

**LE
DEUIL
EN
FACE**
FACE

Granger E. WESTBERG

94 - LES CARNETS DE CROIRE ET SERVIR

LE DEUIL EN FACE

Granger E. Westberg

**94 - LES CARNETS DE CROIRE ET SERVIR
123, avenue du Maine 75014 Paris
Paris 1989**

LE DEUIL

EM

PLCE

1989

L'édition originale a paru en anglais sous le titre
« Good Grief » 1962, 1971 aux éditions FORTRESS
PRESS

Traduction française par l'équipe de Croire et
Servir.

© 1989

ISBN 2-85509-086-05

INTRODUCTION

Nous passons une bonne partie de notre existence à nous efforcer d'acquérir ces « biens » qui enrichissent la vie en lui donnant son sens - des amis, un conjoint, des enfants, une maison, un travail, le confort matériel, l'argent (ayons l'honnêteté de le reconnaître) et la sécurité. Que nous arrive-t-il lorsque nous perdons l'une de ces personnes ou de ces choses qui ont tant d'importance pour nous ?

Il est normal de souffrir de la perte d'un bien précieux. Parfois quand la perte est grande, les fondations mêmes de notre vie en sont ébranlées tandis que nous plongeons dans le désespoir. Comme nous connaissons mal la nature du deuil, nous perdons la maîtrise de soi quand il nous frappe et nous sombrons alors encore plus profondément dans le désarroi. Que devrions-nous savoir sur le « processus du deuil » pour être en mesure de mieux lui faire face ?

Est-ce que la foi a une quelconque influence sur la manière dont les gens surmontent la perte d'un être ou d'une chose ? Par exemple, quand nous perdons un emploi ou un ami, quand nous échouons à l'école, ou que nous sommes méprisés par des collègues de bureau à cause de nos convictions impopulaires, notre « deuil » dans ces moments-là a-t-il quelque chose à voir avec notre foi ?

La foi joue un rôle majeur dans le deuil, quelle

qu'en soit la nature. Mais pas dans le sens que certains pensent. Ils croient que celui dont la foi est éprouvée, profonde et forte, ne souffre pas de la perte parce qu'il est au-dessus d'une telle chose. De plus, ces gens supposent que la foi religieuse se fait l'avocat du stoïcisme. Ils peuvent me citer la formule biblique : « *Ne vous attristez pas* » (I Thessaloniens 4:13) en oubliant la fin de la phrase : « *Ne vous attristez pas comme ceux qui n'ont pas d'espérance* » (I Thessaloniens 4:13).

Pourtant la foi - en tout cas la foi judéo-chrétienne - n'a jamais dit qu'un croyant ne doit point être triste. Ce qu'elle affirme, c'est qu'il est une bonne et une mauvaise manière de s'attrister et que ce à quoi nous sommes le plus attachés dans la vie aura des conséquences évidentes sur notre réaction devant le deuil ou la privation.

Le thème de cet ouvrage est essentiellement le vrai, le bon « deuil » car nous tenterons d'en explorer les aspects positifs. Nous essayerons non seulement d'analyser le processus du « deuil » mais aussi d'en dégager certains enseignements. Et comme tout un chacun doit un jour ou l'autre affronter la séparation d'un être cher ou la perte d'une chose importante, ce livre s'adresse à tout le monde.

Si nous ajoutons nos « petits » deuils à ceux d'une importance majeure, on peut dire que le deuil nous est aussi naturel que la respiration. Il est inévitable : nul ne peut vivre sans en faire l'expérience de mille et une manières. Le simple fait que votre mari vous téléphone juste avant l'arrivée de vos invités pour signaler qu'il quittera son lieu de travail plus tard que prévu, vous plonge dans une

sorte de deuil. Ou bien, quand votre patron avec qui vous travaillez depuis dix ans est muté ailleurs et remplacé par un homme imbu de lui-même et dominateur : c'est aussi une forme de deuil. La manière dont vous faites face à ces « deuils mineurs » vous dira comment vous réagirez devant les deuils majeurs quand ils se produiront.

Aujourd'hui, il est possible de prédire avec assez de certitude ce qui nous arrive à tous quand nous sommes subitement privés de quelqu'un ou d'un élément important de notre vie. Avant de décrire le processus que nous suivons presque tous, prenons bien conscience de diverses autres formes de deuils. Nous discuterons, bien sûr, du deuil suivant un décès mais n'oublions pas que le même processus de deuil se déroule à l'occasion de multiples autres types de séparation.

Par exemple, la mobilité actuelle de la population crée l'une des situations de deuil les plus courantes, surtout aux Etats-Unis, où une personne sur cinq déménage une fois par an à cause de mutation ou de changement d'activités. Ce déracinement des individus aux Etats-Unis dure depuis assez longtemps pour permettre de remarquer certaines conséquences, sources d'instabilité psychique. La famille déracinée est coupée des relations qui lui procurent sa stabilité si nécessaire à l'enfant comme à l'adulte. Tous les membres de la famille sont touchés quand ils sont brusquement arrachés aux gens et aux choses qui leur sont devenus chers. On a tout lieu de s'interroger sur l'habitude qu'ont les sociétés de muter leurs employés efficaces tous les deux ans ou tous les cinq ans en se demandant si c'est une bonne chose

tant pour la famille que pour l'industrie elle même.

Prenons le cas d'une famille qui a été mutée trois fois de suite en quelques années. Elle a passé deux ans dans la ville actuelle où les enfants ont enfin réussi à se faire des amis à l'école. Voilà que la société « invite » le père à déménager pour la quatrième fois. La mère de famille déclare qu'ils ne se sont jamais sentis aussi « chez eux » que dans cette ville au point qu'ils avaient espéré y rester longtemps. Mais son mari est en bonne voie de devenir vice président et sa société croit bon que ses cadres changent fréquemment de lieu de travail.

A la lumière de ce que nous savons de la médecine psychosomatique, il n'est pas sûr que ce soit une bonne idée. Quand on a passé, comme nous, de nombreuses années à enseigner dans des hôpitaux et des centres de soins on a pu voir une grande quantité de gens malades ou hospitalisés à la suite d'un déracinement de ce genre. J'ai vu des enfants perturbés trois mois avant le déménagement et encore trois mois après. Il est sûr que de telles pratiques contribuent à l'instabilité de notre société et les sociétés commerciales feraient bien de prendre en compte les effets à long terme de cette itinérance constante.

Ou bien, pensez au problème du divorce. Il est sûr que le divorce est une situation produisant le deuil dans le coeur de ceux qui se trouvent subitement séparés de quelqu'un qui leur était cher. C'est presque comme mourir vivant que de voir la personne que vous aimez depuis toujours vous tourner le dos, c'est comme une gifle en plein visage.

La retraite peut aussi être une forme de deuil. Tout le monde ne peut pas choisir de prendre sa retraite à un âge donné. On pense généralement pouvoir se rendre utile pendant encore une bonne dizaine d'années. On espère qu'on fera l'objet d'un traitement de faveur, mais le jour où arrive l'anniversaire en question on reçoit sa lettre de licenciement. Et nombre de ces personnes quittent leur emploi, le coeur gros et n'ont plus aucune raison de vivre.

Pensons au deuil de celui qui est au milieu de la quarantaine et qui ne trouve plus d'emploi par suite de la récession.

Ou bien prenons le cas de celui ou celle qui a travaillé avec zèle pour obtenir de l'avancement sans ménager les heures supplémentaires ni ses week-ends pour prouver sa capacité d'occuper le poste. Au bout de plusieurs années, voilà que le poste se libère enfin et ce candidat est certain de l'obtenir. Malheureusement son patron se rappelle que son propre neveu est à la recherche d'un emploi et c'est donc le neveu qui prend le poste. N'y a-t-il pas là une cause de «deuil» ? Bien sûr que si !

Ou bien pensons à cette autre sorte de deuil que l'ont peut connaître par les enfants. On ne perd pas un enfant seulement par décès mais par mariage. Il emporte tout ce qui lui appartient et voilà la maison vide : une maison qui fut remplie de joie et de rires, devient tout d'un coup aussi silencieuse qu'un tombeau. Ou bien il peut arriver qu'un enfant se dresse contre ses parents et mène une vie à l'opposé de leurs principes. Ou bien un fils ou une fille qui croit filer un parfait amour s'aperçoit que

son futur conjoint l'a trompé et il faut donc annuler les plans de mariage.

On pourrait dresser une liste de « deuils » à l'infini : on peut perdre sa santé, la vue, l'ouïe ; on peut perdre sa maison dans un incendie, une tornade ou un krach financier. Dans certaines familles, le deuil est provoqué par la mort d'un animal domestique qui avait partagé toute la vie du foyer depuis dix ans ou plus. N'importe lequel de ces événements déclenche le processus de deuil.

Le deuil fait partie tout naturellement de l'expérience humaine. C'est tous les jours que l'on traverse des deuils mineurs sous une forme ou une autre. Il est absurde de dire que quelqu'un qui est profondément croyant n'a pas à affronter le deuil. Cette idée est non seulement irréaliste mais aussi tout à fait incompatible avec l'ensemble du message chrétien.

S'il est un verset biblique que tout enfant de l'Ecole du Dimanche connaît par coeur, c'est bien celui-ci qui se compose de deux mots : « Jésus pleura ». Ces mots décrivent un homme qui, à l'heure du deuil, fut capable de pleurer parce qu'il avait besoin d'exprimer ses sentiments intimes et qu'il voulut bien leur donner libre cours.

Mais si nous disons : « ne vous attristez pas » nous agissons comme si nous étions les stoïques gens d'autrefois. Pourtant, nous ne partageons pas le point de vue philosophique stoïque. Les chrétiens se doivent de faire la différence entre le stoïcisme et la foi chrétienne. Autant dans l'Ancien Testament que dans le Nouveau, l'Écriture considère le deuil comme normal et riche d'un potentiel de créativité. Je propose de modifier ce

texte de 1 Thessaloniens 4:13 en remplaçant « afin que vous ne vous attristiez pas comme ceux qui n'ont pas d'espérance » par « afin que vous vous attristiez mais pas comme ceux qui n'ont pas d'espérance » et j'ajouterai : mais surtout attristez-vous quand vous avez quelque chose qui en vaut la peine !

Nous, pasteurs, nous avons découvert il y a quelques années que beaucoup de gens que nous avions conseillés souffraient d'une forme ou d'une autre d'un deuil qu'ils n'avaient pas encore été en mesure de dominer. En nous mettant à leur écoute et en comprenant les problèmes de nos paroissiens en détresse, nous avons saisi qu'ils réagissaient à la perte de quelque objet ou d'une relation quelconque un peu de la même manière que des gens réagissent à la perte d'un être cher.

Nous nous sommes mis à comprendre également que les gens en deuil - quelle qu'en soit la raison - ont tendance à suivre un processus qui comprend plusieurs étapes. C'est le Pr Erich Lindemann, professeur de psychiatrie à Harvard, qui nous suggéra pour la première fois l'idée d'étapes dans un article, paru il y a des années dans « The American Journal of Psychiatry », intitulé : « symptomatologie et processus du deuil aigu ». Dans cette étude remarquable, il démontrait la différence entre des réactions normales au deuil et celles qui sont anormales ou morbides. Il soulignait aussi combien il est important d'aider la personne touchée par le deuil à traverser l'épreuve. Il faut l'aider à « se libérer du lien avec le disparu » et à se trouver de nouveaux styles d'interaction gratifiante ». Il poursuivait par la description de cinq

éléments qu'il a discernés dans le deuil aigu : la détresse somatique, la préoccupation de l'image du disparu, la culpabilité, les réactions hostiles, et la perte des styles de comportement.

Les études faites par le Pr Lindemann encouragèrent les pasteurs à traiter de manière plus objective les réactions du deuil de leurs paroissiens. On découvrit bien vite que les paroissiens qui faisaient face en luttant ouvertement et honnêtement avec le problème, sortaient de l'expérience du deuil, plus forts, plus profonds, et mieux à même d'aider les autres dans leur douleur. Tel le cas de cette femme dont le mari était mort brusquement.

La lutte contre les conséquences du deuil poussa cette croyante à réévaluer ses propres convictions religieuses. Elle commença à remettre en question des aspects de la foi et connut même des périodes de doutes où elle vint à s'interroger sur le rapport de la foi avec ses problèmes quotidiens. Cependant conservant une sorte de lien avec Dieu par le culte régulier et la communion avec les gens de son église qui se souciaient vraiment d'elle, elle finit par considérer la lutte qu'elle menait comme une expérience de croissance qui approfondit réellement sa foi. Comme Job, autrefois, elle était assiégée de toutes parts, mais refusait d'abandonner la foi. Au fil des siècles, ceux qui ont pu affronter le deuil en sachant que Dieu veille toujours sur eux, ont témoigné que le deuil fait partie des grandes expériences de la vie qui contribuent à la maturité d'une personne.

Il faut comprendre les dix étapes du deuil comme le processus normal que traversent la

plupart des gens quand ils sont confrontés à la perte. En d'autres termes, nous discuterons seulement de la route que la plupart des gens doivent emprunter afin de revenir dans la vie courante reprendre le fil de la vie.

Considérons donc les dix étapes du deuil et souvenez-vous qu'il n'est pas obligatoire que chacun passe par toutes ni que chacun les vive dans cet ordre. De plus, il est impossible de faire la différence entre elles, car on ne franchit jamais nettement une étape pour entrer dans l'autre.

PREMIERE ETAPE

ETAT DE CHOC

Dieu nous a ainsi faits que nous pouvons supporter la douleur, la tristesse et même la tragédie. Toutefois quand la tristesse est trop grande, il arrive qu'on soit comme anesthésié face à une expérience tragique. Nous pouvons être reconnaissants pour cet état d'anesthésie passagère qui nous évite de devoir affronter d'un seul coup toute la réalité négative de la vie. Cette étape de l'état de choc - qu'on devrait peut-être appeler contre-coup - peut durer de quelques minutes ou quelques heures jusqu'à quelques jours. Si elle se prolonge pendant des semaines, elle est probablement pathologique et nécessite vraisemblablement l'aide de professionnels.

Mais ne vous effrayez pas du choc qui se produit aux tout débuts du deuil. Il arrive que la veuve éplorée que l'on rencontre à la maison mortuaire ait l'air presque radieux au moment des condoléances. Et l'on dit : « *Quelle foi solide !* » On a tendance à associer la foi à une attitude stoïque et non aux larmes. Pourtant, il se peut bien en vérité qu'elle soit comme dans un état second provisoire jusqu'à ce qu'elle soit prête à aborder l'étape suivante.

Le pasteur voyant cette femme dans ce qui apparaît le moins être un état de choc, s'arrangera pour lui rendre visite après les obsèques sachant

que bientôt, cette façade de résistance s'écroulera et qu'il devra l'aider à affronter son moi véritable.

Un homme qui avait été mis à la porte de son emploi brusquement après 20 ans de service, déclara : *« J'étais si choqué par ce que j'entendais que je me mis à tourner en rond comme si j'étais devenu fou. Ce qu'on me disait ne parvenait pas à me toucher. J'avais bien entendu les mots mais ils ne m'avaient pas encore « atteint » »*. Le choc est une fuite temporaire devant la réalité. Tant qu'elle est temporaire, elle est positive mais si quelqu'un préférerait demeurer dans cet univers de rêve plutôt que d'affronter la réalité de la situation, ce serait évidemment très malsain.

C'est l'une des raisons pour lesquelles il est bon de rester passablement occupé en poursuivant le maximum d'activités habituelles durant la période critique et il n'est sûrement pas bon de se laisser prendre en charge totalement par quelqu'un qui aurait toutes les initiatives. Des gens bien intentionnés - parents ou amis - peuvent empêcher le processus de deuil de se dérouler normalement en nous forçant à demeurer passifs. Ce serait un peu comme les opérés d'autrefois que l'on surprotégeait en leur disant de ne rien faire, pas même de se tourner dans leur lit pendant plusieurs jours après l'opération. Toutes ces mesures aboutissaient à rendre le patient encore plus malade et à augmenter la durée de sa convalescence.

Il en va de même avec le deuil. Plus tôt la personne affronte les problèmes immédiats et prend les décisions qui s'imposent, meilleur c'est pour elle.

La directrice d'un grand internat d'un campus

universitaire du Middlewest qui a eu affaire à un grand nombre d'étudiantes au moment où «elles reçoivent de mauvaises nouvelles de chez elles» déclare : *« Je me fais un devoir d'être toujours autour de l'étudiante pendant qu'elle donne ses coups de téléphone et qu'elle se prépare à partir. Mais je la laisse toujours aussi occupée que possible en la laissant faire ses bagages elle même et prendre toutes les décisions immédiates. Les autres pensionnaires veulent toujours l'assister et faire les choses à sa place mais j'ai appris que c'est la pire des choses à faire en de telles circonstances. »*

En résumé : Entourez la personne et soyez disponible en cas de nécessité mais généralement ne la privez pas de la valeur thérapeutique de tout mettre en oeuvre par elle même pour s'en sortir. C'est ce qui aidera la personne à sortir de son état de choc et à «se mettre à travailler à son deuil» comme le dirait Erich Lindemann. Même si quelqu'un finit par surmonter le stade initial de choc, il vivra sans aucun doute, dans les jours et les mois qui suivront des périodes où le caractère irréel de son deuil l'écrasera de nouveau. De temps à autre il lui arrivera de dire : *« Je ne peux pas croire que ce soit arrivé. Je sais de manière intellectuelle que c'est arrivé, mais je pense que je ne l'ai toujours pas admis sur le plan des sentiments. »* En effet, pour nous tous, le plus gros obstacle est d'accepter émotionnellement. Nous refusons tout simplement de le croire et nous dressons inconsciemment autant de barrières que possible pour freiner au maximum le processus d'acceptation.

DEUXIEME ETAPE

EXPLOSION DES SENTIMENTS

C'est au moment où l'on prend conscience de la gravité du malheur que se produit le contre-coup émotif. Parfois, c'est subitement que nous sommes saisis d'un besoin irrésistible d'exprimer notre douleur. Et voilà exactement ce qu'il faut faire : prendre la liberté d'exprimer les émotions telles que nous les ressentons. Les glandes lacrymales sont faites pour s'en servir ... quand nous avons de bonnes raisons de le faire !

Dans notre société, il est très difficile aux hommes de pleurer parce qu'on leur a dit en tant que bambins qu' « *un garçon ne pleure pas* ». Quand un petit garçon tombe et s'égratigne le genou et qu'il se met à hurler, quelqu'un le relève en disant : « *Allons, allons, petit bonhomme, ne pleure pas !* » Et quand il se fait mal à l'âge de huit ans, il n'ose pas pleurer et encore moins quand il lui arrive quelque chose à dix-huit ans qui pourtant justifierait ses pleurs. Finalement à trente huit ans, face à un deuil qui le touche de près, il ne peut pas pleurer.

Beaucoup d'hommes croient que pleurer est non seulement un signe de faiblesse, mais que cela pourrait entraîner une « *dépression nerveuse* » si jamais ils s'abandonnaient à leur douleur. Voilà des années qu'on a prouvé la fausseté de cet argument et, pourtant, les hommes ne semblent pas

comprendre que c'est celui qui reste tendu, qui refuse de s'abandonner, qui est le plus fragile. Les Ecritures montrent clairement que, lorsque les vaillants hommes de la foi connaissaient de grandes adversités, ils pleuraient amèrement, « ils pleuraient jour et nuit ».

Quand on parle de donner libre cours à nos émotions, cela nous renvoie au rapport entre émotion et foi. Il peut paraître étrange à certains, à une époque de froide objectivité scientifique, que nous jugions devoir encourager l'expression de nos émotions. Est-ce à dire que la religion devrait plaider pour le sentimentalisme ? Certes non, mais nous ne voulons pas non plus d'une religion dépourvue de sentiments. L'émotion est primordiale pour l'être humain et vouloir la réprimer, c'est faire de quelqu'un moins qu'une personne.

Il nous paraît plutôt ridicule d'imaginer qu'on puisse vivre pleinement sans aucune émotion. Il n'est pas question de sentimentalisme mais des sentiments qui sont sources et motivations de nos actes. L'une des grandes fautes du Protestantisme intellectuel, c'est sa tendance à étouffer les sentiments. Les cultes ont souvent été plus proches d'une série de conférences que d'une expérience religieuse.

Il n'est ni obligatoire ni utile de nous excuser pour l'explosion de nos sentiments dans notre expérience religieuse ; nous n'avons donc pas à nous excuser si, en proie à la douleur, nous cédons à nos émotions. Vouloir obstinément réprimer ses émotions, c'est se faire du mal inutilement à soi-même. Nous devrions exprimer la douleur telle que nous la ressentons. Certains seront trop gênés de

donner libre cours à leurs émotions en public ; qu'ils se retirent alors en privé et laissent la douleur s'exprimer tout naturellement d'une manière ou d'une autre.

TROISIEME ETAPE

DEPRESSION ET SOLITUDE

On finit par éprouver un sentiment de dépression et d'isolement absolu, comme si Dieu n'était plus dans son ciel, comme s'il ne se souciait plus de nous. C'est dans ces moments-là que nous sommes persuadés que nul n'a jamais pu être aussi affligé que nous le sommes.

Certes, nul n'est affligé exactement comme nous, parce qu'il n'est même pas deux personnes qui réagissent de la même manière à une souffrance identique. Cependant, l'horrible expérience de complet abandon et de dépression est un phénomène universel. Si nous nous trouvons au plus profond du désespoir, comme peuvent l'être certains de nos lecteurs, il faut se souvenir que c'est la conséquence attendue de toute perte importante et qu'une telle dépression est normale et fait partie d'un deuil sain et positif.

On peut comparer la dépression à une journée de temps gris où les nuages cachent si bien le soleil que tout le monde dit : « *Aujourd'hui il n'y a pas de soleil* ». Nous savons bien que le soleil brille mais il semble être absent. Peut-être avez-vous eu l'occasion de voyager en avion un jour comme cela. L'avion grimpe à travers l'épaisseur des nuages et l'on ne distingue rien du tout à travers les vitres ; il fait sombre comme la nuit. Puis

soudain l'appareil atteint l'altitude de huit ou dix mille mètres et aussitôt le soleil inonde la carlingue. Tous les passagers regardent les nuages d'un blanc éclatant alors qu'ils sont encore si noirs, vus d'en dessous, et certains s'exclament « *Que c'est beau !* » et quelqu'un ajoute : « *Domage que ceux qui sont à terre ne puissent voir cela* ». Or les gens, à terre, disent : « *Il n'y a pas de soleil, aujourd'hui* ». Le soleil brille mais quelque chose s'est interposé entre eux et le soleil. Voilà à quoi ressemble une dépression. Quelque chose semble se glisser entre la personne et Dieu et entre elle et les autres gens, de sorte qu'elle éprouve un profond sentiment de solitude, un sentiment insupportable d'isolement. Et il lui semble impossible de le surmonter.

• • •

Quand on est déprimé, on agite des pensées qu'on n'a pas habituellement. On dit que Dieu ne se soucie plus de soi et l'on peut même douter de l'existence de Dieu.

La dépression n'est pas quelque chose d'unique, juste pour vous ou pour moi ; c'est une expérience qui paraît toucher tout le monde quand on est privé de quelque chose qu'on aime et à quoi on tient beaucoup. Dans la Bible, on entend des hommes de foi, comme David, crier dans leur isolement : « *Pourquoi t'abats-tu mon âme ? ... tu dis à Dieu, mon roc : Pourquoi m'as-tu oublié ? Mes adversaires me déshonorent en disant tout le temps : où est ton Dieu ? (Psaume 42)* ».

Et au fond de nous quand nous sommes déprimés, nous nous disons : « *Où est mon Dieu ?* » Jésus-Christ lui-même a affronté cet isolement

quand il s'est écrié, sur la croix, « *Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné* » (Matthieu 27:46).

Ce qu'il ne faut surtout pas oublier au sujet de la dépression, c'est qu'un jour elle cessera. Les jours couverts ne durent pas éternellement. Les nuages bougent constamment bien que lentement. La personne qui subit un état dépressif est persuadée, évidemment, que les nuages ne bougent pas, et qu'elle va rester dans cet état toute sa vie. Toute tentative pour l'en dissuader est inutile. Pourtant, au travers des siècles, l'expérience de tout le monde a été que les sombres nuages de la dépression sont en mouvement ; ils ne font que passer. L'une des choses les plus utiles qu'on puisse faire pour quelqu'un dans cet état, c'est d'être auprès de lui dans une tranquille confiance et de l'assurer que son état va s'améliorer. Au début, il ne nous croira pas et dira que nous ne savons pas de quoi nous parlons et il peut même nous rejeter. Mais généralement, ce n'est pas sa pensée profonde. Une fois qu'il est certain que notre souci est authentique, alors l'affirmation tranquille de notre propre confiance en la providence divine continuë contribuera pour beaucoup à la guérison de notre ami.

* * *

Pour certains, il semble que les nuages disparaissent d'un seul coup. Quelque chose leur arrive ou bien un événement important déclenche le passage à l'étape suivante du deuil. Pour d'autres, il faut plus de temps : les semaines deviennent des mois. Ces gens-là trouvent une aide considérable dans l'appui constant et efficace de ceux qui se

soucient réellement d'eux.

Tout groupe de croyants devrait vivre à la hauteur de cette célèbre description de l'église : « la communion de ceux qui se soucient les uns des autres ». S'ils sont réellement intéressés par ceux qui sont dans le deuil, qui se sentent abandonnés du monde et de Dieu, ils gagneront la reconnaissance durable de ces affligés.

QUATRIEME ETAPE

SYMPTOMES DE MALADIES PHYSIQUES

En tant qu'aumônier dans un Centre Médico-Social, où j'ai travaillé étroitement pendant des années avec des médecins et leurs patients, j'en suis venu à constater, peu à peu, que nombre de malades que je vois souffrent d'une séquelle de deuil non résolu. Généralement le patient a commencé par consulter son médecin pour une douleur physique. Dans un nombre de cas qui va en augmentant, ces gens me parlent d'une grande perte qu'ils ont subie au cours des derniers mois ou bien un ou deux ans auparavant. L'entretien révèle qu'ils n'ont toujours pas maîtrisé certains des problèmes cruciaux relatifs à cette perte. Je le constate si souvent que je ne peux m'empêcher de conclure qu'il existe un rapport plus étroit qu'on ne l'aurait pensé entre la maladie et la façon dont on vit une grande perte.

Certaines de ces personnes présentent des symptômes de détresse physique et se sont arrêtées sur l'une des dix phases du processus de deuil. A moins qu'elles ne trouvent quelqu'un pour les aider à maîtriser les problèmes psychiques qui en résultent, elles resteront malades. Ce ne sont pas les médicaments qui y changeront grand'chose.

• • •

Voici un exemple du genre de problème psychosomatique dont je parle.

Un jeune couple, la trentaine, habite une petite ville de l'Iowa, mais ce pourrait être n'importe quel autre Etat. Ils occupent une petite maison modeste et il a un emploi qu'il aime beaucoup. Il gagne peu mais il a des avantages qui compensent. Il rentre chez lui tous les jours pour le déjeuner et sa femme et lui ont du temps pour entretenir le jardin ensemble. Il revient à cinq heures chaque jour et ils passent toutes leurs soirées ensemble. Pour eux, la vie est riche dans cette ville où ils sont nés et où ils ont grandi. Leurs familles y sont toujours. Ils n'ont pas d'enfants mais leurs neveux et nièces leur rendent visite constamment de sorte qu'il ne leur manque rien.

Un jour, ce M. B. accepte de remplacer son chef pour assister à un congrès à Chicago. Il y fait la connaissance d'un homme qui discerne en lui de telles capacités qu'il l'invite à travailler dans sa société en lui offrant pour salaire le triple de ce qu'il gagne en Iowa. M.B. accepte l'offre, bien sûr, car en Amérique si l'on vous offre plus d'argent, vous acceptez !

Tout le monde, chez eux, est fier des B. parce qu'ils s'en sont bien sortis. On les abreuve de réceptions d'adieu et de cadeaux en leur souhaitant bon vent.

M. et Mme B. emménagent dans un appartement chic de Chicago et tout est exactement comme dans les contes de fées, sauf que M. B. ne rentre plus chez lui à midi et Mme B. supporte mal son

absence. Dans un premier temps les choses vont bien jusqu'au jour où ils découvrent qu'il doit fréquemment rester en ville pour dîner avec des clients. Mme B. n'est plus du tout satisfaite. Mais le véritable choc se produit le jour où ils apprennent qu'il devra être sur les routes deux ou trois jours par semaine, ce qui veut dire qu'il ne verra plus sa femme du mardi au vendredi.

Comment cela affecte-t-il Mme B. ? C'est un bouleversement total de son genre de vie. Les journées qui, auparavant étaient remplies d'activités liées à son mari, à ses parents, ses frères et soeurs et aux événements d'une petite ville, sont maintenant dominées par le néant et l'ennui. Elle n'a rien d'autre à faire toute la journée que de fixer les quatre murs de son coquet appartement. Elle n'a pas une nature extravertie et elle n'a jamais eu à se faire des amis parce qu'ils étaient déjà sur place. Pour elle, son appartement ressemble à une prison. Elle ne peut s'empêcher de haïr le travail de son mari car il lui a « volé » son conjoint. Elle commence même à détester son mari car, lorsqu'il rentre le soir, il ne parle que d'affaires et de l'argent qu'il gagne.

A franchement parler, Mme B. se moque éperdument de l'argent et du succès de son affaire. Au fond d'elle-même, elle souhaite que la société fasse faillite pour qu'ils puissent retourner en Iowa. Bien sûr, elle n'ose pas le dire ; il faut qu'elle fasse bonne figure et elle prétend être enthousiasmée par le succès de son mari. Bientôt, cependant, cette illusion finit par leur sauter aux yeux et tous deux ressentent qu'il leur arrive quelque chose de terrible.

Mme B. a subi une grande perte, elle est « en-deuillée ». Elle ne se confie à personne, même pas par lettre, parce que ce serait infantin. Car, après tout, n'est-elle pas censée se réjouir de leur nouveau mode de vie tellement supérieur à l'ancien ? Pourtant, elle se trouve écrasée par un sentiment de solitude, de dépression et d'isolement ? Bientôt elle manifeste des symptômes physiques de détresse : migraines, douleurs dorsales et toutes sortes de maux. Les semaines passent et elle se sent de plus en plus misérable. Enfin, elle en parle à son mari qui insiste pour qu'elle consulte un médecin immédiatement. Les médicaments la soulagent et elle va mieux pendant une brève période. Au bout de quelques semaines, les symptômes réapparaissent et le médecin lui conseille de faire un bilan de santé en milieu hospitalier.

A l'hôpital, on ne lui trouve rien d'anormal sur le plan physiologique, cependant, Mme B. est malade, tout aussi malade que quelqu'un qui a une jambe cassée ou un ulcère. Le médecin parle à un aumônier, à un psychiatre ou à un travailleur social en lui demandant d'examiner Mme B. parce qu'il suspecte un rapport entre cette maladie et de quelconques problèmes de famille. Pour commencer, Mme B. ne parle à l'aumônier que de sujets très joyeux. Voyant qu'on peut lui parler franchement et qu'il est prêt à l'écouter, elle lance une allusion à l'Iowa et combien cette région lui manque. Peu à peu, elle s'effondre et finit par dire avec une grande émotion combien elle hait le travail de son mari et tout ce qui touche à ce déménagement à Chicago. Son hostilité, ses sentiments de culpabilité, tout cela s'accorde tout à fait avec son

« deuil ». Voilà pourquoi elle est malade.

* * *

Dans des situations de ce genre, où le deuil joue un rôle primordial dans la maladie, on peut voir pourquoi les médecins, pasteurs et d'autres gens tels que les travailleurs sociaux et le personnel infirmier doivent unir leurs forces afin que soit traité plus que le simple facteur physique. Il faut aider Mme B. à comprendre la cause de ses symptômes, mais au-delà, il faut l'aider à maîtriser ses sentiments de perte. Pour le pasteur, ce processus implique une révision de la foi du sujet ; dans le cas en question, une révision de sa conception de la vie. Ce n'est pas une mince affaire et cela peut prendre des mois d'entretiens, d'exams de soi, d'études et de suivi en liaison avec la communauté de croyants concernée.

Dans le cas de Mme B., son problème est peut-être lié au fait qu'elle n'a pas eu à vivre les expériences habituelles de la croissance que connaissent la plupart des gens à l'âge de dix huit ou vingt ans. Son expérience actuelle difficile est en fait une réaction à retardement. A l'âge de trente deux ans, il lui faut quitter sa maison, sa famille et « perdre » son mari tout en même temps. La solution la plus facile serait de quitter cet emploi pour retourner vivre en Iowa comme auparavant. Mais alors la culpabilité de Mme B. serait multipliée, car elle se sentirait coupable d'avoir arraché son mari à un avenir prometteur. Et maintenant qu'il a goûté au succès en affaires, il est difficile d'imaginer qu'il pourrait être heureux dans son ancien emploi. Non, ces gens ont atteint une croisée des chemins et pris une décision qui a changé leur vie pour

toujours.

Ils ne peuvent pas retourner en arrière et reprendre la vie là où ils l'ont laissée, parce qu'ils ne sont plus les deux mêmes individus qu'ils étaient avant de s'installer à Chicago. Ils ne pourront jamais affronter les nouveaux genres de problèmes qui se présentent dans leur vie tant qu'ils n'auront pas sérieusement repensé et reconstruit leur philosophie fondamentale de la vie.

* * *

Bien que M. et Mme B. n'imaginent jamais que leur problème est, au fond, une question philosophique et religieuse, c'est pourtant bien de cela qu'il s'agit essentiellement. Chaque homme et chaque femme doit un jour ou l'autre se transformer en philosophe pour trouver un sens à sa vie. Cette installation à Chicago a obligé M. et Mme B. à repenser ce qu'ils considèrent, ce qu'ils jugent digne de leur efforts.

La foi chrétienne offre un constant stimulant pour opérer cette réévaluation. C'est le désir de tout pasteur digne de ce nom d'encourager les gens, tels que les B., à discuter en profondeur de telles croyances qui fondent la vie, afin que leur foi atteigne une maturité en accord avec leur âge physique.

CINQUIEME ETAPE

PRIS DE PANIQUE

On peut se sentir saisi de panique parce qu'on ne peut penser à rien d'autre qu'à cette perte. On fait tous ses efforts pour détourner son esprit du sujet et on réussit pendant quelques instants mais, très vite, on revient au point de départ. Bien sûr, cela gêne notre efficacité pour n'importe quelle activité. Dans notre travail, nous produisons moins que ce dont nous sommes capables et nous nous faisons du souci pour notre santé mentale. Quand on nous pose des questions, nous faisons répéter les gens si souvent qu'ils se demandent ce qui ne va pas en nous. Il est impossible de se concentrer.

Il nous vient à l'esprit toutes sortes de pensées désagréables, en nous souvenant des gens qui ont dû faire un séjour en hôpital psychiatrique à la suite d'un deuil. L'impossibilité de se concentrer en période de deuil est chose toute naturelle. Ce serait beaucoup plus étrange si nous pouvions mettre de côté notre peine au profit des activités routinières.

Quand nous sommes subitement dépossédés d'un bien qui a été extrêmement précieux à nos yeux durant des années, il n'est pas étonnant que nous continuions à être attirés par l'objet perdu, dans une souffrance quotidienne, alors que, peu à peu, s'impose à nous la prise de conscience que ce bien nous a échappé à jamais.

* * *

Quand on craint de perdre son équilibre mental on est souvent saisi de panique et presque paralysé de peur. Souvent, c'est la peur de l'inconnu ou de quelque chose qu'on ne comprend pas qui provoque ce sentiment de panique.

Il est important d'avoir une certaine connaissance du processus du deuil afin d'éliminer la panique qui accompagne si souvent la peur de l'inconnu. Une fois qu'on est au courant des tours que nous joue le deuil sur notre esprit, nous ne sommes plus écrasés par les pensées négatives qui essaient de prendre le dessus. Penser que l'on traverse quelque chose de totalement anormal nous affole et nous plonge dans un désespoir encore plus profond. Mais cela n'a rien d'anormal, au contraire, c'est tout à fait normal ! C'est un réconfort de savoir que même la panique est normale.

Pour nous aider à traverser une telle période où nous ne pensons à rien d'autre qu'à notre deuil, il faut que nous soyons ouverts à des relations humaines nouvelles et différentes. Dans une telle situation, tout ce que nous voulons faire, c'est de fuir la vie et la dernière chose dont nous ayons envie, c'est bien d'essayer quelque chose de neuf. Nous pouvons avancer une centaine de raisons pour rester chez nous et ruminer plutôt que de sortir et d'être forcé de rencontrer des gens et de rechercher des idées nouvelles. C'est là une attitude naturelle à laquelle il faut s'attendre. Toutefois, il ne faut pas nous complaire dans nos pensées sombres car cela ne ferait que retarder le processus de deuil. Et ce processus est particulièrement laborieux.

SIXIEME ETAPE

LE SENTIMENT DE CULPABILITE

Commençons par distinguer la culpabilité «normale» de celle qui est névrotique. D'une manière générale, la culpabilité normale est celle que l'on éprouve quand on a fait quelque chose ou négligé de faire quelque chose, action ou omission qui, selon les règles de la société, doit provoquer en nous un sentiment de culpabilité. La culpabilité névrotique, en revanche, se manifeste par un sentiment de culpabilité hors de proportion avec notre responsabilité réelle dans le problème en cause.

Voici une illustration de la culpabilité normale ou réelle. Quand nous perdons un être cher, il est difficile d'imaginer que si on l'a côtoyé de près, on n'ait pas un sentiment de culpabilité à son égard à cause de ce qu'on ne lui a pas fait de son vivant ou à cause de ce qu'on lui a fait et qui lui a causé du tort. On sait que l'on a péché contre cette personne en pensées, en paroles, et en actions, et notre passé spirituel nous dit que nous devons faire face à notre péché et que nous devons éprouver une certaine culpabilité.

• • •

Pour le croyant mûr, la culpabilité n'est pas une nouveauté. Dans la traversée de cette sixième

étape, il est même quelque peu avanta-
gé par rap-
port à quelqu'un qui n'a jamais entendu parler de
péché et de la grâce. Il a fait l'expérience de la
libération que l'on éprouve quand on reconnaît sa
culpabilité dans la prière de confession. De telles
personnes connaissent le don divin du pardon et de
l'acceptation par Dieu. Elles savent qu'il ne faut
pas traiter à la légère la vraie culpabilité, ni tenter
de la minimiser. Elles ont appris à la gérer en
passant par le sentiment d'être séparé de Dieu, par
une authentique repentance suivie d'une confes-
sion honnête. La confession sincère de sa culpabi-
lité fait partie de tout culte d'adoration. Nous
avons tous besoin de dire : « Aie pitié de moi
Seigneur, créé en moi un coeur pur ô mon Dieu et
renouvelle en moi un esprit bien disposé ».

Il existe aussi une culpabilité névrotique qui se
mêle souvent à une culpabilité authentique au
point qu'il est bien difficile de pouvoir les distin-
guer. Chacun de nous éprouve, à un point ou à un
autre, une culpabilité névrotique. Il s'agit seule-
ment d'une question de degré. Nous devrions tous
être conscients de ces tendances névrotiques sans
nous laisser bercer par l'idée que seuls les autres se
servent d'un tel mécanisme mental pour échapper à
la réalité.

Voici une illustration de culpabilité névrotique
en la personne d'une femme qui est demeurée au
chevet de sa mère, âgée, à l'hôpital pendant des
jours et des nuits sans dormir. Le médecin finit par
lui ordonner de rentrer chez elle pour dormir. Mais
c'est justement cette nuit-là que sa mère meurt et
sa fille ne se pardonnera jamais d'avoir été absente
quand s'est produit le décès. Elle rumine sans arrêt

cette situation qu'elle grossit de façon absolument démesurée.

Si seulement cette femme pouvait parler de ce problème avec quelqu'un qui comprend les relations profondes dont la culpabilité n'est que le symptôme, elle verrait comment affronter cette culpabilité névrotique et comment être moins malheureuse. Si elle ne résout pas ces problèmes pendant qu'il en est encore temps, ils peuvent la gêner dans son retour à la vie normale.

La culpabilité non résolue et des sentiments incompris de ce genre peuvent nous handicaper pendant des années ou bien se manifester par une série de symptômes de détresse physique. Il est donc important que chacun sache faire face aussi bien à la culpabilité normale qu'à celle qui est névrotique. Il ne faut pas avoir peur, ni être gêné, de parler de nos sentiments de culpabilité avec des gens qualifiés pour aider ceux qui passent par ces difficultés.

SEPTIEME ETAPE

HAINES ET RESENTIMENT

Peu à peu, on sort de la dépression, ce qui permet d'être mieux à même d'exprimer certains sentiments de colère et de ressentiment dont on n'a peut-être pas même été conscient jusque là.

En affirmant que colère et ressentiment font partie du «deuil normal» il convient peut-être d'attirer l'attention du lecteur sur ceci : il ne faut pas en déduire que nous voudrions encourager les personnes dans le deuil à être en colère ou amères. Mais nous voulons dire que ces sentiments sont normaux pour tout être humain et que même les plus fervents dans la foi peuvent très bien éprouver colère et ressentiment bien qu'ils fassent tous leurs efforts pour sublimer leurs sentiments. Ce serait des plus dangereux pour nous, si nous ne pouvions admettre envers nous-mêmes, envers Dieu et envers nos amis que nous, êtres humains, nous avons besoin de confesser notre colère et notre ressentiment et de demander la force de les surmonter.

En d'autres termes, on pourrait dire que le ressentiment n'est pas une émotion saine et que si on lui laisse libre cours, il peut devenir très, très nocif.

Pourtant, cela fait partie du processus normal de deuil. On peut s'y attendre, il faut lutter contre lui et, par la grâce de Dieu, on peut le surmonter.

Quand on est soudain privé de quelque chose de précieux, on passe par une période où l'on est très critique à l'égard de tout élément ou toute personne liés à cette perte. Nul n'échappe à notre étude systématique de l'événement dans notre effort de comprendre exactement pourquoi c'est arrivé et qui doit être tenu pour responsable, car l'être humain est toujours à la recherche de quelqu'un à blâmer. Si la mort nous enlève quelqu'un de cher, nous manifestons notre hostilité à l'égard de quiconque s'est occupé du malade, hostilité envers le médecin parce qu'il a opéré, ou parce qu'il n'a pas opéré. Peu importe ce qu'il a fait, il a eu tort. Tant que nous sommes dans cette humeur, nous le considérons un peu comme un ennemi. Si on en parle à un pasteur qui nous encourage à reconnaître ce que nous pensons réellement, on finira peut-être un jour par avouer : « Pourquoi Dieu me traite-t-il ainsi ? » ou bien « Comment peut-il être un Dieu d'amour s'il agit ainsi avec les gens ? » Tout comme Carlyle, cynique, nous disons : « Dieu est assis sur son trône et ne fait rien. »

HUITIEME ETAPE

LE RETOUR A LA VIE NORMALE

Il peut arriver que quelque chose en notre for intérieur résiste au retour à la vie normale bien que nous soyons très avancé dans le travail de deuil et que nous voulions vraiment reprendre nos activités habituelles. Notre perte a été quelque chose de particulier et l'on pense que nul n'est capable de comprendre la gravité de notre deuil. Chacun n'a qu'un but : parler d'autre chose et nous voilà seul avec notre douleur. Tous ont oublié notre drame ; il faut bien que quelqu'un en garde la mémoire : Nous sommes donc tentés de tout faire pour empêcher le retour à la normale.

Il se peut aussi que la vitesse de la vie moderne y soit pour quelque chose. Dès que l'on en a fini avec un événement, on est déjà à attendre l'autre. Et si leur vie n'a pas assez de piquant, les gens vivent la vie des autres par personnages interposés de la télévision. La plupart des gens ne prennent pas le temps de s'entraider dans le processus de deuil. Il est rare qu'on se sente jamais quitte de ce travail de deuil.

En essayant de revenir à nos activités routinières, nous découvrons également que cela fait beaucoup trop mal. On préférerait continuer à

mener son deuil plutôt que d'affronter des situations nouvelles. Certes, le deuil est une souffrance, mais peut-être pas aussi pénible que d'avoir à chaque heure à faire face à de nouvelles décisions. Nous nous sentons plus à l'abri dans notre deuil que dans un monde aux changements imprévisibles, nous tenons à ce qui nous est familier.

Il est d'autres raisons de résister au retour à la normale. Notre vie moderne rend si difficile d'exprimer notre perte en présence de tierces personnes que nous sommes contraints de porter notre peine tout seul au fond de notre cœur.

Ceci est surtout vrai de la perte d'un être cher due à la mort. A l'époque où nombre d'entre nous étaient enfants, les gens menaient leur deuil de manière plus ostensible. A la suite du décès d'un proche, les hommes portaient, pendant six mois ou un an, des brassards noirs et les femmes des voiles noirs qui étaient un constant rappel de leur deuil pour tous ceux qu'ils croisaient dans la vie quotidienne. L'un des derniers personnages officiels des Etats-Unis à porter un brassard noir fut le Président Franklin Roosevelt à la mort de sa mère. Dans certains pays d'Europe, les habitants continuent à porter un signe distinctif de deuil.

En quelque sorte, tout se passe comme si le deuil n'avait pas de place dans notre société, au point que l'on mène à son endroit une véritable conspiration du silence. On s'efforce de ne pas en parler et d'en cacher toute manifestation extérieure. Nous présentons nos condoléances à nos amis au moment où survient leur deuil mais, à partir de là, notre attitude est celle du « Revenons-en à nos affaires courantes ».

Une illustration typique de cette attitude nous est offerte par le cas de cette femme, veuve depuis un an environ, qui participait à une rencontre d'amis qui avaient bien connu son mari. Au cours de la conversation, l'un d'eux se souvint d'une anecdote amusante au sujet du défunt. Il va pour la raconter quand il se dit en lui-même : *« Non, il ne faut pas que je rouvre la plaie. »* Il évite donc le sujet brûlant, tout comme le font les amis réunis. En fait, s'il avait raconté l'anecdote, la veuve aurait sans aucun doute ri joyeusement et y aurait pris son plaisir. Peut-être aurait-il vu une ou deux larmes sur son visage et s'il avait ajouté : *Excusez-moi je n'aurais pas dû raconter cette histoire*, elle aurait répondu très probablement *« Ne dites pas cela, vous êtes le premier à faire mention de mon mari depuis des semaines. Plus personne n'en parle à l'heure actuelle et je suis très heureuse que l'on se souvienne encore de lui »*.

Cela fait partie du devoir des amis de contribuer à conserver vivant le souvenir d'êtres chers, de manifester de l'intérêt les uns pour les autres et surtout quand quelqu'un a subi un deuil éprouvant. La plupart des gens endeuillés sont pleins d'égards envers les autres et veulent éviter de leur imposer leurs problèmes. C'est par la qualité de notre relation avec ceux qui souffrent que nous prouverons notre attachement sincère.

NEUVIEME ETAPE

L'ESPOIR

De temps à autre, telle ou telle expérience suscite en nous un rayon d'espérance. Le nuage qui a été si sombre commence à se dissiper, laissant filtrer quelques rais de lumière. Le deuil profond peut durer de quelques semaines à de nombreux mois ; nul ne peut dire le temps qu'il durera et il faut savoir qu'il n'est pas deux individus identiques ni deux deuils en tous points semblables.

Il serait faux de croire que l'on n'est pas un être humain si l'on ne donne pas libre cours à l'expression de ses sentiments. Certaines personnes n'en ressentent pas le besoin. Elles luttent probablement en leur for intérieur avec toutes ces phases mais elles sont prêtes, en quelque sorte, à régler ces problèmes toutes seules. Elles n'ont pas besoin de quelqu'un - et elles ne le souhaitent pas - qui viendrait se « mêler » de leurs affaires sous prétexte de les aider à traverser l'épreuve. Si l'on essaie de s'imposer auprès de quelqu'un de ce genre, on a tôt fait de découvrir qu'il vaut mieux laisser la personne régler le problème par elle même tout en lui laissant la liberté de faire appel à nous, si nécessaire, à l'heure qui lui plaira.

La majorité d'entre nous cependant nous avons besoin d'exprimer nos émotions et de jouir des encouragements et de la chaude affection de notre

entourage. Bénéficiaires d'une telle affection, nous devrions nous rendre compte de l'irréalisme de notre attitude actuelle qui consiste à se replier en évitant toute occasion nouvelle d'enrichissement alors que d'autres expériences peuvent encore redonner un sens à notre vie.

Nous pouvons voir une illustration de cela dans l'attitude négative de cette veuve riche et âgée, depuis la mort de son mari, musicien, survenue vingt ans auparavant. Elle a laissé sa salle de musique telle qu'elle était le jour de son décès.

Après avoir fermé à clé son piano, elle n'a plus jamais autorisé quiconque à pénétrer dans cette pièce. Chaque jour, absorbée dans ses souvenirs elle passe des heures sur le seuil de cette pièce. Elle a refusé obstinément de réentrer dans la vie normale et, pour tous ceux qui la connaissent, elle est devenue « la vieille dame excentrique. »

Au vu de ce que nous savons aujourd'hui du processus de deuil, il est clair qu'au moment du décès de son mari, nul ne l'a aidée à franchir l'obstacle pour retourner à une vie normale. Il semble qu'elle n'ait eu personne pour l'entourer dans cette période difficile, personne pour l'encourager à mener son deuil de façon acceptable. Pensant que son mari était son seul ami, elle lui devait fidélité éternelle, d'où la fermeture à clé du piano. L'idée que quelqu'un pût jouer du piano lui était insupportable de peur de trahir la fidélité au souvenir de l'unique personne dont elle approuvait l'amitié.

Un rabbin, Joshua Loth Liebmann, a écrit des lignes remarquables sur le thème « lente sagesse du

deuil» qui répond très justement à la tentation de ne pas revenir aux activités normales. Il écrit : «La mélodie que jouait l'être aimé sur le piano de votre vie ne sera plus jamais interprétée de la même manière mais, en aucun cas, il ne faut fermer le couvercle et abandonner l'instrument à la poussière». Il faut chercher d'autres artistes de l'esprit, de nouveaux amis, qui nous aideront à reprendre le chemin de la vie en nous accompagnant sur la route» (1).

(1) Joshua Liebmann, Peace of Mind

DIXIEME ETAPE

ACCEPTER LA REALITE

On finit par accepter la réalité. Remarquez que nous n'avons pas dit que l'on « redevient ce que l'on était auparavant ». Quand on passe par n'importe quelle expérience douloureuse du deuil, on en sort différent de ce que l'on était précédemment. C'est notre réaction à l'événement qui détermine si l'on en sort plus fort ou plus faible, plus sain d'esprit ou plus malade.

En observant des centaines de gens passer par de terribles secousses dues au deuil, j'ai constaté que ceux dont la foi est mûre et saine traversent l'épreuve d'une façon qui les rend mieux aptes à aider ceux qui affrontent des drames similaires. J'ai vu aussi des gens approfondir leur foi en Dieu à la suite de leur expérience de deuil.

Ceux qui ont une foi immature ou infantile ont tendance à affronter le deuil de toutes sortes de façons malsaines.

Certains ne vont jamais réellement surmonter leur deuil au point que des mois, ou même des années plus tard, ils continueront à livrer des combats au fond d'eux-mêmes. Ceux qui sont plus mûrs spirituellement semblent capables de lutter plus efficacement parce qu'ils sont aidés par la conviction que Dieu est avec eux et n'ont pas le sentiment de devoir faire face tout seuls au présent

et à l'avenir.

Je suis convaincu de l'importance de nourrir fidèlement sa foi parce que j'ai vu comment de telles personnes font preuve de grandeur dans l'épreuve. A l'inverse, j'ai vu ce qui arrive à ceux qui n'ont pas pris au sérieux la nécessité de cultiver leur foi quand tout allait bien. Certains ne semblent pas préparés à surmonter même les plus petites « pertes » auxquelles chacun est confronté de temps à autre.

Les gens qui ont la foi n'ont pas cette attitude positive du jour au lendemain. Tout comme l'athlète qui poursuit son entraînement, ils s'entraînent continuellement en vue de ce qui peut survenir n'importe quand. Quand survient le malheur, ils sont prêts. Ca n'est que l'une des nombreuses pertes qu'ils ont appris à combattre de manière créative. Bien sûr, ils éprouvent une grande peine face à leur deuil, et eux aussi passent par les phases que nous avons décrites, mais ils finissent par comprendre qu'ils n'ont pas tout perdu. Ils savent que la vie ne sera plus jamais la même mais ils prennent conscience peu à peu qu'elle offre beaucoup de points positifs. Et accepter quelque chose signifie qu'il s'agit de quelque chose de bon.

A l'heure d'une grande perte, les gens qui ont une foi affermie font preuve d'une relation peu commune avec Dieu. Et ils font preuve également d'un sentiment de force intérieure et d'équilibre hors du commun qui résulte de la certitude que rien ne peut leur ôter cette relation avec Dieu. Avec une telle attitude fondamentale, ils sont mieux à même d'affronter n'importe quelle perte

terrestre en sachant qu'ils n'ont pas encore tout perdu. Ils peuvent toujours s'appuyer sur Dieu. J'en suis arrivé à constater que cette façon de voir la vie fait une énorme différence dans la qualité de l'expérience du deuil.

Il n'est pas juste que les gens doivent porter leur deuil tout seuls. Au cours des siècles, les hommes ont puisé une force toujours renouvelée et souvent inattendue dans ces paroles : *« Je suis avec vous tous les jours »* (Matthieu 28:20). Par conséquent, nous disons nous aussi à la suite de l'Apôtre Paul : *« Ne vous attristez pas comme ceux qui n'ont point d'espérance »* (I Thessaloniens 4:13) mais surtout, si vous avez de bonnes raisons de « faire votre deuil », allez-y et n'ayez pas honte de vivre votre deuil.

En nous mettant à accepter la réalité, nous découvrons qu'il n'est pas nécessaire d'avoir peur du monde tel qu'il est. Nous pouvons y reprendre notre place ; nous pouvons même y reprendre goût. Si, à une époque, il nous a semblé que plus rien ne valait la peine d'être vécu, voilà que maintenant les gros nuages noirs commencent à se dissiper, laissant passer de temps à autre les rayons du soleil. Alors l'espérance fondée sur la foi en un Dieu que nos pères ont trouvé digne de confiance, fera de nouveau partie de notre propre conception de la vie. Bien que nous continuions à lutter, nous pouvons quand même apprécier la réalité !

TABLE DES MATIERES

Introduction	3
1ère étape : Etat de choc	13
2ème étape : Explosion des sentiments	17
3ème étape : Dépression et solitude	21
4ème étape : Symptômes de maladies physiques	25
5ème étape : Pris de panique	31
6ème étape : Le sentiment de culpabilité	33
7ème étape : Haine et sentiment	37
8ème étape : Le retour à la vie normale	39
9ème étape : L'espoir	43
10ème étape : Accepter la réalité	47
	51

LES CARNETS DE CROIRE ET SERVIR

- N°1 - La Nouvelle Naissance par Wim MALGO
N°2 - Héritiers de Dieu par André THOBOIS
N°3 - Le Lit et la Couverture par Ch. SPURGEON
N°4 - La Mission d'évangéliser par Jules THOBOIS
N°5 - Gagneurs d'âmes par Dawson TROTMAN
N°6-7 - Pourquoi j'ai quitté le catholicisme
par Luis PADROSA
N°8 - La joie, notre devoir par Alexandre VINET
N°9-10 - J'ai choisi le Christ par Tran THUYEN
N°11 - Evangélisation et réveil par C.-E. MATTHEWS
N°12 - Celui-ci est le Christ par André THOBOIS
N°13-14 - Prêche la Parole par Maurice FARELLY
N°15-16 - Persécuté mais vainqueur
par J.M. RASOOLI et C.-H. ALLEN
N°17 - Avez-vous la foi ? par Jean WOERNER
N°18 - Eternelle nouveauté de l'Evangile
par Billy GRAHAM
N°19 - Vivre en chrétien par Joseph DANET
N°20 - Le Salut pour tous par Frank MANGS
N°21-22 - L'Evangile en paraboles
par Robert SOMERVILLE
N°23 - Le pseudo-disciple par George VERWER
N°24 - Des illusions à la Réalité par Lucien CLERC
N°25-26 - Le mystère du Christ par Jean-Paul BENOIT
N°27-28 - Grâce suffisante par Robert FARELLY
N°29-30 - Prier le Notre Père par André THOBOIS
N°31 - L'Amour révolutionnaire par George VERWER
N°32-33-34 - Etre chrétien, qu'est-ce donc ?
par Jean FARELLY
N°35 - Pourquoi Dieu permet-il la souffrance ?
par J.-M. NICOLE

- N°36-37 - Nos problèmes et la Bible
par Charles GUILLOT
- N°38 - Les Portes d'or de la prière exaucée
par Ch. SPURGEON
- N°39-40 - La Vie plus profonde par Aiden W. TOZER
- N°41-42 - Lettres à Abraham, Siméon et d'autres
par F. LOVSKY
- N°43-44-45 - Au-delà de la tombe
par G. HADJANTONIOU
- N°46 - Les lois de la prière percutante
par Roland J. BROWN
- N°47-48 - Les leçons du désert par Emile FIGUIERE
- N°49 - L'Eglise, épouse aux sept visages
par Jacques DUBOIS
- N°50 - Le secret d'une vieillesse heureuse
par J.-M. NICOLE
- N°51-52 - C'est par la foi par Muriel BUTCHER
- N°53-54 - Priorité à la liberté par André ADOUL
- N°55 - Dix étapes pour vaincre la dépression
par Tim LAHAYE
- N°56-57 - L'Eglise en marche par Gilbert BRYAN
- N°58-59 - Surmonter l'adversité par John CLAYPOOL
- N°60-61 - Une brassée de richesses par J.-P. BENOIT
- N°62-63 - Il n'y a pas de hasard par Isabelle FLEECE
- N°64 - Secouée mais secourue par Paula ORT
- N°65 - Dieu dans la famille par Robert SOMERVILLE
- N°66-67-68 - Pour mieux prier par William BARCLAY
- N°69 - Grains de sel par George-Ali MAIRE
- N°70-71 - Le Maître m'appela par Frank MANGS
- N°72-73 - Le Maître de l'aube par Gaëlle PEDLEY
- N°74-75 - Elle et Toi par Pierre COUPRIE
- N°76-77 - Une foi vivante par Raymond DELCOURT
- N°78-79 - Retour à la foi par Gaëlle PEDLEY
- N°80 - Il y a de l'espoir par Lucien CLERC

- N°81 - Qui êtes-vous ? par Luis PALAU
N°82 - Le mariage, un devenir permanent
N°83 - La Grand-Route de la Vie par Billy GRAHAM
N°84 - Pour une foi équilibrée par John STOTT
N°85 - Cassagnas en Galilée par Gaëlle PEDLEY
N°86 - Des églises de professants... Pourquoi ?
N°87-88-89 - Le printemps est de retour ...
à l'écoute de l'Eglise en Chine
N°90-91 - Face à l'avenir, Le troisième âge !
par Flora QUINTIN
N°92-93 - A la recherche de Dieu par R.A. BENNETT

Les Carnets de Croire et Servir

Rédaction-administration : 123, av. du Maine 75014 Paris
CCP Paris 70 27 29 S

Parution trimestrielle

Abonnement annuel, jumelé avec le journal

France : 92 FF ; Belgique : 655 FB ; Autres pays : 105 FF

Directeur de la publication : André Thobois

Imprimé par : F.E.E.B.F. 17, voie de Wissous 91300 Massy

Dépôt légal : Octobre 1989

La parution de quatre Carnets simples (ou leur valeur) est prévue chaque année. Il est possible de s'abonner à l'ensemble de la série.



Beaucoup de gens font l'expérience du deuil. Ce livre décrit ce qui se passe en nous quand nous sommes séparés brutalement de quelqu'un ou de quelque chose à quoi l'on tient.

Nous avons tous besoin de mieux comprendre les deuils mineurs qui arrivent si souvent dans la vie, et ceux, majeurs, qui menacent parfois de nous écraser. Un livre à utiliser au fil des ans, pour vous-même - toutes les fois que vous vivrez un deuil plus ou moins important - et pour vos amis - afin de les aider à surmonter leur deuil.

Granger Westberg a rédigé cet ouvrage alors qu'il était pasteur de l'Eglise Luthérienne, aux Etats-Unis, et engagé dans un travail d'aumônier et d'enseignant universitaire dans une faculté de médecine. Il a dirigé un projet de recherche en médecine préventive dans lequel médecins et ecclésiastiques travaillent en étroite collaboration pour le bien des malades.

Le deuil en face

Granger E.
Westberg



LIV-20220705-610-000

 CHEZ
CARPUS
ÉDITIONS

0

 blfédérations

LES CARNE
CROIRE ET S