



introduction

La vie après le deuil

Garder espoir malgré tout

En anglais, l'expression « **Bon sang !** » se traduit littéralement par « Bon deuil ! ». En y réfléchissant, il faut bien avouer que cette exclamation est étrange. Honnêtement, existe-t-il vraiment un deuil qui soit bon ?

En définitive, c'est le cas. La série *Living with Loss* (Vivre son deuil) nous révèle comment obtenir une consolation pour l'âme tout en vivant un deuil.

Au fil des pages à venir, le conseiller et compagnon

de deuil Tim Jackson nous invite à envisager le fait que *d'accepter* nos chagrins nous amène à nous *appuyer* sur notre Créateur et les uns sur les autres.

Mon été de deuil

Par un bel après-midi où je me trouvais dans une boutique du centre commercial local, mon téléphone s'est mis à vibrer. C'était Steve, mon frère aîné, qui m'appelait. Il n'a alors prononcé que trois mots : « Maman est partie. » Avec l'estomac serré et mon frère qui sanglotait à plus de mille kilomètres de là, je me suis senti impuissant et seul.

C'était surréel : *Je suis dans un centre commercial et je viens d'apprendre que maman est morte. C'est totalement bizarre !* J'avais l'impression de mourir intérieurement. J'ai raccroché. J'ai trouvé le moyen de me rendre jusqu'à ma voiture, et dès que j'ai eu refermé la portière, j'ai fondu en larmes. J'ai sangloté, en réalité. J'ignore pendant combien de temps.

Plusieurs jours après, nous nous sommes réunis entre proches et amis pour célébrer la femme merveilleuse que nous appelions maman, grand-maman et précieuse amie. Puis nous avons amorcé notre parcours de vie sans maman.

Huit semaines plus tard, j'ai reçu un deuxième appel, cette fois-ci de mon frère cadet. Il m'a annoncé que



Le deuil est un chemin que nous devons tous emprunter tôt ou tard. C'est notre façon de le parcourir qui fait toute la différence.

papa avait fini par perdre son combat de six ans contre la maladie d'Alzheimer.

Les larmes me sont venues en rentrant à la maison en voiture. Je pleurais, mais j'éprouvais aussi de la gratitude. J'étais reconnaissant que mon père soit délivré – qu'il ne soit plus malade et qu'il soit désormais avec son Sauveur. J'ai téléphoné à mon fils pour lui annoncer la nouvelle. Nous nous sommes dit combien « pap-pap » aurait aimé être dehors avec nous ce jour-là. Et nous avons pleuré.

À mon retour à la maison, j'ai annoncé la nouvelle au reste de ma famille. Nous avons discuté. Nous avons pleuré. Nous avons prié. Et nous nous sommes affligés. C'était en 2011, mon « été de deuil ».

En tant que conseiller, j'ai aidé beaucoup de gens à surmonter leur chagrin par rapport à différents types de deuils. Ce que j'ai appris au fil de mon propre parcours de deuil, qui se poursuit encore aujourd'hui, c'est que la foi est indispensable. Notre relation avec Dieu influence notre capacité à apaiser une douleur nous semblant insurmontable.

Le deuil est un chemin que nous devons tous emprunter tôt ou tard. *C'est notre façon de le parcourir qui fait toute la différence.*

Tim Jackson

sommaire

1

Le parcours du deuil 7

2

Bien faire son deuil 11

3

**Les lamentations et la foi :
le réconfort de l'espoir
dans la tristesse 27**

Éditeur en chef : J. R. Hudberg

Image couverture : ©iStock.com / SondraP

Design de couverture : Stan Myers

Design intérieur : Steve Gier

Équipe francophone : Marika Cancelier, Marie-Andrée Gagnon, Marjolaine C. Gaudreau,
Monia Génier et Cynthia Martineau

Images intérieures : (p. 1) ©iStock.com / SondraP ; (p. 7) Laura Shreck/RGBStock ;
(p. 11) Valerie C. Fouche/StockXchng ; (p. 27) Dez Pain/Stockxchng

Sauf indications contraires, les citations sont issues de la Bible *Nouvelle Édition de Genève* 1979. Utilisée avec permission. Tous droits réservés.

Tous droits réservés.

© 2017 Ministères Notre Pain Quotidien, Grand Rapids, Michigan

Imprimé aux États-Unis.





1

Le parcours du deuil

Le deuil est un processus complexe et **douloureux** qui consiste à composer avec les pertes que nous subissons tout au long de notre vie. L'invitation que Dieu nous fait à vivre des relations avec des gens et à en jouir implique le risque qu'un jour nous pleurions leur perte ; peu de dimensions de la vie y échappent. Que ce soit par diverses situations ou, en définitive, par notre propre mort, nous finissons tous par perdre quelque chose. ▸

Voici l'une des réalités fondamentales du deuil : les

circonstances entourant nos relations – familiales, amicales, étroites, brouillées, bienveillantes ou autres – influencent la profondeur et l'ampleur de notre deuil, et même notre façon de le vivre.

▶ **Le deuil ne se limite pas à la mort d'êtres chers.** *Chaque fois que nous perdons un lien avec quoi que ce soit, nous en faisons le deuil. Apprendre à bien vivre des deuils de moindre importance – sans être insignifiants – tout au long de notre vie peut nous aider à nous préparer à affronter des deuils plus éprouvants par la suite.*

Le deuil varie d'une personne à l'autre

Bien que le deuil soit un passage obligé pour tout le monde, personne ne saurait dire exactement comment on devrait faire le sien parce qu'il s'agit d'un cheminement unique et propre à chaque personne endeuillée. Et il n'existe aucune seule et même façon de bien vivre son chagrin. Par contre, comprendre comment le deuil fonctionne et ce qui en influence le cours vous préparera mieux à ce qui vous attend après avoir subi une perte.

Le deuil expose la foi

Une des grandes ironies de la vie est attribuable au fait que peu importe si vous vous considérez ou non comme quelqu'un de religieux, le deuil révèle l'élément de foi en chacun de nous. Il démontre en quoi vous mettez votre confiance lorsque vous affrontez la réalité d'un deuil – et voilà ce qu'est la foi.



*Quiconque vit un deuil se demande :
« Les choses s'amélioreront-elles un jour ? La douleur finira-t-elle par disparaître ? Est-ce que je vais m'en sortir ? »*

La Bible révèle un chemin à travers une période de deuil qui nous permet de nous élever au-dessus du chagrin. Cette expérience, que nous ressentons souvent comme un genre de mort, constitue le chemin périlleux à travers « la vallée de l'ombre » que mentionne David dans le Psaume 23.4. Ce psaume prisé nous rappelle ceci : « Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ta houlette et ton bâton me rassurent. » Le bon Berger nous guide avec fiabilité

à travers la vallée des larmes. Il calme nos craintes, il console notre cœur et il nous assure que nous en sortirons vainqueurs ; même s'il peut nous arriver parfois d'en douter.

Bien que le deuil soit inévitable et que la diversité des relations et des situations le complexifie, quiconque vit un deuil en vient à se demander : « Les choses s'amélioreront-elles un jour ? La douleur finira-t-elle par disparaître ? Est-ce que je vais m'en sortir ? »





2

Bien faire son deuil

Nous avons été créés en vue de tisser des liens. Depuis le commencement, une existence en solitaire n'a jamais été une option viable (GENÈSE 2.18). Nous avons été conçus pour vivre l'intimité, le rapprochement, la communauté. Au moyen de liens significatifs, l'histoire de chacun de nous gagne en profondeur et en importance. Ces liens deviennent les points de référence de notre vie. Lorsque ces liens sont coupés, brisés ou perdus, cela engendre un degré de souffrance *inhumain*, et c'est cette souffrance qui produit l'affliction. « Le deuil constitue une partie universelle et intégrante de notre expérience de l'amour [...] Il ne s'agit

pas d'une coupure dans son processus, mais de l'une de ses étapes ; non pas de l'interruption de la danse, mais de sa figure suivante¹. »

Attendez-vous à vivre de la confusion. Voici comment C. S. Lewis a décrit le combat de son deuil : « Dans le deuil, rien "ne reste en place". On ne cesse d'émerger d'une phase, mais toujours pour y revenir. Encore et encore. Tout se répète. Est-ce que je tourne en rond ou puis-je oser espérer être dans une spirale ? Mais si c'est une spirale, est-ce que je vais vers le haut ou vers le bas² ? »

Cela a été mon cas, et j'ai pu aussi l'observer dans la vie de ceux que j'ai conseillés. Le processus de deuil peut parfois s'avérer flou et désorientant, amenant ceux qui le vivent à douter de leur cheminement. Personne ne progresse au fil des stades du deuil dans le même ordre ni au même rythme. Inutile de nous alarmer lorsque les choses n'ont plus de sens ou semblent se répéter. Si nous savons que la confusion est inévitable, nous serons mieux préparés à l'affronter. Le processus de deuil est loin d'être ordonné. Il est brouillon et, parfois, il se peut que vous ayez l'impression de perdre la raison. Ce n'est toutefois pas le cas. Il n'existe aucun schéma de deuil universel.

Il est normal d'être en état de choc. Il faut s'y attendre, après avoir reçu la nouvelle d'une perte. C'est le réflexe défensif initial qui nous



Personne ne progresse au fil des étapes du deuil dans le même ordre ni au même rythme.

permet de tenir le coup dans des situations terribles. Dieu a conçu l'état de choc dans le but d'amortir les coups durs et de nous en protéger, nous aidant ainsi à survivre lorsqu'il nous serait autrement impossible de fonctionner en dépit de la surcharge émotionnelle que déclenche le deuil. Il est nécessaire de permettre au choc de suivre son cours. 

 Les amis bien intentionnés ne devraient pas chercher à **minimiser le choc**, pas plus que des **médicaments sous ordonnance** ne devraient être utilisés sans indication claire que la personne en deuil se trouve dans un état d'incapacité.

Ne prétendez rien. Résistez au déni. Soyez réaliste. Il serait futile d'essayer de faire abstraction de la douleur du deuil en « vous montrant fort ». Cela ne ferait que freiner vos progrès. Frederick Buechner a reconnu le déni comme un problème en ce sens qu'il a anéanti ses chances de bien composer avec le suicide de son père. Buechner a dit que, même s'il se peut que de nous insensibiliser par rapport aux dures réalités de la vie nous protège contre une certaine souffrance, cette insensibilité risque aussi de nous empêcher de nous laisser être transformés par « la sainte puissance dont provient la vie même ». Il poursuit en insistant sur la nécessité de permettre à cette puissance d'œuvrer en nous : « Vous pouvez survivre par vous-même. Vous pouvez gagner en force par vous-même. Vous pouvez même l'emporter par vous-même. Par contre, vous ne pouvez devenir humain par vous-même³. » Le deuil que l'on nie est un deuil qui ne guérit pas.

Il est vital pour une personne en deuil de reconnaître

d'emblée la réalité de ce qu'elle a perdu. Appelez les choses par leur nom. Cela vous aidera à vous prémunir contre le déni et à faire un pas de géant sur le chemin du deuil.

Regardez vos sentiments en face

Dieu s'afflige lui aussi. Nicholas Wolterstorff, qui a perdu un fils dans un accident d'alpinisme, a dit que « c'est à travers nos larmes que l'on voit celles de Dieu⁴ ». Dans notre deuil, nous nous joignons à Dieu pour déplorer la beauté qui s'est altérée, et nous pleurons en anticipant le jour où tout sera restauré. ▀

▀ *Aussi difficile cela soit-il, la vue du corps d'un être cher décédé aide bon nombre de personnes à accepter **la finalité du deuil**. Les gens pour qui ce n'est pas le cas disent souvent avoir du mal à ne pas vivre dans le déni, car ils ont le sentiment que tout cela ne pourrait être qu'un long cauchemar duquel ils finiront par se réveiller.*

Une soif ardente de restauration et de voir toutes choses devenues nouvelles (APOCALYPSE 21.4,5), ainsi que la conscience que ce renouveau reste à venir, résident au cœur même de tout notre deuil. Le monde est beau, mais nous nous faisons souvent rappeler qu'il est également brisé. C'est lorsque nous perdons une partie de la beauté de notre vie et que nous vivons cet état de brisement que nous nous affligeons, en aspirant à un monde meilleur.

Permettez-vous de ressentir ce que vous ressentez. Il se peut qu'au cours de notre combat avec le deuil, quelqu'un nous dise : *Tu ne devrais pas te sentir comme ça.* Aussi, il se peut que nous-mêmes tentions d'étouffer nos émotions. Reste que nous

éprouvons les choses en profondeur parce que Dieu nous a donné une capacité émotionnelle profonde comme la sienne. Un conseiller a dit un jour : « On ne peut pas guérir ce qu'on ne ressent pas. » Une perte douloureuse peut nous amener à vouloir étouffer nos émotions. Cependant, nos sentiments nous ouvrent la porte sur les profondeurs et la richesse de tout notre vécu.

Après avoir subi une perte, le deuil déclenche une avalanche d'émotions capable de nous faire perdre pied et de nous ensevelir sous une montagne d'émotions échappant à notre compréhension. La liste des

choses que les personnes endeuillées éprouvent semble infinie : le choc, la douleur, l'incrédulité, la désorientation, la déconnexion, le déni, la colère, l'injustice, la peur, l'abandon, la solitude, la dépression et l'angoisse. Avant que le processus de guérison puisse s'amorcer, nous devons y voir plus clair dans les émotions qui nous envahissent.

Par exemple, il n'est pas rare d'éprouver de la colère, même envers Dieu. Cette colère peut découler du sentiment que Dieu n'a pas fait une chose qu'il aurait dû faire, ou encore qu'il en a fait une ou permis qu'une chose se passe qui est à l'origine de notre souffrance. [■] Je me rappelle toute la colère que j'ai ressentie lorsqu'un ami intime est



*Le deuil déclenche
une avalanche
d'émotions
capable de nous
faire perdre pied
et de nous ensevelir
sous une montagne
d'émotions
échappant à notre
compréhension.*

mort dans un accident d'alpinisme. Je me suis révolté contre Dieu. Je ne voyais pas pourquoi il avait enlevé la vie à mon ami qui le servait fidèlement. Cet acte me semblait cruel et terrifiant. Reste que Dieu est assez grand, assez fort et assez bienveillant pour composer avec nos émotions, même si nous nous en prenons à lui dans notre horrible douleur après avoir subi une perte tragique.

▸ *Nous souhaitons souvent **tenir quelqu'un pour responsable** de notre deuil et de notre souffrance. On dirait parfois que Dieu est le seul que nous puissions blâmer. Les Psaumes abondent de gens qui répandent leur cœur devant Dieu dans leur souffrance, lui demandant de répondre à leur question fondamentale à savoir « pourquoi ».*

Dormir, manger, travailler – le simple fait de vivre – peut devenir laborieux lorsqu'un deuil nous bombarde d'émotions. La confusion, que l'on appelle parfois « le brouillard du deuil », n'a rien d'anormal. Les rêvasseries, l'improductivité au travail ou à la maison, la perte du fil de nos idées en cours de tâche et le sentiment de perdre la raison sont toutes des choses courantes. Vous n'êtes pas fou. Vous êtes affligé.

Décrivez ce que vous avez perdu. Vous raconter à vous-même, à Dieu ou à d'autres ce que vous avez perdu constitue un exercice pratique qui vous permettra de conforter l'acceptation de votre deuil. Beaucoup de gens trouvent que le fait de s'exprimer par écrit, dans un journal intime ou une lettre (peut être adressée à Dieu), contribue à identifier et à clarifier des sentiments jusque là restés vagues ou insaisissables.

Job, un homme qui a subi de multiples deuils, a décrit

le deuil de ses enfants, de sa richesse et de sa santé en des termes avec lesquels beaucoup de gens s'identifient : « Ce que je crains, c'est ce qui m'arrive ; ce que je redoute, c'est ce qui m'atteint. Je n'ai ni tranquillité, ni paix, ni repos, et le trouble s'est emparé de moi » (JOB 3.15,26). Et le roi David, qui a perdu son royaume et s'est fait trahir par son propre fils (2 SAMUEL 15), a encouragé ses quelques fidèles à suivre son exhortation : « *[Répandez]* vos cœurs en sa présence ! Dieu est notre refuge » (PSAUME 62.9). Ces deux hommes, qui ont surmonté de terribles souffrances, ont découvert que le fait de mettre en mots leur deuil les aidait à commencer à accepter leur perte.

Je me réunis régulièrement avec d'autres hommes dans le cadre d'un groupe de soutien et d'encouragement. C'est un contexte sûr dans lequel je peux m'exprimer au fil de mon travail de deuil. Durant de nombreux petits déjeuners, ils m'ont écouté parler de mes combats et de mes souffrances, me donnant l'espoir d'en venir à surmonter ma douleur. Non seulement m'ont-ils permis de leur parler franchement de mes sentiments, mais encore ils m'y ont encouragé. Ces moments empreints de partage et d'honnêteté ont été autant de pas vers la guérison.

Laissez couler vos larmes librement. Il n'y a rien de répréhensible dans le fait de pleurer ; en fait, il est



Les larmes ne sont pas un signe de faiblesse, mais un don de Dieu. Ne craignez pas d'exprimer honnêtement votre chagrin à Dieu.

important de le faire. Les larmes constituent une soupape émotionnelle et physique vitale dans le processus de deuil. La pression interne monte et doit être libérée. Avoir une bonne crise de larmes contribue à guérir tant le corps que l'âme.

Certaines personnes bien intentionnées prônent « la maîtrise de ses émotions », prétendant ou laissant entendre que les larmes démontrent un manque de foi dans la puissance et les promesses de Dieu. Il n'en reste pas moins que les larmes ne sont pas un signe de faiblesse, mais un don de Dieu. Ne craignez pas d'exprimer honnêtement votre chagrin à Dieu. Il convient que vous répandiez votre cœur brisé devant lui. Il vous comprend.

L'apôtre Paul a indiqué clairement que, même si en tant que disciples de Jésus nous nous affligeons encore, nous ne nous affligeons « pas comme les autres qui n'ont point d'espérance » (1 THESSALONICIENS 4.13). Au lieu de cela, nous pleurons *avec espérance* – un espoir¹⁸ ancré dans la résurrection de Jésus et qui nous rappelle un jour à venir où « la mort ne sera plus ; il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur » (APOCALYPSE 21.4).

18 « **La foi** joue un rôle majeur dans n'importe quel genre de deuil, mais pas de la façon dont certaines personnes le croient. »

— Granger Westerberg, Good Grief

Reste que pleurer avec espoir ne diminue ni notre bouleversement émotionnel ni l'intensité de notre douleur. L'absence de souffrance ne compte pas parmi les avantages

de suivre Jésus (JEAN 16.33). Jésus s'est lui-même affligé et a lui aussi pleuré. C'était un « homme de douleur et habitué à la souffrance » (ÉSAÏE 53.3). Il a pleuré en public au tombeau de son précieux ami Lazare (JEAN 11.35). Même s'il savait qu'il allait sous peu ressusciter Lazare, Jésus a partagé la douleur de ses amis endeuillés qui venaient de perdre un être cher.

Jésus marchera avec vous à travers votre enchevêtrement de sentiments. Comptez sur lui pour vous comprendre et vous offrir le réconfort qu'il est seul à pouvoir vous procurer.

Ouvrez-vous au réconfort. « C'est facile de parler. » Cela peut sembler particulièrement vrai lorsque nous sommes affligés. Les tentatives d'amis et d'êtres chers pour nous consoler, même si elles sont bien intentionnées et faites avec amour, peuvent nous sembler creuses dans notre douleur. Il importe malgré tout de ne pas laisser l'affliction nous isoler et nous priver du réconfort que nous pouvons puiser dans la présence et les paroles de nos amis et de nos proches. Si vous vous laissez consoler, cela vous permettra de rester en relation avec les autres et pourra, le moment venu, vous procurer les encouragements et la direction nécessaires pour surmonter votre douleur.

Le soir de son arrestation dans le jardin de Gethsémani,



*Ouvrir votre cœur
à la consolation
que Dieu et
d'autres vous
offrent finira
par vous aider à
trouver une force
et une perspective
renouvelées.*

Jésus a dit : « Mon âme est triste jusqu'à la mort » (MATTHIEU 26.38). Il a demandé à ses disciples de lui tenir compagnie tandis qu'il répandait son cœur devant son Père. Leur présence durant ces moments d'agonie a procuré du réconfort à son cœur troublé. Il en est allé de même pour les amis de Job, affligé, qui sont venus lui offrir du réconfort. Ils lui ont simplement offert leur présence, restant assis à ses côtés pendant sept jours à partager son affliction (JOB 2.11-13).

Ouvrir votre cœur à la consolation que Dieu et d'autres vous offrent finira par vous aider à trouver une force et une perspective renouvelées.

Embrassez votre deuil

Acceptez votre nouvelle normalité. Le deuil nous change. C'est inévitable. Comment vous changera-t-il ? Cela dépendra de vous. Une perte importante devient un jalon dans notre vie. Des expressions comme « avant l'accident », « après le divorce », « avant que maman ait le cancer » ou « après la mort de papa » sont courantes pour décrire une « nouvelle normalité ». Ce changement dépendra de la manière dont vous reconnaîtrez la réalité selon laquelle la vie a changé ; l'ancienne normalité n'est plus et une nouvelle normalité a pris sa place.

Richard Dershimer la décrit comme le fait d'« adopter une nouvelle perspective du deuil, le moment où la douleur s'atténue et fait place à une douce tristesse [...] La douleur aiguë de la perte subie passe alors d'une préoccupation de tous les instants [...] à une tristesse épisodique que suscitent des circonstances particulières⁵ ».

Quatre mois après la mort de mon père, j'ai passé un après-midi à la chasse, une activité à laquelle mon père et moi prenions plaisir ensemble.

Assis seul dans les bois, j'ai senti l'émotion me chavirer le cœur et je me suis mis à pleurer de manière incontrôlable. *Je perds la boule*, me suis-je alors dit.

Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Puis j'ai compris : *Papa n'est plus là pour partager ça avec moi, et ça lui aurait vraiment plu.* C'est ma nouvelle normalité. Même si la vie continue, la douleur que me cause la perte de mes êtres chers n'est jamais bien loin. Elle me rattrape parfois quand je m'y attends le moins, me rappelant combien ils me manquent.

Préservez vos liens. Il n'est pas rare d'éprouver un sentiment d'aliénation, de solitude et d'abandon durant la période d'adaptation à une nouvelle normalité. Il est dans notre nature de vouloir nous isoler en attendant que notre douleur s'apaise. La personne nouvellement veuve réalise pour la première fois combien elle se sent seule lorsqu'elle participe à des activités scolaires, d'église et même familiales en tant que célibataire de nouveau. Aucune personne mariée ne planifie d'élever ses enfants seule. Par contre, lorsque la mort lui arrache son compagnon ou sa compagne



Si vous perdez pied sur le chemin du deuil, le fait d'avoir à vos côtés quelqu'un qui sait où vous en êtes rendu et qui puisse sympathiser avec vous et vous aider à vous remettre d'aplomb vous facilitera la vie.

de vie, tout le fardeau financier, émotionnel, physique et spirituel de la famille retombe soudain sur les épaules du parent qui lutte simplement pour garder la tête hors de l'eau, alors plus encore pour prendre soin d'une famille.

Le meilleur remède contre l'isolement du deuil consiste à nourrir nos relations. Cela ne sera pas facile. Vous vous sentirez vulnérable. Reste que de faire cavalier seul ne fonctionne jamais. Si vous perdez pied sur le chemin du deuil – ce qui vous arrivera, car cela nous arrive à tous –, le fait d'avoir à vos côtés quelqu'un qui sait où vous en êtes rendu et qui puisse sympathiser avec vous et vous aider à vous remettre d'aplomb vous facilitera la vie.

Pour certains, les groupes de soutien dans le deuil s'avèrent utiles. Entretenir des relations avec des gens qui ont



*Sachez toutefois
que vous ne
trahirez pas votre
être cher en vous
remettant à rire,
à sortir manger
avec des amis, à
partir en vacances
ou même à aimer.*

subi un deuil leur permet de gagner en perspective, en compréhension et en consolation auprès d'autres personnes étant peut-être plus avancées sur le chemin du deuil. Le fait de réaliser qu'ils se trouvaient au sein d'une communauté capable de contribuer à leur guérison a redonné espoir à nombre de gens.

Il se peut que ceux qui ont du mal à avancer sur le chemin du deuil, qui n'ont pas de communauté pour les soutenir ou qui composent avec des formes de deuil complexes aient besoin des soins intensifs

d'un conseiller. Ne craignez pas de demander de l'aide. L'auteur du livre de l'Ecclésiaste nous rappelle ceci : « Deux valent mieux qu'un [...] Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon ; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever ! » (4.9,10.)

▶ **Permettre à des personnes de vous aider à porter le fardeau de votre deuil leur procure la joie d'œuvrer à votre bien** (voir GALATES 6.2).

Accordez-vous la liberté de jouir à nouveau de la vie. Il est vrai que votre vie ne sera plus jamais la même sans votre être cher, mais qu'elle soit différente ne signifie pas pour autant qu'elle soit désagréable. Il vous sera difficile d'aller de l'avant dans la vie et il se peut que cela suscite en vous des émotions conflictuelles. Sachez toutefois que vous ne trahirez pas votre être cher en vous remettant à rire, à sortir manger avec des amis, à partir en vacances ou même à aimer. Votre être cher ne voudrait pas que vous vous arrêtiez de vivre ; il voudrait au contraire que vous jouissiez de la vie. Votre vie sera moins vibrante pendant un certain temps, mais le bonheur nous prend souvent par surprise. Lorsque cela vous arrivera, abandonnez-vous-y.

Il se pourrait que vous vous sentiez bizarre la première fois que vous rirez de nouveau. Ce sera cependant le signe que la joie de vivre vous revient. Trier le contenu de la maison de mes parents avec mes frères, nos femmes et nos enfants s'est révélé être une expérience douce-amère. Ce qui aurait été bouleversant et déprimant pour l'un d'entre nous à lui seul s'est avéré en réalité thérapeutique pour nous tous. Nous avons ri, nous avons pleuré et nous nous sommes raconté

des anecdotes en triant les biens qu'ils avaient accumulés durant leurs soixante et une années de vie commune. Bien que différente, la vie était encore bonne et méritait d'être célébrée et partagée.

Réinvestissez dans l'amour

Profitez aujourd'hui même de la vie. La volonté de tisser à nouveau des liens avec d'autres personnes constitue le meilleur indicateur de ce que votre deuil se déroule bien et que vous allez de l'avant. Le refus d'investir dans des relations indique que nous avons trop peur de courir le risque de perdre encore quelqu'un. Personne n'envisage avec bonheur la douleur d'une perte, mais la foi en celui qui ne nous abandonnera jamais nous aidera à aimer de nouveau. Toutes les relations portent en elles la possibilité d'une souffrance et d'un deuil. John Branter écrit : « Seuls les gens qui évitent l'amour peuvent éviter le deuil. L'idée, c'est de tirer des leçons du [deuil] et de rester vulnérable à l'amour. »¹

▸ **Le risque d'une relation** provient de notre incertitude face à ce que nous réserve l'avenir. Jacques a parlé de cette angoisse existentielle. « Vous qui ne savez pas ce qui arrivera demain ! car, qu'est-ce que votre vie ? Vous êtes une vapeur qui paraît pour un peu de temps, et qui ensuite disparaît » (JACQUES 4.14).

L'été suivant la mort de mes parents, mon fils a épousé une femme merveilleuse. Ce fut une occasion joyeuse, mais nous étions tous conscients du fait que maman et papa auraient beaucoup aimé célébrer avec nous. Deux bouleaux ornaient l'allée en l'honneur de mes parents – une idée de



Dieu ne nous procure pas de réconfort dans notre chagrin et notre deuil pour nous seuls. Il nous l'accorde dans le but que nous le partageons.

mon fils et de sa bien-aimée. Ils sont aujourd'hui plantés dans notre jardin afin de nous rappeler que la vie continue, est bonne et doit être partagée.

Transmettez votre consolation à d'autres. Composer avec un deuil nous rend plus compatissants et plus sages dans notre façon de sympathiser avec ceux qui ont besoin de recevoir le même réconfort que nous avons reçu.

Vous rappelez-vous que je vous ai raconté m'être écroulé dans les bois ? Cette fois-là, j'avais couru le risque de profiter de quelque chose :

me rendre au Kansas et aller chasser avec un nouvel ami. J'ai alors passé des moments formidables. Par contre, j'ai ressenti également la douloureuse brûlure de l'absence de papa. En me racontant à mon ami une fois de retour au campement le même soir, cela a remué tant la joie de vivre que l'angoisse du deuil. En rentrant à la maison le lendemain, nous avons parlé de chasse, de la vie et du deuil. Son fils unique, son compagnon de chasse, était mort vingt ans plus tôt d'une insuffisance cardiaque, laissant une jeune épouse derrière lui. Notre conversation s'est avérée réconfortante pour nous deux, car nous avons parlé de nos êtres chers, de nos deuils respectifs et de nos souffrances, ainsi que de la manière dont tout cela s'inscrivait dans notre histoire de foi en Jésus.

Dieu ne nous procure pas de réconfort dans notre chagrin et notre deuil pour nous seuls. Il nous l'accorde dans le but que nous le partagions. Paul a clairement exprimé cette réalité en écrivant ceci aux croyants de Corinthe : « Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans l'affliction ! » (2 CORINTHIENS 1.3,4.)

▶ Voir notre propre chagrin comme une chose qui nous aide à en aider d'autres ne constitue pas une perspective qui nous vient rapidement durant notre processus de deuil, pas plus qu'il ne faut la forcer. **Le temps compte au nombre des composantes nécessaires à chaque étape du deuil.**

L'empathie et la compassion naissent de douloureuses rencontres avec le deuil. En regardant les autres à travers les larmes de notre propre chagrin, nous obtenons une perspective différente qui nous procure une aptitude unique à œuvrer avec compassion auprès de ceux qui souffrent. ▶

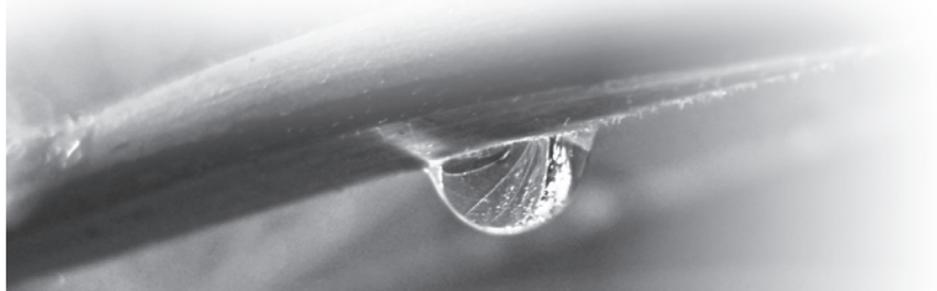
¹ C. S. LEWIS, *A Grief Observed* (Un deuil dans la mire), New York, Harper & Row, 1961, p. 58,59.

² *Ibid.*, p. 67.

³ Frederick BUECHNER, *The Sacred Journey* (Le voyage sacré), San Francisco, HarperSanFrancisco, 1982, p. 46.

⁴ Nicholas WOLTERSTORFF, *Lament for a Son* (Requiem pour un fils), trad. libre, Grand Rapids, Michigan, Wm. B. Eerdmans, 1987, p. 80.

⁵ Richard DERSHIMER, *Counseling the Bereaved* (Conseiller les personnes endeuillées), Royaume-Uni, PPI Publishers, p. 22.



3

Les lamentations et la foi :

le réconfort de l'espoir dans la tristesse

Dans le monde originel, la mort n'existait pas. Le choix qu'ont fait Adam et Ève de suivre leur propre voie a eu pour conséquence de rompre leur relation vivifiante avec Dieu, ce qui a annihilé leur sécurité et a valu à l'humanité entière d'être condamnée à mort.

L'apôtre Paul a évoqué le péché d'Adam et Ève : « C'est pourquoi, comme par un seul homme le péché est entré dans le monde, et par le péché la mort, et qu'ainsi la mort s'est étendue sur tous les hommes, parce que tous ont péché » (ROMAINS 5.12).

Nous sommes affligés parce que nous vivons dans un monde aux prises avec le péché et la mort. L'infection du péché produit

de *douloureux soupirs* qui nous empoignent le cœur et qui pénètrent toute la création :

Or, nous savons que, jusqu'à ce jour, la création tout entière soupire et souffre les douleurs de l'enfantement. Et ce n'est pas elle seulement ; mais nous aussi, qui avons les prémices de l'Esprit, nous soupirons en nous-mêmes, en attendant l'adoption, la rédemption de notre corps. Car c'est en espérance que nous sommes sauvés (ROMAINS 8.22,24).

Or, ces *douloureux soupirs* après notre restauration résident au cœur même du combat de notre affliction.

Dans les premières étapes du deuil, les explications rationnelles s'avèrent insensibles et peu convaincantes. L'âme souffre trop pour réfléchir de manière rationnelle. Cependant, les croyants en Christ qui affrontent leur perte avec honnêteté doivent se rappeler les promesses de Dieu, des promesses qui procurent un espoir désespérément nécessaire à la réussite du processus de deuil.

Qu'est-il impossible de perdre ?

L'amour indéfectible de Dieu. « Oui, Jésus m'aime ; la Bible me le dit » sont les paroles simples – simples, mais pas simplistes – d'une chanson qui reflètent une vérité spirituelle profonde. Cette vérité fondamentale m'a permis, ainsi qu'à beaucoup d'autres, de progresser à travers le deuil alors que rien d'autre ne fonctionnait. L'expression la plus profonde de l'amour infini que Dieu a pour nous s'est présentée sous la forme de l'Incarnation, du sacrifice et de la résurrection de

Jésus (ROMAINS 5.8). Quelle que soit la perte qui nous a obligés à entrer dans notre vallée du deuil, nous pouvons puiser assurance et force dans son amour ineffable (PSAUME 46 ; ROMAINS 8.35-39).

La présence rassurante de Dieu. La consolation provient du fait de savoir que, même si la mort nous entoure et la douleur du deuil nous crève le cœur, nous ne sommes pas seuls. La houlette et le bâton dont il est question dans le Psaume 23.4 symbolisent la présence et la protection divines qui nous accompagnent dans la périlleuse vallée du deuil. Nous obtenons rarement d'explication satisfaisante pour nos souffrances et notre deuil. Dieu partage plutôt nos douleurs en la personne de son Fils affligé, qui est notre Souverain Sacrificateur fidèle et miséricordieux (HÉBREUX 2.9,17) et qui ne nous abandonne jamais (ROMAINS 8.31 ; HÉBREUX 13.5).

Qu'y a-t-il à trouver ?

Une nouvelle dépendance de Dieu. « La foi est une passerelle qui vous maintiendra sans que vous le sachiez au-dessus du gouffre jusqu'à ce que vous soyez obligés de l'emprunter pour en sortir sain et sauf⁶. » Il arrive souvent que les disciples de Christ qui avancent sur le chemin du deuil en viennent à regarder le trajet parcouru et à remercier Dieu de leur avoir fait découvrir un degré d'intimité avec lui qui leur était inconnu antérieurement. Malgré la douleur lancinante du deuil, ils profitent d'une relation plus empreinte de confiance avec Dieu, pour laquelle ils lui sont profondément reconnaissants.

Depuis la mort de mes parents, je suis plus près de Dieu que jamais auparavant. Je me suis rapproché de Jésus, qui

a rendu la vie de ressuscité possible pour tous ceux qui ont mis leur foi en lui, morts ou vivants (JEAN 11.25,26). Je suis certainement plus conscient du caractère fragile et éphémère de la vie, ainsi que de toute la profondeur de ma dépendance de Dieu. Cette conscience a pour effet de m'amener à me recentrer sur ce qui compte vraiment dans la vie.

La redécouverte du sens d'une vie. Pour certaines personnes, le cheminement du deuil devient une porte s'ouvrant sur une nouvelle direction. Il arrive parfois que des parents qui connaissent la douleur d'avoir perdu un enfant trouvent un nouveau sens à leur vie en sympathisant avec d'autres parents endeuillés. Dave Branon, qui a perdu son adolescente dans un accident de voiture il y a plus de dix ans, en dit : « Ce n'est franchement pas le ministère que j'aurais choisi, mais c'est celui que j'ai reçu. » Le vécu de Dave l'a conduit à écrire un livre, *Beyond the Valley* (Au delà de la vallée), et à parler ouvertement de son cheminement du deuil, ce qui lui a

▸ *Ceux qui ont fait plus de chemin trouvent souvent le moyen de **redonner aux autres**. Des souffrances et des deuils de nombreuses sortes – divorce, mort, avortement – ont permis à des gens de s'entraider à surmonter leurs propres souffrances.*

permis de venir en aide à nombre de parents endeuillés. ▸

J'ai passé d'innombrables heures à conseiller des gens qui pleuraient une perte ou une autre. Ce que j'ai découvert, c'est que Dieu se sert de mes expériences de deuil pour entrer en relation plus profonde avec mes clients qui vivent un deuil. Quoi que vous ayez perdu, il se peut que Dieu vous procure des occasions de raconter votre histoire pour

en encourager d'autres durant leur cheminement de deuil.

Retirer quelque chose de bon d'un deuil ?

Lorsque la perte d'un être cher vient ébranler notre monde, la pensée que quoi que ce soit de bon puisse en découler nous semble absurde, voire indécente. Reste que sur une colline de Galilée, Jésus a enseigné ceci à ses disciples : « Heureux les affligés, car ils seront consolés ! » (MATTHIEU 5.4.) Voici notre espoir dans la souffrance : Faire le deuil de ce que l'on a perdu peut produire un effet bénéfique si cela nous amène aux pieds du Sauveur et à nous joindre aux innombrables personnes qui sont venues chercher consolation et secours auprès de Jésus parce qu'elles étaient persuadées qu'il était leur seul espoir (4.23 – 5.1).

La réalité déconcertante à laquelle nous devons tous faire face, c'est que le deuil et le changement sont inévitablement interreliés. Le deuil change les choses à tous jamais. Par contre, nous ne sommes pas des acteurs passifs dans ce changement ; il nous revient de décider comment il nous façonnera, s'il nous rendra amers ou meilleurs. Le creuset du deuil forge notre caractère. Dieu désire se servir même des situations les plus pénibles pour affermir notre confiance en lui (ROMAINS 5.2-5). Il nous révèle sa bonté en contraste avec la sombre arrière-scène de douloureux deuils comme nous aurions pu ne jamais y goûter autrement.

Nicholas Wolterstorff décrit bien cette réalité :

Croire à la résurrection de Christ et à son triomphe sur la mort revient aussi à vivre avec la puissance et le défi

de sortir maintenant de tous nos sombres tombeaux d'un amour douloureux. Si nos angoisses ne servent pas à accroître notre sympathie pour notre monde blessé, si notre amour pour les gens de notre entourage ne grandit pas, si notre gratitude pour ce qui est bon ne s'enflamme pas, si notre perception des choses ne s'approfondit pas, si notre engagement envers ce qui a de l'importance ne s'affermir pas, si notre soif d'un jour nouveau ne s'intensifie pas, si notre espoir s'amenuise, si notre foi s'affaiblit, si nous ne retirons rien de bon de notre expérience de la mort, c'est admettre que la mort nous a vaincus⁷.

Le dernier mot ne revient pas à la mort. Oui, il s'agit du dernier ennemi à détruire (1 CORINTHIENS 15.26), mais Jésus, notre espoir, a anéanti la mort par sa résurrection (15.54-57). Par conséquent, nous avons et pouvons offrir espoir et consolation, en aspirant au jour où nous n'aurons plus jamais à faire nos adieux.

D'ici là, le fait de *pleurer avec espoir – l'espoir de la résurrection* – nous libère afin que nous jouissions à nouveau de la vie. Le souvenir de ce que nous avons perdu nous fera toujours souffrir et même pleurer à l'occasion (comme le fait d'écrire le présent livret m'a fait pleurer). Reste que la vallée du deuil, qui change le cours d'une vie, améliore aussi notre amour pour la vie et notre anticipation du retour de Christ.

⁶ WOLTERSTORFF, p. 76.

⁷ *Ibid.*, p. 92.