontation avec la mort. Au-delà de sa symbolique première, le Phœnix nous invite à approfondir notre réflexion sur un aspect fondamental qui sous-tend tant les EMI que notre existence même : le processus de deuil.

Cette confrontation avec la mort, qu'elle soit vécue dans une EMI ou à travers le deuil d'un être cher, nous confronte fondamentalement à ce que Françoise Dolto nomme la « castration symboligène structurante » : une perte nécessaire à notre construction psychique. Selon Dolto, avancer dans la vie et dans nos désirs implique toujours de laisser quelque chose derrière soi, un renoncement, car la structure psychique se construit à travers le manque et l'acceptation des limites. Le deuil constitue ainsi l'une des épreuves de castration les plus intenses de l'existence humaine, nous obligeant à renoncer non seulement à l'autre, mais également à une part de nous-mêmes construite dans la relation à cet autre. Dans ce contexte, la figure du Phœnix nous invite à penser comment, face à cette perte irrémédiable, un processus de transformation peut s'engager — non pour combler l'absence, mais pour que notre psyché puisse se recomposer en intégrant ce vide comme partie fondamentale de notre devenir.

Les EMI, comme nous l'avons exploré précédemment, constituent des moments de rupture où l'individu fait l'expérience d'une forme de mort symbolique. Dans ce complément, nous proposons d'examiner comment cette expérience résonne avec le processus de deuil, lui-même porteur d'une mort symbolique. Cette analyse établira des ponts

entre ces deux types d'expériences, nous permettant de mieux saisir comment la psyché humaine répond et se transforme face à ces rencontres avec la finitude, qu'elle soit la nôtre ou celle d'autrui.

Cette exploration n'est pas qu'une réflexion théorique ; elle trouve son ancrage dans la pratique clinique où le thérapeute accompagne régulièrement des patients confrontés à diverses formes de deuil. Comprendre les parallèles entre EMI et processus de deuil peut ainsi enrichir significativement l'accompagnement thérapeutique.

Cet approfondissement nous mènera à travers l'examen des manifestations corporelles de ces expériences, leur processus de symbolisation, et les transformations qu'elles peuvent engendrer. En suivant le fil conducteur de la métaphore du Phœnix, nous verrons comment ces confrontations avec la mort peuvent devenir, paradoxalement, source de renouveau psychique.

2. Du corps à la psyché — L'expérience de la perte

La notion de « perte sèche », développée initialement dans le contexte des traumatismes[1], prend une résonnance particulière lorsqu'elle est appliquée au processus de deuil. Elle désigne une perte qui, dans un premier temps, ne peut être compensée ou sublimée, une rupture brutale dans le tissu de l'existence. Cette notion fait écho à ce que Jean-David Nasio, dans son développement des concepts lacaniens, décrit comme la « castration réelle ». Pour Nasio, il s'agit d'une expérience de perte, de détachement, de séparation ou de frustration que le sujet vit comme un arrachement douloureux d'une partie de lui-même. Cette conception psychanalytique nous permet de mieux saisir ce qui se joue dans les expériences de mort imminente comme dans le deuil : cette dimension d'arrachement, ce moment de rupture absolue où l'individu se trouve confronté à une forme de vide existentiel.

Le soma est le premier à accuser le coup de la perte, comme le souligne Michel Hanus, psychiatre et psychanalyste français. Avant même que la psyché ne puisse élaborer le deuil, le corps devient le théâtre des premières manifestations : oppression thoracique, sensations de flottement, impression de détachement de la réalité physique. Ces manifestations corporelles font directement écho aux expériences de décorporation rapportées lors des EMI. Dans les

[1] Le concept de « perte sèche », désignant une perte traumatique qui, dans l'immédiat, ne permet pas la mise en place de mécanismes de compensation ou de sublimation dans le psychisme, est notamment abordé par Boris Cyrulnik dans « Un merveilleux malheur » (2002). Dans cet ouvrage, il examine comment certaines pertes irréversibles peuvent initialement bloquer le processus de symbolisation, s'inscrivant ainsi dans une réflexion plus large sur la résilience face aux traumatismes.

deux cas, le corps devient le lieu premier d'inscription de l'expérience, avant même que celle-ci ne puisse être mise en mots ou en sens.

Pour illustrer ce propos, prenons l'exemple de Bérénice, une patiente venue consulter suite au décès brutal de son mari. Sa description d'une sensation physique persistante, « comme si mon corps était devenu trop grand pour moi », fait écho aux témoignages d'EMI où les sujets rapportent une sensation de flottement, de détachement de leur enveloppe corporelle. Cette modification profonde de la perception corporelle illustre comment le corps lui-même doit s'adapter à une nouvelle réalité.

Cette inscription corporelle de la perte se manifeste également dans notre rapport au vieillissement, où le corps devient le premier témoin de notre propre finitude. Si la jeunesse se caractérise par une capacité de régénération rapide, l'avancée en âge marque progressivement le corps de son empreinte : douleurs articulaires, diminution des capacités de récupération, usure progressive des tissus. Ce déclin physique n'est pas qu'une réalité somatique ; il s'accompagne de seuils symboliques socialement construits et de marqueurs familiaux qui nous confrontent inexorablement à notre temporalité. Par exemple, ces points de bascule peuvent se manifester dans le cycle des générations — du franchissement de nos propres décennies à la vision de nos enfants grandissant, en passant par l'atteinte de l'âge qu'avaient nos parents à notre naissance ou encore atteindre celui de leur disparition. Plus brutalement encore, voir des amis de notre âge disparaître vient questionner notre propre finitude.

J'ai souvenir d'un patient consultant pour des tendinopathies liées à l'âge qui interroge son médecin, lui-même souffrant de tendinopathies, sur sa propre gestion de ces douleurs. La réponse du praticien — « principalement le mépris » — illustre l'utilisation de l'humour

comme mécanisme de défense. Cette forme de sublimation, bien que mature et socialement adaptée, reste une mise à distance de sa propre finitude. Si cette approche permet de fonctionner au quotidien, elle diffère de celle que nous préconisons en analyse : celle d'une traversée consciente de ces pertes successives, permettant leur élaboration et leur intégration psychique. Car c'est précisément dans cette capacité à reconnaître et à symboliser ces microdeuils corporels que peut s'enraciner une acceptation plus profonde de notre condition mortelle.

La confrontation à la mort, qu'elle soit celle d'un proche ou l'expérience de sa propre finitude, **semble s'inscrire d'abord dans le corps**. Comme l'explique Jean Allouch, psychanalyste français né à Montpellier, le corps n'est pas simplement le support de la vie biologique, mais participe activement à la construction des représentations inconscientes. Cette perspective nous permet de comprendre comment le corps devient le lieu où se joue la première phase du travail de deuil, tout comme il est le premier témoin de l'expérience de mort imminente[2].

Ce parallèle entre EMI et processus de deuil se manifeste également dans ce que nous pourrions appeler la « chute ». Dans les EMI, nous avions identifié la chute comme un moment symbolique fort, généralement décrit comme un retour brutal dans le corps. Dans le processus de deuil, cette chute se manifeste par ce que les patients décrivent souvent comme un « effondrement », une sensation physique de perdre pied. Il n'est pas rare d'entendre des endeuillés, racontant l'instant où ils ont appris la nouvelle de la perte, exprimer la sensation que le sol s'est dérobé sous leurs pieds, sensation qui peut persister longtemps après

[2] Ceci est développé dans le chapitre 4.1 du mémoire

l'annonce. Cette manifestation physique peut parfois prendre une forme littérale, comme ce fut le cas d'un patient qui, à l'annonce du décès d'un être cher, s'est effondré sur ses genoux en pleine rue, illustrant cette **expérience d'effondrement tant psychique que physique**.

Michel Hanus insiste sur l'importance de reconnaître et de valider ces manifestations corporelles du deuil[3]. Elles ne sont pas de simples symptômes à faire disparaître, mais constituent les premières manifestations du soma face à la perte. De la même manière que les EMI peuvent marquer profondément l'expérience subjective du sujet, le corps en deuil porte les traces de son expérience, préparant le terrain pour le travail psychique à venir.

Cette inscription corporelle de la perte nous rappelle que la castration symbolique, avant d'être un concept théorique, s'enracine dans une expérience corporelle. Comme le souligne Françoise Dolto, la première castration symboligène est celle de la naissance, où le corps du nourrisson se sépare de celui de la mère, la rupture du cordon ombilical marquant physiquement cette première séparation fondamentale. Le deuil, comme les EMI, réactive cette expérience primordiale de séparation et confronte le sujet à ce que Lacan conceptualise comme le « trou dans le réel » — concept que Jacques-Alain Miller a ensuite repris et développé dans son enseignement — cette béance que le symbolique et l'imaginaire tentent de border, sans jamais pouvoir la combler entièrement.

Cela nous amène naturellement à nous interroger sur le processus de symbolisation qui permettra, progressivement, de transformer cette expérience brute en quelque chose de

[3] Dans son ouvrage « Les deuils dans la vie : deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant », Hanus y développe l'importance de la reconnaissance des manifestations somatiques du deuil dans le processus thérapeutique.

pensable, de représentable. Car si le corps est le premier à accuser le coup de la perte, il devient également le point de départ d'un processus de transformation plus profond, que nous explorerons dans le chapitre suivant.

3. Symbolisation et transformation dans le processus de deuil

La perte, qu'elle survienne dans le contexte d'une EMI ou d'un deuil, provoque invariablement un bouleversement profond des repères. Le monde familier, celui que nous pensions connaître et maîtriser, s'effondre soudainement. Cet effondrement n'est plus de l'ordre de la crainte, comme nous l'avions exploré précédemment avec Winnicott, mais devient une réalité tangible. La perte provoque un effondrement réel qui renvoie directement à cette crainte primitive : **l'expérience de la perte de l'autre devient le miroir de notre propre fragilité, de notre propre finitude**, confrontant à nouveau le sujet à cette castration symbolique fondamentale. Dans les EMI, nous avions observé comment les expérienceurs décrivent une rupture totale avec leur réalité habituelle, se retrouvant projetés dans un univers aux règles différentes. De façon analogue, l'endeuillé se trouve brutalement confronté à un monde qui continue de tourner alors même que son univers personnel s'est figé.

Cette perte des repères s'inscrit dans la réalité quotidienne la plus concrète : le fauteuil vide, les habitudes brisées, les rituels quotidiens qui perdent leur raison d'être : la tasse de café préparée machinalement pour deux, le couvert de table désormais en trop, le réflexe d'appeler à l'heure habituelle… Comme le souligne Marie-Frédérique Bacqué, cette **désorganisation des repères spatio-temporels constitue l'une des caractéristiques fondamentales du processus de deuil**. Le temps lui-même semble se distordre, phénomène que l'on retrouve également dans les témoignages d'EMI où la perception temporelle habituelle peut-être profondément bouleversée.

Face à cette désorganisation, le travail de symbolisation apparaît comme une nécessité vitale. Il ne s'agit pas simplement de « faire son deuil », expression qui suggère à tort un processus linéaire et contrôlé, mais bien de **reconstruire un nouveau système de sens**. Jean Allouch insiste sur l'importance de cette reconstruction symbolique qui, loin d'être un simple retour à l'état antérieur, constitue une véritable **transformation de l'être**.

Le corps, comme nous l'avons vu précédemment, joue un rôle crucial dans ce processus de symbolisation. Il n'est pas qu'un réceptacle passif des manifestations du deuil, mais participe activement à l'élaboration symbolique. Les sensations physiques — ce vide dans la poitrine, cette impression de flottement, cette modification de la perception temporelle — deviennent autant de points d'ancrage pour le travail psychique. Cette articulation entre corps et symbolisation fait écho à ce que nous observions dans le chapitre 2.1 du présent mémoire concernant la décorporation dans les EMI, où l'expérience corporelle devient elle-même un support de sens.

La symbolisation dans le processus de deuil, tout comme dans les EMI, opère comme un pont entre l'expérience brute et son intégration psychique. Il convient toutefois de souligner que cette intégration ne signifie jamais une récupération complète de ce qui a été perdu. Dans la perspective psychanalytique, le deuil n'est jamais totalement achevé — il laisse toujours une trace irréductible, un **reste non symbolisable** qui continue d'agir dans la psyché.

Cette dimension du reste, conceptualisée différemment selon les courants psychanalytiques, constitue un point théorique essentiel. Pour Lacan, il s'agit de ce qu'il nomme « l'objet a », cet objet cause du désir à jamais perdu, qui échappe fondamentalement à toute symbolisation. Mais cette notion d'objet perdu, ne risque-t-elle pas de nous enfermer

dans une conception trop statique du deuil ? Le sujet est-il réellement à la recherche d'une « récupération » de ce qui serait perdu, ou bien la perte elle-même n'est-elle pas créatrice d'une nouvelle configuration psychique ?

Jean Allouch, dans une perspective critique du travail de deuil freudien, parle d'ailleurs d'un « petit bout de soi » que l'on dépose avec le disparu, soulignant que quelque chose du sujet lui-même se perd définitivement dans le deuil. Cette conception nuance la notion classique du deuil comme simple processus de détachement d'un objet extérieur en mettant en lumière sa dimension profondément transformatrice pour la dynamique psychique personnelle. Dans cette perspective, et comme évoqué précédemment, le deuil tout comme l'EMI nous confrontent à cette même vérité fondamentale de notre condition : notre finitude. L'EMI y confronte directement le sujet, tandis que le deuil le fait par le détour de la perte de l'autre. Ces deux expériences peuvent ainsi être comprises comme **des catalyseurs d'une même reconfiguration profonde de notre dynamique psychique intérieure**.

C'est précisément la reconnaissance de cette perte définitive, de cette castration symbolique, qui permet paradoxalement au sujet de se reconstituer. Ce paradoxe nous invite à repenser notre compréhension du deuil : s'agit-il vraiment d'un processus linéaire qui se termine par une « résolution », comme le suggéraient Freud dans « Deuil et mélancolie » ou le modèle par étape de Kübler-Ross[4] ? Ne serait-il pas plus juste de voir le deuil comme un mouvement continu entre moments où la perte se fait plus vive et moments où la reconstruction prend le dessus, sans jamais atteindre un point final ? Cette vision éclaire

[4] Le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation.

pourquoi certains deuils que l'on croyait « terminés » peuvent soudainement ressurgir lors d'anniversaires, de dates symboliques, ou quand nous atteignons l'âge qu'avait le défunt à sa disparition. Le deuil semble suivre une temporalité psychique différente du simple écoulement des jours, répondant davantage à **des moments chargés de sens** qu'au temps de l'horloge.

La symbolisation n'efface pas la béance, mais permet au sujet de vivre avec elle, d'organiser sa dynamique psychique autour de ce vide structurant. Elle permet de transformer ce qui était initialement de l'ordre de l'impensable en quelque chose de représentable, de « métabolisable » par la psyché. Mais cette « métabolisation » est-elle toujours souhaitable ? Ne risque-t-elle pas parfois d'atténuer trop rapidement l'intensité de l'expérience traumatique, d'en diminuer la force potentiellement transformatrice ? Certains analystes contemporains nous invitent à reconsidérer la valeur de l'expérience brute, non encore entièrement symbolisée, comme moteur possible d'une transformation subjective plus profonde[5]. Ils suggèrent qu'un certain temps d'exposition à cette expérience dans sa « force brute » pourrait permettre une élaboration psychique plus authentique et plus durable.

Ce travail de symbolisation présente également une fonction protectrice face à la souffrance brute, fonctionnant comme ce que Freud nomme « pare-excitation » — cette

[5] Darian Leader, psychanalyste anglais, met en lumière dans « Le Nouveau Noir : Le deuil, la mélancolie et la dépression », la complexité des processus psychiques face à la perte et souligne que certaines expériences ne peuvent pas être immédiatement mises en mots ou intégrées symboliquement. Il ne s'agit donc pas de forcer une symbolisation prématurée, mais plutôt de reconnaître ces états dans leur spécificité et leur temporalité propre. Il rejoint ainsi l'idée de considérer que l'expérience brute de la perte peut être un levier de transformation subjective, à condition qu'elle soit travaillée dans le cadre d'un processus psychique, plutôt que réduite à un trouble médical nécessitant une réponse immédiate (notamment médicamenteuse).

enveloppe psychique qui filtre et atténue l'intensité des stimulations traumatiques[6]. Cette protection est-elle toujours bénéfique ? Pourrait-on envisager que la variabilité même de cette fonction de pare-excitation explique pourquoi certaines EMI ou certains deuils sont plus transformateurs que d'autres ? Un pare-excitation trop efficace pourrait en effet « amortir » l'impact psychique de l'expérience, la rendant plus facile à gérer mais peut-être moins transformatrice. À l'inverse, un pare-excitation plus perméable ou momentanément débordé pourrait permettre à l'expérience brute de pénétrer plus profondément la psyché, provoquant ainsi des bouleversements subjectifs plus intenses. Cette perméabilité variable du pare-excitation ne serait-elle pas alors un facteur déterminant dans la capacité d'une expérience à reconfigurer fondamentalement notre rapport à l'existence ?

Ce processus de symbolisation peut s'appuyer notamment sur des images, des métaphores, des rêves[7], qui permettent progressivement de donner forme à l'expérience vécue.

Prenons un exemple illustrant particulièrement bien ce processus. Noé, après la perte de sa mère, développe une sensibilité particulière aux oiseaux. Il commence à les observer, à

---

[6] Ce processus de **transformation de l'expérience brute en éléments psychiquement intégrables** fait également écho au concept bionien de « capacité de rêverie », initialement développé pour décrire la fonction maternelle de contenance. Plusieurs auteurs post-bioniens (Ogden, Bollas, Roussillon) ont exploré comment l'intériorisation précoce de cette fonction influence la capacité ultérieure du sujet à symboliser et intégrer les expériences traumatiques. Cette perspective permet de comprendre pourquoi certains individus éprouvent davantage de difficultés à élaborer leur deuil, lorsque cette fonction contenante n'a pas été suffisamment intériorisée au cours du développement précoce.

[7] Les rêves jouent un rôle crucial dans le processus de deuil, offrant un espace psychique où la perte peut être élaborée. Ils permettent souvent une première forme de symbolisation, particulièrement lorsque la conscience éveillée peine encore à intégrer la perte. Cette dimension mériterait un développement approfondi qui dépasse le cadre de ce complément.

les photographier, à s'intéresser à leurs migrations. Ce qui pourrait apparaître comme une simple distraction révèle en fait un profond travail de symbolisation : ces oiseaux, dans leur capacité à partir et revenir, à être présents et absents, deviennent les supports d'une élaboration psychique autour de la perte[8].

Cette capacité de symbolisation, à travers des supports aussi variés que les oiseaux dans le cas de Noé, n'est pas sans rappeler la manière dont les expérienceurs d'EMI tentent de donner sens à leur vécu. Dans les deux cas, nous observons ce que Poletti et Dobbs nomment un « processus créatif de reconstruction » : la psyché cherche et trouve des moyens de représenter l'irreprésentable, de penser l'impensable.

Cette symbolisation s'incarne également dans les rituels, qu'ils soient culturellement établis comme les cérémonies funéraires, ou créés spontanément par l'individu comme l'observation des oiseaux pour Noé. Les rituels autour du défunt — la veillée, les funérailles, le recueillement sur la tombe — **offrent un cadre structurant** qui permet de donner forme et sens à l'expérience de la perte. Ces rituels constituent des ponts entre l'expérience intime et sa reconnaissance sociale, entre le chaos émotionnel et l'ordre symbolique. De même que certains expérienceurs d'EMI peuvent ressentir le besoin de partager leur vécu, ces rituels participent pleinement à ce processus créatif de reconstruction, offrant des repères temporels et symboliques dans la traversée du deuil.

---

[8] Cette dynamique de présence/absence fait écho au célèbre « Fort-Da » décrit par Freud, où son petit-fils symbolisait l'absence de sa mère à travers un jeu de bobine. De même que l'enfant maîtrise symboliquement l'absence à travers le jeu, Noé élabore son deuil à travers l'observation des oiseaux.

La symbolisation joue également un rôle crucial dans ce que Marie-Frédérique Bacqué appelle « la restauration de la continuité psychique ». Lorsque la rupture — qu'elle soit liée à une EMI ou à un deuil — crée une discontinuité dans l'existence, le travail de symbolisation permet progressivement de retisser des liens entre l'avant et l'après, entre le connu et l'inconnu. Ce processus ne vise pas à effacer la rupture, mais à **l'intégrer dans une nouvelle trame narrative de l'existence**.

C'est précisément dans cette capacité d'intégration que réside le potentiel transformateur de ces expériences. Comme l'observe Michel Hanus, le travail de symbolisation, lorsqu'il peut se déployer pleinement, ouvre la voie à ce que nous pourrions appeler une « seconde naissance psychique ». Cette transformation n'est pas automatique ; elle nécessite un environnement suffisamment contenant et des ressources psychiques adéquates. Mais lorsque ces conditions sont réunies, nous observons l'émergence de ce que nous explorerons dans le chapitre suivant : la résilience.

4. De la perte à la résilience

Le processus de symbolisation que nous venons d'explorer ouvre la voie à ce que Boris Cyrulnik qualifie de « néo-développement » dans le contexte de la résilience. Cette capacité à se reconstruire après un traumatisme, qu'il soit lié à une confrontation directe avec la mort dans les EMI ou à la perte d'un être cher, révèle le rôle **catalyseur de la perte** qui, loin de simplement ramener à un état antérieur, provoque une **véritable métamorphose psychique**.

L'acceptation joue un rôle crucial dans ce processus, mais pas une acceptation passive ou résignée. Comme le décrivent Poletti et Dobbs, il s'agit d'une « intégration active de l'expérience » qui nécessite de **plonger dans la perte**, d'y faire face tant intellectuellement qu'émotionnellement, malgré la souffrance qu'elle génère. Dans le contexte du deuil comme dans celui des EMI, cette acceptation passe par la reconnaissance que **l'expérience vécue fait désormais partie intégrante de notre histoire, et que la béance qu'elle a creusée ne sera jamais entièrement comblée**. Cette reconnaissance de la castration symbolique constitue un point de bascule entre ce qui pourrait devenir un traumatisme et ce qui peut se transformer en opportunité de croissance. En effet, ce processus d'intégration n'est pas systématique. Les EMI négatives, caractérisées par des visions terrifiantes et un sentiment d'angoisse intense (chapitre 2.3 du mémoire), trouvent leur écho dans certains processus de deuil où la perte, trop brutale ou trop difficile à accepter, donc insuffisamment élaborée et symbolisée, reste figée dans une dimension traumatique plutôt que transformatrice. Plusieurs facteurs peuvent entraver cette élaboration : l'intensité du choc traumatique qui dépasse les capacités de pare-excitation du psychisme, l'absence d'un environnement suffisamment contenant pour soutenir ce travail, ou encore des fragilités

narcissiques préexistantes qui ne permettent pas d'intégrer la castration symbolique. Dans ces cas, il peut arriver que la personne reste soit comme suspendue dans un état initial de choc émotionnel, soit dans des mécanismes de déni qui, plutôt que de faciliter l'intégration, maintiennent le sujet dans un entre-deux où ni la vie ni la mort ne peuvent être pleinement investies. Cette difficulté d'élaboration, qu'elle concerne les EMI ou le deuil, met en avant l'importance cruciale du travail de symbolisation dans le processus de résilience. Comme le souligne Cyrulnik, la résilience ne peut émerger que lorsque nous **acceptons de traverser la douleur plutôt que de tenter de la contourner**.

Cette acceptation, loin d'être une simple résignation passive, constitue un processus psychique complexe. En clinique, les patients interrogent parfois cette notion : « Qu'est-ce qu'accepter ? Comment fait-on ? ». L'acceptation dont il est question ici opère simultanément à plusieurs niveaux : cognitif, par la reconnaissance intellectuelle de la réalité de la perte ; émotionnel, par la capacité à ressentir pleinement les affects associés sans les refouler ; et existentiel, par l'intégration de l'expérience dans une nouvelle conception de soi et du monde. Ce processus n'est jamais linéaire ni entièrement conscient ; il se déploie par vagues successives, avec des moments de reconnaissance lucide alternant avec des périodes où les mécanismes de défense reprennent provisoirement le dessus. Le « comment » de cette acceptation se trouve moins dans une méthode applicable uniformément que dans un accompagnement respectueux du rythme propre à chaque individu. Certains trouvent un soutien dans l'expression verbale ou artistique de leur vécu, d'autres dans des rituels personnels qui donnent forme à leur expérience, d'autres encore dans le partage avec des personnes ayant traversé des épreuves similaires. L'acceptation n'est donc pas un acte de volonté pure, mais plutôt une disposition psychique qui se construit progressivement, permettant à l'appareil psychique d'intégrer l'expérience vécue.

Les témoignages recueillis tant auprès d'expérienceurs d'EMI que de personnes ayant traversé un deuil significatif révèlent des thèmes communs dans ce processus de transformation. La **modification du rapport au temps**, **la réévaluation des priorités de vie**, et surtout**, une transformation profonde du rapport à la mort elle-même** marquent ces expériences.

Cette capacité de transformation peut être comprise comme une métamorphose résiliente, s'inscrivant dans la lignée des travaux de Cyrulnik sur la résilience : cette faculté de l'appareil psychique à se remodeler face à l'adversité. Les EMI, comme les processus de deuil aboutis, illustrent cette plasticité à l'œuvre. L'individu ne « surmonte » pas simplement l'expérience, il se trouve **transformé** par elle, dans un processus qui rappelle la symbolique du Phœnix évoquée en introduction.

Il convient toutefois de nuancer cette vision de la résilience, qui a fait l'objet de critiques dans le champ psychanalytique. Certains analystes, notamment dans la tradition lacanienne, mettent en garde contre une conception trop optimiste ou volontariste qui risquerait de minimiser la dimension structurante de la perte. Cela mènerait à une idéologie de la résilience imposant de « s'en sortir » et refoulant la part irréductible du traumatisme. Une telle critique nous invite à considérer que certains aspects de l'expérience traumatique demeurent peut-être à jamais non intégrables, constituant ce que Lacan nommerait un « réel » qui échappe à toute symbolisation. La résilience ne serait donc pas tant un dépassement complet de l'expérience traumatique qu'une reconfiguration psychique qui intègre cette part d'irréductible. Cette perspective nous permet d'éviter l'écueil d'une vision trop simpliste qui nierait la dimension potentiellement créatrice de la béance elle-même.

Cette transformation ne se fait pas sans accompagnement. Si le rôle du thérapeute peut s'avérer précieux dans ce processus, l'entourage — famille, amis, groupe de parole — joue souvent un rôle tout aussi crucial. Comme le souligne Cyrulnik, la résilience n'est jamais acquise une fois pour toutes ; elle se construit et se reconstruit continuellement dans l'interaction avec les autres, dans ces espaces relationnels où l'expérience peut être partagée, mise en mots, reconnue. Ce tissu de relations sociales offre le cadre sécurisant nécessaire pour que la personne puisse progressivement intégrer son expérience et lui donner un nouveau sens.

Dans notre pratique clinique, ces transformations touchent souvent aux questions existentielles fondamentales. Les patients, initialement submergés par leur expérience, développent progressivement une nouvelle compréhension du sens de la vie, de la signification de la mort, et de la nature des relations humaines.

Parmi ces transformations existentielles, la dimension temporelle mérite une attention particulière, car elle cristallise la profondeur du changement. Le temps n'est plus perçu comme une ressource illimitée, mais comme un cadeau précieux dont il faut prendre soin. **Cette conscience accrue de la temporalité devient alors le moteur d'une transformation plus profonde encore**.

Cette reconfiguration du rapport au temps se manifeste concrètement dans les choix de vie et dans l'échelle des priorités. Il n'est pas rare que les personnes ayant vécu une EMI ou un deuil significatif expriment une nouvelle perception de la valeur du temps, remettant en question leurs priorités antérieures. Ce qui pouvait être reporté indéfiniment — relations personnelles, projets créatifs, aspirations profondes — peut alors prendre une place plus centrale dans l'existence. Il est possible d'observer dans certains cas un déplacement de

l'investissement libidinal, où les préoccupations matérielles ou statutaires cèdent partiellement le pas à une recherche de sens et d'authenticité.

Malgré les parallèles que nous mettons en avant, il importe de souligner les spécificités de chaque expérience dans le processus de transformation. Les EMI se caractérisent par leur caractère temporaire et leur dimension d'entre-deux : le sujet fait l'expérience d'une forme de mort symbolique tout en revenant ensuite à la vie. Cette particularité confère aux EMI une qualité presque initiatique, comparable aux rites de passage traditionnels — cérémonies d'initiation tribales, certains rituels chamaniques ou encore des cérémonies religieuses de passage à l'âge adulte[9] — où l'individu traverse symboliquement la mort pour renaître transformé.

Cette dimension initiatique a d'ailleurs inspiré diverses approches thérapeutiques visant à reproduire symboliquement ce processus de mort et renaissance psychique. Parmi celles-ci, les techniques basées sur la respiration comme la méthode holotropique de Stanislav Grof ou le rebirth de Leonard Orr utilisent différentes formes d'hyperventilation contrôlée pour induire des états modifiés de conscience. Ces états sont parfois décrits comme similaires aux EMI et visent à permettre une réorganisation psychique profonde à travers une **expérience symbolique de mort et renaissance**. Ces approches, bien que controversées dans le champ psychanalytique traditionnel, tentent de créer un cadre ritualisé permettant de revivre symboliquement un deuil ou un trauma pour mieux l'élaborer.

[9] Aborigènes d'Australie, Masaï et Quinceañera (traversée de la mort de l'enfance), Samedi Saint chez les Chrétiens, Pèlerinage à La Mecque…

Le deuil, quant à lui, confronte à une perte définitive et irréversible d'un objet externe, tout en impliquant simultanément une perte narcissique interne. La transformation qui en résulte s'inscrit dans une temporalité différente, plus progressive, marquée par des phases successives d'élaboration. Si l'EMI peut parfois produire une transformation fulgurante, le deuil engage généralement un processus plus lent, rythmé par les moments symboliques (anniversaires, dates significatives) qui réactivent périodiquement le travail psychique.

Cette différence fondamentale dans la nature des expériences pose la question suivante : pourrait-on concevoir des cadres thérapeutiques qui, à l'image des EMI, offriraient un espace de mort symbolique temporaire facilitant l'élaboration du deuil ? Le psychodrame analytique, par sa dimension de mise en scène symbolique, constitue peut-être l'une des réponses que la psychanalyse a apportées à cette question. Ces différences dans la nature et la temporalité des expériences influencent la manière dont la transformation psychique se déploie, tout en conduisant paradoxalement à des remaniements existentiels comparables.

Cette modification profonde du rapport à l'existence, commune aux EMI et aux processus de deuil résilients[10] nous ramène également à la symbolique du Phœnix. Dans les deux cas, nous observons non pas un simple retour à un état antérieur, mais une véritable renaissance psychique : l'être qui émerge de ces expériences n'est plus tout à fait le même, transformé par sa traversée. Cette métamorphose n'efface pas l'expérience vécue, mais l'intègre dans une nouvelle trame narrative, plus riche et plus complexe, où la confrontation avec la mort, directe ou indirecte, devient paradoxalement source de vie.

[10] C'est-à-dire aux processus de deuil où la personne parvient à se reconstruire.

5. Conclusion

Au terme de cette exploration des liens entre EMI et processus de deuil, la figure du Phœnix qui ouvrait notre réflexion s'éclaire davantage. Ces deux expériences, bien que distinctes dans leur nature, partagent une dynamique commune : celle d'une confrontation avec la mort qui devient potentiellement source de transformation profonde.

Cette exploration nous a également permis de mettre en lumière comment la castration symbolique, cette confrontation fondamentale à la perte et au manque, se trouve au cœur tant des EMI que des processus de deuil. Loin d'être un simple concept théorique, elle s'incarne dans l'expérience vivante du sujet confronté à sa propre finitude ou à la perte irrémédiable d'un être cher. C'est précisément parce que quelque chose se perd définitivement, parce qu'un vide s'installe qui ne pourra jamais être comblé, que le travail psychique de transformation devient nécessaire. La métaphore du Phœnix prend ici tout son sens : la renaissance n'efface pas la mort, elle l'intègre comme partie constitutive d'une nouvelle identité.

Notre analyse révèle des parallèles significatifs dans les processus psychiques à l'œuvre. Du corps comme premier lieu d'inscription de l'expérience au travail de symbolisation nécessaire à son élaboration, nous observons des mécanismes similaires. La perte des repères habituels, qu'elle soit liée à une EMI ou à un deuil, exige un travail psychique considérable pour être intégrée dans l'histoire du sujet.

Il convient néanmoins de souligner à nouveau les différences fondamentales entre ces deux expériences : là où l'EMI confronte directement le sujet à sa propre finitude dans une expérience temporaire et réversible, le deuil l'y confronte par le détour de la perte définitive

de l'autre. Cette distinction essentielle influence profondément la temporalité et les mécanismes spécifiques d'élaboration psychique qui s'ensuivent, même si, paradoxalement, ces chemins différents peuvent conduire à des transformations existentielles comparables.

Cette intégration, lorsqu'elle peut se réaliser, ouvre la voie à une résilience qui ne se limite pas à un simple retour à l'état antérieur. La transformation qui s'opère touche aux dimensions les plus fondamentales de l'existence : le rapport au temps, à la mort, aux relations, au sens même de la vie. Ce processus fait écho à ce que Cyrulnik nomme le « néo-développement », soulignant qu'il ne s'agit pas d'un simple retour à l'état antérieur mais d'une véritable métamorphose psychique.

La question clinique essentielle devient alors : comment accompagner le sujet non pas à « surmonter » sa perte, ce qui suggérerait un retour à un état antérieur, mais à se transformer avec et à travers elle ? Pour le thérapeute, la compréhension de ces processus communs enrichit l'accompagnement clinique des personnes confrontées à ces expériences. Cette mise en parallèle permet notamment d'élaborer des stratégies thérapeutiques qui respectent les phases de ce travail psychique : **accueillir d'abord les manifestations corporelles** de la perte sans chercher à les faire disparaître prématurément ; **faciliter ensuite le travail de symbolisation** en offrant un espace où les mots, les images et les métaphores peuvent émerger à leur rythme ; **soutenir enfin l'émergence progressive d'un nouveau rapport à l'existence**, sans imposer un modèle préétabli de « guérison ». L'enjeu clinique fondamental devient alors d'accompagner ce mouvement entre la reconnaissance de la perte irrémédiable et la possibilité d'un réinvestissement libidinal qui ne nie pas cette perte mais l'intègre dans une nouvelle configuration psychique.

Cette approche propose une voie médiane entre, d'une part, les conceptions freudiennes classiques du deuil comme processus de détachement et, d'autre part, les perspectives lacaniennes insistant sur la dimension structurante et irréductible de la perte. En reconnaissant à la fois la réalité de la transformation résiliente et la permanence d'un « reste » non symbolisable, notre approche tente de dépasser cette apparente opposition pour proposer une conception plus équilibrée du travail de deuil.

Au-delà de ces considérations cliniques, cette exploration m'amène à une réflexion sur la nature même de ce travail. Le deuil nous confronte à nos limites en nous rappelant notre impuissance face à la perte définitive. Il nous place devant l'irréversible, nous obligeant à reconnaître que certaines choses nous échappent totalement. Cette limite existentielle résonne avec les limites de ce travail lui-même et avec celles inhérentes à toute démarche psychanalytique.

Cette réflexion sur les EMI et le deuil reste nécessairement inachevée. Plusieurs aspects mériteraient des développements supplémentaires : la dimension culturelle des rituels de deuil et leur influence sur la symbolisation, les tensions théoriques entre les différentes conceptions psychanalytiques du deuil (notamment entre Freud et les approches lacaniennes), ou encore la spécificité de l'expérience temporaire des EMI par rapport à la permanence du deuil. Le moment où je pose une limite à cette exploration reflète une négociation entre mon désir d'approfondir et les contraintes inhérentes au cadre académique. Cette dynamique fait écho au processus même du deuil, où l'acceptation de la perte n'est jamais uniquement un choix libre mais s'impose aussi comme une nécessité.

Ce paradoxe entre la nécessité de conclure et l'impossibilité d'une clôture définitive fait écho à la dynamique même de la psychanalyse, que Freud qualifiait d'« analyse terminable

et interminable ». L'inachèvement est une caractéristique inhérente à la pensée psychanalytique. Reconnaître cette limite constitue précisément l'acte d'acceptation que nous évoquions concernant le deuil : accueillir ce qui ne peut être dépassé, ce qui résiste à notre désir de maîtrise et de complétude. Cette limitation devient alors un élément structurant de notre réflexion. Dans cette perspective, ce travail est terminé, et c'est précisément cette clôture assumée qui permet l'émergence de nouvelles questions et de nouvelles perspectives. À l'image du deuil qui, une fois traversé, n'efface pas la perte mais permet un nouvel investissement libidinal, la fin de ce mémoire ouvre la voie à d'autres explorations qui se poursuivront dans ma pratique clinique et mon cheminement intellectuel.

La mort, qu'elle soit approchée dans les EMI ou vécue à travers la perte d'un proche, nous confronte à nos limites tout en ouvrant paradoxalement des possibilités de croissance et de transformation. Comme le soulignait Jung, « Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. », c'est peut-être là que réside la plus grande leçon de ce parallèle entre EMI et deuil : dans leur capacité commune à nous révéler que la confrontation avec notre finitude n'est pas qu'une descente dans l'ombre. Cette traversée de l'obscurité peut devenir, paradoxalement, source de lumière et de renouveau, nous rappelant que la totalité de l'existence embrasse à la fois l'ombre et la lumière, la perte et la renaissance, la mort et la vie.

6. Bibliographie

Fondements théoriques

- « L'Âme et la Vie », Carl Gustav Jung (2015, Albin Michel)
- « Érotique du deuil au temps de la mort sèche », Jean Allouch (2011, EPEL)
- « La castration symbolique », Jean-David Nasio (1997, Payot)
- « L'image inconsciente du corps », Françoise Dolto (1984, Seuil)
- « Le Séminaire, Livre X : L'angoisse », Jacques Lacan (2004, Seuil)
- « Au-delà du principe de plaisir », Sigmund Freud (1920/2010, PUF)
- « Aux sources de l'expérience », Wilfred R. Bion (1979, PUF)

Deuil et processus de séparation

- « Les deuils dans la vie : deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant », Michel Hanus (2009, Maloine)
- « L'un sans l'autre : psychologie du deuil et des séparations », Marie-Frédérique Bacqué (2007, Odile Jacob)
- « Vivre son deuil et croître », Rosette Poletti, Barbara Dobbs (2013, Jouvence)

Résilience et transformation

- « Un merveilleux malheur », Boris Cyrulnik (2002, Odile Jacob)
- « Psychanalyse et Résilience », Boris Cyrulnik, Philippe Duval (2006, Odile Jacob)

7. Table des matières

1. Introduction — Le Phœnix comme métaphore 2
2. Du corps à la psyché — L'expérience de la perte 4
3. Symbolisation et transformation dans le processus de deuil..... 9
4. De la perte à la résilience 16
5. Conclusion.....22
6. Bibliographie 26
7. Table des matières.....27