

Cher Michael,

Puisque je n'ai pas eu la chance de te rencontrer la semaine passée comme j'enseignais, je me permets de t'envoyer cette lettre qui te rappellera peut-être que je pense bien à toi. J'aimerais aussi te rappeler que tu peux montrer cette lettre à qui tu le souhaites, si tu le désires. Ne te sens s'il te plaît pas obligé de répondre à mon courrier. Mais si ça te dit tu peux le faire. Je te rappelle notre prochain rendez vous pour le mardi 12 décembre 2068.

Je pense souvent à combien cela a dû être difficile pour toi ces quelques années depuis le décès de ton papa. La mort si subite de ton « cher papa tant aimé » a dû être pour toi un choc effroyable, une tristesse indicible. A ces moments le chagrin est tel que souvent tu pensais que tu ne t'en sortiras pas que tu allais simplement sombrer, comme quand on te met la tête sous l'eau dans la piscine et que tu as vraiment l'impression que tu vas y passer. Juste atroce. Intensément insupportable. Peut-être insupportable au point de vraiment douter de si oui ou non tu allais t'en sortir de ce trou noir. Tu as dû te sentir si seul, si triste, si démuni, pour finir par croire que seul l'alcool pourrait t'aider à t'en sortir, à oublier, à fonctionner. Tu as vite alors réalisé que l'alcool n'était pas ton allié que cela ne pouvait que te mener à plus grand malheur. Tu sais comme les ennuis attirent les ennuis (troubles like troubles).

Je crois savoir aussi à quel point ta maman a été dévastée par la mort de ton papa. J'ai vu si souvent ses larmes. Je suis sûre aussi que Cindy ça a dû être invivable, incompréhensible, juste que comme tu le dis si bien Michael, « elle elle a une autre façon de l'exprimer ».

Je voulais aussi te rappeler de cette expérience que nous avons fait en psychothérapie et cette leçon que nous avons appris ensemble.

« Pleurer des larmes ça veut dire que tu ne pleures plus à l'intérieur. Pleurer à l'intérieur de soi draine tes forces ».

J'imagine bien que tu as du pain sur la planche, si j'ose m'exprimer ainsi et bien des larmes à verser. Tu sais maintenant Michael que c'est juste et bien de pleurer. Que tu ne peux pas tout rentrer, tout masquer, tout cacher, qu'un vrai gars c'est aussi quelqu'un qui sait se montrer humain. Tu peux pleurer et demander l'épaule de ta maman elle est là pour toi. Je crois que tu crois que tes larmes si tu les laisses couler ne s'arrêteront pas. C'est faux, tes larmes s'arrêteront tout naturellement, quand tu auras fini de pleurer. Tu peux me croire. Tu as le contrôle sur la tristesse comme tu l'as si souvent expérimenté dans tes séances de psychothérapie avec moi, tes larmes, finalement s'arrêtent, plus tôt que tu ne le crois et tu te sens tellement soulagé, tellement mieux. Quand tu laisses les pleurs s'épancher au dehors, tu te sens tellement mieux au-dedans.

Je voulais aussi que tu saches, Michael, à quel point j'ai pu apprécier ton courage. Je t'ai vu te battre si bravement avec le décès de ton papa, pour que tes notes

remontent. La dépression et le deuil ont sans arrêt essayé de prendre le meilleur de toi. Michael, c'est si dur de faire face, de résister.

J'ai vu tout tes combats, tout les efforts que tu as déployés pour survivre, pour profiter de la vie, malgré l'horrible tragédie qui est survenue. Je sais aussi parce que tu me l'as dit, pourquoi tu veux vraiment être heureux, parce que comme tu l'as si bien dit « c'est ce que mon papa aurait voulu pour moi » Je devine que ton père aurait été fier de voir qui tu es et le grand bonhomme que tu deviens chaque jour, et toutes les batailles que tu mènes avec courage.

Dis moi, Michael, J'avais certaines questions que je me suis posée après ton départ, je me permets de te les soumettre :

- ✚ Combien de pas as-tu grimpé sur l'échelle de ta libération d'avec les griffes de la dépression ? Es-tu plus près, plus loin, aujourd'hui d'un certain bien être que tu ne l'étais il y a un mois ?
- ✚ Qui saurait en premier que tu as gravi ces échelons ?
- ✚ Qui en serait le plus fier ?
- ✚ Est-ce que les progrès que tu as déjà accompli te donne des idées quand aux autres stratégies que tu pourrais développer pour défier la dépression, te réapproprier ta voix de l'influence violente et douloureuse de la dépression ?
- ✚ Que penses-tu que ton papa penserait de tout cela ?
- ✚ Que penserait-il de cette lettre ?
- ✚ Est-ce que ton papa serait heureux de te savoir heureux ?

C'est juste des idées, des questions que j'avais, je me demandais ce que tu en penserais. Tu n'as pas besoin de me répondre. Ne te sens obligé en rien. C'est juste une note pour te rappeler que je pensais à toi et admire ton courage.

En alliance avec ton combat pour réclamer ta vie des griffes de la tristesse et du deuil.

Je voudrais que tu saches, Michael, que même si tu as subi un deuil atroce, tu es un jeune homme qui est déjà tout ce qu'un père aurait pu espérer d'avoir.

Prends bien soin de toi.
Take care. I care

Fabienne Kuenzli