

DÉMÉNAGEMENT

Pourquoi ça nous remue autant

Stress, perte de repères, choc émotionnel : quitter son chez-soi peut être aussi déstabilisant qu'une rupture amoureuse. Nos conseils pour surmonter l'épreuve, sortir la tête de l'eau (et des cartons) et faire ami-ami avec son nouveau logis. SÉGOLENE BARBÉ

Partir, c'est mourir un peu ? Déménager représente souvent un déchirement : 76 % des Français (sondage TNS Sofres, 2006) y voient une source importante de stress, la troisième derrière un deuil et un licenciement (Ifop, 2010). « Que ce soit à 20 ou à 40 ans, seule ou en couple, cela a toujours été pour moi une épreuve, reconnaît ainsi Sophie, 61 ans. Je déteste ces moments d'incertitude, de flottement où je me sens un peu débordée par les événements, avec des cartons plein le salon et des doutes plein la tête. N'est-ce pas trop cher pour nous ? Est-ce qu'on sera heureux dans ce quartier ? Est-ce raisonnable de se lancer dans des travaux à notre âge ? » Au-delà de l'aspect logistique, déjà difficile à gérer, quitter notre ancien lieu de vie et en investir un nouveau nous chamboulent, nous obligent à affronter les angoisses du passé comme les peurs de l'avenir. Comment s'y prendre pour rendre cette aventure plus positive et en faire un tremplin vers une nouvelle vie ? Décryptage d'un grand remue-ménage psychique.

Pas facile de fermer la porte... sur son passé

Changer d'adresse, c'est perdre ses repères, quitter un cocon rassurant dans lequel on a mis du temps à se sentir bien, à connaître ses voisins, à se créer des souvenirs. « Il y a forcément une déstabilisation : il faut déconstruire un lieu pour en reconstruire un autre, analyse Christine Ulivucci, psychanalyste et psychothérapeute, auteur de l'essai *Psychogénéalogie des lieux de vie* (éd. Payot). « Lorsqu'on a tout vidé, mis ses affaires dans des cartons, il y a un moment de latence, où l'on peut se sentir assez démuni, sans abri, sans matrice, sans enveloppe protectrice. »

Le déménagement nous renvoie aux séparations de notre vie, et réactive même parfois la séparation initiale, celle de notre naissance. « Cet appartement que j'ai tant de mal à laisser représente en quelque sorte le ventre de ma mère : en partir, c'est revivre ma naissance, qui s'est vraiment mal passée », analyse Élise, 58 ans, qui a consulté un psychologue pour

Cinq clés pour partir léger

PRENEZ LE TEMPS DE TRIER...

... Ce que vous jetez, ce que vous donnez (à des associations, à vos enfants...), ce que vous revendez sur des sites spécialisés. Ne pas se précipiter permet d'opérer en douceur, de laisser mûrir les choses à leur rythme, et d'éviter de se faire violence avec un arrachement trop brutal et douloureux.

FAITES UN PLANNING RÉTROACTIF

Plusieurs sites vous aident à mieux gérer la charge mentale inhérente au déménagement. Celui d'Engie vous rappelle toutes les démarches à effectuer (particuliers.engie.fr). Sur service-public.fr, vous pouvez déclarer votre changement d'adresse d'un clic à plusieurs organismes (CPAM, impôts, EDF...). Côté applications, i-Cartons (sur l'App Store) vous aide à organiser vos cartons et Wunderlist (wunderlist.com) vous propose des check-lists à partager avec vos proches.

SACHEZ DIRE AU REVOIR SANS VOUS RETOURNER

Une fête pour se séparer de sa maison, un discours ou bien un petit tour qu'on fait en famille dans les différentes pièces... « C'est bien d'inventer un rituel par rapport à ce lieu qu'on va laisser, de permettre à chacun de lui dire au revoir, un peu comme pour un deuil », assure Christine Ulivucci.

FÊTEZ DIGNEMENT VOTRE « HOME SWEET HOME »

Débouchez une bonne bouteille de champagne au milieu des cartons, le soir du déménagement ; organisez une pendaison de crémaillère rapidement (ce qui vous obligera aussi à avancer dans le rangement de vos affaires)...

Ces pauses festives marquent le nouveau lieu d'habitation d'une empreinte positive et conviviale.

APPRIVOISEZ VOTRE NOUVEL ENVIRONNEMENT

Allez vous présenter aux voisins, demandez-leur des renseignements sur le quartier, partez à la découverte des commerçants, des clubs de sport ou de loisirs..., histoire de vous recréer rapidement un cocon sur mesure.

© ISTOCKGETTY IMAGES.

essayer de comprendre son « blues du déménagement ». « Partir, pour moi, c'est prendre un risque de violence, de danger, et c'est sans doute pour cela que j'ai tant de mal à franchir le cap. » Le déménagement résonne différemment selon l'histoire de chacun : certains ont pu être éprouvés dans leur enfance par des changements très fréquents ou des périodes de séparation pendant lesquelles on les a confiés à des proches, d'autres ont parfois hérité inconsciemment d'une histoire familiale marquée par l'exil et le déracinement. ●●●

- ► **Ce qui peut aider :** soyez bienveillant avec vous-même, c'est le meilleur service que vous puissiez vous rendre ! « Une page se tourne, ce n'est pas anodin, commente Marie-Claude Gavard, psychiatre, psychanalyste et auteure de *Mais qu'est-ce qui se passe dans ma tête ?* (éd. Marabout). Reconnaître sa peine permet de la dépasser. Si l'on est dans le déni, on risque de la refouler, et d'affronter une déprime plus sévère quelques mois plus tard. »

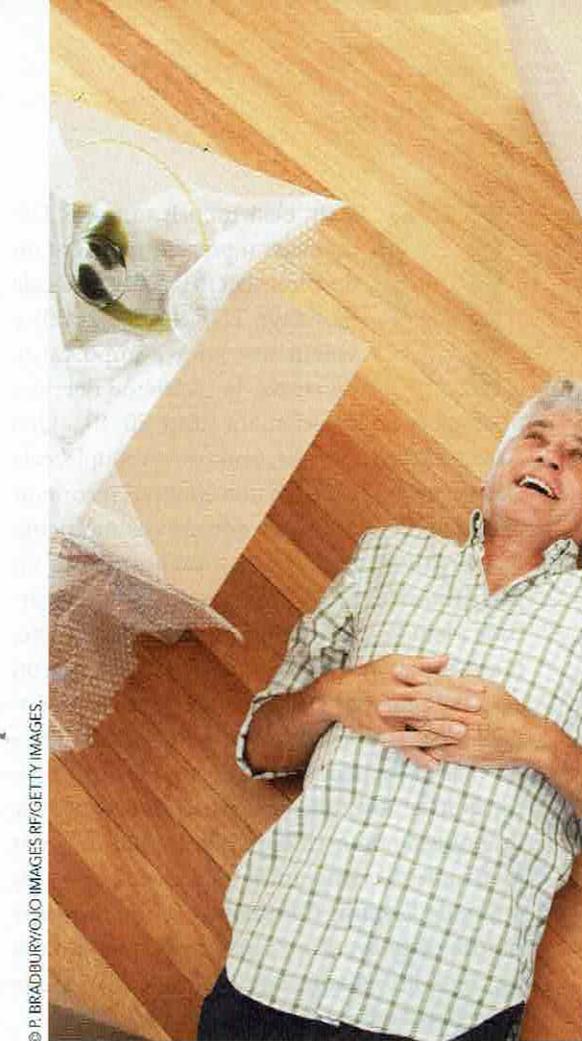
Douloureux de donner ses clés à des inconnus

Qui dit recherche immobilière, dit souvent vente de l'appartement actuel. La ronde des agences commence alors et, avec elle, son cortège de visiteurs plus ou moins délicats. Dans les émissions télévisées comme *Recherche appartement ou maison* ou *Maison à vendre*, leurs commentaires parfois vachards nous font sourire. Mais, lorsque c'est la déco de notre salon qu'ils critiquent, la pilule passe plus difficilement. « C'est beaucoup trop cher pour ce que c'est ! », « Si on achète, il faut vraiment tout casser... » On entend souvent des phrases désobligeantes, assure Marie-Claude Gavard, qui organise actuellement sa future installation. Il faut s'y préparer car cela peut créer une blessure narcissique profonde. C'est comme si quelqu'un lançait un coup de pied dans leur vie passée, avec un mépris formidable pour ce qui a été vécu dans ce lieu pendant des années. »

► **Ce qui peut aider :** prenez les choses avec humour. Vous n'avez pas les goûts de vos visiteurs, qui gagneraient à faire preuve d'un peu plus de retenue. Veillez aussi à dépersonnaliser le plus possible votre habitation pour qu'ils puissent s'y projeter : si vous laissez traîner vos affaires personnelles au moment des visites, peut-être n'avez-vous pas envie de partir et cherchez inconsciemment à montrer à ces « intrus » que vous vous sentez toujours chez vous.

La peur du vide et du trop-plein d'émotions

Qui dit départ dit cartons, faire le tri parmi les objets, papiers, livres... accumulés depuis des années, choisir ceux qu'on emportera et ceux



© P. BRADBURY/JO IMAGES RF/GETTY IMAGES.

dont on se sépare n'a rien d'anodin. « Trier les jouets des enfants, retomber sur leurs vieux bulletins, les photos de nos vacances en famille, les cartes postales reçues au fil des années... Cette plongée dans le passé, j'ai trouvé cela vraiment épuisant, c'était comme un flot d'émotions qui me serrait la gorge en permanence », se souvient Pierrette, 64 ans, qui a mis un peu de temps à se remettre de la vente de sa maison familiale. Souvent, plus l'on vieillit, plus le déménagement est compliqué à vivre. « À 30 ou 40 ans, il répond à une pulsion de vie, à des projets enthousiasmants, attendus parfois avec impatience depuis l'enfance : on s'offre souvent un espace plus grand, parce qu'on a eu une promotion ou parce qu'on a des enfants, analyse Marie-Claude Gavard. À 60 ans, le déménagement est souvent plus subi que choisi, en général dans un logement plus petit. Les enfants sont partis, la retraite grève un peu notre budget ou bien on cherche un lieu de plain-pied plutôt qu'une maison avec escalier :



professionnelle (Ipsos, 2009). Faire le vide, s'alléger, c'est aussi s'autoriser à ouvrir un chapitre inédit, se libérer de quelques entraves. Certains s'exilent au soleil pour s'offrir une meilleure qualité de vie, ou bien dans leur région d'origine pour retrouver leurs racines, d'autres se rapprochent de leur descendance et se réjouissent d'avoir enfin le temps de profiter de leurs petits-enfants... « C'est important de vérifier que les enfants sont d'accord avec ce rapprochement, suggère Marie-Claude Gavard. Mais ce n'est pas à eux de décider non plus : ils demandent parfois à leurs parents de les rejoindre à plusieurs centaines de kilomètres pour pouvoir jouer les nounous plus souvent. L'important, c'est de ne pas s'aliéner, de faire le point sur ses propres désirs, sur ce qu'on veut faire de sa retraite. »

► **Ce qui peut aider :** dresser une liste de tous ses projets, de ses priorités afin de pouvoir choisir le nouveau logement en conséquence. Si l'on est en couple, peut-être faut-il bénéficier d'un espace, même modeste, pour abriter les hobbies de chacun, ou bien une chambre d'amis pour recevoir les petits-enfants beaucoup plus souvent, un jardin ou un balcon pour celui qui a la main verte... Déménager peut également être une chance : se projeter dans un nouvel espace oblige aussi à se propulser dans une nouvelle vie et à laisser derrière soi toutes les chaînes du passé. ●

cela oblige aussi à se confronter au vieillissement, au regret de la jeunesse perdue... »

► **Ce qui peut aider :** si vous devez, faute de place, vous séparer de meubles ou de bibelots de famille, parlez-en à vos enfants, à vos proches. Envoyez-leur par exemple la liste de ce que vous souhaitez donner et laissez-les libres de leurs choix sans leur mettre la pression. Essayez de voir les choses d'un œil positif : vous emménagez peut-être dans un logement plus modeste, mais vous serez plus à votre aise financièrement, vous pourrez dépenser votre argent autrement. Et puis, c'est aussi l'occasion de vous prouver que vous êtes toujours capable de vous adapter, de vous réinventer.

Une chance de faire sauter tous les verrous ?

À la retraite, le déménagement sonne aussi parfois comme un nouveau départ : 31 % des actifs envisagent d'ailleurs de changer de lieu de vie au moment où ils cesseront leur activité

Au secours, je n'arrive pas à jeter !

« Au cas où », « On ne sait jamais, ça peut toujours servir... » Tels des doudous, les objets nous rassurent : plus que l'esthétique, c'est souvent leur histoire qui les rend précieux à nos yeux, la personne qui nous les a offerts. S'en séparer suppose alors de douloureux arbitrages avec soi-même. Certes, vous pouvez garder à la cave un carton rempli de souvenirs. Mais essayez aussi de vous poser, pour chaque objet, quelques questions concrètes : m'a-t-il servi durant l'année écoulée ? Est-ce que je me souvenais qu'il se trouvait là ? Si je perds enfin un jour cinq kilos, est-ce que j'aurai vraiment envie de remettre ce vieux jean ? Donner, c'est aussi faire confiance à l'avenir, faire de la place pour de nouveaux objets et des aventures inédites.