



Thierry Lebruman *Psychanalyste*

Tél. 06.62.11.21.61. mail : lebruman.thierry@gmail.com

22/02/2022

Que laissons-nous lorsque nous rendons les clefs de notre logement ?

Un logement est d'abord le rituel de la remise des clefs, il s'agit donc d'un symbole extrêmement fort car cette clef donne accès à un espace qui permet souvent de prendre une nouvelle respiration, celle de la construction d'un foyer pour certains mais aussi celle de la reconstruction pour « les abîmés de la vie » au statut socio-économique déstabilisé.

Dès lors, on y investit beaucoup parce que ce lieu concrétise une rupture, celle d'un avant peu satisfaisant en général, et peu enviable pour de plus en plus et d'un à venir dans lequel tous les espoirs s'y projettent notamment pour les foyers en grande précarité.

Dans ce lieu de vie on dispose le contenu de nos cartons, on organise l'espace selon nos goûts, on y reçoit les bonnes et les mauvaises nouvelles.



Thierry Lebruman *Psychanalyste*

Tél. 06.62.11.21.61. mail : lebruman.thierry@gmail.com

Le logement est à la fois un lieu privé et partagé dans lequel on voit grandir nos enfants, nos petits-enfants, où les familles se rassemblent autour de la table, où l'on participe de la construction des plus jeunes autour d'une pâte à crêpes, de ses odeurs. Il est dépositaire de l'Histoire et de la mémoire familiale.

De même, derrière notre porte, on se sent en sécurité et l'on a le sentiment d'exister, d'appartenir à une société, une famille où les liens s'organisent autour du souci des autres et du bonheur de la confiance, de la solidarité.

Alors on se construit un univers de relations privilégié qui apporte soutien, entre-aide et vigilance qui rassure et participe de notre sérénité au quotidien, même s'il règne des conditions extérieures parfois hostiles ou des rythmes de vie décalés générateurs de nuisances

Mais, lorsque s'impose de déménager pour raisons professionnelles, de santé ou injonction, c'est l'incompréhension, la sidération, notre univers s'effondre. Là où nous avons tissé patiemment les fils de nos histoires personnelles, familiales, amicales, la réalité provoque la déchirure : « que vais-je devenir ? »

Du jour au lendemain nous avons le sentiment de perdre une grande part de nos vies, nos souvenirs, d'autant plus lorsque des êtres chers « sont déjà partis » ou se sont éloignés. Surgissent alors l'angoisse de la perte, de la désorientation, du manque de force, de courage pour tout recommencer, nos repères disparaissent : « que faire ? »



Thierry Lebruman *Psychanalyste*

Tél. 06.62.11.21.61. mail : lebruman.thierry@gmail.com

Comment vivre après un possible déchirement ?

« Faire son deuil », expression à la fois réductrice et difficile à comprendre lorsqu'on est malheureux, mais fait-on jamais son deuil ?

Peut-être serait-il plus juste de considérer son passé comme un jalon dans l'élaboration de notre avenir.

Bien sûr, les déménagements, en particulier contraints sont souvent traumatisants parce que c'est la confrontation brutale à l'inconnu et ses peurs en même temps que le sentiment d'une véritable amputation de notre mémoire, tout l'enjeu étant de ne pas emprisonner ces moments de vie dans une nostalgie d'un « c'était mieux avant » génératrice de dépression.

Dès lors il est souhaitable de nous faire accompagner par nos proches, nos amis, des services sociaux, de santé pour affronter à plusieurs cette épreuve et ne pas la vivre comme une exclusion mais l'inscrire dans nos chemins de vie comme une nouvelle étape.

Agir son déménagement, organiser ses cartons c'est nous préparer à les poser dans un ailleurs, nous aider à concevoir un nouveau projet de vie.

De même, le recours aux nouvelles technologies de la communication, téléphonie, visio, peut être un soutien d'importance afin de maintenir les liens avec nos anciens voisins.

Enfin, s'informer sur le tissu associatif de notre futur domicile permet de trouver et prendre place dans un quartier, reconstruisant ainsi une socialisation indispensable à notre équilibre psychique.