

SUZANNE ZONNEBELT-SMEENGE
ROBERT DE VRIES

Surmonter la perte du conjoint

COMMENT PASSER LE CAP DE LA DOULEUR



Suzanne Zonnebelt-Smeenge

Robert de Vries

SURMONTER
la
PERTE
du
CONJOINT

Comment passer le cap de la douleur



Suzanne Zonnebelt-Smeenge

Robert de Vries

SURMONTER *la* PERTE *du* CONJOINT

Comment passer le cap de la douleur



Édition Ligue pour la Lecture de la Bible

Les Éditions de la Ligue pour la Lecture de la Bible (L.L.B.) souhaitent encourager et stimuler la réflexion spirituelle chrétienne. Elles publient des ouvrages pour tous les âges, et tiennent gratuitement à votre disposition leur catalogue général :

Éditions L.L.B. 51 Boulevard Gustave André - B.P. 728 - 26007 VALENCE Cedex

Consultez sur Internet : WWW.LLBFrance.com

Également disponible en Belgique, au Canada et en Suisse :

Éditions L.L.B. Avenue Giele, 23 - B.1090 BRUXELLES

Éditions L.L.B. 1701, rue Belleville, VILLE LEMOYNE J4P 3M2 QUEBEC

Éditions L.L.B. Chemin de Bérée, 70 - CH. 1010 LAUSANNE

© Édition originale : *Getting to the other side of grief*
1998 – Baker Books

© Édition française : *Surmonter la perte du conjoint*
(2001) Ligue pour la Lecture de la Bible - France

ISBN : 2-85031-411-0

Traduction et adaptation : J. Frechet et A. Gangloff

Photo de couverture : Patrick Colombet

Infographie : Filigrane – Vauvert - France

Impression : Dumas-Titoulet – Saint Étienne - France

Dépôt légal : 3^{ème} trimestre 2001

Numéro imprimeur : 36538

Suzanne Zonnebelt-Smeenge

Robert de Vries

SURMONTER *la* PERTE *du* CONJOINT

Comment passer le cap de la douleur

À la mémoire de nos conjoints décédés,
D. Richard Smeenge et Charlene K. De Vries,
dont la vie et la mort nous ont beaucoup appris.

En hommage à nos enfants
Sarah et Brian, Christine et Carrie,
ainsi qu'à nos parents Norma et Bill Zonnebelt,
qui nous ont aidés à passer le cap
pour commencer une nouvelle vie.

Du deuil à la joie

Je devrais danser dans la présence de Dieu, me dit-on,
même si mon cœur est accablé de chagrin.

Je devrais me réjouir de la miséricorde de Dieu, me dit-on,
même si ma vie est brisée par la douleur.

Ma femme n'est plus là.
C'est une nuit ténébreuse pour mon âme.

Les jours et les mois s'écoulent.
Les soirs et les matins se traînent.

Ma peine est immense, mon âme crie :
« Pourquoi moi, ô Dieu ? Pourquoi moi ? »

« Pas toi, mon enfant. Pas toi.
Ton épouse est morte mais pas toi.

Je t'ai donné la vie. Je t'ai donné la joie.
Je peux te donner encore. »

Renouveau

« Repose-toi maintenant, puis reconstruis ta vie. »

Le soleil est plus brillant, un tout petit peu plus brillant.
Le chagrin de la tombe devient la puissance de la grâce.

Pas à pas Dieu, en moi, accomplit son miracle.

« Tu danseras à nouveau, mon enfant, je te le promets.
Tu danseras à nouveau. »

Toi, ô mon Dieu, toi seul, tu peux
changer mon deuil en danse de joie.

R. de Vries

Préface ***à l'édition française***

Le geste d'un ami...

Daniel Poujol

Nous ne comprenons rien à la mort aussi longtemps qu'elle ne nous touche pas dans quelqu'un de tellement proche qu'il ou elle faisait partie de nous-même.

Le 8 février 1998, la mort m'a touché. En plein cœur. Sans prévenir. A midi, ce dimanche-là, j'ai entendu au téléphone la voix d'une gentille infirmière m'annoncer que ma femme venait de mourir.

J'ai su ce que c'était que le sol qui se dérobe sous vos pieds ; j'ai mesuré l'horreur du « plus jamais » ; j'ai perçu la torture des questions sans réponse ou, pire, des questions qu'on ne sait même pas formuler.

J'ai apprécié les centaines et les centaines de lettres reçues alors. J'ai apprécié la tendresse des amis et de la famille.

Avec mes enfants, nous nous sommes sentis si fortement unis dans le malheur, et tellement pauvres, tellement fragiles. Comment allions-nous survivre ? Notre refuge fut la lecture des psaumes. Là, nous pleurions, nous épanchions notre cœur devant le Seigneur. Merveille de la Parole de Dieu qui nous rejoint au plus vif de la douleur.

Un ami m'a alors offert un livre récemment sorti de presse en Amérique. Pour deux raisons j'ai failli ne pas l'ouvrir :

1. Je connais trop le décalage entre la culture des Etats Unis et celle de la France.
2. Je ne maîtrise pas assez bien l'anglais pour profiter d'une lecture aussi nuancée, personnelle.

Pourtant, ne serait-ce... que pour honorer le geste de mon ami, j'ai parcouru les premières pages, et j'ai été immédiatement accroché, rejoint dans ce que ma situation avait de plus concret. Ici, pas de théorie, pas de conseils gratuits. Deux témoignages, tissés ensemble, de deux personnes qui avaient traversé cette vallée de la mort, des pleurs, des questions sans réponse, du désespoir : un pasteur et une psychologue.

J'ai dévoré ce livre. J'ai cheminé avec ces deux compagnons inconnus. J'ai souligné, encadré des passages où je retrouvais exactement mes tentations, ma révolte. J'ai trouvé des conseils pratiques sur la vie quotidienne, sur le rapport aux objets, aux lieux, aux parfums, aux sons empreints de souvenirs merveilleux et maintenant sources de chagrin.

J'ai suivi les auteurs de ce livre et ils m'ont accompagné jusqu'au point où ils m'ont fait comprendre qu'on ne s'installe pas dans un tel chagrin, qu'on ne s'assied pas dans la vallée de la mort, mais qu'on avance, qu'on la traverse. Je ne veux évoquer ici aucune de mes expériences propres. La leur vous suffira. Je veux seulement dire que ce livre est un compagnon, pas un traité sur la façon de sortir du désespoir du deuil. C'est une conversation entre trois amis, les deux auteurs et le lecteur. C'est concret, quotidien.

Je conseille d'offrir cet ouvrage rapidement à tous ceux qui passent par le deuil. Dans les moments où il est si difficile d'avoir la parole juste, voilà un geste efficace, discret.

Si je peux dire aujourd'hui que j'ai traversé cette vallée, je dois préciser que Dieu s'est servi de ces deux serviteurs pour m'aider à en sortir.



Préface

à l'édition anglaise

Suzanne Zonnebelt-Smeenge
Robert de Vries

La mort n'a rien d'exceptionnel. Des gens meurent tous les jours. Mais chaque mort est différente des autres. Et quand elle touche un couple, deux vies intimement liées jusque-là sont brutalement séparées.

La mort d'un conjoint est particulièrement douloureuse. Lorsque le conjoint est parti, on se sent accablé par un sentiment de perte et d'abandon. Il peut également s'insinuer un sentiment de culpabilité ou de regret. Le chagrin prend une forme différente selon les individus.

Ce livre a été écrit dans le but d'aider ceux qui traversent un tel chagrin. Nous pensons surtout aux jeunes veuves ou aux jeunes veufs qui ont encore une activité professionnelle, mais aussi aux personnes âgées pour qui le deuil n'est pas moins lourd. Elles éprouvent aussi un sentiment très fort de perte, de solitude et de trouble, et elles pourront tirer profit de la lecture de ce livre. Cependant, les personnes plus jeunes qui restent prématurément seules sont confrontées à des problèmes spécifiques, que nous allons aborder d'une façon plus précise.

Nous écrivons pour les veuves et pour les veufs. En effet, le sexe a son importance, et les hommes n'abordent pas le problème de la douleur de la même façon que les femmes. Suzanne et

moi avons donc décidé d'écrire ce livre ensemble pour étudier la question du chagrin du point de vue masculin et féminin.

Nous nous référons également à notre expérience professionnelle et personnelle réciproque. Suzanne est psychologue. Exerçant en milieu hospitalier, elle est régulièrement confrontée aux problèmes liés à la souffrance morale de la perte d'un être cher. Je suis pasteur et enseignant; ma fonction m'amène à m'occuper, dans un contexte pastoral, des mêmes problèmes liés au deuil. Tous deux, nous avons souffert du décès de notre conjoint. C'est dans une certaine mesure pour poursuivre notre cheminement vers le rétablissement que nous avons écrit ce livre. Cependant, nous ne voudrions pas que nos expériences y soient prépondérantes, même si leur importance est indéniable.

Notre partenariat dans la rédaction de ce livre résulte de notre cheminement personnel pour sortir de notre chagrin. Après la mort de ma femme, j'ai écrit une série de brèves méditations sur la douleur. Sans avoir été édité, ses textes ont été photocopiés puis distribués à plus de mille exemplaires. L'une de ces copies parvint jusqu'à Suzanne par l'intermédiaire d'une amie alors que son mari était à l'agonie. Six mois plus tard, bien que nous ne nous connaissions pas, Suzanne m'écrivit. Elle me demandait si j'accepterais de discuter avec elle. Comment pouvais-je gérer ma propre douleur, alors même que je continuais de travailler, notamment à consoler les autres. Après de nombreux échanges, nous avons décidé d'écrire ce livre.

Nous adoptons résolument le point de vue chrétien. Nous avons découvert que notre foi est un élément essentiel pour nous aider à gérer d'une façon saine notre douleur. Cela ne signifie pas pour autant que ce livre ne puisse intéresser que les personnes partageant la même foi; la mort est universelle. La douleur en est une conséquence naturelle, et une grande partie de ce que nous exposons dans ce livre pourra aider de nombreuses personnes à traverser ce chemin douloureux.

Nous espérons que ce livre vous viendra en aide. Chaque chapitre traite de sujets bien ciblés d'un point de vue psychologique et spirituel. Suzanne a surtout écrit les passages qui traitent des étapes du processus de rétablissement. Moi, j'expose surtout le point de vue chrétien.

Dans ce livre, nous avons adopté l'image du voyage. Non qu'il y ait des étapes obligatoires à franchir ; nous voulons plutôt suggérer qu'il existe des repères tout au long de ce chemin douloureux, et ces repères peuvent aider les veuves ou les veufs à accomplir les tâches qui leur permettront de franchir le cap de la douleur.

Le lecteur doit savoir que nous avons écrit ce livre au cours de notre propre cheminement vers la guérison et l'épanouissement. Lorsque notre amitié s'est affermie, nous en avons décidé la rédaction. Nos chagrins respectifs nous ont amenés à nous fixer des rendez-vous, et finalement nous nous sommes mariés en août 1997. Même si notre voyage nous a conduits à nous remarier, nous ne suggérons pas que c'est la suite nécessairement souhaitable à tous ceux qui connaissent le veuvage. Nous parlons du remariage comme d'une éventualité ; il y a d'autres pistes qui permettent d'entamer une nouvelle page de la vie lorsque l'on a franchi le cap de la douleur.

Lorsqu'elles nous l'ont autorisé, nous avons employé les noms réels des personnes de notre entourage. Sinon, nous avons utilisé des pseudonymes pour sauvegarder leur anonymat ; mais les faits rapportés sont véridiques.

Nous sommes très reconnaissants à Pierre Berthoud, à Daniel Poujol et à Eric Denimal qui, en France, ont beaucoup travaillé pour que ce livre puisse paraître dans la langue de Voltaire.



1

POURQUOI LA DOULEUR?

Le choix du parcours

C'est par un dimanche d'octobre, à 11h15, que Char, la femme de Bob, mourut. Elle avait sombré dans le coma aux alentours de 3 heures du matin. Tôt le matin, Bob fit venir ses trois enfants et sa belle-mère à son chevet. Char s'éteignit dans la matinée.

Presque un an plus tard, un mardi soir vers 18 heures, Rick, le mari de Suzanne, mourut. Sarah, leur unique enfant, ne put rentrer à temps de l'université car son avion avait du retard. Les parents de Suzanne étaient partis la chercher à l'aéroport. Suzanne se retrouvait donc seule à la maison. Rick mourut paisiblement dans ses bras.

La vie s'arrête. Le chagrin commence. Quand un conjoint meurt, on n'a pas le choix ; il faut passer par le chagrin.

Certains (des hommes en général) affectent de ne pas être troublés, mais la douleur déferle sur la plupart d'entre nous comme un torrent, et ce pendant des jours et des semaines.

Lorsque nous posons la question : « Pourquoi la douleur ? », nous ne suggérons pas qu'il existe un moyen d'échapper au chagrin, aux émotions et au traumatisme qui accompagnent la mort d'un conjoint.

Il s'agit en fait de savoir si l'on est partie prenante dans le processus de guérison. Pouvez-vous, ou voulez-vous considérer votre affliction comme un cheminement pour atteindre un jour le rétablissement ? Pouvez-vous accepter l'idée que l'affliction vous aidera à vivre et à aimer à nouveau ?

Les propos du psychologue

Que le chagrin s'exprime ; la douleur muette remplit d'angoisse le cœur accablé si bien qu'il se brise.

Shakespeare, *Macbeth*

Le chagrin affronté

Une des questions les plus importantes à laquelle une veuve ou un veuf est confronté est la suivante : Pourquoi toute cette affliction ? On n'a peut-être pas envie d'y réfléchir de façon aussi analytique ; il est pourtant nécessaire d'affronter la réalité. La santé psychique et émotionnelle en dépend. Si on ne fait pas courageusement face à la douleur, jamais on ne pourra la résoudre sainement pour aller de l'avant. Si on ne prend pas le taureau par les cornes, on risque de rester très longtemps enlisé dans sa peine.

Vous avez probablement et souvent entendu dire : « C'est une question de temps ; cela ira mieux plus tard. » C'est vrai qu'il faut du temps ; mais le temps seul ne suffit pas. Nous avons pu observer, tant sur le plan clinique que sur celui de l'expérience personnelle, que le temps seul n'arrange rien. On ne progresse pas si l'on adopte une attitude passive. Il faut trouver le courage d'affronter la douleur. De toute façon, ce sera difficile ; la mort est douloureuse.

Les effets de la douleur

Examinons de plus près les effets de la douleur. Certains essaient de ne pas se laisser abattre. Au début, leur entourage peut même croire qu'ils n'ont pas été trop atteints. Ils semblent s'être réinstallés rapidement dans la vie qu'ils menaient auparavant. Ils n'ont pas modifié leur emploi du temps et sont très affairés. Ils font des projets, ils s'intéressent à leur famille, à leur travail ; ils prennent des rendez-vous ; ils envisagent la possibilité de se remarier un jour. Ils font tout pour éviter de focaliser leurs pensées sur leur conjoint décédé. Est-ce efficace ? Nous avons peu vu de personnes capables de venir à bout de leur affliction en essayant d'éviter ainsi la douleur. La douleur morale blesse, mais elle n'est pas nuisible pour autant. Chercher à éviter la peine ne peut pas conduire à une solution valable. Sommes-nous parfois tentés de fuir la douleur ? Evidemment ! La douleur peut devenir si pénible et accablante que nous la refusons. Mais, en fin de compte, il faut l'affronter pour émerger et découvrir une paix profonde et nouvelle.

D'où provient cette affliction ? Il est normal d'être attristé après la perte d'un être cher. Le sentiment de perte est à lui seul une cause de douleur. Une perte signifie que quelque chose ou quelqu'un auquel vous teniez a disparu. Plus vous aimiez ou

appréciez cette personne, plus vous éprouvez de la peine. S'il n'y avait ni amour ni attachement, il n'y aurait pas d'affliction. John Bowlby, psychiatre et spécialiste du développement de la personnalité, a démontré que la douleur ou l'affliction est proportionnelle à l'attachement à la personne disparue. S'il n'y avait pas d'attachement, s'il n'existait aucune affection, aucun sentiment d'amour pour la personne décédée, sa mort n'aurait pas vraiment d'importance. Quand nous lisons les avis de décès, la plupart des noms n'éveillent aucun trouble en nous. Nous ne connaissons pas ces personnes; nous n'avons aucun attachement pour elles.

A contrario, parce que vous éprouviez un amour très profond pour votre conjoint, sa mort vous affecte énormément. Non seulement la douleur que vous éprouvez témoigne de la profondeur de votre relation, mais elle vous permet également de réaliser pour vous-même la valeur de la personne décédée. C.S.Lewis, dans son livre « Examen de la douleur », fait remarquer : « Le deuil est un phénomène universel, et il fait partie intégrante de l'expérience que nous avons de l'amour. Il fait suite à la mort aussi naturellement que le mariage suit les fiançailles. » Thomas H. Holmes et Richard H. Rahe, qui ont conçu une « échelle d'évaluations de réajustement social », permettant d'évaluer le stress consécutif à des événements précis, considèrent que c'est la mort d'un conjoint qui induit le stress le plus déstabilisant. On ne prévoit pas de se retrouver sans partenaire; on pense que cela arrive en fin de vie. Dès lors, tous les projets que vous aviez pu faire avec votre conjoint sont anéantis; il n'y a plus qu'un grand vide. Ayant tous deux traversé cette épreuve, nous avons vu notre avenir s'effondrer devant nos yeux à la mort de notre conjoint. Il nous fallait pleurer la mort de nos espérances et de nos rêves avant de pouvoir construire une nouvelle vie.

La gestion du chagrin

On se trouve devant une décision à prendre : comment gérer sa peine ? Ce n'est pas une affliction ordinaire. Cette douleur est faite d'un sentiment de perte mêlé à d'autres émotions telles que l'angoisse, la peine de cœur, le chagrin. Une veuve m'a dit un jour : « Quand mon mari est mort, ce fut comme si un grand arbre était tombé dans la forêt et y avait laissé un trou béant. » On a soudain conscience d'un immense trou qui n'existait pas auparavant. En fait, il ne s'agit pas seulement d'un trou dans sa vie, on a plutôt l'impression que l'on n'est plus « entier ». Un morceau de soi-même a disparu.

Au décès de votre conjoint, vous avez l'impression qu'une partie de vous-même est morte. Et c'est bien vrai, celle qui se déterminait en fonction de votre relation avec votre conjoint est bien morte. Mais après du temps et du travail, vous vous rendrez compte que ce n'est pas « vous » qui êtes mort. Vous êtes « entier », votre personne est complète. « Un » est un chiffre entier, vous savez. Le passage par le chagrin nous permet de nous adapter à un contexte différent, de guérir de notre blessure et de continuer à vivre.

Il n'est pas facile d'avancer. Le deuil engendre une multitude de pensées et de sentiments qu'on ne peut pas évacuer facilement. Les sentiments constituent la réaction spontanée de notre être aux pensées qui nous préoccupent. Beaucoup de personnes ont appris à étouffer leurs sentiments ou à s'en méfier. Mais les sentiments ne sont ni bons ni mauvais. Ils existent, tout simplement. On peut les comparer au vent qui caresse le visage, et il faut les considérer comme faisant partie intégrante et normale de la réalité, quelles que soient les circonstances.

On peut faire abstraction de ses sentiments pendant un certain temps, mais ce n'est que provisoire. Quand votre enfant remporte une compétition, vous vous mettez à hurler sur-le-champ. Vous n'attendez pas le lendemain pour faire exploser votre joie. Il en va de même pour les sentiments négatifs. Nous pouvons éviter d'en tenir compte pendant un certain temps, mais nous n'avons qu'une capacité limitée de « stockage » de ces sentiments. Lorsque ces limites sont atteintes, on ne peut plus les accumuler. Et ils risquent fort, alors, de refaire surface dans un contexte inadéquat. Cela peut se traduire par de la confusion, une activité débordante, ou d'autres formes de troubles malsains. Ces sentiments peuvent également se manifester sous forme de migraines, de maux d'estomac ou de dépression. Il est plus sain de régler cette question des sentiments tout de suite. En acceptant de reconnaître les sentiments et les pensées engendrés par le chagrin, vous allez pénétrer dans un monde inconnu, mais c'est une démarche nécessaire pour franchir le cap de la douleur.

L'autre côté de la douleur

En effet, la douleur possède une autre face. Elle peut avoir des conséquences positives. Cela peut sembler étrange ou même choquant pour quelqu'un qui n'en est qu'aux premières phases de la douleur. Devons-nous exalter la douleur pour autant ? Certainement pas ! L'affliction est une étape pénible, désagréable, solitaire, marquée par une douleur infinie. Mais ce que vous pouvez célébrer, c'est ce que la douleur vous apporte : une nouvelle perspective sur la vie et un nouvel optimisme. C'est là un voyage dans une terre effrayante, certes, mais qui vous permet de découvrir une nouvelle vie aux possibilités exaltantes, de l'autre côté de la douleur. Accrochez-vous à cette perspective !

Le problème majeur des veuves et des veufs, c'est qu'ils ne choisissent pas délibérément la douleur ; ils cherchent au contraire à l'éviter. La plupart d'entre nous avons appris que nous devons essayer de supporter la peine, il faut faire avec. Si nous tenons bon, cela ira mieux. Mais nous, nous voulons vous encourager à avoir une autre approche : n'évitez pas la douleur, affrontez-la ! Ne vous contentez pas de la supporter, gérez-la. o

Faire le choix de la douleur est un élément nécessaire à la guérison. Il n'est pas possible de passer le cap de la douleur sans affliction ni brisement de cœur. Ce premier chapitre lance un défi : assumer sa douleur et trouver le courage d'accepter le combat pour en sortir. La perte de notre conjoint nous transforme, mais il ne faut pas que sa mort détruise notre propre esprit. Ce que nous éprouvons peut être l'occasion de changements positifs dans notre vie ; par exemple éveiller en nous un esprit de compassion ou nous aider à découvrir de nouvelles priorités.

Vous avez peut-être vu cette affiche sur laquelle on voit un chat sur une branche. On peut y lire la légende suivante : « Certains disent que vous êtes assez fort pour tenir. Mais parfois, le plus fort est celui qui laisse tomber ! » Quand un conjoint meurt, le survivant a tendance à se mettre en position d'attente en serrant les dents. Au début, c'est probablement la seule chose qu'il puisse faire, mais vous savez bien que l'on ne peut se cramponner à cette branche indéfiniment. Vous ne pouvez pas vous lamenter pour le reste de votre vie ; il vous faut apprendre à vous lancer, comme le bambin fait ses premiers pas en chancelant. Il vous faut apprendre à lâcher prise pour pouvoir avancer. L'odyssée de la douleur pourra alors déboucher sur quelque chose de très positif.

Concrètement, comment sortir de la douleur, et que doivent faire ceux qui sont dans le deuil ? Certains disent : « On ne peut pas en sortir ! », ou : « La douleur ne me quittera jamais ». Nous ne sommes pas d'accord. Ces réflexions sonnent comme une condamnation à mort pour le survivant. Or, nous pensons qu'il est possible d'atteindre un stade où l'on n'éprouve plus de chagrin à l'évocation du conjoint décédé. Le désir intense de la présence de l'être aimé peut s'atténuer et finalement disparaître. On peut conserver tous ses souvenirs et penser avec une grande douceur à cette personne. On peut éprouver un grand émoi lors d'occasions particulières telles que l'anniversaire de mariage, des remises de diplômes, d'autres mariages, ou encore à la naissance de petits-enfants. Toutes ces étapes font faire un retour sur la douleur, mais il n'est pas obligatoire d'éprouver du chagrin. Au lieu de cela, on éprouvera peut-être de la tristesse à l'idée que le conjoint ne puisse assister à la fête. Mais vous, vous n'êtes pas mort ; votre vie ne s'est pas arrêtée. Vous pouvez progresser, évoluer de façon différente dans votre propre vie. La vie est toujours là, devant vous, prête à vous offrir découvertes et expériences nouvelles.

Essayez de considérer la vie comme un voyage. On veut profiter pleinement de toutes les étapes du voyage, mais on ne veut pas non plus rester sur place trop longtemps. Le voyage doit continuer. Peu d'entre nous regrettent leur enfance. Vous avez sans doute bien profité de ces années-là, mais vous avez progressé. Vous n'auriez pas voulu rester à l'âge de quatorze ans tout le reste de votre vie !

Il en est de même pour la mort d'un conjoint. Il faut avancer. Vous avez franchi l'étape du mariage et fait d'autres expériences, mais il ne faut pas vous arrêter là, il faut que le voyage continue. L'étape de votre mariage est maintenant terminée du fait de la mort de votre conjoint ; mais votre vie,

elle, n'est pas à son terme. Une page est désormais tournée, certes, mais la vie continue. Or, si vous ne prenez pas votre douleur à bras-le-corps, vous risquez de vous créer plus de problèmes que la douleur elle-même ne vous en aurait apporté. Essayez de régler les sentiments et les émotions nées de votre affliction pour que vous puissiez poursuivre votre voyage, libéré des fardeaux du passé. Car le chagrin peut être métamorphosé en espérance, et l'espérance vous procurera une vie plus riche. John Greenleaf Whittier pouvait aussi parler d'une douleur non gérée lorsqu'il disait : « Tout ce qu'on a dit ou écrit de plus triste se résume à cette phrase : Cela aurait pu être. » Vous avez sûrement rencontré ce sentiment. Vous n'avez plus l'impression de vivre, mais de simplement exister. Prenez garde ! Ne gâchez pas le reste de votre vie en pensant à ce qui aurait pu être. Gérez votre douleur. Gérez-la maintenant pour pouvoir continuer à vivre.

Les propos du pasteur

Nous ne voulons pas, frères, que vous soyez dans l'ignorance au sujet de ceux qui dorment, afin que vous ne vous attristiez pas comme les autres qui n'ont pas d'espérance.

1 Thessaloniens 4.13

Le chrétien dans le deuil

« Jusqu'à ce que la mort nous sépare. » On glisse rapidement sur cette phrase lors des noces. Après tout, le mariage est le signe d'une nouvelle vie. On n'a vraiment pas envie de parler de la mort lorsque l'on célèbre cette nouvelle vie.

Mais un jour, ces paroles tombent : « C'est une grosseur importante ; ça me paraît vraiment grave. » Ou bien : « Je suis désolé ; l'attaque a été causée par une tumeur qui comprime le cerveau. »

D'autres sont contactés par la police : « Madame Michel, j'ai le regret de vous informer que votre mari est décédé dans un accident de la circulation sur la voie rapide. Voudriez-vous me suivre ? » Le voyage commence. Ce n'est pas une montée en régime lente et douce. Non, c'est une avalanche de chocs, de terreur, de chagrin, qui déferle sur vous. Il y a une minute à peine, vous meniez votre petite vie tranquille ; maintenant, vous devez affronter la mort.

Que ce soit bien clair dès le début : Dieu ne désire la mort de personne ; il a créé les hommes pour qu'ils vivent. Et non seulement pour qu'ils vivent, mais pour qu'ils vivent ensemble : la relation la plus intime possible entre êtres humains étant le mariage. C'est cette union d'un homme et d'une femme qui reflète la communion admirable de Dieu le Père, Dieu le Fils et Dieu le Saint-Esprit (Genèse 1.27). L'apôtre Paul dit que le mariage symbolise le lien étroit qui existe entre le Christ et son corps (Éphésiens 5. 25-33).

Et voilà que la mort vient mettre un terme à l'union du mariage. C'est une évidence, la mort survient rarement au moment où on la souhaite. Elle arrive trop tôt ou trop tard, et elle ne voyage jamais seule, toujours flanquée de sa compagne l'affliction.

Détruire les préjugés

Un préjugé particulièrement nuisible, qui a cours chez certains chrétiens, affirme que Dieu ne veut pas que nous

soyons tristes. Personne ne le dit de but en blanc, mais dans la conversation, on comprend que les chrétiens ne devraient pas être trop affectés par la mort d'un conjoint. « Après tout, disent-ils, votre conjoint est heureux maintenant. Et Dieu vous consolera ! », insinuant qu'il n'y a pas lieu de pleurer.

Nombre d'entre nous se demandent si, en tant que chrétien, il est normal de fondre en larmes ; pas seulement verser des larmes à des moments « socialement corrects », mais pleurer tout son soûl, sans retenue.

Avoir envie de crier. Avoir envie de hurler. Mais de telles émotions seraient-elles le signe d'un manque de foi, de confiance en Dieu ? Si le soir, en rentrant de la morgue, rongé par la colère, je brise un vase contre le mur en laissant à un autre le soin d'en ramasser les morceaux, cela veut-il dire que ma foi a fait naufrage ?

Nous sommes persuadés que Dieu comprend ces sentiments. « Jésus pleura » (Jean 11. 35) est le verset le plus court de la Bible. Contemplez le trésor que ces deux petits mots recèlent. Jésus – le Seigneur de la vie, le Roi des Rois ! – est à genoux devant la tombe de Lazare, son cher ami. Et il pleure. Pourquoi ? Certainement pas parce que Lazare est mort. Quelques minutes plus tard, il va le ramener à la vie, il va le ressusciter. Lazare va surgir hors de la tombe. Jésus pleure parce que le péché a bouleversé ce monde, et parce que la mort est un symbole de ce bouleversement. Bien qu'il ait le pouvoir de lier la mort, Jésus pleure.

Nous aussi, nous avons la liberté de pleurer. La mort n'est pas ce que nous croyons qu'elle est. Elle n'est pas naturelle. C'est une intruse. Et même si en définitive, le Christ a vaincu la mort, nous devons encore l'affronter. Donc nous pleurons !

Nous devons maintenant nous pencher sur divers aspects importants de la douleur pour en avoir une définition chrétienne. Lorsqu'un conjoint meurt, le survivant pleure pour, au moins, trois raisons différentes : la perte du conjoint, la perte du contrôle de la situation et la perte de la confiance en Dieu.

1. Perte du conjoint. Votre conjoint était une partie de vous-même ; il était le compagnon de votre âme. C'était ce que Dieu voulait dès le début de la création. Adam et Ève devaient rester ensemble – ils devaient être des compagnons intimes. Ils se côtoyaient comme des partenaires à vie.

Dans l'idéal, la vie de deux êtres est liée étroitement jusqu'à tisser une tapisserie magnifique. Chacun garde sa propre personnalité et sa propre individualité. Les fils et les caractéristiques propres à chacun sont bien distincts, mais ils contribuent à la force de la relation du couple, parce que tissés ensemble. On ne peut ôter un brin sans que tout le reste en soit diminué. A n'importe quel âge, la mort d'un conjoint déclenche un processus qui va défaire les fils, et c'est douloureux. Pour les jeunes veuves ou veufs, la douleur peut être d'autant plus grande que le motif de leur tapisserie n'est pas achevé.

Certaines personnes pratiquent de l'équilibrisme oratoire et théologique pour justifier une mort prématurée. « C'est dans le plan de Dieu », disent-ils. Mais la mort est étrangère à Dieu. Il ne l'a jamais voulue, en tout cas pas la peine, le chagrin et la souffrance qui l'accompagnent. Bien sûr, Jésus a vaincu la mort, mais cela ne veut pas dire que nous ne puissions pas, ou que nous ne devrions pas, pleurer lorsque nous y sommes confrontés.

2. Perte de la maîtrise de soi. Nous nous affligeons aussi parce que cette épreuve nous rappelle violemment que nous ne sommes pas maîtres de la situation. Si votre conjoint est décédé après une longue maladie, vous avez sans doute déjà fait ce constat. Vous n'avez pas de prise sur l'emploi du temps des médecins. Vous n'avez aucune influence sur les résultats des tests de laboratoires. Vous avez bien essayé de dominer la situation, mais vous éprouvez désormais un profond sentiment d'échec. Votre conjoint est mort. Vous êtes seul.

En fait, vous n'avez jamais dominé votre situation. C'est Dieu qui s'en est chargé. Aussi étrange que cela puisse paraître, vous ne pouvez même pas être maître de votre propre foi.

J'ai entrepris de m'attendre au Seigneur et j'en ai fait mon métier. Je disais : « C'est là mon travail. Il faut que je m'attende au Seigneur. Je vais le faire avec foi, et nous verrons bien si je fais mon travail correctement. » Cependant, rien ne se passait, et finalement j'ai compris que la puissance de ma foi ne dépendait pas uniquement de moi, mais aussi des autres. Le corps du Christ n'est pas constitué de parties fortes et de parties faibles, les parties fortes soutenant les faibles. Le corps est composé intégralement de parties faibles. Nous apportons tous au corps nos blessures, nos souffrances et nos faiblesses. Les parties faibles doivent aider d'autres parties faibles. La mort me rappelle cruellement, mais d'une façon incontournable, que je ne contrôle rien du tout, même pas ma foi.

3. Perte de la confiance en Dieu. Si nous avons lâché prise, Dieu, lui, pensons-nous, tient les commandes de notre vie. De fait, Dieu est miséricordieux, il est bon, et il nous aime. C'est lui qui nous a conduits à cette union heureuse ; alors comment un Dieu aimant peut-il permettre une telle

chose ? Dieu vous déçoit ; vous êtes peut-être en colère contre lui. Vous vous demandez peut-être même si vous pouvez encore lui faire confiance. Il n'y a pas de réponse toute faite, et vous avez envie de le saisir par le « col de la veste », de le secouer et d'exiger une explication. Mais Dieu ne répondra peut-être pas. La seule réponse que vous risquez d'obtenir à ce moment-là, c'est qu'il n'y a pas d'explication. Par sa nature même, la mort est démoniaque, et on ne peut pas expliquer ce qui dépend des démons. La mort existe. Ce n'est pas vraiment la faute de Dieu, ni la vôtre, ni celle de votre conjoint. La mort est la carte de visite du diable.

Donc, vous pleurez ! Vous pleurez la perte de votre conjoint. Vous pleurez la perte de la maîtrise de soi. Vous pleurez la perte de la confiance en ce Dieu qui ne répond pas toujours à vos questions. « Aujourd'hui nous voyons [et comprenons] au moyen d'un miroir, d'une manière confuse... aujourd'hui je connais partiellement, mais alors, je connaîtrai comme j'ai été connu. » (1 Corinthiens 13.12)

Un ami pasteur m'a confié : « La douleur est une étape nécessaire. Elle est inévitable. Mais rappelez-vous, c'est une étape dans un processus. Et s'il y a un processus, c'est qu'il y a un but. Alors, allez-y, pleurez ; pleurez tout votre sôûl. Pleurez pour pouvoir vivre et aimer à nouveau. »

Lorsque vous serez venu à bout du préjugé qui affirme que Dieu ne veut pas que l'on s'afflige, attaquez les préjugés qui disent que la mort est la faute de Dieu, que Dieu ne comprend pas, que vous ne serez plus jamais heureux.

1. La mort n'est pas la faute de Dieu. Lorsque Dieu a envoyé son Fils sur la terre, c'était justement pour vaincre la mort. La bataille décisive a eu lieu à la croix, et son issue ne

souffre aucun doute ; cependant la guerre continue à faire rage. Ce n'est que lorsque le Christ reviendra que la victoire sera complète. C'est pourquoi vous ne pleurez pas comme les autres. Car tout en gémissant et en vous lamentant, vous possédez également l'espoir de la résurrection. La mort est une réalité ; la mort nous cause du chagrin ; mais « je suis persuadé que ni la mort, ni la vie... ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu en Christ-Jésus notre Seigneur » (Romains 8.38-39).

2. Dieu comprend. Sa puissance et sa grandeur ne l'empêchent pas de pleurer avec nous. L'Esprit de Dieu gémit avec nous dans notre peine (Romains 8.26). Jésus a pleuré. Il a aussi enduré la mort quand il s'est « humilié lui-même en devenant obéissant jusqu'à la mort, la mort sur la croix » (Philippiens 2.8). Plus encore, Jésus a défié la mort et la tombe, et il a vaincu.

3. Vous pouvez retrouver le bonheur. Ne vous laissez pas influencer par le préjugé qui prétend que vous ne serez plus jamais heureux. Si vous avez perdu votre conjoint récemment, il vous est peut-être difficile de croire ou d'accepter cette affirmation, et pourtant, c'est bien vrai, Dieu peut vous reconforter. A sa manière, il vous rendra le bonheur. Ce bonheur, vous le retrouverez peut-être sous différentes formes. Votre vie ne sera peut-être plus jamais ce que vous aviez imaginé, mais Dieu peut ouvrir de nouvelles perspectives. Il ne promet pas de faire pour tous ce qu'il a fait pour Job, qui avait été éprouvé jusqu'à tout perdre, ses possessions terrestres, sa santé et ses enfants.

Mais finalement, « L'Éternel bénit la dernière partie de la vie de Job plus que la première » (Job 42.12).

Nous devons croire que Dieu veut nous donner de bonnes choses. Le mal ne peut pas, et ne doit pas être vainqueur. Croyez qu'il est possible d'être à nouveau heureux. Dieu est plein de grâce.

2

COMMENT TRAVERSER LA DOULEUR ?

De la douleur aux souvenirs

La femme de Harold mourut et, pendant des années, il conserva une boîte remplie de souvenirs qui lui rappelaient son amour disparu. Il avait gardé la montre de sa compagne, quelques-uns de ses bijoux auxquels il attachait une valeur sentimentale, quelques photos et divers autres « trésors ».

De temps à autre, Harold portait la boîte d'une pièce dans l'autre, il l'enfermait dans un placard ou la mettait sous un lit, pour être sûr qu'elle était en sécurité.

Mais Harold n'ouvrait jamais la boîte.

Les propos du psychologue

Personne ne s'abîme dans la douleur s'il n'a perdu un vrai trésor. Les lamentations célèbrent donc la profondeur d'une union. Les larmes sont les bijoux du souvenir ; elles sont tristes, mais elles scintillent de la beauté du passé.

James Peterson

Les larmes ne ramèneront pas le défunt, mais elles peuvent vous ramener, vous.

Barbra Streisand dans **Prince of Tides**.

Confronté à la souffrance émotionnelle

Non l'éviter, mais la traverser.

Nous voulons tous éviter la douleur, surtout la douleur physique. Quand on se fait un « tour de rein », la douleur est vive et on arrête immédiatement toute activité. Un enfant qui touche un poêle brûlant s'écarte brusquement parce qu'il a mal. Il est normal et sain d'éviter la douleur physique.

Il n'en va cependant pas de même de la souffrance morale. En effet, elle est composée d'un grand nombre de sentiments tels que peur, colère, culpabilité et tristesse ; il faut donc identifier et sonder ces sentiments.

C.S.Lewis a dit : « Personne ne m'a jamais dit que l'affliction ressemblait autant à la peur. Je n'ai pas peur, mais les sensations sont les mêmes. J'ai la même impression de tripes nouées, de nervosité, de lassitude. Et je ne cesse de déglutir. »

On ne peut éviter ces réactions. Vous avez sans doute enduré ce même état de choc, de torpeur, d'incrédulité, lors d'un décès. Il vous a semblé que votre monde s'était soudain effondré. Vos heures de repas et de sommeil ont dû se détraquer. Vous êtes fragile sur le plan émotionnel, vous avez même l'impression de devenir fou. Ces sentiments vous font peur, et vous essayez de les refouler. Vous voulez dominer la situation, vous essayez donc de ne pas pleurer, de ne pas vous mettre en colère, et vous repoussez le sentiment de culpabilité. Vous n'avez peut-être pas envie d'aller à l'église ou de voir vos amis, mais il faut absolument que vous vous réadaptiez ; alors vous faites comme si tout allait bien, et vous continuez vos activités. Faites-vous une fleur – arrêtez de jouer la comédie. Vous le payeriez plus tard.

Puisque nous mourrons tous un jour, un conjoint de chaque couple passera par le veuvage. On évite de penser à la mort le jour du mariage, même si la formule « jusqu'à ce que la mort nous sépare » fait partie des formules traditionnelles.

Qu'est ce que la douleur ?

La douleur morale vient de nos pensées, de nos sentiments, ainsi que des réactions psychologiques, sociales, physiques et spirituelles causées par la mort d'un être aimé. La douleur est un phénomène individuel.

Il n'y a pas de façon « stéréotypée » de pleurer la mort d'un conjoint ; sentez-vous libre de vivre votre deuil de la façon qui vous conviendra et à votre propre rythme. Mais ceux qui sont confrontés à cette souffrance ont certaines expériences en commun. Nous vous encourageons à étudier leurs réactions pour comprendre votre propre vécu. Tandis que vous pleurez, regardez en vous-même, et sans vous juger, voyez vos propres réactions.

Les trois facteurs les plus courants qui influent sur le processus de la douleur sont la nature et le genre de relation que vous entreteniez avec la personne disparue, votre personnalité en rapport avec vos circonstances personnelles, et enfin la façon dont votre conjoint est mort. Nous allons considérer d'un peu plus près chacun de ces facteurs.

Vos rapports avec la personne décédée

Le type de relation que vous entreteniez avec votre conjoint est un facteur important pour comprendre les étapes de votre deuil. La qualité de vos relations conjugales, le lien plus ou moins étroit qui vous unissait à lui, votre propre rôle dans le couple : tout cela peut avoir une incidence sur votre façon de vivre le deuil. Il est évident que plus vous étiez proche de votre conjoint, plus vous devrez restructurer votre vie. Si vous étiez en conflit avec votre conjoint ou si le désaccord était important, il vous sera également plus difficile de vous adapter à votre nouvelle situation. Naturellement, aucune relation conjugale n'est parfaite, mais s'il y avait entre vous un problème important, vous devrez non seulement résoudre votre problème de deuil, mais aussi ce conflit. Si vous êtes dans cette situation, nous vous conseillons de vous mettre en rapport avec un conseiller qui vous aidera à résoudre ces questions. Les professionnels de la santé mentale s'accordent pour dire que le deuil présentera moins de complications si les relations conjugales étaient bonnes.

Votre personnalité et vos circonstances personnelles

Les circonstances où vous vous trouvez ont également une incidence sur le processus de deuil. Cela recouvre en fait un certain nombre de facteurs, tels que vos expériences passées de la mort, votre personnalité, votre niveau d'instruction, votre situation professionnelle, votre santé, vos responsabilités familiales, vos relations sociales, et l'existence ou non de croyances religieuses.

Par exemple, plus votre situation financière était solide avant le départ de votre conjoint, moins vous serez susceptible d'être traumatisé. Cela semble bien terre à terre, mais l'argent garde son importance pendant la période de veuvage. Il s'agit de ne pas prendre de décisions inconsidérées en matière financière. Des ressources insuffisantes suscitent l'angoisse. Si vous avez une situation stable et un emploi qui vous satisfait, c'est un atout pour aborder la période de deuil. Le travail peut constituer une excellente diversion, qui vous fait prendre conscience que votre vie ne s'arrête pas avec le mariage. Cependant, vous courez aussi le risque d'en faire trop. Ne vous plongez pas dans le travail jusqu'au cou pour oublier le deuil qui vous afflige. Mais si votre travail vous procure un sentiment de satisfaction et de plénitude, n'hésitez pas à vous y engager. Dans la plupart des cas, le travail peut vous permettre de conserver votre propre estime. Une partie de votre personnalité a certes disparu avec la mort de votre conjoint, mais seulement une partie ; vous avez de l'importance en tant qu'individu. Vous existez encore. Travaillez dès maintenant à retrouver le sens de votre valeur.

La façon dont vous avez réagi à l'occasion d'autres pertes est également significative. Si vous avez déjà vécu cette épreuve, vous savez que vous en êtes déjà sorti. Chaque fois que vous êtes vainqueur, vous devenez plus fort. Mais vous n'aurez acquis cette force que si vous avez affronté sagement les pertes précédentes.

Si, à l'époque, vous avez refoulé les sentiments de deuil ou d'affliction sans les laisser vous transformer, vous trouverez cette nouvelle affliction encore plus pénible, parce que les expériences précédentes vont refaire surface et alourdir votre peine.

Votre personnalité a aussi une grande influence sur votre affliction. Certaines personnes sont surtout intellectuelles et veulent tout comprendre. D'autres sont plus intuitives et se fient le plus souvent à leurs émotions. L'attitude la plus juste est celle qui maintient l'équilibre entre les deux.

Il est un autre trait de caractère qui a une incidence sur la façon de vivre le deuil : le pessimisme ou l'optimisme. Si vous avez tendance à ne considérer que le côté négatif des choses, vous aurez plus de mal à accepter la mort de votre conjoint et à tirer le meilleur parti possible de votre situation présente et à venir.

Vous connaissez peut-être le vieux dicton : « Si on vous donne un citron, faites-en de la limonade. » On peut, dans une certaine mesure, l'appliquer au processus de deuil, mais ne vous hâtez pas de « faire de la limonade » ! Il est important de prendre tous ses sentiments en compte (colère, tristesse, sentiment de culpabilité) et d'essayer de les gérer avant de vouloir aller de l'avant. Si vous étiez optimiste et positif avant votre deuil, vous retrouverez probablement la même attitude par la suite.

La santé physique peut aussi affecter l'attitude face à la douleur. Si votre santé est médiocre ou si vous manquez d'énergie, vous constaterez qu'il vous faudra plus de temps pour sortir de votre deuil. A contrario, si vous êtes en bonne santé, vous redécouvrirez peut-être ce bienfait.

Votre contexte familial a également son importance. Si vous avez des enfants à la maison, il vous faudra, bien sûr, vous occuper d'eux. Vous devrez peut-être oublier de temps en temps vos propres besoins ou sentiments pour veiller sur eux. Du fait de leur dépendance, les jeunes enfants peuvent devenir

un véritable défi. Il ne suffit pas, en effet, de subvenir à leurs besoins physiques ; il faut aussi satisfaire leurs besoins émotionnels. Or, vous vous sentirez peut-être déchiré, parce que vous aurez l'impression de ne pas pouvoir assumer simultanément les besoins de vos enfants et votre propre chagrin.

En temps normal, Jennifer n'éprouvait aucune difficulté à faire habiller sa fille pour l'école. Même si l'enfant rechignait, Jennifer était suffisamment stable sur le plan émotionnel pour y faire face. Mais cinq mois après la mort de son époux, elle était souvent tendue et vidée dès le matin et avait de grandes difficultés à gérer l'absence de coopération de sa fille de six ans.

Dans la vie, les épreuves n'attendent pas que vous soyez prêt à les affronter pour vous assaillir. Quelquefois la douleur nous force à choisir, même au niveau des sentiments. Vos besoins et ceux de vos enfants peuvent se trouver en concurrence et créer un conflit. Fréquemment, ce sont les besoins de l'enfant qui prennent le dessus. Cela reporte en quelque sorte à plus tard le moment où vous pourrez pleurer. Vos parents, vos frères et sœurs, et d'autres membres de la famille peuvent vous aider à vous occuper d'eux. Cette aide pourra être très précieuse s'ils sont sensibles à vos désirs et vos souhaits. Il vous faudra établir précisément ce que vous voulez qu'ils fassent et ce que vous voulez continuer à faire vous-même.

Les croyances religieuses, quant à elles, peuvent rendre le deuil encore plus complexe. Bob et moi sommes chrétiens tous les deux, et nous avons conscience que la foi en Dieu et en sa bienveillance peut être très rassurante. Cependant, le deuil nous amène invariablement à la question : « Pourquoi, Seigneur, as-tu permis que cela m'arrive ? Pourquoi,

pourquoi ? » Certains se sentent aussitôt coupables d'avoir seulement osé poser la question. Ou bien ils se rendent compte qu'ils sont en colère contre Dieu ; ils ont l'impression qu'il les a abandonnés, ou alors ils se demandent si Dieu est encore à leurs côtés. Parfois, ils refusent de prier ou d'aller à l'église. Si tel est votre cas actuellement, rappelez-vous que pareille réaction est normale et qu'elle est passagère. Acceptez que votre âme passe par cette sombre nuit sans vous sentir coupable pour autant. Dans ce périple à travers la souffrance, votre foi vous aidera à refaire surface, car vous comprendrez que la vie mêle inextricablement joie et chagrin.

Les attentes de votre entourage ne sont pas non plus sans incidence sur votre deuil. Des familles ou des amis bien intentionnés voudront vous retrouver tel que vous étiez avant et vous inciteront à cesser de pleurer. Mais ils ne savent peut-être pas ce que représente la perte d'un conjoint. A moins qu'en intervenant dans votre situation et dans les changements sociaux qui en découlent, ce ne soit à leur propre angoisse qu'ils réagissent. Leurs motivations mises à part, leur attente risque d'alourdir encore votre fardeau. Vous êtes déjà seul ; si les autres ne vous comprennent pas, vous vous sentirez encore plus isolé. Si vous aviez une relation très étroite avec votre conjoint et que vous ne puissiez plus partager vos sentiments avec quelqu'un d'autre maintenant, votre peine et votre sentiment de perte n'en seront qu'accentués.

Les premiers pas sans votre conjoint étant extrêmement difficiles, ne vous laissez pas influencer par les attentes de vos proches. Vous ne pourrez trouver votre propre rythme qu'en écoutant votre cœur. Il est peu probable que vous ayez fait le deuil de votre conjoint avant un an. L'intensité de la douleur commencera à faiblir, les vagues de chagrin et d'émotion vous submergeront sans doute moins souvent, mais

vous ressentirez encore un certain temps l'affliction de la perte de votre conjoint. Pourtant, sachez-le, un jour ou l'autre, vous vous sentirez mieux. Accrochez-vous à cet espoir.

Comment votre conjoint est-il mort ?

Le troisième facteur le plus courant qui influe sur votre deuil est la façon dont votre conjoint est mort. Pensez-vous qu'il est plus éprouvant de perdre un conjoint après un accident imprévu, ou après une longue maladie ? La réponse vous surprendra peut-être : l'un n'est pas plus facile que l'autre. Quelle que soit la façon dont elle se produit, la mort est toujours difficile à accepter. Ne tombez pas dans le piège qui consiste à comparer les différentes formes de décès.

Si vous avez été averti (par exemple dans le cas d'une maladie en phase terminale), vous avez peut-être eu le temps de vous préparer. Vous avez peut-être pu vous mettre d'accord sur des points litigieux, ou régler des problèmes en suspens. Peut-être avez-vous eu le temps de préparer les funérailles. Peut-être aussi votre esprit s'est-il préparé à la perte. Mais les recherches scientifiques sur les bienfaits de la connaissance préalable de la mort sont contradictoires et peu probantes. D'après ces données, il y a peu, pour ne pas dire point, de bienfaits à long terme, d'un deuil anticipé. Même quand on sait que la mort est imminente, la plupart des gens trouvent encore qu'elle est presque inimaginable. On ne peut donc pas s'y préparer.

Peu après la mort de Rick, un de mes collègues m'a dit une chose qui m'a beaucoup troublée. Il pensait que puisque je connaissais le sort de mon mari longtemps avant sa mort, je mettrais moins longtemps à me remettre du choc. Mais ce n'était pas vrai. Même quand Rick était très faible et que je devais assumer quotidiennement tous ses besoins physiques, il était quand même avec moi. D'un point de vue rationnel,

je savais qu'il allait mourir, mais je n'étais pas prête ou décidée à l'accepter au niveau des sentiments. Lorsque Rick mourut, ma douleur fut profonde, et j'ai dû prendre mon courage à deux mains pour gérer ce décès.

Il est par contre évident qu'une mort soudaine ne laisse aucune possibilité de se préparer, et cela peut prolonger la période de choc et d'incrédulité. Quand la mort est arrivée sans prévenir, il est probable que certaines choses ne soient pas réglées; il y a peut-être eu une petite querelle ou un désaccord, qui restera gravé dans la mémoire du survivant. Le fait d'avoir laissé ces choses en suspens augmentera la tension dans l'affliction. Si vous êtes dans ce cas, rappelez-vous que les désaccords sont normaux dans les relations courantes et qu'ils se règlent en général avec le temps. Si votre conjoint avait vécu, vous auriez parlé de votre désaccord et vous l'auriez réglé. Soyez certain que la façon dont vous avez géré vos différends dans le passé aurait été tout aussi efficace cette fois-ci, si vous en aviez eu le temps.

Dans le cas du suicide d'un conjoint, il va de soi qu'il y a d'autres éléments à prendre en compte. On est bien sûr confronté à des sentiments de culpabilité, de regret ou de colère, mais d'un autre ordre, parce que la mort aurait pu être évitée. Le fait de ne pas savoir ce qui s'est passé dans l'esprit du conjoint pour l'amener au suicide est particulièrement éprouvant et modifie le processus de deuil. Mais il faut bien garder à l'esprit que chacun, y compris le conjoint qui a mis fin à ses jours, est responsable de ses décisions (voir aussi le paragraphe intitulé *Les complications dans la douleur* au chapitre 3).

La conclusion qui s'impose, c'est que chacun doit vivre son deuil sans s'attarder sur la façon dont son conjoint est

mort. Dans certains cas, la mort ne surprendra pas, mais en fait, quelles que soient les circonstances, la mort d'un conjoint est toujours une épreuve très difficile. Évitez de gloser sur le degré de difficulté de tel ou tel type de mort. C'est malsain et n'apporte rien.

Les propos du pasteur

Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus.

Matthieu 6.33

Face à la mort

Marthe en voulait à Jésus. Cette phrase peut vous choquer, mais l'attitude de Jésus avait complètement désarçonné cette amie. En effet, son frère Lazare était tombé gravement malade. Sachant que Jésus jouissait de la puissance divine pour guérir, elle et sa sœur Marie lui firent parvenir un message urgent lui demandant de venir. Béthanie, leur ville, n'était d'ailleurs qu'à une vingtaine de kilomètres de l'endroit où Jésus se trouvait. Si vous ne connaissez pas ce récit, prenez le temps de le lire dans l'évangile de Jean (11.1-45).

Or Jésus a attendu trois jours avant de se rendre à Béthanie. Lorsque la vie de votre bien-aimé est menacée, n'attendez-vous pas de vos amis qu'ils viennent au premier appel ? Jésus, lui, ne l'a pas fait. Il a attendu. Et Lazare est mort. Il était même enterré lorsqu'il est arrivé à Béthanie.

Les sœurs se précipitent au-devant de Jésus (voyez l'émotion que recèlent les versets 21 et 32 de Jean 11). L'instant n'est pas

aux civilités. Marthe s'écrie aussitôt : « Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort. » Jésus, si seulement tu m'avais écoutée, si seulement tu étais venu quand je t'ai appelé, tout cela ne serait pas arrivé.

Quand un conjoint meurt, un des premiers sentiments qui se manifeste est le regret. Si seulement... Si seulement j'avais appelé le docteur plus tôt. Si seulement il avait pris une autre route pour aller au travail. Si seulement elle avait pu profiter plus tôt de cette nouvelle forme de chimiothérapie.

Ou bien on ressent une certaine culpabilité – à cause des choses que l'on a dites ou que l'on a oublié de dire, à cause de celles que l'on a faites ou pas faites. On pense que les choses auraient pu être différentes.

Dans ces cas-là, on a tendance à revivre les événements précédant la mort du conjoint. On veut les vivre à nouveau, les vivre différemment. Peut-être, peut-être les choses auraient-elles pu être différentes. Tout au moins pourrait-on peut-être en avoir une vision différente.

Comprendre la mort

Dans le texte biblique cité plus haut, nous sommes confrontés à l'un des plus grands mystères des Écritures, celui de la vie et de la mort. Jésus s'est servi de la maladie et du décès de Lazare pour enseigner (d'abord à Marthe et Marie, puis à nous tous), certaines vérités essentielles au sujet de la mort.

Tout d'abord, c'est le temps de Dieu qui prévaut. Aussi étrange que cela puisse nous paraître, c'est délibérément que Jésus a attendu un certain temps avant de se rendre à Béthanie.

Or, il savait pertinemment que Lazare allait mourir. Il voulait faire comprendre aux deux sœurs que face à lui, la mort perdait son caractère implacable ; c'est pourquoi il a dit que Lazare s'était « endormi » (Jean 11.11). Mais comme les disciples prenaient ces mots au pied de la lettre en pensant que Jésus démentait la mort de Lazare, il leur a dit carrément : « Lazare est mort » (Jean 11.14). Ce que Jésus voulait dire c'est, qu'aux yeux de Dieu, la mort n'est rien d'autre qu'un sommeil. Tel un père qui réveille son enfant après une bonne nuit Dieu, avec la même facilité, peut ressusciter ceux qui se sont endormis en lui. Toute tentative de maîtriser le moment de la mort est vouée à l'échec. C'est l'affaire de Dieu. Il connaît l'heure.

Nous avons rappelé, dans le chapitre premier, que Jésus a pleuré devant le tombeau de Lazare. Ces pleurs illustrent le fait que la mort n'affecte pas seulement ceux qui meurent. La mort envahit la vie ; elle anéantit des relations, elle brise l'élan de vie.

Même les enfants éprouvent le chagrin de la mort. Le petit Daniel, âgé de huit ans, a écrit :

*Cher Dieu.
Je t'aime
Parce que tu nous donnes
Ce qu'il nous faut pour vivre.
Mais j'aimerais
Que tu me dises
Pourquoi tu as fait
En sorte
Que nous devons mourir.*

N'oubliez pas la leçon du récit de Lazare. La mort n'est pas le dernier mot ; la fin de l'histoire, c'est la résurrection.

Pour Lazare, cette résurrection a été immédiate. Jésus a sans doute accompli ce miracle parce qu'il n'était qu'à quelques jours de sa propre mort. Il voulait que ses amis aient l'image de la puissance de Dieu gravée dans leur esprit. Il voulait qu'ils sachent que la résurrection est une réalité.

Pour nous, cependant, la résurrection se situe quelque part dans l'avenir – un avenir lointain peut-être. C'est Dieu qui décide de la mort et de la vie. Rappelons-nous, pour le moment, le message que Jésus a laissé à Marie et Marthe – et à nous tous : la mort n'est pas le dernier mot.

Du tombeau à la grâce

La mort d'un conjoint plonge dans le désarroi de l'incertitude. Les rêves et les projets sont réduits à néant. Bien souvent, les amitiés changent ; la vision que l'on a de soi-même est bouleversée. On se demande souvent s'il demeure quelque chose de fiable dans ce monde. Dans son livre *Tout, pour qu'Il règne*, Oswald Chambers livre ses réflexions sur le « charme de l'incertitude » :

Nous avons une telle propension à la précision – à essayer de savoir en détail de quoi le lendemain sera fait – que nous considérons l'incertitude comme une mauvaise chose... L'essence de notre vie spirituelle, c'est notre certitude au sein de notre incertitude. La vie spirituelle, c'est la vie d'un enfant. Nous n'avons pas d'incertitude au sujet de Dieu, mais simplement au sujet de ce qu'il va faire... Abandonnez toutes choses entre ses mains, et vous éprouverez littéralement une glorieuse et gracieuse incertitude, ne connaissant ni l'instant ni la façon dont il interviendra – mais étant certains qu'il viendra. Demeurez-Lui fidèle.

C'est souvent notre désir et notre besoin de contrôler les divers aspects de notre vie qui engendre l'incertitude. On se fait du souci pour une multitude de choses. Mais les paroles de Jésus dans le Sermon sur la montagne nous encouragent à passer de l'incertitude de la foi à la simplicité de la foi. Il dit dans Matthieu 6.33 : *Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu, et toutes ces choses vous seront données par-dessus*. La simplicité chrétienne est une vertu. « La simplicité, écrit Richard Foster, pénètre en nous sans que nous nous en rendions compte. Un sens nouveau d'émerveillement, de concentration, et même de profondeur se glisse dans notre personnalité... La simplicité est une grâce. »

La simplicité chrétienne exige que nous nous nous réadaptions sur au moins trois plans. D'abord sur le plan spirituel : *Cherchez d'abord le royaume et la justice de Dieu*. L'Évangile enseigne que je dois perdre ma vie afin de la retrouver. Dans un sens, ma vie n'est plus. Même si je me suis vraiment consacré au Christ, la mort de mon conjoint signifie que mon ancien style de vie a disparu. Il me faut un nouveau départ. C'est une décision pour laquelle j'ai besoin de la grâce de Dieu ; c'est un pas difficile à franchir que je n'ai pas désiré. Mais, au point où je suis arrivé, je dois demander très précisément et très profondément : « Maintenant, Seigneur, qu'attends-tu de moi ? » Ne devrions-nous pas tous lui poser cette question régulièrement ? C'est une question profonde si simple, et pourtant si complexe.

Si nous voulons être simples comme l'Évangile nous y exhorte, nous devons aussi nous réajuster mentalement. Le Christ n'a pas seulement dit : *Cherchez d'abord le royaume et la justice de Dieu*, mais il nous a aussi promis que tout le reste se mettra en place tout seul. C'est peut-être difficile à croire pour quelqu'un dont le conjoint vient de mourir. Paul nous

invite à ne nous inquiéter de rien (Philippiens 4.6). Contrôlez votre esprit et votre façon de vivre. Contrôlez vos attitudes ; elles sont, pour la plupart, en rapport avec votre vie de prière. Foster dit qu'« il y a une relation intrinsèque entre la simplicité et la prière, surtout lorsque l'on considère que la dimension essentielle de la prière est la confiance. » Foster raconte alors cette histoire :

Mes enfants aiment beaucoup les crêpes. C'est pourquoi je me lève de temps en temps de bonne heure pour leur en préparer une série. Ça vaut la peine de les observer. Ils engouffrent les crêpes comme s'il y en avait une quantité illimitée. Ils ne s'inquiètent pas un instant du prix des œufs ; ils ne s'interrogent pas sur ma capacité à leur faire des crêpes. Je ne les ai jamais surpris à en glisser quelques-unes dans leur poche avec l'air de dire : « Je ne sais pas si papa pourra en refaire demain ; je ferais mieux d'en planquer quelques-unes. » Pour eux, la réserve de crêpes est illimitée. Ils n'ont qu'à demander et ils savent que si ce qu'ils demandent est bon pour eux, ils seront exaucés. Ils vivent dans la confiance.

Ceci nous amène au dernier plan sur lequel il faut se réadapter. Simplifiez-vous la vie. Plus nous possédons de choses matérielles, plus ce sont elles qui nous « possèdent ». La mort d'un conjoint a une façon bien à elle de nous couper des choses matérielles. Elles ne comptent plus beaucoup désormais.

Après la mort de mon épouse, j'ai commencé un inventaire. Je ne l'ai pas terminé. Je me suis arrêté parce que cet inventaire me mettait dans l'embarras : deux voitures, une camionnette, trois ordinateurs, quatre postes de télévision. Je me suis rendu compte qu'aucune de ces choses n'avait de réelle valeur. J'ai regardé autour de moi et j'ai compris que Foster avait raison

en faisant remarquer que les Occidentaux ne devraient pas prier pour que les autres habitants du monde parviennent à leur niveau de vie. Si cela arrivait, les ressources naturelles du monde seraient épuisées en moins de dix ans ! Nous devrions plutôt prier pour que nous modifiions notre façon de vivre en fonction des critères du Royaume de Dieu.

Les contingences terrestres ne sont plus au centre de mes préoccupations. Cette leçon de simplicité m'a écarté de la tombe pour me rapprocher de la grâce. Dans ma faiblesse humaine, j'ai levé les yeux vers le ciel, où se trouve mon épouse disparue. Elle était partie intégrante de moi-même et, dans ma douleur, mon désir de la voir était si intense que je voulais me débarrasser de toutes les choses de la terre pour aller au ciel avec elle. C'était une réaction tout humaine.

La simplicité me dicte de tourner les yeux vers le ciel parce que le Christ s'y trouve. Il fait partie de moi-même, et mon désir de le voir est si intense que je veux me libérer de toutes les choses terrestres qui me retiennent pour pouvoir être au ciel avec lui. Mais je ne suis pas au ciel ; je suis sur terre – et en deuil.

La foi aide-t-elle vraiment sur la route de l'affliction ? Oui et non. Ne soyez pas surpris par cette réponse. Il y a des choses que la foi ne fait pas pour ceux qui pleurent. La foi n'épargne pas de la peine du deuil. La foi n'empêche pas les sentiments de colère, de regret ou de solitude. La foi n'élève pas au-dessus de ce cheminement et ne dispense pas des tâches à faire.

Cependant, la foi en Christ donne deux choses essentielles : la force de supporter la douleur et l'espérance. Le Christ donne la puissance de faire face à la mort et d'attaquer ce dernier

ennemi de front. La mort d'un conjoint fait très mal, mais le Christ donne la force de supporter cette souffrance.

La foi donne aussi l'espérance. Nous ne nous attristons pas comme les autres qui n'ont pas d'espérance, comme le dit l'apôtre Paul (1 Thessaloniens 4.13). Jésus a fait sortir Lazare du tombeau pour donner à ses disciples un signe indubitable que lui aussi ressusciterait. La foi donne la certitude que le chagrin cessera, qu'une nouvelle vie viendra. A la fin des temps, bien sûr, le Christ offrira une nouvelle vie à ses rachetés quand il viendra pour instaurer son nouveau royaume. Mais entre-temps, il nous offre aussi une nouvelle vie – entre la mort de notre conjoint et son retour. L'évangile est simple : *Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu, et toutes ces choses vous seront données par-dessus* (Matthieu 6.33).

3

QUEL EST LE PROCESSUS DE LA DOULEUR ?

L'itinéraire de la douleur

Mike sortait pour prendre le courrier dans sa boîte aux lettres quand je suis arrivé. Sa femme était morte pratiquement un an auparavant, et cela faisait près de trois mois que je ne l'avais pas vu. Il faisait plutôt doux pour une journée d'automne au Michigan, et les feuilles changeaient de couleur. Le fond de l'air était chaud. Nous avons bavardé et j'ai vite remarqué qu'il avait retrouvé de l'énergie. Oui, me dit-il, ça allait plutôt bien. Non, il ne pensait pas encore à vendre sa maison. Oui, ses enfants l'avaient beaucoup aidé, mais il fallait aussi qu'ils mènent leur propre vie.

Puis Mike me dit : « Tu sais, Bob, je vais peut-être recommencer à voir des amis de temps en temps. Je ne pensais pas pouvoir dire une telle chose un jour. J'aimais Pat énormément. Mais je crois que maintenant, j'ai compris qu'elle

est morte, et moi, je suis toujours vivant. Il me semble que je dois commencer à reconstruire ma vie. »

Remarquez l'évolution dans ces paroles. Le temps passe, et les attitudes changent. Ce que l'on aurait cru totalement impossible au début devient envisageable. La guérison est proche.

Dans ce chapitre, nous nous pencherons sur les questions de temps, d'évolution, et de ce que certains ont nommé les phases ou les étapes de la douleur. En fait, nous préférons étudier le processus de la douleur en termes de « tâches » à accomplir.

Les propos du psychologue

Nous pouvons nous rendre malheureux ou nous pouvons nous rendre fort. Cela demande autant de travail.

Don Juan, **Voyage à Xhan**

Le deuil est comme une longue vallée, une vallée sinueuse où la moindre courbe peut révéler un paysage totalement nouveau.

C.S. Lewis, **Une étude du chagrin**

Thèmes dominants et expressions de la douleur

De nombreuses théories ont été formulées sur la façon dont les gens évoluent à travers les expériences et les sentiments résultant d'un deuil. Au début, les spécialistes supposaient que ceux qui vivent un deuil passent par des étapes prévisibles et bien définies, un peu comme l'on passerait d'une pièce à

l'autre. Des recherches plus récentes montrent cependant qu'on ne peut prévoir avec précision l'évolution d'un deuil. Il demeure que, dans presque tous les cas, les expériences ou les sentiments liés au veuvage restent dans une certaine norme.

Même s'il existe des traits ou des thèmes communs, nous vous proposons de nous pencher sur les différentes « tâches » du deuil, sans vouloir les faire correspondre nécessairement à un modèle ou un plan préconçu. Gardez simplement à l'esprit quelques repères élémentaires. Chaque individu réagit au deuil à sa façon, si bien que personne ne peut prévoir comment vous, vous réagirez. Vivre un deuil ne s'apparente pas à une recette de cuisine dont on peut garantir le résultat si on utilise les bons ingrédients. Laissez votre affliction s'extérioriser pour pouvoir agir sur elle. Le seul but est de guérir et de se remettre à avancer. Peut-être pensez-vous que cela vous est impossible maintenant, mais rappelez-vous le dicton de Lao-tseu : « Un voyage de mille kilomètres commence par un simple pas. » Laissez-vous guider par vos sentiments et n'essayez pas de vous comparer à d'autres ; n'évaluez surtout pas vos progrès en fonction d'étapes ou de phases prédéterminées.

La douleur consécutive à un deuil s'exprime fondamentalement de quatre façons différentes : par des sensations physiques, par des sentiments, par des comportements, et par la réaction à l'environnement social.

Les sensations physiques

A la mort d'un conjoint, le survivant peut manifester des réactions physiques telles que des symptômes d'oppression dans la poitrine ou dans la gorge, des palpitations, une sensation de creux à l'estomac, de sécheresse de la bouche ; il peut aussi se sentir le souffle court. Les cycles habituels de repas et de sommeil peuvent également être interrompus. Il faut se rappeler

que de tels symptômes sont des réactions normales. Même s'il n'y a pas deux personnes qui aient la même réaction à la mort d'un conjoint, il y a des schémas récurrents. La douleur n'est pas une maladie, et il ne faut pas s'alarmer devant ces réactions physiques, à moins qu'elles ne persistent et empêchent celui qui en est victime de vaquer à ses occupations journalières. Si tel était votre cas, il vaudrait mieux que vous consultiez un médecin et examiniez avec lui les solutions possibles. Entre-temps, il faut essayer de se discipliner en mangeant à des heures régulières (même par petites quantités) et en se reposant quand on se sent fatigué. Les symptômes physiques devraient diminuer graduellement à mesure que l'on parvient à gérer la perte subie.

Les sentiments

L'anxiété, la peur, la colère, la culpabilité, la solitude, la tristesse et la dépression apparaissent fréquemment pendant la période de douleur. On les ressent souvent comme des vagues, avec leurs flux et leurs reflux. Au début, on ressent peut-être un choc ou une certaine torpeur, même lorsque la mort du conjoint était prévisible. C'est là une réaction normale de défense. Cependant, petit à petit, cette sensation de torpeur va se dissiper. Il est assez courant de ressentir de l'anxiété et de la peur en se demandant si l'on va être capable de survivre. On peut aussi manifester une colère intense, voire violente envers Dieu, le personnel médical, d'autres personnes ou les circonstances. Par moments, la culpabilité peut se mêler à la colère et se retourner contre soi-même. La honte et les reproches que l'on se fait peuvent s'exprimer sous forme d'embarras, de remords et de regrets. Certains symptômes sont semblables à ceux de la dépression, et il faut les considérer comme l'expression d'une douleur intense. Le risque de succomber à une véritable dépression est réel si l'on intériorise ces sentiments sans essayer de les traiter. Les sentiments ont

un rôle important dans la vie et il faut les extérioriser, les analyser et les gérer pendant une certaine période. Ne vous appesantissez pas sur les aspects négatifs de votre personnalité, vous ne feriez que vous déprécier à vos propres yeux. Or, vous avez intrinsèquement de la valeur. Rappelez-vous toujours que vous existez indépendamment de votre conjoint et que vous n'êtes pas mort en même temps que lui.

Les comportements

Ceux qui souffrent d'un deuil ont également un certain nombre d'attitudes en commun : ils pleurent, ils sont inquiets, distraits, ils se tiennent à l'écart des autres, ils se désintéressent de leur environnement, ils s'impliquent moins dans des activités, ils perdent conscience de l'heure ou de l'endroit où ils sont et laissent en général une impression d'apathie. Ils rêvent de leur conjoint décédé ou ont le sentiment de sa présence auprès d'eux. Certaines personnes en deuil ont des hallucinations visuelles ou auditives ; elles pensent vraiment avoir vu ou entendu leur bien-aimé. Toutes ces réactions sont normales au début du cycle de la douleur. D'autres encore s'attachent à des objets, par exemple des vêtements qui avaient appartenu à leur conjoint et ils les conservent précieusement. Sans doute éprouvent-ils une relation et une proximité mystérieuse avec la personne disparue en se focalisant sur ces souvenirs concrets, parfois même en portant ses vêtements.

La réaction à l'environnement social

La douleur s'exprime aussi par des changements dans les réactions à l'environnement social. Certaines personnes voudraient que le monde s'arrête. Après tout, un être tellement important vient de mourir ; comment le monde peut-il continuer à tourner ? Elles trouvent souvent difficile de se concentrer sur des tâches normales. Elles peuvent avoir perdu leurs repères et penser que plus rien n'a d'importance.

La vie spirituelle de la personne en deuil peut, elle aussi, connaître des changements. Certains s'attachent plus **fermement à Dieu et aux pratiques religieuses**. D'autres les rejettent en bloc parce qu'ils se sentent abandonnés de Dieu. Même si cela peut paraître étrange, il ne faut pas lutter contre ces réactions. Beaucoup de ceux qui passent par le deuil d'un conjoint traversent une crise spirituelle. Mais la plupart du temps, ils reviennent à la foi avec une nouvelle énergie. Ainsi, si vous êtes en colère contre Dieu et que vous avez envie de le chasser de votre vie, sachez que Dieu vous comprend et qu'il sait ce que vous traversez. Si, au contraire, vous vous attachez fermement à votre foi et que vous avez peur d'exprimer de la colère contre Dieu, ayez l'assurance que Dieu a la même compréhension envers votre attitude. Au bout d'un certain temps, vous pourrez régler votre conflit spirituel et être à nouveau en paix avec vous-même et avec Dieu. **Travaillez à votre deuil ; Dieu ne cessera pas de veiller sur vous.**

Les « tâches » de la douleur

Comme nous l'avons déjà souligné, il peut être bénéfique de considérer le déroulement du deuil comme une suite de tâches plutôt que de phases ou d'étapes. Les personnes en deuil expérimentent certaines tâches qui leur sont communes, et vous devrez aussi les affronter pour pouvoir franchir le cap de la douleur. William Worden, Theresa Rando, et d'autres spécialistes des problèmes de santé mentale ont établi certains repères dans le cycle de la douleur. Je les ai repris et adaptés ci-dessous :

- 1 – **Reconnaître et accepter le fait que votre partenaire est mort et ne reviendra jamais vers vous.**
- 2 – **Accepter d'éprouver certains sentiments en liaison avec votre perte.**

- 3 – Garder les souvenirs de votre conjoint disparu en mémoire et dans votre cœur pour honorer ce que vous aviez en commun, tout en y préservant assez de place pour votre propre vie.
- 4 – Vous adapter à la vie en tant qu'individu à part entière, sans votre partenaire.
- 5 – Vous investir dans la vie en suivant vos propres désirs et intérêts.

Cela vous semble-t-il au-dessus de vos forces ? Sans aucun doute. Je me rappelle le moment où j'ai réalisé la profondeur de ma douleur, et la somme de travail que j'avais à accomplir pour avancer dans la vie. Cela me paraissait impossible et j'étais très peu motivée pour m'attaquer à quoi que ce soit. Cependant, avec du temps et du travail, je me suis mise à avancer.

Mes pensées et mes sentiments ne sont pas restés statiques. Lentement, mon environnement a évolué à mesure que j'avancais dans le processus de deuil, un processus qui passe par une série de petites victoires et d'échecs. Rappelez-vous : un pas à la fois ; c'est ainsi que l'on avance sur la route. C.S Lewis a fait cette remarque à propos de sa propre expérience face au deuil : « Il n'y a pas eu de changement émotionnel soudain, frappant. C'est comme lorsque l'on chauffe une pièce, ou que le jour paraît ; on ne s'en rend compte qu'au bout d'un certain temps. »

Les clichés

Cela fait des lustres que l'on entend les mêmes formules à l'emporte-pièce, les mêmes phrases stéréotypées sur la façon de « s'en sortir ». Malheureusement, la vérité et la fiction sont tellement entremêlées qu'il est difficile de distinguer le juste

du faux. La meilleure façon d'y voir plus clair est sans doute de se tourner vers ceux qui ont étudié de près le cheminement de la douleur.

Alors que j'étais oratrice, invitée par une association d'aide aux personnes en deuil, l'intensité des réactions que des personnes veuves manifestèrent par rapport à ce que l'on attendait d'elles me surprit. Elles étaient irritées, et parfois blessées par des remarques irréfléchies. Elles se sentaient incomprises au moment où les autres auraient dû leur manifester sympathie et compassion. Des personnes en deuil ne devraient pas subir des remarques dénuées de sensibilité ou stupides à un moment où elles ont le plus besoin d'aide et de soutien.

Mon expérience, tant professionnelle que personnelle, m'a permis de découvrir toute une série de clichés. Même si de nombreuses personnes y prêtent attention, ce sont des clichés. Ils sont souvent dénués de fondement :

- La peine morale du deuil dure un certain temps, elle évolue par étapes ou phases. Elle devrait diminuer au bout de trois mois, et disparaître au bout d'un an.
- La mort soudaine d'un conjoint est bien pire qu'une mort survenant après une longue maladie. Le fait de pouvoir anticiper le deuil le rend moins pénible.
- La perte d'un enfant est bien pire que toute autre perte.
- La personne veuve doit être très active ; il n'est pas bon pour elle de rester seule trop longtemps. Elle doit réagir et s'occuper des affaires de la vie plutôt que de se focaliser sur son conjoint disparu.
- Il ne faut pas faire de fixation sur le décès de son conjoint, ne pas parler de la perte ressentie ni des circonstances du décès. Si l'on évite d'y penser, les sentiments de détresse

se dissiperont. S'il faut parler de son conjoint, que cela soit en termes positifs pour l'élever à la sainteté.

- On ne peut pas se remettre du décès d'un conjoint, et la peine sera toujours présente. Une personne veuve ne pourra plus jamais être heureuse.
- Les anciens amis s'éloignent et finalement se détachent.
- Il faut avoir l'air heureux même quand on est triste. On ne doit donc jamais refuser les invitations, même si l'on n'a aucune envie d'y répondre au risque d'être délaissé. Il faut continuer d'exercer toutes les anciennes activités pour honorer la mémoire de son conjoint.
- Le fait de continuer à porter l'alliance signifie que l'on vit le deuil. Le fait de l'enlever est le signal de la fin du deuil ; on est donc prêt à sortir avec une personne de l'autre sexe.
- Une personne qui a perdu son conjoint n'est plus une personne à part entière ; il y a désormais un vide qui ne sera jamais plus rempli.
- Le fait de rester seul, que ce soit chez soi ou en visite, révèle un élément négatif ou inférieur de la personnalité : le syndrome « je dois être indésirable ou inadapté ».
- On ne pourra plus jamais résoudre un conflit non réglé avec son conjoint décédé, puisqu'on ne peut plus lui parler.
- Si l'on rit ou que l'on s'amuse pendant le deuil, cela signifie que l'on ne tenait pas vraiment à son partenaire.
- Après la mort du conjoint, on doit poursuivre les projets auxquels il était attaché.
- Le veuvage signifie frustration sexuelle et disparition définitive de satisfactions physiques.
- Le fait d'avoir des amis du sexe opposé pendant la période de deuil signifie qu'il y a anguille sous roche et projet de relations sentimentales.
- On doit se sentir solitaire à vivre seul ; il est bien plus agréable de vivre avec un partenaire.

- Si le mariage a été heureux et épanouissant, la personne veuve n'aura sans doute plus envie de se remarier ou d'avoir une autre relation.
- Les hommes ont besoin d'une plus grande maîtrise de soi que les femmes, et ils doivent gérer leur deuil intellectuellement.

Il est bien compréhensible qu'une personne veuve soit irritée par de tels propos. J'espère que vous pourrez faire comprendre à votre famille et à vos proches ce que c'est que de vivre le deuil, et ce, peut-être même alors que vous êtes encore en train d'en franchir le cap. Malheureusement, la plupart des gens ne seront sans doute jamais en mesure de comprendre pleinement votre douleur jusqu'à ce qu'ils passent eux-mêmes par la même expérience.

Que peut-on tirer personnellement de tous ces clichés ? D'abord se rendre compte qu'un grand nombre de gens ignorent presque tout du deuil. Il vaut donc mieux essayer de ne pas attacher la moindre importance à ce type de réflexion. En d'autres termes, tâchez de gérer vos sentiments honnêtement sans chercher à vous conformer aux clichés que l'on vous présente. Surtout sentez-vous libre d'être vous-même pendant la période de deuil.

Les complications dans la douleur

Peut-être vous rendez-vous compte maintenant de la grande diversité d'expériences de deuil que l'on peut qualifier de « normales ». J'espère que vous serez convaincu que vous ne devenez pas fou et que vous n'éprouvez rien d'anormal.

Cependant, pour une raison ou pour une autre, certaines personnes n'éprouvent pas de peine. On parle de leur deuil

comme d'un deuil compliqué. Ce type de deuil peut s'expliquer par un certain nombre de facteurs. Il peut s'agir d'une relation ambivalente avec le conjoint (hostilité inexprimée à son égard), de circonstances de décès particulières (la mort n'est, par exemple, pas vérifiée parce que l'on n'a pas retrouvé le corps), d'un décès inacceptable socialement ou nié (par exemple un suicide ou un décès dû au sida), d'un précédent deuil compliqué aux répercussions négatives ; il peut également s'agir de facteurs propres au conjoint survivant qui l'empêchent d'exprimer ses sentiments ou de tolérer une détresse émotionnelle.

Comment savoir si l'on relève de cette catégorie de deuil compliqué ? Un des premiers critères est le temps que l'on passe dans le chagrin en une journée par rapport au temps écoulé depuis le décès. Le deuil est un processus qui doit aider à vivre et aimer de nouveau. A mesure que le temps passe, la tristesse doit perdre de son importance, et finalement disparaître. Cette évolution peut être ralentie ou compliquée par la dépression, par une attitude autodestructrice, ou par des changements trop radicaux du style de vie par lesquels on abandonne carrément l'ancien groupe social ou les activités précédentes. Si on ne règle pas ces problèmes dès qu'ils se présentent, le processus douloureux de deuil risque de se prolonger d'une manière notable. Dans la plupart des cas, la période d'affliction ne dure pas plus de deux ou trois ans après la mort du conjoint. C'est pourquoi, si vous éprouvez une douleur intense, vive, comme si votre conjoint venait de mourir, si vous avez des symptômes physiques évoquant un peu ceux de la personne décédée, si vous avez la phobie de la maladie ou de la mort, ou encore si vous refusez de toucher à ce qui appartenait à votre conjoint disparu, vous avez besoin de l'aide d'un conseiller ou d'un psychothérapeute spécialisé dans le traitement de la douleur chez les personnes veuves.

Si la douleur de votre deuil persiste anormalement, et que d'autres facteurs sont venus le compliquer, un certain nombre de possibilités s'offrent à vous. Tout d'abord, vous pouvez avec l'aide d'un conseiller, évoquer des souvenirs, jusqu'aux plus refoulés, relatifs à la mort de votre conjoint. Vous pouvez aussi vous soumettre à des examens médicaux pour éliminer d'éventuelles causes physiologiques. Nous vous recommandons également de vous attacher à suivre les directives indiquées dans les chapitres suivants. Il est très important de rechercher l'aide de professionnels pour sortir d'un deuil compliqué. Il est probable que vous avez essayé de vous sortir seul d'affaires et vous vous êtes retrouvé confronté à des situations de blocage. Or, un point de vue objectif vous serait très utile pour vous amener à la guérison morale. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à rechercher l'aide d'un professionnel. Le deuil est une tâche difficile, et il est parfois nécessaire d'être assisté pour retrouver un équilibre.

Les propos du pasteur

*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, voilà mon réconfort

Psaume 23

L'entrée de la vallée

Ces paroles du psaume 23 sont parmi les plus connues des Écritures. Enfants, nous les avons apprises par cœur ; nous les chantons au cours du culte. Tandis que nous avançons en âge, ces paroles deviennent une source de réconfort et d'assurance lorsque des membres de notre famille meurent et sont mis

terre. En général, on pense que ce sont ceux qui sont morts ou agonisants qui passent par cette vallée. Mais en fait, le psalmiste avait autre chose à l'esprit. Il ne pensait pas aux mourants, mais à ceux qui allaient leur survivre. Ils marchaient dans la vallée, au milieu de la maladie, de la mort et d'autres obstacles. « La vallée de l'ombre de la mort » peut se traduire en fait par « au sein de la plus sombre vallée ».

Quand un conjoint meurt, c'est comme si le survivant se retrouvaient dans la pénombre. La vie peut devenir sombre, triste, lugubre.

En général, ce n'est pas de son propre chef que l'on entre dans la vallée. Le cancer frappe. Le cœur flanche. Un chauffeur ivre franchit la ligne blanche sur la route. Un bien-aimé meurt, et l'on pénètre dans cette vallée.

D'après le psaume 23, cependant, on n'entre jamais seul dans la vallée. Vous connaissez sans doute le début : « L'Éternel est mon berger ; je ne manquerai de rien » (v.1). Le lendemain de la mort de votre conjoint, ces mots vous ont peut-être semblé vides de sens. Qu'est-ce que cela veut dire : « Je ne manquerai de rien » ? Ma femme me manque ; je veux la retrouver ! Je veux revoir mon mari vivant ! Je veux que tout cela cesse. Ce n'est qu'un mauvais rêve.

Mais remarquez qu'avant d'arriver au verset 4 qui parle de la vallée, le psalmiste parle de Dieu en ces termes :

*Il me fait reposer dans de verts pâturages,
Il me dirige près des eaux paisibles.
Il restaure mon âme,
Il me conduit dans les sentiers de la justice.*

Psaume 23.2-3.

Imaginez : Dieu est le Berger ; il guide son troupeau. Vous n'entrez pas seul dans la vallée. Lorsque les collines vous écrasent et que la lumière du soleil diminue, la main du Berger est là pour vous consoler et vous guider.

Le choc, la colère, l'incrédulité du début se dissipent. À ce moment-là, vous commencez à lever les yeux vers Celui qui est là-haut. Vous pouvez compter sur le Berger. Non seulement il marche avec vous, mais il vous mène avec lui, vous guide.

Lorsque vous entrez dans la vallée, les sentiments de choc, de colère et d'incrédulité vous oppressent. Acceptez vos sentiments. Dieu est suffisamment puissant pour accepter les sentiments de frustration et de peur qui vous violentent. Certains amis vous diront peut-être de ne pas pleurer parce que votre conjoint est dans un monde meilleur. Ils vous diront peut-être que ce n'est pas la peine de pleurer, parce qu'il a fini de souffrir. Fadaïses ! Vous pleurez bien autant pour vous-même que pour votre conjoint. Il ne s'agit pas de la douleur de votre conjoint, mais de la vôtre. C'est vous qui entrez dans la vallée.

L'épreuve de la vallée

C'est une chose que d'entrer dans la vallée. C'en est une autre que de supporter l'épreuve qu'elle recèle. Quand j'étais enfant, j'écoutais à la radio « Le ranger solitaire ». J'étais fasciné par cet homme masqué qui redressait les torts au Far West et sauvait les victimes du crime. J'ai ainsi appris qu'il y avait un canyon sans sortie. Elevé dans le Middle West, je ne savais pas que, dans les montagnes, certains canyons sont des culs-de-sac. Il faut sortir par où l'on est entré. Quand les méchants entraient dans un tel canyon, le « ranger solitaire » les prenait au piège.

La vallée de l'ombre de la mort n'est pas un cul-de-sac. Même si nous décrivons souvent notre état d'affliction comme un trou ou un puits (images qui suggèrent que l'on doit sortir par l'endroit où l'on est entré), ~~la vallée de la mort a une sortie de l'autre côté.~~ L'auteur des psaumes explique clairement que l'on traverse cette vallée. Non seulement il la traverse, mais en la parcourant, ~~je ne crains aucun mal, car tu es avec moi~~ (Psaumes 23.4). ~~Pour moi, c'est une révélation.~~

Jésus a dû marcher tout seul vers la mort. Tous l'ont abandonné. Les disciples dormaient, d'autres ont fui, Pierre l'a renié. Il a marché seul ; personne ne pouvait l'accompagner sur ce chemin. Et sur la croix, à cause du poids de nos péchés, même Dieu le Père se sépara momentanément de Jésus, ce qui l'amena à crier : *Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?* (Matthieu 27.46). Dieu a abandonné son Fils pour qu'il n'ait jamais à nous abandonner, nous. ~~Je ne vous laisserai jamais, je ne vous abandonnerai jamais :~~ telle est la promesse du Christ, lui qui a aussi dit : ~~Je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde~~ (Matthieu 28.20).

~~Ainsi, Jésus-Christ marche avec nous tout le long de la vallée.~~ Il porte son bâton et sa houlette, instruments que le berger utilise pour protéger et guider son troupeau. Il se sert de la houlette pour ramener doucement vers le troupeau la brebis qui s'écarte. Sa crosse est juste assez grande pour saisir la patte arrière de la brebis. La houlette est, en quelque sorte, prolongement du bras du berger. Il accompagne son troupeau, et lorsqu'une brebis s'écarte, il la ramène rapidement d'un léger mouvement de sa houlette.

Même quand nous sommes affligés, nous avons parfois besoin d'expérimenter la discipline toute de douceur et la conduite du Berger. ~~Il faut prendre tellement de décisions, et~~

nous avons si peu d'énergie pour les prendre ; que devons-nous faire pour la pierre tombale ? Quand faudra-t-il nettoyer les placards ? Mes amis seront-ils encore avec moi lorsque tout sera terminé ? La houlette du Berger nous guide lorsque nous traversons la vallée.

Le berger a aussi un bâton, une sorte de gourdin qu'il utilise pour éloigner les bêtes féroces. Le bâton du berger symbolise ce que Dieu fait pour protéger ses enfants. Même dans cette vallée, rien ne peut nous nuire. L'apôtre Paul n'a-t-il pas proclamé : *Je suis persuadé que ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni les dominations, ni le présent, ni l'avenir, ni les puissances, ni les êtres d'en-haut, ni ceux d'en-bas, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu, Christ Jésus notre Seigneur* (Romains 8.38) ? Tout cela grâce au bâton du Berger. Rien ne peut barrer la voie au Bon Berger, pas même la mort d'un conjoint, pas même les jours passés dans la sombre vallée. Il marche avec nous lorsque nous entrons dans la vallée, et il nous guide pendant cette épreuve.

La sortie de la vallée

Le psalmiste affirme aussi que l'on sort de la vallée. Le verset 4 du psaume 23 (*Quand je marche dans la vallée, l'ombre de la mort...*) peut aussi se traduire par : « *Même si je passe par la vallée obscure* » (Bible en français courant) ou par : « *Si je devais traverser la vallée où règnent les ténèbres de la mort* » (Bible du Semeur). *Traverser la vallée, ce n'est pas y rester. Vous ne resterez pas dans votre peine et votre désespoir.* Les vallées ne sont pas interminables. Elles sont des intervalles entre les sommets des montagnes. Lorsque l'on émerge de la vallée, la beauté des cimes des montagnes s'offre à la vue. C'est ainsi que les versets 5 et 6 nous donnent une idée de la majesté du panorama qui est offert lorsque nous sortons

de la vallée. C'est un banquet qui nous attend ! La table est mise, chargée des plus beaux dons de la grâce de Dieu. Les ennemis ne peuvent nous atteindre. Dieu nous a promis sa bonté et son amour éternels. Nous demeurerons en sûreté dans les bras de Dieu pendant le reste de notre vie.

Il y a beaucoup d'embrassades et d'accolades lors des enterrements. Après la mort de ma femme, quelques-uns de mes amis intimes ont eu la liberté et le tact de m'embrasser de temps en temps. Les hommes aussi ont besoin d'être étreints. Nous avons besoin de sentir physiquement les bras d'une personne aimante nous serrer fortement. Ce contact nous est nécessaire. Dans le psaume 23, Dieu nous a fait une promesse éternelle : Il nous prendra dans ses bras, son amour nous étreindra et nous gardera en sûreté pendant le reste de notre voyage terrestre.

Il faut du courage pour étreindre quelqu'un en deuil. Certains se conduisent comme si la mort et la douleur étaient contagieuses. Ils s'éloignent rapidement, de peur de faire face à leur propre mort. Cependant, lorsque votre coupe commence à déborder, votre expérience peut véritablement les aider à affronter leur propre mort. Même au début de votre affliction, votre expérience peut encourager les autres dans leurs attentes personnelles. L'onction de la paix et de la grâce de Dieu déborde alors de votre coupe et, par votre entremise, sa miséricorde atteint ceux qui vous entourent. La consolation que vous recevez du Christ commence ainsi à reconforter les autres. Vous êtes mutuellement encouragés, et vous commencez à voir la lumière au bout de la vallée.

En me remémorant les années qui viennent de s'écouler, je me demande parfois comment j'ai pu sortir de ma peine. Puis je me rends compte que ce n'est pas moi qui m'en suis sorti.

C'est Dieu qui m'en a sorti. *L'Éternel est mon berger, je ne manquerais de rien. Il me fait reposer dans de verts pâturages, il me dirige près des eaux paisibles* (Psaume 23.1-2). J'ai retrouvé à nouveau dans la prairie. Grâce au Christ, j'ai supporté la vallée. Désormais, cette partie du voyage de ma vie est derrière moi.

Il se peut que je doive à nouveau traverser cette vallée et que le confronté à la mort n'est jamais facile. Mais Dieu m'a guidé dans la vallée ; il le fera encore. Maintenant, je le sais que j'entre dans la vallée de l'ombre de la mort, que je rencontre l'épreuve, que j'en sorte, je ne crains aucun mal. J'ai l'assurance que sa bonté et son amour m'accompagneront tous les jours de ma vie et que j'habiterai dans la maison de l'Éternel pour l'éternité.

4

COMMENT PRENDRE SA DOULEUR EN CHARGE ?

Tirer profit de ce passage obligé

« Que vas-tu faire maintenant ? » N'avez-vous pas entendu cette question bien souvent ? C'est un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps et qui, en visite chez vous, vous pose la question. Dans la conversation, vous récapitulez tout ce que vous avez enduré depuis la mort de votre conjoint. En général, les personnes de l'entourage posent ce genre de questions quelques mois après l'enterrement. « Que vas-tu faire maintenant ? Resteras-tu au même endroit ? Penses-tu quitter la région ? Vas-tu changer de travail ? »

Au début, ces questions peuvent provoquer une réaction négative. « Après tout, que puis-je faire ? Mon conjoint est mort ! Je me retrouve tout seul. Je suis une victime. Je n'ai plus qu'à rester là et me résigner. »

Nous allons aborder le préjugé selon lequel, à la mort du conjoint, on est impuissant, devenant le jouet des circonstances. C'est peut-être vrai au début. Mais on n'est pas obligé de continuer indéfiniment à subir les événements sans réaction. Il arrive un moment où l'on peut prendre sa douleur en charge. On peut la gérer, c'est-à-dire découvrir que l'on peut orchestrer le processus de la douleur et faire des choses intentionnellement pour en sortir. Nous ne sommes pas d'accord avec le dicton bien connu : « C'est une question de temps. » Le deuil demande du labeur, de la volonté, une réelle motivation affirmée sans ambiguïté. Dans ce chapitre et le suivant, nous envisagerons brièvement quelques situations auxquelles vous pourriez être confronté. Pour chacune d'elles, nous ferons un certain nombre de suggestions pour en sortir. Elles vous rappelleront que vous, et vous seul, pouvez prendre votre deuil en charge et œuvrer à votre guérison, au rétablissement de votre personnalité.

Les propos du psychologue

Elle est perdue, l'épreuve qui n'a pas produit de fruit.

Auteur inconnu

Comment un deuil peut-il produire beaucoup de fruit ? Quel moyen trouver pour franchir la vallée et dépasser le cap de la douleur ? Je suis persuadée que chacun d'entre nous peut agir sur les conséquences de la perte qu'il a subie, pour affirmer finalement que la douleur a été vaincue. Nous ne perdons pas pour autant les doux souvenirs de nos disparus, que nous chérissons au fond du cœur. En un sens, notre vie ne sera jamais plus la même. Elle peut cependant être agréable et même merveilleuse, quoique différente. Comme un nouveau

chant qui succède à un précédent, votre nouvelle vie succède à l'ancienne, sans que celle-ci perde quoi que ce soit de sa valeur.

Il peut vous paraître étrange que l'on vous invite à vous attaquer à votre douleur. Mais puisque de toute façon, la douleur est inévitable, pourquoi ne pas tout mettre en œuvre pour en sortir ? On sait que le deuil nécessite du temps et du travail, mais on peut décider de la somme de travail que l'on veut y consacrer. On peut faire une analogie : au lieu de se laisser emporter au gré des vents et des vagues comme un bateau à la dérive, on peut mettre le moteur en route et guider le bateau au travers de l'orage jusqu'au rivage. Ainsi, en s'engageant franchement et à fond pour franchir ce cap difficile, on participe à l'œuvre de son propre rétablissement. C'est pourquoi j'espère que vous prendrez votre douleur à bras-le-corps plutôt que de chercher à l'éviter.

Suggestions

- 1 – Joignez-vous à un atelier d'aide aux personnes en deuil ou à un groupe de soutien.
- 2 – Lisez quelques livres sur la douleur.

Attaquez de front la douleur

Le journal de bord

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de journal de bord. Vous pensez peut-être qu'il s'agit d'un journal personnel, où l'on note ce que l'on fait et ce qui se passe. C'est l'usage habituel que l'on en a, mais il s'agit ici plutôt de noter ses sentiments, ses émotions, ses réactions, et les pensées qui traversent l'esprit en fonction de l'état d'esprit du moment.

Un des avantages de ce procédé, c'est qu'il permet prendre du temps pour soi-même. On reconnaît ainsi que l'a assez d'importance pour y consacrer ce temps. Ce jour deviendra un doux ami qui vous comprendra parfaitement. Grâce à lui, vous pourrez vous faire une meilleure idée vous-même : d'où vous venez, ce qui vous tracasse, et au ce que vous devez faire pour améliorer votre état. Com vous y enregistrerez vos émotions à des moments différents vous pourrez vous rendre compte de vos progrès. Utilisez donc comme une méthode pour vous décharger de vos soucis pour développer vos pensées, pour vous rendre compte de v choix, et pour ainsi avoir un aperçu de votre paysage intérieur.

Avec le temps, vous découvrirez peut-être que le fait noter ce qui se rapporte à votre conjoint disparu, en particulier vous amènera à mentionner d'autres sujets importants. vous attaquant à votre douleur, vous serez confronté à beaucoup d'autres problèmes, tels que ceux qui sont traités dans d'autres chapitres. Tenir un journal peut vous aider à clarifier vos pensées et vos sentiments sur une infinité de problèmes.

Suggestions

Commencez votre journal sur votre conjoint décédé en répondant aux questions suivantes :

- 1 – Qu'est-ce qui me manque le plus depuis son décès ?
- 2 – Qu'est-ce que j'aurais voulu lui demander ou lui dire ?
- 3 – Qu'est-ce que j'aurais voulu faire ou ne pas faire ?
- 4 – Qu'est-ce que j'aurais voulu que mon conjoint dise ou ne dise pas ?
- 5 – Qu'est-ce que j'aurais voulu qu'il fasse ou ne fasse pas ?
- 6 – Qu'est-ce que j'appréciais le plus dans notre relation ?

- 7 – Qu'est-ce qui était blessant ou irritant dans notre relation ?
- 8 – Quels sont les souvenirs particuliers que je garde de lui et quels sont ceux que je désire conserver ?
- 9 – Qu'est-ce que je chérirai toujours qui faisait partie de mon conjoint et de notre relation ?
- 10 – Quelle est la situation la plus difficile à vivre maintenant qu'il n'est plus là ?

Servez-vous de ces idées comme d'un tremplin pour aborder des sujets qui vous concernent vous-même, votre conjoint décédé, votre relation, ou vos perspectives d'avenir.

Les rites funèbres et les services de commémoration

Au moment où vous lirez ce livre, le service funèbre ou de commémoration pour votre conjoint décédé aura sans doute déjà eu lieu. Ce rite est véritablement le premier pas du processus de résolution de la douleur, et l'on peut commencer à l'assumer dès l'enterrement. Ce service donne en effet l'occasion de rassembler tous les souvenirs les plus précieux.

Vous serez peut-être tenté d'éviter d'aller au service funèbre, ou à l'enterrement au cimetière, mais y assister est indispensable car ils vous permettent de vous confronter à la réalité de votre perte. Sans aucun doute, ce sera des instants très douloureux, mais la peine et la tristesse que vous ressentirez ne feront que souligner la part importante que votre partenaire tenait dans votre vie. Vous serez peut-être tenté de prendre des médicaments pour atténuer l'anxiété ou la dépression, mais ils ne procurent qu'un soulagement temporaire. Il vous faudra à un moment ou à un autre affronter cette douleur. Evitez les médicaments si cela vous est possible, pour vous permettre de vous rendre compte de la profondeur de vos sentiments. Aussi étrange que cela puisse paraître, il est

nécessaire d'être confronté directement à la douleur pour avancer dans le processus de deuil. Faites tout votre possible pour affronter la peine, sachant que c'est alors qu'elle commencera à s'atténuer.

Suggestions

- 1 – Dès que vous vous sentirez en mesure de le faire, relisez les cartes de condoléances et les autres lettres. Cherchez les versets bibliques indiqués, et essayez de mémoriser les citations utiles.
- 2 – Faites un inventaire de toutes les autres expressions de sympathie, que ce soit l'envoi de fleurs, des invitations aux repas, des visites. Rappelez-vous ceux qui vous ont soutenu au début de votre deuil, et tâchez de perpétuer ces amitiés si cela vous semble opportun.
- 3 – Ecoutez l'enregistrement des funérailles au moins une fois par mois. Prenez du temps pour pleurer tout seul, réfléchir dans le calme, exprimer votre colère, ou d'autres sentiments. Le jour de l'enterrement, on est parfois tellement accablé que ces sentiments restent masqués ou inhibés. Relisez ou réécoutez la méditation du service d'enterrement et repérez les passages intéressants pour pouvoir vous y référer. N'hésitez pas à extérioriser vos émotions tout en restant réceptif au réconfort des paroles prononcées.
- 4 – Ecrivez dans votre journal de bord les paroles de réconfort qui vous ont fait du bien lors de la cérémonie.
- 5 – Notez les réflexions et les sentiments qui vous viennent à l'esprit chaque fois que vous mettez ces suggestions en pratique.

Les effets de la personne disparue

Le jour de l'enterrement de Rick, en début de soirée, ma fille et moi avons pensé qu'il serait bon de ranger ce qui était dans l'armoire de la chambre. Nous nous sommes alors lancées dans ce rangement, et nous avons trié tous les vêtements de mon époux disparu. Quel remue-ménage ! J'ai quand même eu la présence d'esprit de mettre de côté les choses les plus importantes en attendant de décider de ce que je voulais en faire. J'admets que c'était mieux de ne pas avoir les affaires de Rick sous les yeux chaque fois que j'ouvrais l'armoire mais, avec du recul, il aurait mieux valu que je prenne cette initiative plus tard, quand j'aurais eu le courage de le faire jusqu'au bout. Le faire le jour même de l'enterrement était trop précipité ; j'étais encore sous le choc et désorientée à cause de tout ce qui s'était produit les jours précédents.

Il est vrai qu'il est sain de trier les effets du conjoint décédé dans les semaines qui suivent l'enterrement. On peut trouver cette activité éprouvante, mais très réaliste. Elle donne une perspective concrète sur sa nouvelle vie. On peut procéder par étapes ; c'est ce que j'appelle agir par paliers. Tout d'abord, on ôte les habits des endroits les plus accessibles pour les placer au fond de l'armoire ou d'un placard. Puis on commence à se défaire des habits qui sont moins chargés de souvenirs, et on fait périodiquement l'inventaire de ce qui reste. Il faudrait essayer de trier la plus grande partie des vêtements dans les trois à six mois après l'enterrement, et en avoir terminé avant le premier anniversaire du décès.

Il n'est pas nécessaire de suivre la méthode systématique. Ce n'est que deux ans après la mort de Rick que j'ai donné son peignoir à une œuvre caritative. J'ai décidé que je n'en avais plus besoin comme doux témoin de sa présence. J'ai gardé quelques habits simplement parce qu'ils me plaisaient, mais

le fait que je les porte est désormais sans rapport émotionnel avec mon mari disparu.

Suggestions

- 1 – Occupez-vous des effets de votre conjoint comme indiqué plus haut.
- 2 – Décidez de ceux que vous voulez garder comme souvenirs et placez-les dans un endroit spécial, dans une boîte ou un coffre.

Eloignement et vacances

Les vacances peuvent procurer une coupure merveilleuse pour échapper aux contraintes de la vie quotidienne. Cependant, quand on est dans l'affliction, on devrait examiner attentivement ses motivations avant de partir. Si l'on essaie de partir pour fuir ou même nier ce qu'on traverse, cela sera guère utile. D'un autre côté si, en partant, on bénéficie d'un temps de solitude et de réflexion sur sa nouvelle situation, ces vacances seront sans doute profitables.

Vous êtes le meilleur juge de la façon plus ou moins directe dont vous pouvez aborder votre peine. Je conseille en général de s'attaquer à sa douleur dès que possible et de la façon la plus directe qui soit pour retrouver une vie normale. Mais on ne peut pas toujours tout faire à la fois, et de courtes périodes d'éloignement pendant la première année peuvent procurer la coupure nécessaire pour réfléchir et recentrer ses pensées. Cependant, gardez-vous de fuir une situation difficile car vous faudra bien à un moment affronter vos peurs et vos douleurs. Partir seul six mois, voire une année, après le décès du conjoint peut constituer un véritable défi. Une telle expérience peut devenir effrayante, surtout si l'on n'a jamais rien fait de semblable auparavant. Mais le fait de partir seul donne un avant-goût de la vie solitaire, et une telle expérience

peut apporter la démonstration que l'on est capable de se débrouiller tout seul.

Suggestion

Partez de chez vous jusqu'au lendemain ou pour un week-end dans un endroit où vous n'êtes encore jamais allé. Choisissez un lieu qui vous attire, vous, découvrez-le par vous-même, puis notez vos impressions dans votre journal.

Respect de soi-même, soin de soi-même

L'amour-propre est probablement le facteur décisif qui détermine la capacité à rester seul. Quand on est en paix avec soi-même, on est à même d'apprécier un peu de solitude. Si l'on avait confiance en soi avant la mort du conjoint, on garde la même confiance après son décès. Si pendant les années de vie conjugale, on est une personne dynamique capable de mener sa vie indépendamment de son conjoint, on est plus apte à se considérer comme une personne à part entière lorsqu'on se retrouve veuf. Si, au contraire, la personnalité du survivant était liée à celle de son conjoint décédé au point d'avoir l'impression d'en être partie intégrante, il aura sans aucun doute besoin de beaucoup plus de temps pour guérir.

Toutes les personnes qui font l'expérience du veuvage doivent passer par une période d'adaptation dans le domaine de l'amour-propre. On remet naturellement en question sa valeur, ses talents. Certains ont l'impression qu'il n'y a plus rien à espérer, que tout est fini. Répétez-vous souvent que vous avez toujours du prix, non plus en tant que partenaire conjugal, mais tout simplement en tant que personne. Nous avons été créés à l'image de Dieu, et le fait d'être veuf n'y change rien.

J'ai ressenti le besoin d'amour et d'intérêt de mes amis après la mort de Rick. Je voulais avoir l'assurance que ce n'était pas simplement à cause de Rick que nous étions amis. Ce désir profond m'étonnait moi-même. J'étais vraiment surprise de constater ce besoin d'être si intensément rassuré. Rick avait toujours eu le tact de me laisser m'assumer comme une personne à part entière. Après sa mort, il a fallu que je découvre d'autres façons de m'affirmer.

Avez-vous fait des choses intéressantes sans votre conjoint avant sa mort ? Etes-vous allé sans lui dans un coin de campagne que vous aimez, dans un restaurant, dans un magasin, ou à une manifestation, juste pour votre plaisir ? Quand votre partenaire ou votre famille voulait faire une chose et vous une autre, mainteniez-vous votre position ? Arriviez-vous à prendre des décisions en considérant le point de vue de tous, y compris le vôtre, ou bien aviez-vous l'habitude d'accepter des compromis ? Si, avant le décès de votre partenaire, vous vous accordiez suffisamment de valeur pour faire des choses même lorsqu'elles ne profitaient à personne d'autre, vous aurez peut-être moins de mal à vous adapter à votre nouvelle vie.

Mais maintenant que votre conjoint est mort, il est encore plus important de prendre soin de vous-même. L'expérience de la souffrance prélève un lourd tribut sur l'énergie physique et émotionnelle. Ne vous négligez pas ; prenez au moins trois repas par jour, dormez suffisamment, et faites de l'exercice raisonnablement. La vie sera un peu plus simple si vous suivez ces principes élémentaires. Vous n'êtes pas moins important qu'auparavant. Si vous répondez de manière équilibrée à vos besoins de nourriture, de sommeil et d'exercices physiques, vous serez en meilleure forme pour mener une réflexion et vous aurez ainsi de meilleures chances de prendre les bonnes

décisions. Votre deuil sera toujours pénible, mais au moins, vous vous serez pris en main pour vous permettre de gérer un maximum de choses.

Suggestions

- 1 – Décrivez-vous dans votre journal, en indiquant ce qui vous plaît et ce qui vous déplaît dans votre personne, y compris vos points forts et faibles. Imaginez que vous vous décrivez à quelqu'un que vous ne connaissez pas.
- 2 – Décrivez-vous de la façon dont vous pensez que votre conjoint vous voyait. Qu'aimait-il ou n'aimait-il pas en vous et dans le mariage ?
- 3 – Décrivez ce qui faisait la dynamique de votre mariage : ce que vous aimiez faire ensemble, ce que vous ne faisiez que parce que cela lui plaisait, comment vous preniez vos décisions (quelle y était la part de chacun), ce à quoi vous auriez voulu accorder plus d'importance lorsque vous étiez mariés, et ce qu'étaient vos perspectives d'avenir ensemble.
- 4 – Tracez un cercle et divisez-le suivant le pourcentage de temps et d'énergie que vous consacriez à chaque rôle ou partie importante de votre vie, en tenant compte du conjoint, des enfants, des amis, de la famille plus éloignée, du travail, de l'église, des différentes organisations, activités et centres d'intérêt. Cela vous permettra de comparer le temps que vous passiez avec votre conjoint à celui consacré aux autres centres d'intérêt.
- 5 – Faites une liste des centres d'intérêt et des activités que vous aviez en commun, et évaluez-les avec une échelle de zéro à cinq basée sur l'intérêt que vous y portiez personnellement, comparé à celui de votre partenaire.

- 6 – Essayez d'éliminer les activités ou centres d'intérêt que vous avez entrepris surtout, voire uniquement, à cause de lui. Maintenant, vous avez la liberté de faire exactement ce que vous désirez. ~~Peut-être n'avez-vous jamais eu la liberté de choisir vos propres centres d'intérêt parce que votre conjoint ne s'y intéressait pas ou refusait d'y participer.~~
- 7 – Allez dans des endroits que vous vouliez visiter ou découvrir (circuits de randonnées, plages, parcs, restaurants, rencontres sociales, etc).
- 8 – Inscrivez-vous auprès d'une association ou à un cours de formation pour apprendre une nouvelle activité manuelle ou autre qui vous intéresse.
- 9 – Donnez-vous souvent du temps pour vos besoins personnels (prendre un bain prolongé, aller chez le masseur ou le coiffeur, se relaxer, faire plus d'exercice).

Etre doux et conséquent avec soi-même

« ~~Traitez-vous avec douceur~~ » : voilà un conseil qui peut sembler bien étrange. On peut être doux avec un bébé, un petit chat, ou avec quiconque nécessite des soins particuliers. ~~Justement, rappelez-vous que vous êtes à un moment de votre vie où vous avez besoin de soins particuliers. Et qui mieux que vous-même peut vous dispenser cette douceur.~~ Manifester de la douceur envers soi-même signifie simplement ~~s'aménager du temps et de l'espace~~ pour faire ce que l'on considère important.

L'entourage peut avoir beaucoup d'attentes. Il peut parfois insister pour que l'on fasse des choses que l'on ne souhaite pas pour soi-même. ~~C'est vous-même qui savez ce qui vaut le mieux pour vous, et non votre entourage. Peut-être vous demandez-vous si vous êtes en mesure de décider ce qui vaut mieux pour vous, mais vous le ferez en tout cas mieux que quiconque.~~

Il est bon d'apprendre à faire confiance à ses sentiments et à ses penchants. Demandez-vous ce que vous-même (et non quelqu'un d'autre) pensez dans telle situation, comment vous la ressentez, puis agissez en fonction de vos pensées et de vos sentiments. **Soyez conséquent avec vous-même** : que vos pensées, vos sentiments et vos manières d'agir **soient en harmonie**. Prenons l'exemple d'un couple qui vous invite à dîner. Vous pensez qu'il vous sera difficile d'être seul face à lui et de participer à la conversation ; une telle situation vous mettrait mal à l'aise ; vous vous devez donc de refuser cette invitation. C'est cela, être conséquent avec soi-même, et **on** conserve ainsi son intégrité. Plus tard, vous pourrez peut-être décider d'accepter une telle situation, mais l'essentiel est de rester fidèle à ses pensées et à ses sentiments.

On peut compromettre l'intégrité de sa personnalité à faire des choses où l'on se sent mal à l'aise. Plutôt que de se mettre en contradiction avec soi-même, il vaut mieux se fier à ses sentiments. **Au lieu de les refouler ou de les supprimer, laissez-vous guider par eux, tout au moins au début de votre deuil. Accordez-vous le droit de dire non. Vous pourrez toujours revenir sur votre décision plus tard et faire savoir à vos amis que vous êtes désormais prêt à vous joindre à eux de temps en temps.**

Suggestions

- 1 – Faites une liste des sorties ou des visites que votre entourage s'attend à vous voir accepter.
- 2 – Mettez par écrit deux ou trois phrases-clé qui serviront à vous rappeler que personne ne vous connaît mieux que vous-même (par exemple : « **Je dois faire confiance à mes pensées et à mes sentiments** » ; « **Rares sont les décisions irrévocables** » ; « **Sois toi-même** »). Répétez-vous ces phrases

plusieurs fois par jour, surtout lorsque vous devez prendre une décision quant à vos activités. On décrit cette pratique comme un soliloque positif.

Les « premières »

Vous vous rendrez vite compte que presque tout ce que vous faites après la mort de votre partenaire, vous le faites pour la première fois seul. Il vous faudra prendre votre premier repas tout seul, aller pour la première fois seul à l'église, fêter pour la première fois seul l'anniversaire d'un enfant. Affronter ces « premières » est très difficile. La mort de votre partenaire est déjà très éprouvante en soi, mais vous devez en plus affronter votre propre solitude.

La question se pose désormais : Comment allez-vous vivre ces « premières », et en particulier les vacances, anniversaires, les fêtes ? Voulez-vous continuer de faire comme auparavant, ou préférez-vous une manière toute nouvelle ? Moins que vous n'optiez pour une façon de faire entre deux extrêmes ? Il est évident que personne ne peut décider à votre place. Les trois possibilités sont valables et sont fonction de votre situation par rapport à votre deuil. Tout changer est une forme de fuite, et la fuite n'est pas une solution à long terme ; mais si, pour le moment, vous vous sentez très fragile et incapable d'affronter de tels rappels du passé, cette option est peut-être plus raisonnable. D'autre part, le fait de maintenir les traditions établies du temps de votre couple ne manquera pas de vous rappeler le décès de votre partenaire. Cette méthode vous confronte sans ménagement à la perte que vous venez de subir. Êtes-vous prêt à affronter une telle épreuve ?

En combinant les anciennes façons de faire avec d'autres inédites pour vous, vous aurez l'occasion d'apprécier la valeur des vieilles traditions tout en vous permettant de commen

à innover. Certaines de vos traditions étaient importantes surtout parce qu'elles étaient l'aboutissement d'accords et de compromis. Mais maintenant que vous êtes seul, ces compromis n'ont plus forcément de raison d'être. Vous avez l'occasion de faire le point sur ce que vous voulez garder de votre vie passée, et de décider de la façon dont vous allez désormais organiser vacances, anniversaires et autres fêtes.

Suggestions

- 1 – Mettez par écrit les traditions de vacances qui sont les plus importantes pour vous, et celles qui le sont le moins.
- 2 – Faites la distinction entre ce que vous faisiez autrefois parce que votre conjoint le souhaitait et ce que vous désiriez vous-même. Décidez ce que vous voulez perpétuer.
- 3 – Choisissez les nouvelles manières de faire que vous désirez introduire dans votre vie de famille parce qu'elles correspondent à vos propres désirs.
- 4 – Mettez par écrit vos attentes et vos craintes avant un jour particulier ou des vacances, et réfléchissez aux façons de les affronter.
- 5 – Dites-vous que le seul fait d'être en vie est une raison suffisante pour profiter des vacances au maximum.
- 6 – Notez les façons positives de relever les défis posés par les vacances. Multipliez ces activités positives et réfléchissez à ce que vous pourriez faire différemment la fois suivante.

Promesses et attentes – Rien n'est tabou

Que faire au sujet des promesses faites à un partenaire mourant ? Cette question est très délicate. D'une part, on souhaite honorer et respecter les vœux du défunt, d'autre part, bien souvent, le temps et les circonstances changent. On

commence à voir les choses sous un angle différent. Beaucoup de facteurs peuvent entrer en ligne de compte. Comme pour celles qui concernent, par exemple, les vacances, toutes les décisions que vous avez prises ensemble étaient sans doute de formes de compromis. De plus, ces décisions avaient été prises à une époque bien définie. Mais ce temps est révolu. Même votre conjoint aurait peut-être changé d'avis sur certains sujets maintenant que les circonstances sont différentes.

Votre partenaire appréciait certainement vos décisions. Il les honorait de sa confiance. Prenez la liberté de soupeser vos anciennes décisions et d'en prendre de nouvelles quand il vous semble approprié. Vous et votre conjoint étiez d'accord sur de nombreux points. Les décisions que vous continuerez de prendre resteront vraisemblablement dans la même ligne. Votre vie continue et vous devez vivre avec les nouvelles décisions. Accordez-vous le crédit et le pouvoir de faire les meilleurs choix possibles.

Suggestions

- 1 – Identifiez les choix de vie et les engagements que vous partagiez avec votre partenaire. Notez ceux avec lesquels vous êtes toujours d'accord et pour quoi ? Que modifieriez-vous et pourquoi ?
- 2 – Discutez des diverses possibilités avec un ami intime qui sait écouter pour avoir un autre point de vue.
- 3 – Identifiez et énumérez ce à quoi vous accordez de l'importance et ce sur quoi vous voulez vous baser pour déterminer vos nouveaux choix de vie.

Un deuil ne se règle pas tout seul

« Laissez le temps au temps. » De telles paroles sont une provocation pour moi. Vous avez sans doute compris que des thèmes centraux de ce livre est de prendre sa douleur

charge et de la gérer ; le temps seul ne suffit pas pour ramener guérison et plénitude, mais le temps peut être votre allié.

Suggestions

- 1 – Entretenez-vous avec vous-même, tant en silence qu'à haute voix. Nous avons déjà décrit cette conversation positive avec soi-même : la répétition de certains mots, de certaines phrases qui rappellent des conseils vitaux. Par exemple : « Il faut que je mène ma propre vie » ; « Je peux prendre mes propres décisions » ; « J'ai le droit d'être à nouveau heureux ». En outre, on peut aussi parler tout seul. Je connais les plaisanteries qu'on fait sur les gens qui parlent tout seuls, mais c'est dans l'ordre de la création que nous nous approprions les choses par la connaissance et par le verbe pour arriver à des conclusions. Quand votre partenaire est décédé, vous avez perdu votre âme sœur ; la seule personne qui vous connaissait intimement a disparu. Il vous faut trouver un moyen de continuer ce dialogue en son absence. On peut parler à un ami très intime, mais cette personne ne sera sans doute pas aussi proche qu'un conjoint. Aussi, prenez le temps de réfléchir aux situations auxquelles vous êtes confronté ; parlez-vous à voix haute pour bien appréhender les diverses données, et allez ensuite de l'avant. Le fait d'exprimer verbalement ses pensées aide à mieux les définir et les articuler.
- 2 – Pensez à certains de vos souvenirs les plus chers (par exemple votre lune de miel, les joies de la famille, le premier et le dernier baiser) et méditez dessus. Prenez-y un profond plaisir. Représentez-vous chaque détail. Une des démarches les plus saines consiste à garder ces souvenirs accessibles dans sa mémoire et dans son cœur. Trouvez-vous un

endroit isolé où vous pourrez revivre ces précieux événements. Le fait de relater par écrit une telle expérience peut également être bénéfique.

- 3 – Mettez votre créativité à contribution en exprimant les réflexions et les sentiments qui vous viennent à propos de souvenirs particuliers avec votre conjoint ou de conflits que vous avez eus avec lui. Ecrivez un poème, faites un dessin, une couverture piquée, confectionnez un album de souvenirs ou écrivez de petites cartes sur votre vie avec votre partenaire disparu en y portant aussi bien des faits avérés que des descriptions personnelles. Recensez les diapositives et les photos en votre possession pour en faire une vidéo destinée à vous-même comme à vos enfants.
- 4 – Ecrivez une lettre à votre conjoint décédé à chaque palier de votre processus de deuil. Pensez à en faire une peu après les funérailles, en confiant à votre partenaire vos sentiments au sujet de sa mort, les questions que vous vous posez, et d'autres choses qu'il aurait eu envie de savoir. Vous aurez peut-être envie d'écrire une lettre pendant les vacances, lors des anniversaires, pour votre anniversaire de mariage, pour l'anniversaire de sa mort. Ces lettres vous feront plus de bien si vous y livrez tout ce que vous pensez, tous vos sentiments, les luttes aussi bien que les joies ravivées par vos souvenirs ou vos expériences.
- 5 – Ecrivez des lettres à ceux qui vous ont apporté leur soutien pendant la maladie de votre conjoint et à sa mort. Faites-leur part de vos réflexions et de vos sentiments, surtout en rapport avec ce qu'ils ont fait pour vous. Dites-leur ce que vous avez apprécié et ce qui, peut-être, vous a déçu. Il vaut mieux dire carrément ce que vous pensez, même si ce n'est pas facile à accepter ; c'est beaucoup plus sain que

d'essayer de châtier ses expressions et de se forcer à être poli. Ces lettres, vous n'êtes pas obligé de les envoyer. Il sera peut-être suffisant de les écrire pour atteindre votre but ; sinon, vous pourrez toujours leur en envoyer une version révisée.

Les propos du pasteur

Je puis tout par celui qui me fortifie.

Philippiens 4.13

Qui dirige ?

La courte lettre de Paul à l'église de Philippiques n'était à l'origine pas destinée particulièrement à ceux qui sont dans la douleur. L'église de Philippiques commençait à souffrir de la persécution, tandis que son fondateur, l'apôtre Paul, était en résidence surveillée, à Rome. La situation des chrétiens de Philippiques présente cependant de nombreuses similitudes avec l'expérience du deuil.

Il est intéressant de relever quelques versets qui sont comme une toile de fond à la confiance de Paul, alors qu'il encourage ses frères et sœurs à persévérer dans la foi sous une persécution croissante :

Toutes les fois que je prie pour vous, je le fais avec joie, en raison de l'aide que vous m'avez apportée dans la diffusion de la Bonne Nouvelle, depuis le premier jour jusqu'à maintenant. Je suis certain de ceci : Dieu qui a commencé cette œuvre bonne parmi vous, la continuera jusqu'à son achèvement au jour de la venue de Jésus-Christ.

Philippiens 1.4-6

Car pour moi, la vie c'est le Christ, et la mort m'est un gain. Mais si continuer à vivre me permet encore d'accomplir une œuvre utile, alors je ne sais pas que choisir. Je suis tiraillé par deux désirs contraires : j'aimerais quitter cette vie pour être avec Christ, ce qui serait bien préférable : mais il est beaucoup plus important, à cause de vous, que je continue à vivre.

Philippiens 1.21-24

Comportez-vous entre vous comme on le fait quand on connaît Jésus-Christ : il possédait depuis toujours la condition divine, mais il n'a pas voulu demeurer de force l'agal de Dieu. Au contraire, il a de lui-même renoncé à tout ce qu'il avait et il a pris la condition de serviteur. Il est devenu homme parmi les hommes, il a été reconnu comme homme.

Philippiens 2.5-7

Ainsi mes chers amis, vous m'avez toujours obéi quand je me trouvais auprès de vous. Eh bien, faites-le encore plus maintenant que je suis absent. Menez à bien votre salut humblement, avec respect, car Dieu agit parmi vous, il vous rend capables de vouloir et de réaliser ce qui est conforme à son propre plan.

Philippiens 2.12-13

Tout ce que je désire, c'est de connaître le Christ et la puissance de sa résurrection, d'avoir part à ses souffrances et d'être rendu semblable à lui dans sa mort, avec l'espoir que je serai moi aussi relevé d'entre les morts.

Philippiens 3.10-11

Soyez toujours joyeux d'appartenir au Seigneur. Je le répète : soyez joyeux ! Que votre bonté soit évidente aux yeux de tous. Le Seigneur viendra bientôt. Ne vous inquiétez de

rien, mais en toute circonstance demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et faites-le avec un cœur reconnaissant. Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut imaginer, gardera vos cœurs et vos pensées en communion avec Jésus-Christ.

Philippiens 4.4-7

Et je ne parle pas ainsi parce que je suis dans le besoin. J'ai en effet appris à me contenter toujours de ce que j'ai. Je sais vivre dans la pauvreté aussi bien que dans l'abondance. J'ai appris à être satisfait partout et en toute circonstance, que j'aie de quoi me nourri ou que j'aie faim, que je sois dans l'abondance ou dans le besoin. Je peux faire face à toutes les difficultés grâce au Christ qui m'en donne la force.

Philippiens 4.11,13

Nous vous avons encouragé à prendre les commandes du processus de l'élimination du chagrin. D'un point de vue psychique, c'est un conseil avisé. La Bible, cependant, présente un équilibre subtil sur ce sujet, qui a toujours alimenté un important débat théologique sur la souveraineté de Dieu et la responsabilité de l'homme. De qui relève la responsabilité de notre guérison ? De nous, ou de Dieu ?

Je pense que la question est mal posée. En fait, Dieu nous utilise ; il agit à travers nous. Il y a d'une part notre propre responsabilité, et d'autre part la confiance que Dieu fera tout aboutir à bonne fin. Trouver l'équilibre entre les deux est assez délicat. J'ai été confronté à ce problème au début de mon deuil.

L'affirmation de Paul me stupéfie toujours : *J'ai appris à être satisfait partout et en toute circonstance* (Philippiens 4.11). Le contentement ne caractérise pas vraiment ma vie. En fait, je

crois que peu de gens sont vraiment contents de leur situation, et encore moins quand leur vie a été bouleversée par la mort d'un conjoint. Ce manque de contentement est d'autant plus prononcé que je suis homme. Dans notre culture, on s'attend à certaines choses de la part des hommes. Les hommes doivent être forts, savoir se maîtriser et avoir confiance en eux-mêmes. En outre, je suis un De Vries. Cela ne veut peut-être pas dire grand-chose pour vous, mais sachez que dans la « tribu » De Vries, ces caractéristiques masculines sont portées à un degré de plus. Notre éducation nous a formés à atteindre la réussite, tout en étant généreux, compatissants et bons.

De plus, je suis devenu pasteur par vocation, et je me suis identifié à Jésus quand Il a dit qu'il n'était pas venu *pour se faire servir, mais il est venu pour servir* (Matthieu 20.28). Je ne sais pas si j'ai souvent essayé d'accomplir cette mission au pied de la lettre en donnant ma vie en sacrifice pour les autres.

Ainsi, je demeure dans la tension de cette question de souveraineté. Nous avons vu précédemment que, *finalement, c'est Dieu qui est aux commandes*. Nous avons même vu ce qu'est la direction de Dieu lorsque, tel un Bon Berger, *il nous guide dans la vallée*. Mais qu'est-ce que cela signifie pour nous ? Est-ce que cela veut dire que, vous et moi, nous devons nous contenter de rester assis en attendant que Dieu nous fasse sortir de notre trou ? Je ne le pense pas. Le processus de travail dans le deuil ne se résume pas à cette alternative : soit Dieu me tire de là, soit c'est moi qui m'attelle à la tâche. La vie chrétienne est toujours caractérisée par une alliance, *où les deux œuvrent ensemble*. Un des passages bibliques les plus étonnants est cité plus haut : *Menez à bien votre salut humblement, avec respect, car Dieu agit parmi vous* (Philippiens 2.12-13). Il n'est pas question d'alternative ici. Ce

n'est pas Dieu qui le fait ou vous. Vous travaillez tous les deux, sachant que, tandis que vous dépensez votre propre énergie, Dieu est déjà à l'œuvre au-dedans de vous, en train de vous guider, de vous soutenir et de vous diriger.

Par Dieu

Dans le travail sur la douleur, il faut trouver des moyens de contrôler la situation, tout en reconnaissant que c'est Dieu qui fortifie pour assumer ce combat. Dans sa courte lettre aux Philippiens, Paul nous donne des exhortations. Que pouvons-nous en tirer concrètement ?

1. Augmenter notre confiance en Dieu. Paul nous exhorte (1.4-6) à nous souvenir que Dieu n'est pas un lâcheur. Il ne commence pas quelque chose pour nous laisser tomber ensuite.

Nous vous avons suggéré de mettre par écrit vos sentiments, vos émotions et vos réactions face aux diverses situations que vous rencontrez dans votre lutte contre le chagrin. De même, vous pouvez tenir un « journal spirituel ».

Mon père est mort dix ans avant ma mère. Pendant les années qui ont suivi son décès, ma mère a écrit un certain nombre des prières qu'elle a adressées à Dieu. Aucun de ses enfants ne l'a su avant sa mort. En triant ses affaires, nous avons trouvé un vieux carnet à spirale. Il contenait les précieuses paroles d'une bien-aimée de Dieu qui luttait pour garder confiance. « Pourquoi, Seigneur ? Comment puis-je croire à ta bonté en me retrouvant maintenant dans cette situation ? » Cependant, à mesure que les mois et les années passaient, on pouvait sentir qu'elle retrouvait peu à peu confiance, que Dieu achèverait la bonne œuvre qu'il avait commencée.

Rédigez vos prières. Mettez par écrit vos sentiments, vos émotions et vos luttes avec Dieu. Essayez de faire une liste de tout ce qu'il a fait pour vous jusqu'aujourd'hui. Rappelez-vous qu'il vous a fait beaucoup de bien, et que ce n'est pas maintenant qu'il va vous abandonner.

2. **Tâchez d'avoir une certaine confiance en vous** (2.5-11).

Ce passage comporte un mystère théologique. On se trouve là confronté au mystère de Dieu devenu homme. On se trouve là confronté à la souffrance et à la mort de Dieu en la personne du Christ. On se trouve là confronté au mystère de la résurrection. Mais le but de Paul, en écrivant ce passage, était beaucoup plus simple : il voulait encourager les Philippiens, **et nous après eux, à avoir confiance en soi**. Tout ce passage commence par l'exhortation suivante : *Comportez-vous entre vous comme on le fait quand on connaît Jésus-Christ* (2.5). En d'autres termes, ce que Jésus a fait devrait nous servir de modèle.

Ce texte est peut-être à l'origine d'une certaine confusion quand il s'agit de la question de l'estime personnelle. Beaucoup de pasteurs et de croyants se basent sur ces versets pour dire qu'être humble signifie mettre ses droits de côté ou les abandonner. Je dois être humble et doux et ne pas m'occuper de moi-même car, après tout, n'est-ce pas ce que Jésus a fait ? Eh bien, pas vraiment.

Jésus n'a jamais abandonné sa véritable identité. Jésus a toujours été la deuxième personne de la Trinité. Jésus n'a jamais cessé d'être ce qu'il était vraiment. Les circonstances de sa vie ont changé dans des conditions dramatiques. Il a franchi l'abîme qui séparait le ciel de la terre et il a pris une forme humaine, mais il n'a jamais perdu l'essence de son être. Réfléchissez-y un instant : si Jésus, en venant sur la terre, avait cessé d'être Dieu,

il n'aurait jamais pu accomplir ce qu'il a fait. Il n'aurait pas pu faire des miracles. Il n'aurait pas eu le pouvoir de pardonner les péchés. Et, surtout, il n'aurait pas pu endurer ni vaincre la croix. C'est précisément parce qu'il a continué d'être le Dieu véritable qu'il a été capable de faire tout cela.

En quoi cela vous concerne-t-il ? Paul dit *de vous comporter entre vous comme on le fait quand on connaît Jésus-Christ*. Vos circonstances ont changé. Vous devrez peut-être faire des expériences que vous n'auriez jamais souhaitées. Mais sachez que, finalement, vous aussi, vous restez vous-même. Vous êtes toujours un enfant de Dieu. Vous avez toujours les mêmes dons, les mêmes capacités, intérêts, et passions que vous aviez avant la mort de votre partenaire. Sa disparition n'a pas changé votre être dans son essence. Vous êtes un enfant du Roi, et en tant qu'enfant, vous devez vous prendre en charge, tout comme le Christ l'a fait.

Pendant votre deuil, vous avez tout à fait le droit de dire ce que vous aimeriez faire ou non. Vous avez tout à fait le droit de dire simplement : « J'ai besoin de temps pour rester seul. » Vous avez tout à fait le droit de conserver quelques précieux souvenirs pendant un certain temps. Vous avez aussi tout à fait le droit de décider du moment où vous vous déferez des effets de votre partenaire.

En fait, vous avez sans doute besoin maintenant de temps pour découvrir qui vous êtes réellement. Après avoir été marié pendant un certain nombre d'années, il faut du temps (d'habitude seul) pour découvrir ce que veut vraiment dire être seul. Une retraite spirituelle peut faire du bien. On peut la faire seul, ou se rendre dans un établissement dont les responsables spirituels seront à même d'apporter une aide dans ce cheminement.

Cependant, c'est la confiance en vous-même que vous devez finalement retrouver. Car en fin de compte, c'est votre relation en tant qu'enfant de Dieu avec son Père qui détermine votre identité et votre confiance en vous-même. Il n'est pas temps de sombrer dans la dépréciation.

3. Ayez confiance en l'avenir. Les passages de l'Écriture cités plus haut sont tous fondés sur la certitude que nous possédons un avenir sûr. Paul, alors vieillard en prison, était vraiment déchiré entre son désir de mourir et son sens du devoir qui le poussait à rester pour continuer son ministère.

Vers la fin de sa vie, mon épouse désirait mourir. Elle était lasse du combat qu'elle soutenait pour continuer à vivre, et la douleur devenait trop forte. Elle était cependant déchirée parce qu'une partie de son être voulait rester. Elle voulait être là quand ses enfants se marieraient et quand son premier petit enfant naîtrait. Mais elle savait que tous les êtres humains doivent mourir. Son heure était venue.

Paul parle de joie en face de la souffrance, de triomphe en face de la mort, et de paix en face des épreuves. Mais l'assurance en est toujours ce qu'il appelle *la paix de Dieu* (4.7). C'est une paix qui surpasse notre intelligence. Mais c'est aussi une paix dont nous pouvons jouir pleinement, si bien que nous pouvons dire avec Paul : *J'ai en effet appris à me contenter toujours de ce que j'ai* (4.11).

Vous pouvez, vous aussi, retrouver le contentement. Vous pouvez trouver cette paix. Dieu vous promet que vous pouvez l'obtenir, mais il dit aussi que vous devez travailler à cela. Vous devez prendre en charge votre vie. *Vous devez mener bien votre propre salut* (2.12); dans le cas qui nous concerne, vous devez travailler à vaincre votre propre douleur. Mais c'est

faisant, sachez que Dieu est à l'œuvre en vous selon son bienveillant dessein. Tout en progressant dans la résolution de votre douleur, attachez-vous à la promesse finale de Paul dans sa lettre aux Philippiens : *Mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa magnifique richesse, en Jésus-Christ* (4.19).

5

COMMENT FAIRE FACE À LA DOULEUR ?

Affronter les obstacles du voyage

Une personne dans le deuil affronte mieux sa douleur lorsqu'elle se rend compte, au fil des jours, des semaines et des mois, qu'elle doit assumer les différents aspects de sa propre vie. Elle initie ainsi un processus qui lui apportera guérison et plénitude. Nous sommes convaincus que la douleur du deuil suit un processus évolutif qui doit avoir un terme. On ne doit pas s'installer dans le deuil. Ceux qui affirment qu'on ne peut jamais tourner la page dénaturent la réalité des faits. Bien sûr, le souvenir du conjoint disparu ne s'efface jamais ; les mois et les années passées ensemble resteront gravés dans la mémoire du survivant. Mais on doit s'inscrire en faux contre l'idée que l'on ne peut plus jamais être heureux.

Bien des personnes qui n'ont pas subi la mort d'un conjoint passent par un nouveau départ. Elles peuvent changer de

métier, s'adapter à la croissance des enfants, à leur départ lorsqu'ils deviennent adultes, déménager. Autant d'exemples de circonstances qui exigent un nouveau départ. Il en va de même lorsque l'on a perdu son partenaire.

Les propos du psychologue

La capacité de rester seul est liée à la découverte et la réalisation de soi, en prenant conscience de ses besoins, de ses impulsions et de ses sentiments les plus profonds.

Anthony Storr, *Solitude*

La solitude

Vous sentez-vous très seul ? Pensez-vous que personne ne se soucie de ce qui vous arrive ?

Cinq ou six mois après la mort de mon mari, j'avais l'impression que j'aurais pu mourir sans que personne ne sache avant plusieurs jours ou ne s'en émeuve. Je ressentais un vide profond. Le fait que personne ne se souciait de moi comme l'avait fait mon conjoint était une réalité douloureuse. J'éprouvais un sentiment d'isolement complet, qui se rajoutait à une peine, un désespoir et un découragement intenses.

Face à la mort, on éprouve inmanquablement un sentiment de solitude, d'autant que nous sommes renvoyés à notre propre mort, à affronter seul. Vous avez peut-être aidé votre partenaire lorsqu'il s'acheminait vers la mort ; il sentait une âme sœur à ses côtés. Maintenant que vous êtes veuf, vous devez envisager l'effrayante éventualité que vous n'aurez peut-être pas un

telle âme sœur près de vous quand sera venu pour vous le moment de mourir.

Quatre mois après la mort de Rick, en jouant au basket, je rencontrai un couple que mon mari et moi fréquentions avant sa mort. Tout allait pour le mieux pendant que nous jouions ensemble, mais je fus saisie par ma solitude en retournant seule à ma voiture et en les voyant partir ensemble. C'était plus que je ne pouvais supporter. J'eus beaucoup de peine à voir la route à travers mes larmes.

Puis, un jour, encore étreinte par cette peine et cette solitude, j'allai me promener près de chez moi, dans un bois que j'aimais bien. Je criai alors à Dieu pour qu'il m'aide, le suppliant d'enlever ma souffrance. Et soudain, je reçus une réponse très nette. Je ne fus pas frappée par un éclair, mais je commençai à me rendre compte que Dieu me donnait les moyens de m'en sortir par moi-même. Il fallait seulement que je me prenne en charge. Je réalisai que personne d'autre ne pouvait le faire pour moi. Ce fut un tournant décisif, et je me suis alors engagée sur la voie de la guérison. Au lieu de me contenter de réagir aux circonstances, je me suis mise à prendre l'initiative. Je n'ai fait que peu de choses au début, mais chaque fois que je me prenais en charge, je me sentais plus forte. Je me mis à prendre le contrôle de ce que je pensais pouvoir assumer.

La solitude est un sentiment affreux. Il ne faut pas confondre la solitude avec le simple fait d'être seul : je peux être seul sans pour autant me sentir seul. A vrai dire, il est parfois reposant d'être seul. Mais du fait de leur éducation, de nombreuses personnes pensent qu'être seul est une chose terrible. Tant du point de vue psychique que spirituel, la solitude est une chose bénéfique. Ceux qui se sentent « bien dans leur peau » peuvent rester seuls et apprécier ces moments sans

pour autant être complexés ou croire qu'il leur manque quelque chose. On apprécie ces moments de solitude si l'on se sait par ailleurs aimé et apprécié. Le lien d'amitié que l'entourage entretient contrebalance les moments de solitude.

A contrario, on peut être entouré de personnes et se sentir seul. Peut-être est-ce votre cas en ce moment, parce que trop peu de gens savent ce que vous ressentez et comprennent l'épreuve que vous traversez. Le chagrin du deuil n'est pas seulement un chemin que l'on affronte solitaire, c'est aussi un chemin où l'on affronte la solitude. Sachez que ce sentiment de solitude est normal, et qu'il se dissipera avec le temps, surtout si, petit à petit, vous décidez d'apprendre à vous sentir bien quand vous êtes seul.

En fait, nous parlons ici de deux sortes de solitude : celle que l'on s'impose soi-même, et celle qui dépend des circonstances. La solitude que l'on s'impose provient d'un acte délibéré qui sépare des autres. Les veufs ou les veuves agissent souvent ainsi simplement pour se protéger. Peut-être êtes-vous invité à un mariage ou à une soirée ; avec votre partenaire, vous y seriez naturellement allé, mais vous ne voulez pas vous y rendre parce que vous ne vous sentez pas à même d'affronter seul cette situation. Mais, parce que vous n'y allez pas, vous vous sentez mis de côté. Il est indéniable que la décision de rester à l'écart peut être judicieuse. Ce peut être une manière de prendre sa nouvelle vie en charge et d'abandonner des habitudes liées à la vie conjugale. D'un autre côté, cependant, il peut être malsain de rester à l'écart si un tel choix est une forme de déni ou d'enfermement. La vie continue ; vous n'êtes pas mort. Vous devez franchir une nouvelle étape de votre vie et satisfaire vos besoins personnels.

La solitude due aux circonstances est inévitable après un décès. On ne peut plus profiter de la compagnie de son conjoint ; il n'est plus l'âme sœur. On n'a plus personne à ses côtés pour se soucier des « petites choses » qui arrivent pendant une journée de travail : les paroles dures échangées avec un collègue, le pneu crevé en rentrant à la maison, les compliments du chef ou la querelle avec un enfant le matin avant de partir. Un conjoint désire entendre ces choses, partager le récit de ces moments. Maintenant, il n'y a plus personne. Voilà pourquoi un décès peut être traumatisant. Vous avez perdu votre *alter ego*. La personne avec laquelle vous partagiez tout intimement, émotionnellement, sexuellement, n'est plus là. Votre rôle est nécessairement différent, votre statut de personne mariée a changé, et cela affecte vos relations sociales. Il vous faudra du temps pour gérer cette perte. Le fait est incontournable : même ceux qui sont extravertis et qui désirent se rapprocher d'une personne en particulier ne pourront pas toujours éviter cette solitude. L'attitude la plus saine consiste alors à accepter l'épreuve de la douleur, puis de projeter d'entreprendre une activité qui rétablisse le contact avec les autres.

Rappelez-vous que la solitude est la conséquence tout à fait normale du deuil pour deux raisons fondamentales : le lien que vous aviez avec un partenaire intime a été rompu et le lien existant avec une communauté d'amis a, lui aussi, été rompu. Peut-être déciderez-vous de ne plus jamais vous attacher à un autre partenaire. Pendant un deuil, il est assez courant de penser qu'une telle relation est définitivement exclue, qu'on ne le veut plus parce qu'on ne pourrait pas supporter d'avoir le cœur à nouveau brisé. Il faut simplement se rappeler que ce n'est pas au moment où l'on endure une telle épreuve que l'on peut réfléchir avec réalisme à de telles questions. Quelle que soit votre décision, il vous reste la

possibilité de garder le contact avec vos amis et même d'accroître le nombre ; ce qui comblera vos besoins sociaux.

Trouver de nouveaux amis est un bon moyen de prendre un nouveau départ quand on veut sortir de la solitude imposée. À bout d'un certain temps, vous pourrez plus ou moins vous adapter à la perte de votre conjoint en meublant votre vie d'une façon saine, en vous occupant de votre personne, en parlant tout seul, en créant d'autres amitiés. Et il arrive que d'autres personnes dans le deuil croisent sur leur route quelqu'un avec qui elles engagent une nouvelle relation intime.

Suggestions

- 1 – Analysez votre sentiment de solitude. Essayez d'évaluer ce qui provient des circonstances et ce que vous vous imposez vous-même. Pour ce qui provient des circonstances, notez vos sentiments avec sincérité, quelle que soit la forme qu'ils revêtent. En ce qui concerne la solitude voulue, évaluez ce qui est pour vous un refuge nécessaire, et ce qui est éventuellement une forme de fuite.
- 2 – Apprenez à profiter d'une période de solitude, en consacrant chaque jour un moment à une activité que vous aimez faire seul. Essayez de devenir un compagnon pour vous-même. Essayez aussi de parler à vous-même, et apprenez à étudier vos sentiments.

Relations de famille et amis

Rappelez-vous le vieux dicton : « Les amis vont et viennent mais la famille reste la famille. » Ce dicton est peut-être vrai mais la mort d'un conjoint met à l'épreuve la loyauté de toute la famille et amis. Un conjoint qui disparaît, c'est une pièce que l'on retire d'un mobile ; toutes les autres pièces doivent être réajustées de façon à préserver l'équilibre. Les parents

plus proches sont souvent les mieux à même de discuter des réactions et des sentiments. Ils tolèrent généralement assez bien que l'on procède à quelques changements. Il arrive fréquemment que des parents ressentent le besoin de « mater » leur enfant adulte devenu veuf. Au départ, une telle attitude peut sembler utile, mais à la longue, cette renaissance de la relation parents enfant peut s'avérer dangereuse, voire désastreuse. Il vaut mieux pour la personne veuve se former à une vie indépendante, plutôt que régresser vers une situation de plus grande dépendance. Méfiez-vous d'une telle situation si, après la perte de votre partenaire, vos parents ont tendance à vous protéger un peu trop.

J'ai assisté pour la première fois à une réunion du Service des Veufs et des Veuves trois mois environ après la mort de Rick. Le thème en était : « Changer d'amis ». Quelqu'un y a dit qu'au bout de la première année qui suit le décès du conjoint, la majorité des amis auront changé ou auront disparu. Ma gorge se serra. Je me sentais déjà bien seule, et la perspective de perdre aussi mes amis me semblait insupportable. Je rejetai cette pensée en la jugeant inexacte. Mais au fil du temps, la nature de mes amitiés changea. Je ne sais toujours pas vraiment pourquoi. On pourrait invoquer toutes sortes de raisons. Certains de mes amis ont pu se sentir mal à l'aise à cause de la mort de Rick ; des amis mariés ont peut-être été gênés en tant que couple de fréquenter une femme seule. D'autres couples encore étaient peut-être plus liés avec nous à cause de Rick qu'à cause de moi. J'ai gardé le contact avec beaucoup de ces amis, mais la nature de nos rapports a été profondément modifiée. Alors j'ai bien pu constater qu'en deux ans, les rapports que j'entretiens avec mes amis avaient changé.

Il vous faudra donc décider de la façon dont vous gèrerez cet aspect de votre vie. Le premier conseil à retenir est d'éviter

toute décision trop hâtive. Prenez le temps de réfléchir à chaque amitié, à chaque situation. N'hésitez pas à prendre des notes pendant la première année de votre deuil. Vous serez alors en mesure de prendre des décisions par vous-même, car vous aurez un éclairage nouveau sur votre réseau d'amis.

Les personnes veuves sont confrontées à la nécessité incontournable d'élargir leur horizon social pour y intégrer d'autres personnes seules. Il ne s'agit pas de négliger les relations avec les amis mariés, mais les couples ont tendance à se fréquenter entre eux, et ce type de relation ne répond pas à tous les besoins qui sont désormais les vôtres en tant que personne seule. Les personnes seules (qu'elles soient veuves ou divorcées) auront plus de choses en commun avec vous. Il est bon d'assister à des réunions qui s'adressent aux veufs et aux veuves, mais par la suite, tâchez d'élargir votre horizon à d'autres clubs, à d'autres activités qui vous mettront en rapport avec de nouvelles personnes.

Suggestions

- 1 – Faites une liste des amis que vous appréciez. Évaluez la nature de ces amitiés et déterminez si ces amis étaient surtout les vôtres ou ceux de votre partenaire, et quels sont ceux que vous aimeriez conserver.
- 2 – Quand vous aurez choisi les amis que vous voulez garder, parlez-en franchement avec eux, et décidez avec eux de la façon dont vous voulez entretenir cette amitié, afin qu'elle reste enrichissante pour vous.
- 3 – Lorsque vous serez de nouveau en mesure de vous assumer, essayez de vous mettre en rapport avec des groupes qui vous permettront de trouver de nouveaux amis, en particulier d'autres personnes seules.
- 4 – Lorsque vous aurez rencontré des personnes seules avec lesquelles vous pensez pouvoir vous lier

d'amitié, prenez l'initiative des premiers contacts et entretenez des relations avec elles.

Satisfaire les besoins sexuels

La façon dont on aborde le problème de la sexualité, lorsque le deuil est récent, dépend grandement de l'éducation. Ce problème est en fait très épineux pour une personne seule. Même dans les milieux chrétiens, on trouve des points de vue très différents quant à ce qui est permis et/ou normal. En tant que psychologue chrétienne, je suis très souvent aux prises avec ce problème. L'espace nous manque pour traiter ce problème en profondeur, mais nous pouvons cependant survoler quelques points qui me semblent importants.

- La sexualité fait partie du plan de Dieu dans la création. Les désirs sexuels varient, selon les individus. Le désir sexuel est aussi naturel et bon que n'importe quel autre appétit.
- Le désir sexuel trouve sa pleine réalisation dans une relation conjugale physique satisfaisante pour les deux partenaires.
- Il est malsain pour une personne seule d'avoir un rapport physique intime simplement pour satisfaire une pulsion sexuelle, sans s'engager dans une relation à longue échéance.
- L'autosatisfaction (la masturbation) permet aux personnes seules de réduire la tension sexuelle physiologique inhérente à la condition humaine.
- L'autosatisfaction menée jusqu'à l'orgasme procure la détente physique correspondante ; il lui manque cependant l'enrichissement émotionnel que procure une relation intime avec un partenaire.
- Lorsqu'on est marié, l'autosatisfaction fréquente ou

permanente n'apporte pas de véritable épanouissement le plan sexuel. C'est une façon d'atténuer le désir sexuel quand on ne peut avoir de rapport avec son partenaire (exemple en cas de maladie grave ou d'absence).

Pour une personne veuve, le désir sexuel dépend de nombreux facteurs, tels que l'intensité du chagrin, le désir sexuel personnel, la nature des expériences précédentes avec le conjoint décédé, et le degré où l'on peut sublimer son désir (en utilisant son énergie sexuelle d'une façon non sexuelle). Satisfaire ses besoins sexuels sans partenaire est, sans aucun doute, un des problèmes les plus difficiles que le conjoint survivant doit affronter, et il peut ajouter frustration et tristesse à la perte subie. Il faut apprendre à s'assumer et réfléchir avant que ne se présente une situation à connotation potentiellement sexuelle, où l'on risque d'agir impulsivement et de le regretter par la suite. On peut choisir la solution du plaisir solitaire pour atténuer la tension sexuelle due à la situation de personne seule, ou en attendant de commencer une nouvelle vie et nouer de nouvelles relations.

Suggestions

- 1 – Acceptez le fait que les pulsions sexuelles sont normales et bénéfiques. Ressentir de telles pulsions, même au cours du deuil, est chose normale, et il est sain et naturel de satisfaire ces besoins individuellement.
- 2 – Lisez des livres qui vous aideront à comprendre votre propre sexualité et à accroître votre bien-être lorsque vous satisferez vos désirs sexuels.

Amitiés hétérosexuelles, rendez-vous et remariage

Je me revois, assise dans la véranda qui donne sur le lac. Rick me disait qu'il voulait que je me remarie après sa mort. Je ressens encore la nausée que j'avais en entendant ces paroles. Je le suppliais de laisser tomber, mais il persistait, disant qu'il fallait qu'on en parle. C'était vraiment un homme d'une grande sagesse.

Deux ans plus tard, je suis assise dans cette même véranda, en train d'écrire ce chapitre. Je n'ai plus de répulsion pour cette idée, et en plus je suis heureuse de savoir que Rick voulait que je recommence ma vie, et même que je me remarie. Il savait combien j'appréciais notre relation intime et entière. Il savait aussi que je faisais partie de celles qui veulent avoir un niveau de communion profond avec leur partenaire.

Vous avez sans doute entendu dire que si vous aimiez vraiment votre conjoint disparu, vous rabaisseriez votre premier mariage, que vous seriez déloyal en vous remariant. Savez-vous que l'inverse est également vrai ? Des recherches à ce sujet montrent qu'une personne veuve dont le mariage a été heureux et enrichissant la première fois est beaucoup plus susceptible de désirer une autre relation satisfaisante ou un autre mariage. Au fond, c'est logique. Si nous avons aimé faire une certaine chose, nous aurons sûrement envie de la refaire. La faire une deuxième fois ne rabaisse en aucune façon la première. Il ne s'agit pas de doubler ou de remplacer le premier mariage. Il s'agit plutôt de saisir une autre occasion de s'engager dans une relation profonde et aimante.

Cependant, pour qu'il y ait une nouvelle relation, il faut être en mesure de transférer le premier mariage dans le

domaine du passé, en faire un souvenir chéri. Il faut aussi apprendre à se considérer comme une personne seule et s'affirmer en tant qu'individu avant de s'engager dans une nouvelle relation. Non seulement cette transformation prend du temps, mais elle nécessite aussi une ferme volonté de la réaliser.

Comment s'y prendre pour rencontrer un partenaire éventuel ? Vous pensez peut-être qu'il faut faire comme au temps du lycée, et utiliser les mêmes « méthodes ». Pour un adulte, le conseil le plus simple consiste à ne pas rechercher de partenaire, mais à se faire des amis sans arrière-pensée. Si tout va bien, si vous êtes à l'aise et détendu avec une personne du sexe opposé, commencez à parler franchement de la possibilité de sortir ensemble. Il ne faut pas hésiter à parler en profondeur des problèmes de relations mutuelles, du pour et du contre des rendez-vous (vis-à-vis des autres amis), de ce que l'on attend des sorties, et des objectifs de cette relation. On ne doit pas attendre d'être très engagé pour se rendre compte que l'un des deux pensait au mariage tandis que l'autre pensait simplement à une amitié. Si parler de ces choses vous gêne ou vous met mal à l'aise, il vaut mieux essayer d'éliminer ces sentiments plutôt que de couper les ponts. Rappelez-vous que personne n'est obligé de se remarier. Beaucoup de personnes veuves cultivent un certain nombre de relations proches avec des personnes des deux sexes comme dérivées du remariage. Le remariage n'est bénéfique et n'a de sens que s'il enrichit la vie d'une personne.

Suggestions

- 1 – Évaluez la nature des amitiés que vous entretenez avec des personnes seules ou célibataires du sexe opposé, en pensant aussi à la façon dont elles enrichissent votre vie. Examinez quelles sont les

- personnes avec qui vous pourriez éventuellement sortir.
- 2 – Réfléchissez si vous voulez vraiment vous remarier. Étudiez le pour et le contre pour votre propre compte.
- 3 – Faites la liste des caractéristiques et des critères d'une personne avec qui vous aimeriez vraiment sortir et que vous pourriez éventuellement épouser. Puis faites une liste des caractéristiques que vous voudriez éviter à tout prix.
- 4 – Évaluez d'une façon réaliste ce que vous avez appris sur vous-même et sur les relations entre conjoints lors de votre premier mariage. Qu'est-ce qui vous plaisait ? Qu'est-ce que vous aimeriez voir changer dans une nouvelle relation ?

Face à sa propre mort

La mort d'un conjoint vous renvoie à votre propre mort. Comme l'a dit John Donne : « Ne demande pas pour qui sonne le glas ; il sonne pour toi. » Si vous étiez présent à l'instant du décès de votre conjoint, vous avez peut-être imaginé ce que vous auriez éprouvé si vous aviez été vous-même en train de mourir. Peut-être avez-vous réfléchi plus longuement à ce que seraient vos propres vœux et désirs si vous contractiez une maladie incurable. Lorsque nous avons parlé des détails des obsèques, Rick et moi avons discuté de nos croyances et de nos désirs. Si on n'avait pas décelé chez lui une tumeur du cerveau, et si nous n'avions pas eu le temps de parler de ces problèmes, nous n'aurions sans doute abordé le sujet de la mort que bien longtemps après avoir pris notre retraite. Je suis reconnaissante d'avoir été forcée de prendre certaines décisions difficiles. J'ai beaucoup moins peur de ma propre mort parce que j'ai déjà suivi cette route avec quelqu'un que j'aimais beaucoup. Je suis beaucoup plus au fait de ce qui se passe ;

une partie de l'inconnu m'a été révélée. De plus, ma conviction que la mort n'est qu'un court sommeil avant la vie éternelle avec Dieu me rassure.

Les psychologues conseillent à leurs patients d'affronter leurs peurs et de débusquer leur anxiété pour réduire ou annuler la pression de ces craintes. J'approuve cette confrontation surtout en ce qui concerne la crainte de la mort. La mort nous atteindra tous, c'est certain. Vous avez l'occasion de l'affronter carrément maintenant, ce qui enrichira tout le reste de votre vie. Citant l'hymne national suisse, Isak Dinesen écrivit dans *Out of Africa* : « Celui qui est prêt à mourir est libre. »

Suggestions

- 1 – Considérez votre propre mort. Quels sont vos sentiments, vos réflexions ? Comment réagiriez-vous ? Quelles dispositions prendriez-vous ? Mettez vos souhaits par écrit et faites-en part à une personne de confiance. Réfléchissez à la possibilité de contacter à l'avance une entreprise de pompes funèbres pour anticiper votre propre décès.
- 2 – Essayez de cerner le sens de la vie et de la mort dans votre propre optique spirituelle ; vous serez ainsi mieux à même d'affronter la réalité de la mort quand ce sera votre tour.
- 3 – Vivez pleinement chaque instant de votre vie ; ainsi, quand elle viendra à son terme, vous n'éprouverez aucun regret.
- 4 – Mettez vos affaires en ordre en faisant un testament, comportant une procuration pour les soins de santé, pour que vos désirs soient exécutés.

Les propos du pasteur

Je suis resté, moi seul.

1 Rois 19.10

Dieu lui-même a dit : Je ne te délaisserai pas ni ne t'abandonnerai.

Hébreux 13.5

Seul, mais pas abandonné

Vous avez peut-être fait la même expérience que moi. Après les obsèques, après le cimetière, après les condoléances, tout le monde rentre chez soi. Les amis retournent dans leur famille. Les frères, les sœurs, les cousins et autres parents retournent à leur vie quotidienne. Peut-être quelques-uns restent-ils avec vous un jour ou deux, mais finalement ils partent. Même si vous avez des enfants à la maison, le moment vient où ils se retirent dans leurs chambres, et il vous faut vous mettre au lit... seul. Les draps sont froids, la chambre est vide. Vous entendez des bruits que vous n'aviez jamais entendus auparavant. Les ombres dansent dans une lumière surnaturelle. Vous avez l'impression d'être à nouveau un enfant – tout seul et apeuré. Ce qui autrefois était un petit nid où vous vous retrouviez avec votre conjoint dans une intimité physique et émotionnelle est devenu un lieu de solitude. Personne n'est là pour vous câliner ou vous serrer dans ses bras. Tout est froid.

La solitude est le lot le plus commun pour les personnes veuves. On peut alors être envahi par un sentiment d'abandon ou l'impression que l'on a perdu une partie de son propre corps. Certains psaumes, surtout ceux de détresse, expriment bien ces sentiments.

Mon Dieu ! je crie le jour, et tu ne réponds pas.

Psaume 2

Eternel, écoute ma prière,

Et que mon cri parvienne jusqu'à toi !

Ne me cache pas ta face au jour de ma détresse !

Tends vers moi ton oreille au jour où je crie !

Hâte-toi de me répondre !

Psaume 102

Dans de tels moments, Dieu semble bien loin. Nous nous demandons s'il se soucie encore de nous, s'il nous voit et fait quelque chose pour nous.

Reportons-nous à l'Ancien Testament. Elie était l'un des plus grands prophètes de l'histoire d'Israël. Imaginez que vous êtes aux premières loges sur le Mont Carmel. (Vous pouvez lire toute l'histoire dans 1 Rois 18 et 19.) Le roi Achab et sa femme Jézabel, un couple odieux, régnaient alors sur Israël. Achab et Élie avaient rendez-vous sur le sommet de la colline pour le duel du siècle. C'était un combat annoncé entre les dieux d'Achab et le Dieu d'Élie. Le dieu qui allumerait le feu sur l'autel serait le vainqueur. Ce dieu-là mettrait un terme à la sécheresse qui désolait la campagne et gagnerait l'obéissance loyale du peuple. Les prêtres d'Achab prièrent, tempêtèrent, extravaguerent, dansèrent, et finalement scarifièrent pour essayer d'attirer l'attention de leurs dieux. Elie se moqua d'eux et les nargua. Il se sentait invincible, le genre de Rambo de l'Ancien Testament. « Hé, vos dieux doivent dormir ! s'écria Élie. Hurlez encore plus fort ! »

Puis ce fut le tour d'Élie. Avant de commencer, il inonda entièrement l'autel en y déversant de l'eau. Puis il fit posément une courte prière. Soudain, un torrent de feu descendit du ciel.

avec fracas. L'autel, le bois, les pierres, l'eau, et le sol tout autour furent instantanément carbonisés. Elie avait gagné. La pluie arriva, la foule poussa des acclamations et tous les prophètes de Baal furent mis à mort. Tout allait pour le mieux.

C'est ce que nous ressentions, Char et moi. Nous avions chacun un travail, trois enfants magnifiques ; tout allait bien, tout « baignait ». Notre vie ronronnait comme un moteur bien huilé, sans à-coup.

Mais quelque chose d'étrange est arrivé à Élie. Après cette grande victoire, il y eut une cassure. Nous le voyons s'enfuir, envahi par la dépression. Puis il s'asseyait près d'un petit ruisseau et demandait la mort à Dieu. Et quelle raison invoquait-il pour ce changement d'attitude ? « Je suis resté, moi seul » (1 Rois 19.10,14). Soudain, un sentiment écrasant de solitude a précipité Élie dans une dépression profonde. Même la plus grande des victoires, le plus grand des succès, n'ont pas été suffisants pour lui épargner cette crise.

Il reçut une réponse très simple : « Tu es peut-être seul, mais tu n'es pas abandonné. » Murmurez-vous ces mots-là. Écrivez-les pour les méditer lorsque vous parlez seul : « Je suis peut-être seul, mais je ne suis pas abandonné. » Un ange poussa Élie dans une recherche effrénée de Dieu. Au bout de quarante jours, Dieu envoya le vent, les tremblements de terre, et le feu. Dieu envoya des événements spectaculaires, mais Élie ne l'y trouva pas. Dieu n'était pas là de la même façon qu'il l'avait été sur le Mont Carmel. Puis Dieu vint à lui dans « un son doux et subtil » (1 Rois 19.12).

Il faut être dans le calme pour entendre Dieu murmurer. Il est bon d'être seul pour cela. Bannissez toute distraction, toute chose qui pourrait détourner votre attention. Dans votre

douleur, focalisez-vous paisiblement sur vous-même et sur Dieu. Car Dieu a très clairement dit à Élie, mais dans un murmure : « Tu n'es pas seul. Ne crois pas qu'il n'y a personne d'autre dans cette situation. J'ai plus de sept mille amis fidèles en Israël » (1 Rois 19.18).

Vous êtes peut-être seul, mais vous n'êtes pas abandonné. Des milliers d'autres personnes ont traversé les mêmes circonstances. Et beaucoup affrontent la solitude.

Un est un nombre entier

Permettez-moi de revenir quelques instants sur le thème abordé au chapitre précédent, celui de l'amour-propre. Fréquemment, les époux mêlent leur vie si complètement que leurs personnalités se confondent. Quand l'un des deux meurt, l'autre est immédiatement confronté à la nécessité de redéfinir sa personnalité. Les hommes essaient de le faire en se servant de leur travail, les femmes par leurs amis, leur famille, leurs parents. Nous nous disons, de manière implicite, que nous sommes ce que nous faisons, ou que nous sommes ce que les autres pensent que nous sommes. Maintenant, il faut se débrouiller seul. Il faut découvrir tout à nouveau ce que veut dire être individuellement un enfant de Dieu.

C'est une expérience assez effrayante de se retrouver adulte et seul. Nous vivons dans une société de couples. Tout le monde pense, soit que l'on est marié, soit que l'on n'est pas une personne à part entière si l'on n'est pas marié. Cependant, l'apôtre Paul prend très clairement position. On n'est pas obligé d'être marié pour être une personne complète aux yeux de Dieu. Dans 1 Corinthiens 7, Paul traite longuement de la question du mariage. D'habitude, ce passage n'est pas cité dans les cérémonies de mariage, d'abord parce qu'il est difficile à comprendre, et ensuite parce que Paul signale beaucoup

d'avantages à rester célibataire. En fait, l'apôtre aborde ce thème en disant : « *Il est bon pour l'homme de ne pas se marier* » (1 Corinthiens 7.1, *Français courant*). Il étudie ensuite le pour et le contre du mariage, et il conclut qu'une personne non mariée « *s'inquiète des choses du Seigneur* » mieux qu'une personne mariée (1 Corinthiens 7.32-33). Que vous soyez d'accord ou non avec lui, le fait demeure que la Bible n'ordonne pas d'être marié pour être une personne à part entière.

Il y a des années, j'étais pasteur d'une église située à proximité d'un campus universitaire, et une jeune fille me demanda quelle était l'opinion de l'église à propos du célibat. Apparemment, elle désirait vivement ne pas se tromper en choisissant l'homme de sa vie. Je lui écrivis une longue lettre à ce sujet. Je lui dis entre autres choses :

Comme vous vous en rendez sans doute compte, le fait que nous sommes soit homme soit femme conditionne et détermine dans une large mesure nos personnalités. On ne peut jamais se séparer de ce qui provient de son identité sexuelle. Cette nature sexuelle ne se limite pas à un rapport éventuel avec un mari ou avec une épouse. Tout ce que l'on fait est teinté par la conscience de ce que l'on est sexuellement. Paul dit dans 1 Corinthiens 7 que, quelle que soit sa décision par rapport au mariage, on peut glorifier Dieu dans sa sexualité – dans sa féminité ou dans sa virilité. En ce qui concerne le mariage, l'idée fondamentale de l'apôtre est que chacun doit vivre la vie que Dieu lui a donnée. Le mariage est un choix, pas une obligation. On peut être une personne à part entière dans un cas comme dans l'autre. Le mariage ne fait donc pas de vous une personne complète, pas plus que votre condition de célibataire ne fait de vous une personne incomplète. Laissez-vous guider par le Seigneur. Il ne vous abandonnera pas.

Après avoir été marié pendant vingt-huit ans, j'ai dû lutter longtemps avec ma condition d'homme seul. J'ai dû découvrir la liberté de m'aimer moi-même. Je pouvais sans aucun doute aimer quelqu'un d'autre ; j'en avais déjà fait la démonstration. Mais les termes de la question avaient désormais changé. Pouvais-je m'aimer moi-même ? Pouvais-je être bon envers moi-même ? Pouvais-je prendre du plaisir, non pas d'une façon abstraite, mais en tant qu'homme seul ? Ce sont des questions importantes que vous devez peut-être aussi vous poser.

Et vous n'êtes pas la seule personne dans ce cas. Relisez le texte du *Sermon sur la Montagne* rapporté en Matthieu 6.25-34. Le point important à y relever, c'est que votre Père céleste sait ce dont vous avez besoin. Mais pour obtenir cette consolation, vous avez une autre chose à faire. Pour être réellement consolé par le Dieu des cieux, il vous faut supprimer l'espace entre la terre et le ciel. La mort de votre partenaire peut être un pas dans cette direction si vous avez l'assurance que sa foi lui a réservé une place dans les nombreuses demeures de la maison du Père (Jean 14.1-4). Et vous ? Etes-vous prêt à affronter aussi votre propre mort ?

J'ai été élevé dans une église où, par tradition, on utilisait le catéchisme d'Heidelberg pour l'enseignement. La première question de ce catéchisme est très belle dans sa simplicité : « Quelle est votre seule consolation dans la vie et dans la mort ? » Et la réponse est directe : « C'est que j'appartiens, corps et âme, à mon fidèle Sauveur Jésus-Christ. » Fondamentalement, je n'appartiens pas à un mari ou à une femme ou à mes enfants, à ma carrière ou à ce monde. J'appartiens à mon fidèle Sauveur. Avez-vous hâte de le voir ? Tandis que vous pleuriez la mort de votre partenaire, vous êtes-vous confronté à la réalité de votre propre mort ?

L'apôtre Paul nous rappelle à ce sujet que nous ne nous attristons pas comme les autres qui n'ont pas d'espérance (1 Thessaloniens 4.13). Il ne dit pas que nous ne devons pas nous attrister. Il ne suggère pas que notre douleur est moindre ou que notre tâche est plus simple. Mais il nous rappelle que nous avons une espérance, la ferme espérance de ressusciter et de nous tenir devant le trône pour adorer. Le temps viendra où Jésus-Christ, l'Époux, arrivera, paré pour nous, son Église (l'Épouse). Alors une forte voix déclarera :

Voici le tabernacle de Dieu avec les hommes ! Il habitera avec eux, ils seront son peuple, et Dieu lui-même sera avec eux. Il essuiera toute larme de leurs yeux, la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu.

Apocalypse 21.3-4

La nouvelle terre est pour bientôt. C'est le moment d'y trouver votre place.

6

COMMENT LE SEXE INFLUE-T-IL SUR LE CHAGRIN?

Etre soi-même pendant le voyage

Il est bon d'avoir un but vers lequel on voyage ; mais finalement, c'est le voyage qui importe.

Ursula K. LeGuin

La société où nous vivons a une influence déterminante sur nos attitudes et nos comportements selon que nous sommes homme ou femme. Le mouvement féministe n'a fait que mettre en lumière les différences et les similitudes qui existent entre les deux sexes.

La plupart de nos comportements en tant qu'homme ou femme nous viennent de nos parents ou de personnes qui nous sont importantes durant notre adolescence. On nous dit

« d'être un homme » ou « de nous conduire comme une dame ». Il est significatif qu'on loue les hommes qui réfléchissent, qui contrôlent la situation, qui sont compétitifs, qui ont du succès. Les femmes, au contraire, sont conditionnées pour mettre l'accent sur les relations humaines pour être sentimentales, sensibles, et pour s'occuper des autres. Les garçons jouent avec des petits soldats, des camions, des armes. Les filles jouent avec des poupées, du rouge à lèvres et de vieux habits.

Récemment, ces rôles traditionnels attribués selon le sexe ont commencé à changer. On découvre lentement que les hommes et les femmes ont bien des traits communs, et que chaque sexe est enrichi lorsqu'il développe des caractéristiques que l'on associe le plus souvent à l'autre. Ainsi, les hommes peuvent être compatissants. Les femmes peuvent être compétitives et avoir du succès. En aucun cas ces caractéristiques n'altèrent leur identité d'homme ou de femme.

Cependant, la plupart d'entre nous se comportent suivant le schéma traditionnel le plus courant. Or, la vision que nous avons de nous-mêmes en tant qu'homme ou femme influe profondément sur la façon dont nous gérons le processus de la douleur. ~~Comment rester soi-même pendant ce voyage~~
~~douloureux ?~~

Dans ce chapitre, nous nous attacherons d'abord à décrire l'influence du sexe sur le processus de la douleur telle qu'elle est traditionnellement perçue. Ensuite, chacun de nous racontera la façon dont il a personnellement vécu son deuil, particulièrement en tant qu'homme et en tant que femme.

Comment la perte d'un conjoint est ressentie

Que l'on soit homme ou femme, on éprouve une douleur et une tristesse immenses à la perte de son conjoint. On éprouve fondamentalement les mêmes sentiments et les mêmes émotions, et on doit relever les mêmes défis. Cependant, il y a des différences importantes dans le vécu du deuil.

De nombreux hommes, par exemple, parlent du choc initial de la mort de leur femme en disant qu'ils ont perdu une partie d'eux-mêmes, qu'on leur a arraché un membre : « C'est comme si j'avais perdu un bras, une jambe, non, en fait, bien plus que cela, comme si j'avais perdu une partie de moi-même. »

Les femmes, par contre, ont en général le sentiment d'être abandonnées, livrées à elles-mêmes : « Je me sens si seule – si solitaire. Je suis toute seule et je ne peux pas le supporter. » Elles comptaient sur leur mari pour leur offrir protection et réconfort. Tout cela est fini maintenant.

Ces réactions résultent sans doute de la façon dont les hommes et les femmes ont été conditionnés par la société. Un homme est censé bâtir sa vie suivant un système dont les éléments sont bien articulés : le travail, le mariage, la famille et les loisirs. Lorsque sa femme meurt, une partie de ce système bien soudé disparaît. Elle était une partie intégrante qui lui permettait de « fonctionner » parce que son mariage et son travail étaient tous deux dans la même sphère. Il a été démembré ! C'est probablement la raison pour laquelle un homme a tendance à se remarier plus vite qu'une femme : il veut remplir le trou béant que son épouse a laissée dans son système.

Une femme, au contraire, a tendance à classer son mari et sa carrière dans des sphères séparées, déconnectées. Elle vit, tantôt dans la sphère du mariage, tantôt dans la sphère travail, et elle maintient la séparation entre elles, contrairement aux hommes. Une femme qui a trouvé son identité plus dans ses relations conjugales et familiales que dans son travail ou dans d'autres relations, qui, suivant le modèle traditionnel, a été une aide pour son mari, éprouvera dans la mort de celui-ci plus qu'une perte : elle se sentira vraiment laissée pour compte. La principale sphère de sa vie, son mariage et sa famille, a maintenant perdu son axe.

Nous insistons sur le fait qu'il s'agit là des traits que l'on attribue traditionnellement à l'homme et à la femme. Il est peut-être que vous soyez une exception, ou que votre expérience soit beaucoup démarquée de ces modèles traditionnels. Ce n'est pas le cas pour nous.

L'histoire de Suzanne

Six ans de mariage ! Difficile de décrire la profondeur de notre bonheur ! Nous étions parents d'une petite fille ; nous avions tous deux une bonne place, stable ; nous venions d'acquérir une nouvelle maison ; notre vie était synonyme de paix et de contentement. Rick et moi étions heureux.

Puis soudain, une crise d'épilepsie le frappa sans avertissement. Une semaine plus tard, on décela une tumeur du cerveau. Notre fille, Sarah, venait d'avoir dix-huit mois. La chanson populaire *We Almost Had It All* (« Nous Avions Presque Tout ») nous obnubila. C'est vrai que nous avions presque tout ; sauf qu'il y avait un affreux rapport pathologique, sauf qu'il y avait une tumeur maligne qui allait affecter notre vie pendant les dix-sept années suivantes.

La question nous a torturés : Pourquoi, Dieu ? Pourquoi nous ? Nous avons tant de possibilités de faire du bien aux autres ? Nous avons décidé de tenir ferme dans la foi et d'être des outils entre les mains de Dieu dans la vie qu'il voudrait nous accorder, quelle qu'elle soit. Durant les dix-sept années qui suivirent, nous sommes passés par de nombreux hauts et bas, de bonnes et de mauvaises périodes. Mais la grâce de Dieu s'est toujours manifestée. Nous avons vécu notre vie à 100 %, même lorsque Rick eut subi l'ablation du lobe frontal, sept ans avant sa mort. Il avait une foi extraordinaire. Elle lui a permis de traverser son enfer sur terre de la meilleure manière possible. Il est mort le 18 octobre 1994, à l'âge de quarante-sept ans. Il est en paix maintenant, et je suis en paix à son sujet. Je ne souhaiterais pas qu'il revienne ici-bas ; il y a assez souffert !

Rick a été invalide pendant les sept dernières années. Il a dû abandonner sa profession, et il n'a plus pu marcher pendant les deux ou trois derniers mois de sa vie. Il a fallu le soigner presque en permanence. La famille, les amis, l'hôpital m'ont apporté une aide inestimable.

Quand Rick est mort, j'étais épuisée. J'avais décidé de faire et d'être tout ce que je pouvais tant qu'il était en vie ; je m'étais donc efforcée d'être une bonne épouse et de le soigner, tout en continuant de travailler à plein temps comme psychologue. Durant les semaines qui ont précédé sa mort, je n'ai pu m'octroyer que deux à quatre heures de sommeil par nuit, et je me suis obligée à tenir le coup encore après le décès, pendant les visites et les obsèques. Je l'ai fait pour Rick ; je l'ai fait pour Sarah ; je l'ai fait aussi pour moi-même.

Durant l'été précédant sa mort, Rick et moi avons passé d'innombrables heures à discuter. Nous avons parlé de son

point de vue sur la vie. Nous avions parlé de la fierté qu'éprouvait au sujet de Sarah, des espérances qu'il nourrissait pour elle. Nous avions parlé de sa mort, comment elle devait se passer, et du déroulement des obsèques. Je voulais accomplir sa volonté et me conduire de la manière la plus noble possible, c'est pourquoi j'ai tout assumé moi-même. Cela m'a aidé à cacher ma peine et à ne pas m'effondrer, mais je « craquais » dès que j'étais seule. Je ne voulais pas continuer ma vie toute seule. Je n'aurais jamais pensé être veuve si jeune. Je voulais vieillir avec Rick.

Environ cinq mois après la mort de Rick, j'étais tellement déprimée que je me mis à avoir des idées de suicide. Je savais que je ne passerais pas à l'acte. Ma foi chrétienne était solide, mais cela ne m'empêcha pas d'être submergée par le désespoir pendant quelques mois. J'étais trop malheureuse ! Je ne m'étais jamais sentie si seule et abandonnée de toute ma vie. Rick était mon âme sœur, la personne avec laquelle je partageais tout. Maintenant il n'y avait plus personne, juste un énorme vide.

Notre fille avait commencé sa première année dans une université en Pennsylvanie ; il fallait donc non seulement que je m'adapte à la mort de Rick, mais que je supporte le syndrome du « nid vide ». Ma fille devenait adulte et n'avait plus besoin de moi. Elle pouvait voler de ses propres ailes, elle commençait une nouvelle vie. C'était une bonne chose pour elle, mais j'avais l'impression d'être dépouillée de tout. Je me sentais vidée. Le soir, il m'était si difficile d'aller me coucher seule que je priais Dieu de me laisser mourir et de m'emmener rejoindre Rick. Je voulais quitter cette vie. Je mis longtemps à comprendre que ce n'était pas moi qui étais morte. Ma vie n'était pas terminée ; elle avait encore une signification et un but, mais il me fallait les trouver.

En attendant, je ne savais pas comment passer le cap de la douleur ; le chagrin me faisait impitoyablement souffrir. J'avais souvent dit que le deuil était à l'évidence terminé et dépassé, quand il n'y avait plus d'émotions à extérioriser. Mais mes émotions étaient comme un puits sans fond. Elles étaient intimement liées à un certain nombre de « premières », surtout durant les six premiers mois après le décès. Ces « premières » commencèrent le jour suivant la mort de Rick. C'était son anniversaire. Ensuite, il y eut *Thanksgiving* (fête d'actions de grâce célébrée le 4^e jeudi de novembre – N.d.T.), et Noël peu après ; puis il y eut Pâques.

Tout ce qui, dans la vie d'un couple, revêt une certaine importance, comme des vacances, un anniversaire ou une fête, devient différent lorsqu'un conjoint est décédé. La première fois que l'on célèbre ces fêtes sans son partenaire peut être très difficile. Je me suis aperçue que, souvent, j'étais plus troublée par l'anticipation de l'événement à venir que par l'événement lui-même.

Les souvenirs n'étaient qu'un rappel criant de mon vide intérieur. Plusieurs fois, je suis sortie de l'église parce qu'un chant, un message, ou autre chose, avait ravivé un souvenir douloureux. Le jour qui aurait dû être notre vingt-cinquième anniversaire de mariage, je suis allée à Leland, un coin que nous aimions bien, et j'ai relu les lettres d'amour que Rick m'avait envoyées de Corée pendant nos fiançailles. Je sanglotais et soupirais après cette époque. Mais ce faisant, j'accélérais ma guérison.

Après cinq ou six mois de deuil, la lumière s'est faite en moi tandis que je me promenais dans mes bois favoris. J'ai été frappée par le fait que personne n'allait prendre soin de Suzanne ; il fallait que je prenne soin de moi-même. Je fis un

pas énorme lorsque je m'en rendis compte. Auparavant souffrais tellement et j'avais si peu d'énergie que je n'aurais sans doute pas pu gérer ce processus. Mais le moment propice était arrivé.

Je me décidai à trouver des personnes exerçant la même profession que moi et qui étaient aussi dans le deuil. Peut-être pourrions-nous nous raconter nos histoires et nos expériences. Alors ma recherche commença, ce qui m'amena finalement à prendre souvent le café avec Bob, mon coauteur, ainsi qu'avec d'autres personnes veuves de la section locale du Service des Veufs et Veuves. Ces conversations m'ont énormément aidées. Je me suis aperçue que d'autres avaient connu le même genre d'expériences et de sentiments que moi ; ils luttait aussi contre le profond chagrin de la perte d'un partenaire et essayaient, eux aussi, de s'en sortir. Cette découverte fit une brèche dans ma solitude. Je recherchais à retrouver Suzanne, une Suzanne sans Rick. Qui étais-je ? Pouvais-je continuer ma vie seule, et serait-elle satisfaisante ? J'ai commencé à croire que c'était possible.

J'ai décidé d'entreprendre un certain nombre de choses. Pour me retrouver, il fallait que je fasse à nouveau les choses qui me plaisaient. Il me fallait aller voir mes coins favoris pendant mes vacances. Il fallait que je retourne dans mes restaurants préférés, que je voie des amis et les membres de la famille. Il fallait que je le fasse seule, sans Rick. C'est vrai, Rick et moi avions fait tout cela ensemble, et cela avait été formidable, mais j'aimais aussi tout cela moi-même, personnellement. Ces choix n'ont pas toujours été faciles à assumer, mais il m'a aidé à gérer ma douleur, à accepter le fait que Rick n'était plus avec moi, et à me faire une idée de ce que j'étais en tant qu'individu par rapport aux gens et aux endroits.

Le chagrin et la guérison représentent un travail difficile, mais je suis très heureuse de m'être forcée consciemment à traverser cette épreuve. Au moment où j'écris ce chapitre, il s'est passé deux ans et demi depuis la mort de Rick, et je peux vraiment dire que j'ai passé le cap de la douleur. J'ai retrouvé mon intégrité, et je conserve de merveilleux souvenirs d'une période de plus de vingt-quatre ans passés avec quelqu'un que j'ai tendrement aimé – avec qui j'ai donné naissance à une petite fille, et avec qui j'ai pleinement vécu. Maintenant, le chagrin a disparu, mais les souvenirs sont toujours là. J'ai fermé un chapitre de ma vie. Après avoir traversé la période du veuvage et m'être adaptée à une vie solitaire, je suis maintenant remariée. Je suis heureuse et comblée, et je vous souhaite la même chose, sous quelque forme que ce soit.

L'histoire de Bob

Char est morte d'un cancer des ovaires. Le premier diagnostic date du printemps 1990, trois jours avant le dimanche de Pâques. Elle est morte trois ans et demi plus tard, après une chimiothérapie presque ininterrompue, de la radiothérapie et cinq opérations majeures. Nous n'avons pas été surpris par sa mort. Nous savions que le taux de guérison pour un cancer de l'ovaire au stade où il était de moins de 30%.

Char mourut paisiblement, un dimanche matin d'octobre. Mon premier sentiment fut que j'avais été amputé de toute une partie de ma personne, que j'avais été gravement blessé. Je restais là à me demander si j'allais « saigner » à mort parce que la personne que j'aimais m'était arrachée. Comment pouvais-je arrêter ce saignement ? Comment pouvais-je guérir une telle amputation ?

Avec le temps, je ressentis la solitude et la douleur. Je voulus surmonter le chagrin rapidement, car j'avais horreur de

me lamenter, mais Char et moi étions mariés depuis vingt-huit ans. Nos vies étaient tissées ensemble pour former un canevas magnifique, aux fils étroitement enchevêtrés. On ne peut pas arracher la moitié d'une tapisserie sans gâcher l'ensemble du motif!

Même si ce n'était pas conscient de ma part, j'ai sans doute adopté la même attitude envers cette douleur qu'envers celle d'une jambe cassée : laisser le temps au temps ; la guérison viendra d'elle-même. Comme pour une blessure physique, un chagrin a besoin de temps et doit bien finir par guérir.

Une jambe cassée a toujours besoin des soins d'un docteur. Le patient doit entreprendre certaines activités pour aider la guérison et doit absolument éviter certains comportements pour ne pas provoquer plus de dégâts. Quoi qu'il en soit, au fond de moi, j'avais confiance que la blessure guérirait. Je ne savais pas quand, je ne savais pas combien de temps ça prendrait, mais elle guérirait.

La seconde impression qui m'accabla fut que mon avenir, mon plan de vie, m'était aussi arraché. Char et moi nous avions des rêves et des projets pour une nouvelle vie. Nous nous approchions du moment où nos enfants quitteraient la maison. Nous pourrions voyager, réaliser nos désirs de travailler ou de rester à la mer, ou simplement passer plus de temps avec nos amis. Ce projet aussi m'était arraché. Je n'avais plus d'avenir devant moi. Toutes mes espérances étaient mortes avec ma femme.

Je vois bien ce qui était typiquement masculin en moi. Ma vie était bien réglée. Ma profession, mon épouse, ma famille, mes loisirs, avaient chacun leur place. Maintenant, une partie de cet ensemble m'était arrachée, mettant en péril les autres éléments de ma vie. Je pensais que j'avais seulement besoin

de temps pour reconstruire, pour recommencer. Mais c'était une tâche effrayante. Je n'étais pas toujours sûr d'être prêt à l'entreprendre. Il se passa presque dix-huit mois avant que je commence à gérer ma douleur et à œuvrer pour en sortir.

Comment s'extériorise la perte d'un conjoint

Homme ou femme, on tisse des liens émotionnels forts avec son partenaire. L'amour vrai existe bel et bien, et mari et femme partagent un tel amour. Quand un conjoint meurt, la douleur s'exprime d'habitude selon que l'on est un homme ou une femme.

Parlons des émotions, par exemple. Généralement, les hommes cachent leurs émotions. Ils ont tendance à interioriser leurs sentiments, et s'ils les expriment, ils le font en privé. Les femmes, par contre, ont tendance à exprimer leurs sentiments plus ouvertement. Des études sur le chagrin chez les veufs et les veuves montrent qu'environ la moitié des hommes expriment leur chagrin en pleurant, tandis que les trois-quarts des femmes le font. Les hommes qui ne pleurent pas ont reconnu qu'ils avaient quelquefois l'impression d'étouffer ; ce qui veut dire qu'ils essayaient de refouler leurs émotions. Souvent, les hommes considèrent que c'est une force ou une vertu de contrôler ses émotions. On les a éduqués à penser que ce n'est pas très viril de pleurer.

Or il est pourtant très sain d'exprimer ses émotions. Les larmes constituent une façon unique de soulager la tension intérieure. Le conseil bien connu, qui dit : « Pleurez un bon coup, vous vous sentirez mieux » est en général tout à fait judicieux. Résister à l'envie de pleurer, ou supprimer les émotions causées par la douleur peut aboutir à une dépression caractérisée, qui engendre un problème bien plus grave. Après

un an de veuvage, environ la moitié des hommes et des femmes affirment qu'ils ne sont plus aussi abattus ou déprimés qu'au début. Si on gère les émotions au moment où elles se manifestent, on lutte efficacement contre la douleur et elle disparaît rapidement.

Souvent, la lutte contre la douleur s'accompagne d'un sentiment de culpabilité. Diverses causes peuvent être à l'origine d'un tel sentiment, entre autres une affaire non réglée avec son partenaire (le regret courant : « si seulement... »), un comportement contentieux en suspens, ou le sentiment de n'en avoir pas fait assez (« J'aurais dû... »). Cependant, à la différence des femmes, les hommes n'éprouvent pas ce sentiment de culpabilité de la même manière aussi intense, ou alors ce sentiment ne dure pas aussi longtemps. En général, ils ressentent moins de colère et d'hostilité au sujet de la mort de leur épouse, et ils sont moins enclins à considérer qu'elle est injuste. Les hommes sont de nature pragmatiques et logiques, et ils sont censés progresser rapidement et ne pas s'attarder sur leurs sentiments. Il se peut aussi que les hommes se défont plus rapidement de ce sentiment de culpabilité. Les femmes éprouvent souvent un sentiment de culpabilité plus fort avec le temps. Dès la fin du deuxième mois de chagrin, les hommes affirment qu'ils ont accepté la réalité de leur perte (une bonne gestion de la douleur), tandis que la plupart des femmes se conduisent encore comme si leur mari était en vie.

Les conjoints dans l'affliction peuvent aussi exprimer leur douleur par des rites, des cérémonies, ou des souvenirs de toutes sortes. Les hommes ont cependant tendance à dépasser ce stade rapidement, tandis que les femmes voient dans ces manifestations des repères significatifs dont elles veulent profiter pleinement. Souvent, un homme voudra en finir le plus vite avec les obsèques. Après l'enterrement, il n'aura

envie d'écouter l'enregistrement de l'office religieux. Les femmes, au contraire, considèrent l'événement comme une cérémonie qu'elles aiment revivre de temps en temps.

Tant les hommes que les femmes doivent affronter un certain nombre de « premières » pendant les douze mois qui suivent la mort de leur partenaire. Mais si les hommes les affrontent comme quelque chose qu'il faut traverser, les femmes, elles, ont tendance à se focaliser sur ces événements et à s'y attarder, même s'ils sont douloureux.

Certaines des « tâches » suggérées dans ce livre sont peut-être particulièrement difficiles pour un homme. Elles peuvent sembler inutiles dans la pratique, voire déraisonnables, surtout si (étant un homme) vous voulez simplement avancer. Nous voulons cependant vous encourager à prendre le temps d'examiner nos suggestions. Ces événements symboliques, comme d'autres extériorisations de vos sentiments, sont de bons moyens pour vous aider à gérer votre deuil et à parvenir à une véritable guérison.

L'histoire de Suzanne

Rick était la seule personne avec laquelle je partageais mes sentiments les plus intimes. Nous discutons profondément de tout, des personnes, des lieux, des événements. Certes, je parlais à d'autres de mes émotions, mais avec Rick, je pouvais les exprimer telles que je les ressentais, sans avoir à les corriger, à les polir, pour qu'elles soient acceptables en société. Rick mort, ma soupape de sûreté n'était plus là. Je n'avais plus personne pour me libérer de mes pensées. Lui et moi, nous avions partagé tant de sentiments et nous avions tant de points de vue communs que je ne savais pas ce que j'allais faire sans lui.

Les gens qui nous connaissaient pensaient que j'étais une personne forte et indépendante, ce qui est vrai dans ma vie professionnelle. Mais même moi, je fus étonnée de constater combien je me suis sentie faible et instable lorsque Rick est mort. Cependant, sauf en de rares occasions, personne ne m'a vue pleurer. J'étais capable de dire à quel point j'étais triste, mais je crois que personne ne s'est jamais rendu compte de quel point j'étais désespérée et malheureuse. Mes amis ne sont pas non plus rendu compte de l'énergie qu'il me fallait pour tenir le coup. Pourtant, pendant de nombreux mois, presque toutes les nuits j'étais seule à la maison à pleurer, sangloter, crier. Je me laissais aller à exprimer mes sentiments sous leur forme la plus violente. Après cela, je me sentais vidée; alors j'écrivais dans mon journal intime, je priais, et je rédigeais une lettre à Rick. Je réduisais ainsi la tension et l'agitation que je ressentais.

Mon hésitation à extérioriser mes émotions provient non seulement de mes gênes et de mon environnement, mais aussi de mon être et de ma profession. Etant psychologue, je dois maitriser à d'autres les façons adéquates de se conduire et de se référer. Il était normal que je pleure, mais j'ai choisi d'exprimer mon chagrin par des paroles, et non par des larmes. Les larmes peuvent être extrêmement gênantes pour les autres. Ce qui me convenait parfaitement, parce que je n'avais pas envie de gérer mes émotions en public. Quand j'y repense, il me semble sans doute été agréable que quelqu'un prenne en main ma faiblesse et ma vulnérabilité pour m'éviter de lâcher prise.

Si vous connaissez quelqu'un avec qui vous pouvez parler tout à fait ouvertement, avec qui vous ne craignez pas de montrer sans défense, estimez-vous heureux. Nouer des liens d'amitié avec d'autres personnes veuves m'a beaucoup aidé et je serai à jamais reconnaissante pour la compréhension.

qu'elles m'ont manifestée. Si vous n'avez pas essayé de vous rapprocher d'autres personnes qui viennent de perdre un partenaire, je vous conseille vivement de le faire. Elles peuvent vous apporter une aide précieuse.

Ma fille était la seule personne avec laquelle j'essayais volontairement d'exprimer mes sentiments, et je pleurais même avec elle de temps en temps. Je me sentais proche d'elle et je voulais maintenir ce lien. Elle avait part au chagrin que nous éprouvions en tant que famille, elle aussi pleurait et Rick lui manquait. Je voulais que nous nous aidions l'une l'autre à parcourir ce chemin douloureux, et que l'une permette à l'autre d'exprimer sa douleur. Cependant, bien que proches, nous ne pouvions pas saisir la nature de la relation de chacun avec une autre personne. Nous ne pouvions pas savoir exactement les sentiments de l'autre. Sarah et moi nous débattions avec notre propre chagrin, et en dépit de mon désir de l'aider autant que je le pouvais, je ne sais toujours pas dans quelle mesure j'y suis parvenue. Nous pouvons permettre à nos bien-aimés d'exprimer leur douleur, mais celle-ci reste un chemin personnel et solitaire, que ce soit pour nous-mêmes ou pour nos enfants.

Au début, j'ai géré ma douleur en me renfermant sur moi-même. Pendant longtemps, je ne me suis pas rendu compte du chagrin des autres, tant ma propre douleur était intense. Je me suis fixé des tâches qui m'aidaient à gérer mon deuil tout en me procurant une certaine détente physique. J'ai fait de longues promenades dans les bois et sur la plage. Je suis allée à des ateliers destinés à des personnes dans l'affliction, j'ai assisté à des réunions du Service des Personnes Veuves, je me suis remise à écouter des cassettes, j'ai lu des lettres, fait du ski, du vélo, de la marche. J'ai fait tout ce que je conseille dans ce livre. Et, finalement, tout en continuant dans le processus de la douleur, je me suis trouvée confrontée avec

tant de problèmes liés à ma perte que j'ai commencé sentir mieux.

Les personnes veuves ont beaucoup de sentiments commun, surtout parce qu'elles ont toutes eu une relation particulière avec quelqu'un qui n'est plus en vie. Le principal sentiment que je partage avec elles est celui d'avoir perdu l'âme sœur. Mais je me suis aussi sentie soulagée parce que la bataille était finie. J'ai conscience que cette combinaison de sentiments semble étrange – aux antipodes l'un de l'autre – mais la douleur n'a pas forcément un sens, et nos sentiments non.

Je n'ai pas souvenir de sentiments de culpabilité ou de remords. Rick ayant eu une très longue maladie, nous savions qu'il allait finalement en mourir. En fait, à trois occasions nous avons pensé qu'il ne survivrait pas. Mais ces expériences nous ont, d'une certaine façon, amenés à profiter de chaque moment au maximum. Rick et moi, nous l'avons fait de nombreuses façons. J'ai eu largement l'occasion d'exprimer mon amour, de demander pardon, et de m'assurer que nous faisions tout ce que nous voulions. C'est pourquoi je ne regrette rien ; pas de « si seulement » ou de « j'aurais dû ». Nous avons profité de notre vie à l'instant présent, et je suis heureux de ce que nous avons eu et de ce que nous avons fait. C'est aussi le cas pour vous, surtout si vous saviez que votre conjoint allait mourir, et que vous avez pu parler de vos sentiments, de vos désirs, et de vos regrets. Lorsqu'on a décidé à clarifier la situation entre époux, la culpabilité disparaît et les chances de durer.

Après la mort de Rick, j'oubliai la colère que je ressentais à la pensée de sa mort imminente, sauf sur un point particulier. J'étais en colère à cause de ma fille. J'étais en colère parce qu'elle n'avait plus de papa. J'étais en colère parce qu'elle

n'avait pas eu de père en bonne santé pendant une bonne partie de sa vie. J'étais en colère parce que Rick ne pouvait plus assumer son rôle de partenaire parental et profiter de sa fille avec moi. Pendant sa maladie, j'ai été en colère contre le corps médical, contre Dieu, contre Rick, et contre d'autres si j'estimais qu'ils ne faisaient pas tout ce qu'ils pouvaient pour l'aider sur son chemin difficile. Après sa mort, je me suis rendu compte que ma colère avait en grande partie disparu. La colère que j'éprouvais encore visait surtout ceux qui semblaient trop ignorants ou insensibles pour aider une épouse dans la douleur. J'avais très peu d'indulgence à l'égard des gens qui n'avaient aucun moyen de savoir ce qu'était le veuvage. J'ai compris entre-temps que c'était surtout l'éducation qui leur faisait défaut. Nous, les personnes veuves, lorsque nous avons dépassé le cap de la douleur, nous pouvons peut-être faire connaître notre histoire et ainsi permettre aux autres de mieux comprendre cette traversée.

L'histoire de Bob

J'ai toujours pensé que j'étais une personne sensible à ce que les autres peuvent éprouver. Après tout, je suis pasteur ; je pleure avec ceux qui pleurent et je ris avec ceux qui rient. Je n'ai pas peur de verser une larme en public à certaines occasions, et je peux aussi rire aux éclats.

Cependant, quand je repense aux premières semaines qui ont suivi la mort de Char, je me rappelle clairement que je jouais le rôle du pasteur aidant celui qui a perdu un être cher. Plusieurs personnes ont fait part du réconfort que je leur avais apporté lors de l'enterrement. C'était moi, l'époux survivant, qui consolais les autres ! Ce n'est que de temps en temps, lorsqu'un très proche ami venait me voir, que je commençais à pleurer – mais même alors, c'était aussi pour partager leur peine.

Pendant des mois après l'enterrement de Char, je me suis assis tout seul, comme je l'avais fait pendant des mois quand elle était hospitalisée ou endormie, et j'écoutais la Chanson du Tabernacle de Brooklyn. Leur interprétation de « Il est fidèle » et « Ami d'un cœur meurtri » déclenchait des larmes. Je pleurais, tout seul, pendant une heure.

A d'autres moments, je me mettais en colère. Certains jours, j'étais même en colère contre Dieu; d'autres jours contre moi-même ou contre Char. Mais généralement j'étais simplement en colère contre ces circonstances épouvantables. Je ne les avais ni cherchées ni souhaitées, et je voulais qu'elles disparaissent. J'en parlais rarement. Mais pour faire tomber ma colère, j'allais dans ma chambre, je jetais des oreillers contre les murs; ou alors je faisais de longues marches, d'une dizaine de kilomètres parfois.

J'ai finalement été libéré de ma colère quand je me suis mis à gérer ma douleur. Environ dix-huit mois après la mort de Char, j'ai brutalement replongé dans une période de chagrin intense. Comme j'avais adopté une attitude très passive à l'égard de la douleur, j'avais probablement refoulé mes émotions au plus profond de mon être. Mais j'ai aussi compris à ce moment-là, que je n'étais pas mort. Ma vie allait continuer et si je voulais qu'elle soit d'une certaine qualité, il me fallait agir dans ce sens. J'ai alors entrepris un certain nombre de choses. J'ai résolu de changer mes habitudes alimentaires; en neuf mois, j'ai perdu sept kilos; en effet, j'étais tombé dans le piège courant qui consiste à manger pour se sentir mieux; j'avais grossi. J'ai aussi commencé à suivre de nombreuses suggestions indiquées dans ce livre, surtout écrire des lettres à Char et les lui lire au cimetière. Je suis retourné dans certains de nos coins favoris, chargés de souvenirs. J'ai regardé les photos. Mais surtout, j'ai terminé le réaménagement de

cuisine. Il fallait que je progresse. J'ai donc fait toutes ces choses intentionnellement, pour dire adieu à Char. Je lui ai dit cent fois adieu, mais chaque fois, c'était plus facile.

Maintenant, je sais que Char est partie. Je l'aimais, mais elle est morte ; moi, non. Je m'aime aussi moi-même, et je garderai en moi les merveilleux souvenirs de vingt-huit ans de mariage heureux. Le chagrin a finalement disparu. Les souvenirs restent, et ma vie suit maintenant son cours.

Comment la perte d'un conjoint influe sur la vie professionnelle

La plupart des hommes se présentent en se référant peu ou prou à leur profession. Quand on leur demande : « Qui êtes-vous ? », beaucoup répondent en parlant de leur métier. « Je suis facteur », ou « je suis enseignant ». Pour un homme, l'un des éléments les plus importants pour se définir est son métier.

Les femmes, par contre, ont d'autres références. Pour beaucoup, il s'agit de la famille ou d'autres relations importantes. Du fait qu'il y a toujours plus de femmes qui travaillent, ce schéma va peut-être changer. Cependant, un grand nombre d'entre elles perçoivent leur activité professionnelle comme un complément à celle de leur mari. Si les femmes travaillent, les hommes, eux, font carrière. Il suffit de regarder qui suit l'autre quand il y a une mutation géographique. Traditionnellement, c'est la femme qui suit le mari. Si la femme doit changer d'endroit, elle sera peut-être forcée de changer de travail parce que c'est la carrière de l'homme qui a priorité.

Quand un homme perd son épouse, il a en général encore une carrière qui lui sert de repère et qui le stabilise. « Au

moins, j'ai toujours mon travail. » Au contraire, une femme souvent pas de plan de carrière sûr, ou alors, elle s'aperçoit ce qu'elle fait ne lui donnera pas de quoi faire financièrement à sa nouvelle vie. C'est encore plus vrai une veuve ayant des enfants.

Que l'on soit homme ou femme, le travail peut être dérivatif au processus de la douleur. Les hommes surtout la réputation de se jeter dans le travail pour éviter de perdre leur perte. De même, les femmes peuvent utiliser le travail pour détacher leur esprit de leur chagrin et de leur solitude. Il faut trouver un équilibre. Il est vrai que le travail peut offrir le répit nécessaire quand la douleur est accablante. Il peut réduire la tension physique et émotionnelle et permettre de retrouver un certain équilibre dans les relations humaines. Mais il faut prendre garde de ne pas utiliser le travail pour fuir la nécessité de gérer sa douleur.

L'histoire de Suzanne

Je pense que j'ai une approche du travail et de la carrière professionnelle plus masculine que la plupart des femmes. À vingt-cinq ans, ce n'était peut-être pas vrai. À l'époque, je considérais le travail comme un élément accessoire, inutile, de ma vie. J'avais obtenu mon diplôme d'infirmière, je donnais des cours aux élèves infirmières. Après la naissance de notre fille, je décidai de compléter ma formation, surtout pour avoir un dérivatif qui me stimulerait et me changerait de métier de parent. Je pourrais recommencer à travailler à temps partiel, pensais-je, lorsque Sarah commencerait à aller à l'école.

Puis on diagnostiqua chez Rick une tumeur du cerveau. On lui donna cinq ans à vivre. Toutes mes perspectives furent bouleversées. Je me rendis compte soudain que ce serait moi d'apporter le soutien financier. Je me trouvais da

même situation que les veuves qui n'ont pas de profession et qui doivent affronter brutalement le fait que la stabilité financière dépend d'elles. J'avais l'avantage d'avoir été avertie ; je pouvais me préparer.

Je repris donc les études, non pas comme passe-temps ou pour diminuer le stress, mais bel et bien pour survivre financièrement. Non seulement je terminai une maîtrise, mais j'obtins aussi un doctorat en psychologie. Quand Rick mourut, cela faisait six ans que je travaillais à plein temps comme psychologue dans un hôpital. J'aimais mon travail et je le trouvais passionnant, mais en plus il était un excellent dérivatif. J'appris à compartimenter ma vie, si bien que je pouvais oublier la maison lorsque j'allais au bureau. Je me connectais sur « travail » (et je le fais encore, soit dit en passant) et je me concentraï exclusivemnt sur le travail, en oubliant les problèmes personnels et familiaux.

Quand Rick mourut et alors que Sarah était au loin, à l'université, j'ai été tentée d'esquiver la douleur en me cantonnant dans cet autre monde qu'est le boulot. Après tout, ma vie privée était maintenant vide, solitaire, sans plus aucun attrait. Mais je savais que je pouvais espérer mieux. Je savais, et je l'avais dit à beaucoup de patients, que se réfugier dans son travail ne guérit pas la blessure et ne fait pas oublier la perte subie. Cela ne fait que reculer l'inévitable. C'est pourquoi je me suis obligée à rentrer à la maison le soir, et j'ai refusé d'allonger mon programme de travail pour combler ma solitude et le trou énorme laissé par Rick. J'ai décidé délibérément de ne pas me laisser distraire, et de ne pas me noyer dans mon travail.

Les week-ends ont été des moments très difficiles. Au début, j'étais occupée par la famille et les amis qui

m'entouraient, et je les laissais souvent se charger des pr pour les week-ends. Mais par la suite, je me suis rendu co que je n'étais pas très à l'aise au sein de certaines de activités. Il me paraissait plus facile de rester à la maison d'être obligée de fréquenter les autres, affligée que j' encore. Je me suis alors mise à passer mes week-ends maison toute seule, et au bout d'un certain temps, j'ai co que je pouvais utiliser ces journées pour gérer ma doule regardais des diapositives et des albums de photos ; je me plus engagée dans les activités que j'ai mentionnées plus Et finalement, j'ai compris ce qu'il y avait de positif à mair un équilibre entre le travail et la vie privée dans ma situa

L'histoire de Bob

Je pense être un gros travailleur. Lorsque Char éta bonne santé, je menais de front mes activités de pasteur de professeur. Tout en continuant mon travail, j'obtins diplômes. Char, de son côté, termina sa maîtrise, et nous élevé trois enfants pleins de vie.

Quand la santé de Char déclina, nous avons dû cons du temps pour voir des docteurs, nous rendre dans d'a villes pour qu'elle y subisse des traitements et des opér chirurgicales ; elle dut ensuite se reposer longtemps reprendre des forces. Je parvins malgré tout à contin enseigner. Je dois beaucoup au collège parce qu'il a bien s'adapter à ces impératifs.

En y repensant, je me rends compte que j'utilisais cours pour maintenir un semblant de structure et d'ordre ma vie. Mais à mesure que Char s'affaiblissait, mes pe m'éloignaient de mon travail. Peu après la mort de Ch m'y replongeai. Il fallait que j'occupe mon temps, et le t était un bon dérivatif puisque je pouvais rester au bureau

que d'affronter une maison vide. Les week-ends se passaient bien, puisque j'avais quelque chose à faire. Mais en même temps, ils étaient destructeurs, car je me retrouvais seul et j'avais alors conscience que mon âme sœur n'était plus là.

Je m'occupais aussi autrement. Nous avions acheté une vieille maison en 1980, dix ans avant que Char ne tombe malade. Je suis très bricoleur et pendant ces dix années, j'ai rénové, repeint, réaménagé et refait presque tout dans cette maison. Fin août 1993, lorsque Char fut clouée au lit et incapable de se déplacer, je ré-agençai la salle de bains de l'étage. Je refis les cloisons, j'installai un nouveau bac à douche et refis la peinture. Je le fis pour Char. Il y avait longtemps qu'elle voulait que ce soit fait. Je tins cet objectif, mais Char ne le vit jamais. Elle était trop faible pour être portée à l'étage. Je pris des photos. C'est tout ce que je pouvais faire.

Trois mois après la mort de Char, j'entrepris de refaire totalement la cuisine. C'était aussi un très gros travail. Je repensai la disposition des lieux, construisis une fenêtre en saillie, et modernisai entièrement la pièce. Ce faisant, je concrétisais un autre rêve que nous avions fait ensemble, Char et moi. Je justifiai cette rénovation en disant que ce serait une plus-value à la revente. Mais en réalité, je savais que je le faisais pour elle. Quelquefois, je me demandais ce qu'elle dirait quand elle le verrait, puis je me rendais à l'évidence.

La fin des travaux de la cuisine enclencha en moi le processus d'une vraie guérison. J'avais réussi à repousser la douleur, mais dès lors je ne pouvais plus ignorer l'absence de ma femme. Il fallait que j'affronte mes peurs, mes émotions et mon vide intérieur. J'étais fatigué de vivre dans le passé ; il me fallait aller de l'avant. Il se peut que les hommes pensent qu'ils doivent payer leurs dettes avant d'avancer. Moi, j'avais

payé les miennes. Les travaux étaient finis. Désormais je pouvais travailler sur moi-même.

Comment l'entourage réagit devant la perte d'un conjoint

Un des aspects les plus éprouvants du deuil est la nécessité de reconsidérer sa relation avec l'entourage. Les amis changent, c'est un fait. Une personne qui a été mariée et qui avait un certain nombre d'amis mariés doit maintenant apprendre à les fréquenter en tant que personne seule. Au début, les amis apportent leur aide, mais ils ne sont pas non plus épargnés par la tristesse. Quand ils vous voient, ils voient encore votre partenaire. Ils veulent vous aider.

Beaucoup pensent que les femmes ont besoin d'être soulagées de leurs tâches journalières pour laisser libre cours à leur chagrin. Elle a besoin de quelqu'un pour faire quelques-unes des tâches typiquement masculines, comme gérer les finances, s'occuper de la voiture et de la pelouse. Les amis, les parents, les enfants, auront tendance à assumer des rôles qu'ils prêtent au mari disparu, et en particulier ce qui a rapport avec la protection et à la sécurité.

L'homme, par contre, est souvent traité comme s'il avait peu de besoins, particulièrement sur le plan émotionnel. Ses amis s'inquiéteront plus de ses besoins physiques. Ils lui demanderont comment il fera pour ses repas, pour sa lessive et – surtout s'il y a des enfants à la maison – comment il viendra à bout de toutes les tâches domestiques dévolues à sa femme.

Le deuil en est d'autant plus difficile pour les hommes. Puisqu'ils ont tendance à ne pas montrer spontanément leurs sentiments, ils ont besoin qu'on les encourage à le faire.

les amis eux-mêmes évitent également de faire allusion aux sentiments. Certaines études montrent que deux mois après la mort d'une épouse, moins d'un tiers des hommes en ont parlé directement à quelqu'un. A titre de comparaison, plus de la moitié des femmes l'ont fait. Puisque les hommes communiquent si peu leurs sentiments, il est important qu'ils trouvent un groupe de soutien. Si vous êtes veuf, nous vous conseillons de surmonter ce qui est peut-être une tendance naturelle à vous isoler. Cherchez un ami intime, ou rejoignez un groupe de soutien où vous pourrez exprimer vos sentiments librement. Il est encourageant de savoir que dès la fin de la première année de deuil, presque les trois-quarts des hommes et plus de 90 % des femmes avaient demandé de l'aide sous une forme ou sous une autre. Au départ, il faut parfois prendre l'initiative. Demandez de l'aide. Dans la plupart des cas, vos amis ne sauront pas de quelle aide vous avez besoin. Parlez avec eux librement de ce dont vous avez besoin. Vous vous rendrez service autant qu'à eux.

L'histoire de Suzanne

A la fin de l'été et en automne 1994, alors que Rick était de plus en plus mal, notre famille et nos amis se sont montrés disponibles chaque fois que nous en avions besoin. Ils nous ont apporté un réel soutien. Quand Rick est mort, ils étaient encore là. Ils étaient affligés, eux aussi, mais malgré leur peine, ils me firent comprendre qu'ils se souciaient aussi de Sarah et de moi.

Cependant, la réalité de la situation me saisit peu après l'enterrement. Nous revînmes du cimetière pour déjeuner à la maison. Lorsque la famille et les amis commencèrent à partir, j'eus envie de les retenir. Je compris que j'allais rester seule avec ma peine. Grâce à leur présence, mon chagrin avait été atténué jusque-là, mais maintenant la maison se vidait.

Bientôt Sarah et son ami allaient partir aussi, et je restais seule avec mon chagrin accablant.

Je me rendis lentement compte que si la famille et les amis peuvent apporter un certain réconfort, c'était à moi de traverser l'épreuve. A ce moment-là, je n'ai pas pu l'exprimer, mais en y réfléchissant, je me rends compte que c'était la première indication de ma situation réelle. Durant mon deuil, des amis m'ont réconforté pendant les moments qu'ils partageaient avec moi, mais la plupart du temps, j'étais seule. Il fallait que je me prenne en charge.

Mes parents ont toujours été proches et ont joué un rôle important dans ma vie. Nos rapports n'étaient depuis longtemps passés du type parents enfant au type adultes adulte, et cela leur plaisait. Quand Rick est mort, il nous a fallu réviser la dynamique de nos relations. Manifestement, ils m'aimaient tellement qu'ils voulaient remplir le trou béant laissé par sa mort. Ils aimaient Rick, eux aussi, et ils étaient autant affectés par la peine. Il était dès lors très tentant de les laisser combler une partie du vide que Rick avait laissé. Ils étaient prêts à passer du temps avec moi pendant ces week-ends solitaires. Au début, cela me semblait bon ; je serais occupée et je penserais à autre chose. Mais au sein de mon deuil, je me rendis compte que cette telle solution deviendrait malsaine pour eux comme pour moi. C'est pourquoi j'ai établi des limites dans les contacts. Je pense que ce fut difficile pour nous tous, et peut-être même étonnant et blessant au début pour eux. Mais je ne pouvais pas me laisser accaparer car cela m'aurait fait fuir ma douleur. Il fallait absolument que je l'affronte. Rétrospectivement, je pense que ce fut une sage décision. Mes relations avec mes parents sont redevenues d'agréables relations d'adulte à adulte. Je ne dépends pas d'eux, mais j'apprécie leur compagnie. Vous aurez peut-être aussi à faire à une fan

qui veut essayer de vous rendre les choses plus faciles. J'espère que vous ferez le choix judicieux d'établir des limites et d'éviter ainsi d'être empêché ou retardé dans votre but principal : franchir le cap de la douleur.

J'avoue n'avoir pas pensé que mes relations avec mes amis se transformeraient après la mort de Rick. Je supposais qu'elles continueraient tout simplement. Mais, sans Rick les choses changeaient. Je le remarquais quand on m'invita à dîner. La chaise vide rendait criante l'absence de Rick. Quelqu'un manquait ! Il m'a été très difficile d'accepter de ne plus être un couple.

J'ai déjà fait allusion, au chapitre quatre, à la première fois où je me suis rendue à une réunion du Service des Veufs et des Veuves. C'était trois mois après la mort de Rick. On y évoquait le thème : « Les amis changent ». Quelqu'un fit remarquer que beaucoup d'anciennes amitiés ne survivent pas à la première année de veuvage. J'ai refusé de croire que cela pouvait être vrai. J'avais peur que les miens ne me laissent ; ils étaient mes seuls soutiens. Cependant, au cours des années qui ont suivi la mort de Rick, beaucoup de mes amitiés ont changé d'allure. Elles ne se sont pas forcément terminées, mais elles ont pris une autre tournure. Quelquefois, ce changement m'a fait mal. Je me suis parfois demandé si mes amis ne s'intéressaient pas plus à Rick qu'à moi. Entre-temps, j'ai aussi appris qu'il était enrichissant d'établir de nouvelles amitiés, surtout avec d'autres personnes seules ou avec celles qui traversaient les mêmes épreuves. Même si j'ai pu apprécier des amis divorcés, je voulais passer du temps avec des personnes veuves – des gens à qui leur conjoint manquait, qui pleuraient leur relation perdue, plutôt qu'avec ceux pour qui la rupture du mariage était synonyme de soulagement, voire de bonheur. Aujourd'hui, j'ai franchi une nouvelle étape ; peu importe désormais si mes amis sont mariés,

divorcés ou veufs ; je peux me considérer comme une pers
à part entière qui a eu la chance d'avoir un mariage heure
d'en jouir pendant vingt-quatre ans.

L'histoire de Bob

Je ne pense pas avoir permis à beaucoup de person
partager mes émotions pendant la première année qui a
la mort de Char. Je bavardais parfois avec mes enfants,
ces discussions étaient généralement brèves et les sujets ré
Ils avaient leur propre douleur ; comment aurais-je p
charger de la mienne ? J'avais d'autres amis qui se fais
beaucoup de souci pour moi, mais il se trouve qu'ils n'ét
pas là quand je ressentais le besoin de bavarder avec eux
famille et mes amis auraient sans doute été disposés à m'
mais je ne leur montrais pas ma douleur.

Il me semble qu'une des raisons pour lesquelles je me t
à l'écart des autres était que tous mes amis avaient aus
chagrin. Je crois qu'ils trouvaient difficile de m'accept
de me considérer comme une personne ordinaire. Su
pendant ma première année de veuvage, ils voyaient er
quelqu'un de « seul », ou « un veuf », un « affligé »
l'impression qu'ils ne pouvaient pas me considérer simple
comme « Bob », sans l'ombre de Char à côté de moi.

Ce n'est que lorsque je fis connaissance avec de nouv
amis, qui ne faisaient pas partie de mon passé, que j'
l'impression d'être estimé pour moi-même. Même si cela
paraître ironique, il m'était beaucoup plus facile de p
avec eux de mon chagrin, parce qu'ils pouvaient l'évo
sans le confondre avec le leur. Si je pouvais recommenc
m'extérioriserais plus tôt. Je me joindrais à un group
soutien ; j'essaierais de trouver des personnes en deu
n'auraient pas connu Char. Les relations sont plus « neut

Quand un conjoint disparaît, les amitiés avec le survivant prennent un autre caractère. C'est comme ça. On peut les redéfinir, les réaffirmer, mais elles changent. Les vrais amis le reconnaissent eux-mêmes. Certains peuvent rester proches, même après que l'on a perdu son conjoint, mais il faut se rappeler que nous passons tous par un certain nombre d'étapes dans notre vie, et que certaines amitiés n'en franchissent pas nécessairement les limites.

Comment considérer la sexualité et le remariage

On entend beaucoup de préjugés sur la sexualité et le remariage des personnes veuves.

Les veuves, plus que les veufs, ont tendance à rester très loyales envers leur conjoint décédé, et s'inquiètent beaucoup de l'opinion des autres sur leur conduite. Comme les femmes ont tendance à se définir en fonction de leurs relations, elles trouveront peut-être plus difficile de se dissocier de leur mari décédé.

Les hommes, au contraire, ont tendance à s'engager plus rapidement dans une relation intime. Ils veulent reconstruire les structures de leur vie. Ils cherchent souvent à retrouver leur vie précédente, bien équilibrée, dans un foyer bien ordonné, pour atténuer leur solitude et leur permettre d'assouvir leurs désirs sexuels. Ces désirs les poussent à retrouver un cadre social plus vite que les femmes, quoiqu'ils soient plus lents à retrouver leur équilibre sentimental.

Retrouver un cadre social ne veut pas nécessairement dire se remarier. Nous traiterons plus en détails le problème du remariage au chapitre 9. Le remariage n'est qu'une façon

parmi d'autres de retrouver une structure de vie stable. La différence entre les hommes et les femmes est très marquée sur cette question du remariage. Environ 65 % des hommes ont déclaré au début de leur deuil, que les relations sexuelles leur manqueraient, contre 45 % des femmes. Dès la fin de la première année de deuil, environ la moitié des hommes étaient soit remariés, soit engagés sérieusement avec une femme, alors que seules 18 % des veuves avaient fait de même. Il est sûr, le fait qu'il y a beaucoup moins d'hommes « disponibles » que de femmes a aussi une incidence directe sur ces chiffres. Il n'en demeure pas moins que des études indiquent que les femmes ont davantage peur que les hommes du remariage. Un point important dans le processus de la douleur consiste à s'accepter comme un être sexuel.

L'histoire de Suzanne

Je n'aurais jamais pensé que je me remarierais. Je me rappelle très clairement un après-midi ensoleillé pendant lequel Rick et moi sommes allés faire un tour sur le lac qui précéda la mort de Rick. Nous étions assis dans la véranda qui donnait sur le lac, et manifestement, Rick avait une question en tête. Il me surprit par son insistance à parler de ce que sa vie serait après sa mort. Je n'aimais pas cette conversation et me fâcha et me dit d'un ton irrité qu'il devait me dire certaines choses, même si je ne désirais pas les entendre. Il continuait donc en dépit de mes protestations. Il me dit qu'il aimait être marié avec moi, et qu'il pensait que j'étais une partenaire formidable. C'est pourquoi il pensait qu'il me fallait retrouver un partenaire, car il ne voulait pas penser que je puisse rester un jour seule. Il me dit combien cela lui faisait de la peine de ne pouvoir rester avec moi pour être lui-même ce partenaire, mais il voulait que je lui promette de me remarier.

Je m'en souviens nettement, j'ai éprouvé de la gêne en entendant ses paroles, et je lui ai affirmé que je ne

remarierais jamais. Mais il a insisté en disant que je l'honorerais en me remariant. Il n'a pas cédé jusqu'à ce que je lui fasse la promesse de me rappeler son souhait et de me remarier si je rencontrais un homme qui me convienne. A l'époque (et pendant longtemps) j'étais persuadée que je n'aurais pas besoin de tenir ma promesse, parce que je ne m'imaginais pas rencontrer quelqu'un. Non parce que je pensais que personne ne pouvait m'aimer, mais j'avais rencontré en Rick un homme tout à fait exceptionnel, et je ne pensais pas pouvoir rencontrer un tel autre homme. Une amie intime confirma cette idée quand je lui fis part que je n'aurais jamais d'autre partenaire. Elle fut d'accord avec moi pour dire que c'était hautement improbable, parce que je plaçais la barre trop haut.

Je reconnais que je détestais certains aspects de ma solitude : ne plus avoir de confident, aller me coucher toute seule, et par moments être frustrée sexuellement. Mais j'essayais de sublimer ces désirs en les reportant sur d'autres domaines de ma vie.

Six mois après la mort de Rick, je décidais d'essayer d'avoir de nouveaux amis (hommes ou femmes) pour combler une partie un vide de ma vie. Ce faisant, je compris mieux ma situation d'adulte isolée. Mais avant même de songer à fréquenter quelqu'un, je rencontrai Bob. Notre amitié est née parce que nous pouvions nous aider l'un l'autre à gérer notre douleur. Cette amitié grandit, et après le premier anniversaire de la mort de Rick, nous avons commencé à sortir ensemble. Nous avons alors entrepris de rapprocher nos deux familles pour n'en faire qu'une, ce qui est un tour de force qui s'apparente au jeu d'échecs. Nos premiers mariages étaient tellement plus simples ; pas de rôles à préserver ou de relations compliquées à ménager. Notre famille et nos amis se sont adaptés tout doucement. Nous nous sommes mariés en août 1997.

La vie continue après la blessure et le chagrin. Le bien pousse à sortir du mal. Après la nuit de l'horreur vient la lueur d'une aurore nouvelle.

L'histoire de Bob

Char et moi, nous avons beaucoup parlé de sa mort et de ce que serait ma vie lorsqu'elle serait partie. Elle parlait ouvertement de ses désirs. La plupart du temps, elle acceptait sa mort imminente parce que, spirituellement, elle était en règle avec Dieu. Sa foi était solide, mais elle était épuisée par la douleur et de la faiblesse qui avaient envahi son corps. Pendant les deux derniers mois, elle me demanda souvent de prier pour qu'elle meure rapidement.

Char regrettait beaucoup de ne pouvoir assister au mariage de ses enfants et de voir un jour ses petits-enfants. Depuis sa mort, nos trois enfants se sont mariés, et notre première petite fille, Hannah Charlene, est née.

Char insistait pour que je me remarie. Elle me demandait seulement deux choses : que j'attende au moins un an, et que je n'épouse pas une certaine femme divorcée qu'elle connaissait et dont elle pensait qu'elle voulait me mettre le grappin dessus. Mais à ce moment-là, la seule idée de me remarier me donnait l'impression que je serais adultère. Elle insista plusieurs fois et après avoir refusé de l'envisager, je finis par la remettre pour sa permission, tout en l'assurant que la question de se remarier n'était pas ma préoccupation première.

Au début de l'hiver qui suivit sa mort, je dus prendre une décision au sujet de la pierre tombale. Je suis allé au magasin d'articles funéraires pour voir ce qu'on pouvait me proposer. « Nous pouvons bien entendu prévoir une double inscription avec votre nom en plus du sien ». Personne ne se souciait

me demander si je voulais vraiment une double inscription. Personne ne me parla des avantages et des inconvénients d'un tel choix. Alors, je fis faire une double pierre tombale, où mon nom devait apparaître à gauche, sans date, et le nom de Char à droite.

Lors de mes premières visites au cimetière, j'éprouvais une certaine consolation devant cette double pierre. Mais six mois plus tard, je commençai à me sentir mal à l'aise en voyant mon nom déjà gravé sur cette tombe. C'était sa tombe, pas la mienne. Bien sûr, j'avais l'intention de me faire enterrer près d'elle quand je mourrais, mais j'étais vivant. Ce n'était pas là ma tombe – en tout cas pas encore. J'avais la vie devant moi. Je voulais une pierre tombale en souvenir de Char, mais maintenant elle représentait plus que ce que je désirais. Comme si j'allais continuer à avoir une sorte de relation avec mon épouse décédée. Je compris petit à petit que j'avais fait une erreur en commandant une double pierre tombale. Il m'a été très difficile de décider de remplacer la double pierre par une pierre simple. Je voulais être certain que je ne rejetais pas le souvenir de ma femme décédée, mais je voulais aussi que mon identité ne soit pas liée à une pierre tombale dans un cimetière. J'avais une nouvelle vie. Je devais aller de l'avant.

Quand je mourrai, il est possible que je sois enterré près de Char, mais ce n'est pas certain. Ce que je sais, par contre, c'est qu'une pierre tombale double suggère que je continue à avoir des relations avec quelqu'un qui est mort. « Jusqu'à ce que la mort nous sépare », tel était le vœu de notre mariage. La mort nous a séparés. Une pierre tombale ne saurait nous maintenir ensemble.

Dix-huit mois après la mort de Char, je passai par un autre réveil, celui de mes désirs sexuels. Je me rendis compte que

si les circonstances s'y prêtaient, je pouvais de nouveau soupirer après l'intimité dont j'avais joui dans le mariage. Je ne pouvais plus m'imaginer seul pour plusieurs raisons, notamment l'impossibilité d'exprimer ma sexualité.

Cependant, je n'avais aucun désir de sortir avec une femme – je n'étais plus un adolescent. Je voulais d'abord me réconcilier avec mes amis. Plus tard, peut-être, je penserais au remariage. Lors d'une conversation avec mon frère, j'énumérais les conditions que devrait remplir une éventuelle partenaire. Ces conditions étaient très sévères, si sévères qu'il pensa que personne ne les remplirait jamais. Mais c'était ce que je revendiquais. Mon premier mariage avait été excellent, et si je devais me remariage, il ne me fallait rien de moins.

Suzanne et moi nous sommes rencontrés au printemps 1995. Nous sommes devenus amis; ni elle ni moi n'avons eu d'intentions romantiques. Rick était mort à peine six semaines auparavant. Moi, je n'en étais qu'à ma période d'éveil. Nous étions sur la même longueur d'onde. Nous avons commencé à parler du projet de ce livre, puis nous sommes mis à travailler sur le manuscrit. Ce n'est qu'en novembre que nous avons commencé à sortir ensemble. Mais alors, nous avons été très prudents. Chacun respectait le bien de l'autre, qu'avait l'autre de régler totalement ses problèmes d'affliction avant d'aller de l'avant. En tant qu'amis, nous nous sommes énormément aidés. Nous resterons toujours amis, même si notre relation conjugale.

Soyez vous-même

Nous espérons que vous pouvez vous retrouver quelque part dans ces pages. Nous ne constituons pas un cas exemplaire – personne n'est un cas typique. C'est ce que nous vo

démontrer. Vous êtes vous-même, que vous soyez homme ou femme. Bien évidemment, le sexe joue un rôle important dans l'idée que l'on se fait de soi-même. Nous savons bien que les hommes et les femmes sont différents, non seulement physiquement, mais aussi psychologiquement. Si leurs différences physiques sont plus apparentes, leurs différences psychiques et émotionnelles ne sont pas moins importantes.

Cependant, les caractéristiques masculines ou féminines ne sont que des généralisations. En tant qu'être humain, chacun d'entre nous est unique, et certaines personnes possèdent des qualités que l'on attribue souvent au sexe opposé. Les caractéristiques féminines ou masculines ne sont pas l'apanage d'un sexe ou d'un autre, elles appartiennent à tous. Nous croyons fermement que, surtout dans le processus de la douleur, les hommes et les femmes peuvent tirer grand profit à adopter les caractéristiques de l'autre sexe en plus des leurs.

7

COMMENT ÊTRE UN PARENT DANS LE DEUIL ?

Aider ses enfants au sein de la souffrance

Lorsque l'on a des enfants jeunes à la mort de son conjoint, on est confronté à une situation particulièrement difficile. On doit faire face à une double tâche : gérer sa propre douleur, et aider ses enfants à gérer la leur. Comment trouver un équilibre entre ces deux tâches extrêmement importantes, mais épuisantes ? Que faire dans une telle épreuve ? Y-a-t-il des obstacles à éviter ?

Les propos du psychologue

Quand nous nous soucions vraiment de nous-mêmes, il nous devient possible de nous soucier des autres beaucoup plus

*efficacement. Plus nous sommes vig
pour nos propres besoins, plus nou
ressentons, plus nous pourrons être ai
et généreux envers les autres.*

Eda Le

Répondre au chagrin de son enfant

Les enfants ont besoin de s'affliger, mais il faut s
qu'ils ne manifestent pas leur chagrin de la même façon
les adultes. Le parent survivant est un modèle pour ses en
Ils vont observer de près la façon dont il exprime ses émo
dont il maîtrise ou pas sa colère ; ils vont voir comm
accomplit les tâches journalières, comment il abor
problèmes de la foi chrétienne. Si vous laissez voir
tristesse, vous leur montrez qu'il est normal de manifest
chagrin. Vos enfants auront peut-être tendance à imite
façons de faire, et il est important de les aider à exprimer
sentiments plutôt que les interioriser.

Il faut cependant veiller à maintenir un certain équilib
vos enfants se doutent que vous êtes écrasé par la doule
point de ne plus pouvoir faire face à la situation, ils ne vou
peut-être pas vous charger aussi de leur propre chagrin
enfants sont conscients que vous restez seul comme p
et ils ne veulent pas nécessairement que vous soyez accabl
point de perdre tous vos moyens. Cependant, ils pren
plus de votre temps puisque leur autre parent est mort. Il
faudra donc vous aménager du temps à l'écart pour acco
votre propre travail de deuil, et ainsi pouvoir maî
l'expression de votre chagrin devant eux.

Le chagrin d'un enfant se complique souvent de
inexprimées. Les enfants peuvent se sentir coupables

mort de leur parent. Ils ont peut-être une notion erronée de la magie ou de l'accomplissement d'un vœu, pensant qu'un vœu qu'ils auraient émis dans leur colère aurait causé la mort de leur parent. Ils peuvent également éprouver des regrets pour la façon dont ils ont traité leur parent décédé. Ils pensent peut-être même que cette mort est la conséquence de leur mauvaise conduite. On doit les aider à comprendre qu'ils ne sont pour rien dans la mort de leur parent. Il faut leur expliquer clairement que c'est une maladie ou un accident qui est responsable. Il faut les aider à comprendre que de telles choses font partie de la réalité de ce monde. On peut aussi leur rappeler que nous mourrons tous un jour ; seulement, nous ne savons ni quand, ni dans quelles circonstances.

Il est primordial de parler honnêtement aux enfants du décès de leur parent. N'essayez pas de les protéger de la réalité de la mort. Si vous leur dites des choses imprécises ou trop générales, cela les induira en erreur et ne les aidera pas ; ils pourront même perdre confiance en vous. Lorsque vous parlez du parent décédé, évitez d'employer des termes tel que « parti », « endormi », « perdu », « disparu ». Les euphémismes prêtent à confusion. Dites à vos enfants que leur parent est mort et n'est plus avec vous. Les détails que vous ajouterez doivent être appropriés à leur âge et à leurs questions, mais quoique vous disiez, dites la vérité avec les mots justes.

Si vous êtes chrétien, vous souhaitez peut-être rassurer vos enfants en leur disant qu'ils pourront se voir au ciel un jour. Mais même en décrivant le ciel, faites attention de vous en tenir à ce que la Bible dit. Nous connaissons beaucoup de choses sur le ciel, mais aucun d'entre nous ne sait comment cela sera réellement. La Bible est particulièrement floue sur la nature des liens familiaux dans l'au-delà. En concluant, insistez surtout sur le fait que le ciel est un lieu où tout est parfait, et

que ceux qui y sont avec Dieu jouissent d'un bonheur et de plaisirs plus grands que tout ce que nous pourrions jamais connaître sur la terre.

Suggestions

- 1 – Passez du temps en tête à tête avec chacun de vos enfants, et dites-leur combien la mort de votre conjoint et de leur parent vous attriste. Laissez-leur voir, dans des limites appropriées, l'expression de votre émotion et de votre douleur.
- 2 – Donnez l'occasion à vos enfants de poser des questions sur la mort de leur parent. Faites leur comprendre qu'ils ne sont pour rien dans cet événement ; la mort survient, et personne ne peut la provoquer.

Répondre au besoin de sécurité de son enfant

Les parents procurent aux enfants la sécurité sur le plan émotionnel. Quand l'un des parents meurt, les enfants ressentent un besoin accru de sécurité. Vos enfants doivent savoir que vous êtes encore là pour eux, que vous écoutez et que vous accepterez tout ce qu'ils ont besoin de dire. Pour leur procurer cette sécurité, il est impératif que vous manifestiez continuellement votre amour. Prenez-les dans vos bras.

Essayez de maintenir autant que possible vos habitudes antérieures. Veillez bien à ce que vos enfants ne soient pas obligés d'assumer le rôle et les responsabilités de votre conjoint décédé. Certains enfants en ressentent le besoin ; certains parents survivants s'y attendent quelquefois. Mais c'est dramatique pour des enfants que de se sentir chargés de la responsabilité de leur parent décédé. On leur dit trop souvent qu'ils seront « l'unique »

homme » ou « la petite femme » de la maison. Il est très pernicieux et inapproprié de leur laisser un tel rôle. Toutefois, si vous êtes surchargé, ils seront peut-être tentés d'être « maman » ou « papa », simplement pour attirer votre attention, ou pour vous aider. Si vous avez l'impression que c'est le cas, demandez de l'aide à votre famille ou à des amis, jusqu'à ce que vous vous soyez réorganisé. L'emploi du temps de la plupart d'entre nous est tel que nous n'avons plus de marge de manœuvre pour nous occuper des charges et responsabilités supplémentaires consécutives au décès de notre conjoint. C'est pourquoi il sera peut-être nécessaire de redéfinir les priorités.

On peut aussi sécuriser son foyer en maintenant des contacts avec la famille et les amis. Vos enfants ont l'habitude de voir certains membres de la famille et des amis, et de partager des activités avec eux. S'ils voient que ces personnes sont également affligées, ils seront rassurés car ils comprendront que ce qu'ils éprouvent eux-mêmes est normal. Ils auront aussi le sentiment qu'ils peuvent trouver un soutien solide auprès de personnes qui se soucient d'eux.

Les enfants pensent souvent que leurs parents sont infaillobles et immortels. Il est effrayant pour eux d'apprendre que leurs parents sont humains et peuvent mourir. Vos enfants comptaient sur leurs parents, et ils ressentent la perte ou l'abandon autant que vous. Ils doivent apprendre que ce qui est constant dans la vie, c'est le changement ; mais cette sagesse ne vient qu'avec l'âge et la maturité. Entre-temps, ils ont besoin de la sécurité que vous (ainsi que votre famille et vos amis) devez maintenant continuer à leur procurer sans l'aide de leur autre parent.

Insistez fréquemment sur le fait que le parent décédé aimait ses enfants, et rappelez-leur sa fierté et sa joie de les avoir, et

qu'eux-mêmes peuvent aussi ressentir grâce aux souvenirs qu'ils en gardent. Aidez-les à mettre leurs souvenirs en ordre et à les organiser ; guidez-les dans le choix de photos d'objets qui seront des symboles concrets de leur relation avec leur parent décédé.

Suggestions

- 1 – Prenez chaque jour le temps d'exprimer à vos enfants votre amour et votre souci à leur égard en leur étant étreignant et en leur disant que vous les aimez.
- 2 – Toutes les semaines ou tous les quinze jours prévoyez un moment avec chacun de vos enfants pendant lequel vous ferez quelque chose d'amusant avec lui pendant quelques heures.
- 3 – Aidez vos enfants à tenir un journal ou à constituer une boîte de souvenirs qui leur rappelleront leur parent décédé. Encouragez-les à exprimer leurs souvenirs par écrit ou par des dessins.

Gérer le deuil de son enfant à des âges différents

Chaque enfant est une personne ; il faut donc le traiter comme un être unique. Cependant, dans un groupe donné, les enfants peuvent avoir les mêmes réactions face à la mort du fait de leur niveau de connaissance et de leur développement psychologique. Gardez à l'esprit leurs capacités en répondant à leurs questions.

Avant l'âge de trois ans, vous trouverez peut-être difficile d'expliquer ce qu'est la mort à votre enfant, car ses capacités verbales et mentales sont limitées. A six mois, un enfant possède *une constante de l'image de l'objet*. Cela signifie qu'un bébé peut garder un objet à l'esprit lorsqu'il n'est

en vue. Dès l'âge de deux ans, les enfants ont une certaine idée de la mort, à cause de ce qu'ils ont vu chez les animaux. Pour eux, un animal est mort quand il ne bouge plus. Ils conçoivent peu la permanence de la mort; ils ne s'en font qu'une faible idée. Comme ils ne peuvent pas parler de leurs pensées et sentiments, les très jeunes enfants auront tendance à s'accrocher à leur parent. Leur anxiété et leur insécurité pourront même engendrer une certaine régression de leur développement pour un temps.

Un enfant d'âge préscolaire, de trois à cinq ans, ne peut pas encore saisir le caractère définitif, inéluctable de la mort. Il a tendance à croire que la mort est temporaire et réversible; il pense que la personne qui est morte vit simplement dans des circonstances différentes. A cet âge, il est littéral, direct, concret et curieux. Il croit qu'il est le centre du monde. Il posera des questions du type : « Comment peut-il respirer ? » ou : « Quand sera-t-elle de nouveau vivante ? » Il ne prête attention que pendant de courtes périodes, aussi les réponses à ses questions doivent être brèves, concrètes, et répétées.

Les enfants de six et sept ans commencent à comprendre que la mort de leur parent est irréversible, mais ils ne peuvent pas encore concevoir leur propre mort. Ils imaginent peut-être la mort comme une personne qui emporte les gens s'ils ne courent pas assez vite pour s'échapper. A cet âge, ils peuvent avoir des difficultés à s'exprimer verbalement à propos de la mort; c'est pourquoi on peut les aider en leur faisant faire des dessins, puis en leur demandant de décrire ce qui se passe sur l'image. Parfois, quand ces enfants posent des questions, on ne comprend pas ce qu'ils veulent vraiment savoir. Essayez de leur faire préciser les questions en leur demandant ce qu'ils pensent vraiment. Leurs questions sont encore assez littérales, et imagées. Par exemple, ils demanderont peut-être si les vers

vont manger la personne qui est enterrée. Chez des enfants de sept à neuf ans, tâchez de déceler au plus tôt un éventuel sentiment de culpabilité. Ils auront aussi tendance à avoir un sentiment d'insécurité, pensant que, si leur parent est mort, ils vont peut-être mourir aussi, comme si la mort était contagieuse comme le rhume.

Les enfants de sept à neuf ans commencent à comprendre que la mort est inéluctable et que cela peut leur arriver. Les enfants de ce groupe d'âge acceptent la mort mieux que tous les autres, probablement parce qu'ils ont tendance à accepter facilement beaucoup de choses. Ils ont une imagination fertile et ils se demandent ce que devient le mort. Le dessin peut être un bon moyen pour les enfants d'exprimer leurs sentiments.

Les enfants entre dix et douze ans admettent en général qu'ils mourront aussi un jour, mais pas avant d'être très vieux. C'est pourquoi ils ne s'en inquiètent généralement pas. Ils peuvent aussi penser que la mort est une punition pour ceux qui ont fait le mal, et se poser des questions dans cette perspective sur la mort de leur parent. Comme ils commencent à être capables de raisonner, les enfants de cet âge s'inquiètent plus du côté spirituel de la mort et sont plus aptes à la comprendre. Ils commencent aussi à penser de façon abstraite et veulent en savoir plus sur la signification des enterrements.

Si vous lisez ces lignes avant les funérailles de votre conjoint, demandez-vous comment vous pourriez encourager vos enfants se recueillir sur la dépouille de leur parent et faire participer aux obsèques. Il n'est pas très psychologiquement de protéger les enfants en les tenant à l'écart de ces activités. Ils refoulent à l'intérieur ce qu'ils ne sont pas capables de comprendre, et ils posent des questions s'ils voient

en savoir plus. Bien sûr, il ne s'agit pas de faire participer les enfants plus jeunes à tout, mais peut-être aimeriez-vous les amener à la visite funèbre pendant un court moment, surtout s'ils peuvent être en compagnie de la famille ou d'amis intimes.

Les jeunes entre treize et dix-huit ans sont les plus troublés par la mort et le deuil. Ils sont en pleine période de bouleversements, se cherchent sur le plan émotionnel et éprouvent de la gêne à poser des questions, ce qui est normal à l'adolescence. Ils évitent donc de parler de leurs sentiments et cherchent du réconfort auprès d'amis de leur âge plutôt qu'auprès d'un parent. Mais la plupart de ces amis sont incapables de les aider parce qu'ils ont tendance à se focaliser sur eux-mêmes. Les réactions émotionnelles sont à l'apogée à l'adolescence, et à cet âge, les réactions à la douleur sont plus intenses que chez les adultes. En général, les adolescents refusent de s'engager dans le processus de la douleur au moment de la mort de leur parent. Le deuil en est retardé et se complique de toutes les pressions propres à l'adolescence – le besoin de se conformer au groupe, la nécessité d'être « cool », et toutes les contraintes liées à leur développement. En plus, comme l'adolescent est presque adulte, on peut être tenté de le voir assumer une partie des rôles et des responsabilités du partenaire décédé. Faites très attention d'éviter cela car il n'est encore qu'un enfant dans un grand corps.

Les adolescents sont sujets à des périodes de dépression. Méfiez-vous d'un changement dans leur conduite, surtout s'ils se tiennent continuellement à l'écart ou s'isolent carrément, s'ils délaissent des activités habituelles comme le sport, s'ils évitent leurs amis, s'ils se désintéressent du travail scolaire, ou si leurs résultats baissent. Le pourcentage de suicides chez les adolescents est plus important que chez l'ensemble de la population ; la perte d'un être cher pourrait

faire naître une tendance suicidaire chez certains adolescents. Si votre enfant est dans cette tranche d'âge, essayez de lui parler de ses sentiments et des raisons d'espérer pour l'avenir. Si vous pensez qu'il est en proie à la dépression, la meilleure solution est de consulter un spécialiste.

Après dix-huit ans, vos enfants sont devenus des adultes. Il est de leur âge d'avoir plus de distraction et cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas affligés. Si l'adulte est à l'université, il subira encore une certaine pression à se conformer au groupe. Même si on montre plus de maturité dans cette tranche d'âge, la vie universitaire est accablante et elle masque le travail du deuil.

Au fil des années, vos enfants adultes pourront souffrir de l'absence de leur parent décédé lors de remises de diplômes, de leurs débuts dans la vie professionnelle, de leur mariage ou lors de la naissance de leurs enfants. A chaque événement marquante de leur vie, il leur faudra revivre la perte de leur parent.

Suggestions

- 1 – En tant que parent survivant, assurez-vous que vous êtes bien situés où vos enfants en sont dans leur développement avant de leur parler de la mort et de répondre à leurs questions.
- 2 – Aidez vos enfants à comprendre la mort de leur parent décédé en partant de leur point de vue personnel à leur âge, et n'hésitez pas à utiliser diverses explications et à vous servir de livres.
- 3 – Sachez qu'à mesure que les enfants grandissent, ils éprouvent souvent le besoin de reparler de la mort d'un point de vue différent, plus élaboré, plus abstrait. A chaque anniversaire du décès, prenez

temps de voir où votre enfant en est dans sa compréhension de la mort, et de réfléchir à ce qu'il faudrait lui expliquer d'une façon plus approfondie.

Répondre aux questions de son enfant

Il vaut toujours mieux être préparé pour répondre aux questions de ses enfants. Quel que soit leur âge, il est possible d'anticiper le genre de questions qu'ils risquent de poser tandis qu'ils poursuivent le travail de deuil avec vous. Voici quelques exemples de questions d'enfants. Pensez à la réponse que vous donneriez si votre enfant vous les posait.

C'est quoi, être mort, ou que veut dire le mot « mort » ?

Qu'est-ce qui l'a fait mourir ?

Où est-il/elle maintenant ?

Est-ce qu'il/elle peut me voir ?

Pendant combien de temps ma maman ou mon papa sera mort ?

Est-ce que cela peut t'arriver, à toi ? Ou à moi ?

Comment est-ce que je vais faire sans ma maman ou mon papa ?

Qui va s'occuper de moi ?

Préparez-vous d'avance à répondre à ces questions, et rappelez-vous qu'il faut répondre sincèrement, directement et précisément. S'ils ont reçu un enseignement religieux, les enfants plus âgés peuvent se poser des questions sur l'aspect spirituel de la mort et sur le rôle de Dieu qui la provoque ou l'empêche.

Après la mort de votre conjoint et donc d'un des parents de vos enfants, vous devrez beaucoup travailler pour vous-même et avec vos enfants. Votre famille va subir une métamorphose ;

il vous faudra former une nouvelle cellule opérationnelle. Vous, le parent survivant, à la barre. Ce sera un changement important aussi bien pour vous que pour vos enfants. C'est vous serez le seul parent, vous devrez faire preuve de beaucoup de sagesse pour savoir comment assumer le rôle de votre partenaire décédé en plus du vôtre. Cela ne veut pas dire que vous devrez tout faire – ce ne serait sans doute pas possible, certainement pas l'option la plus saine. Votre partenaire avait sans doute des talents que vous n'avez pas ; il s'intéressait peut-être à des choses qui vous indiffèrent. Votre mari peut-être jouer au ballon dans la cour avec les enfants, votre femme avait peut-être appris à coudre à votre fille. Vous n'avez peut-être pas envie de choisir ces activités. Il vous faut discuter avec vos enfants pour savoir comment combler le vide laissé par le parent décédé. Si vos enfants veulent continuer à pratiquer une activité à laquelle vous êtes complètement étranger, vous trouverez peut-être un parent qui pourra vous aider.

Rappelez-vous que deux parents peuvent accomplir beaucoup plus de choses quand il s'agit de porter les enfants, d'aider, et les encourager. Vous êtes désormais un parent seul, vous devez donc être réaliste. Réduisez vos activités dans les domaines que vous et vos enfants estimez moins importants. Choisissez une activité que tous vos enfants apprécient beaucoup, et limitez-vous à celle-là. Laissez tomber le reste. Vous apprendrez vite que nous essayons souvent de faire le maximum de choses dans notre vie, en pensant que plus on en a, mieux ça vaut. Nous nous apercevons souvent trop tard que *plus* on fait de choses, *moins* on se consacre à celles qui sont importantes. Il vaut bien mieux passer du temps avec ses enfants, quelle que soit l'activité, que se précipiter d'une à l'autre. C'est le moment d'élaguer – pour vous-même autant que pour vos enfants.

Suggestions

- 1 – Avant que vous expliquiez la mort de votre partenaire à vos enfants, il faut que vos propres idées et croyances sur la mort soient bien claires. Utilisez cette occasion pour préciser vos pensées et les affermir.
- 2 – Essayez de vous fixer des priorités dans votre charge de parent, et de déterminer quels sont les engagements que vous voulez continuer d'assumer pour vos enfants, en ayant à l'esprit la réalité de votre situation de parent isolé.
- 3 – Évaluez à l'échelle du temps ce que vous avez fait personnellement pour vos enfants et ce qu'a été la contribution de votre partenaire. Faites une liste de chaque tâche, avec le temps qui y a été consacré. Examinez maintenant ce qu'il est réaliste pour vous d'assumer, ce qui peut être confié à quelqu'un d'autre, et ce qu'il est peut-être nécessaire de supprimer (en tout cas dans un premier temps). La famille et les amis peuvent apporter une aide fort précieuse, en assurant le transport des enfants, en les aidant dans leurs devoirs, etc. Ensuite, faites le point avec vos enfants pour décider ensemble quelles sont les activités qu'il est important et réaliste de poursuivre, et quelles sont celles qu'il faut éliminer.

Les propos du pasteur

Si vous ne vous convertissez et si vous ne devenez comme les petits enfants, vous n'entrerez point dans le royaume des cieux.

Matthieu 18. 3

Laissez les petits enfants et ne les empêchez pas de venir à moi ; car le royaume des cieux est pour leurs pareils.

Matthieu

La vérité, toute la vérité, rien que la vérité

*Maintenant je vais me coucher,
Je prie le Seigneur de garder mon âme.
Si je mourais avant de me réveiller,
Je prie le Seigneur de prendre mon âme.*

Vous avez peut-être fait cette prière lorsque vous étiez enfant. Peut-être l'avez-vous aussi enseignée à vos enfants. Mais vous avez-vous bien réfléchi au contenu de ces paroles ? Beaucoup d'entre nous avons utilisé une prière comme celle-ci pour donner à nos enfants l'assurance que Dieu les garde même dans leur sommeil. En effet, les plus jeunes d'entre nous passent souvent par une période où ils ont peur de l'obscurité où ils pensent que des fantômes se cachent dans un placard ou ils croient qu'un monstre est couché sous le lit. Alors, nous leur enseignons cette prière. Mais atteignons-nous le but recherché ? Atténuons-nous réellement leur peur, ou les faisons-nous penser à la mort au moment de s'endormir ? Il faut faire attention de ne pas établir de rapport trop étroit entre le sommeil et la mort.

Les parents ont un rôle déterminant dans la perception que les enfants ont de la mort. La façon dont vous gérerez le deuil aura donc une grande influence sur la manière dont les enfants géreront le leur. Mais il est également très important de s'en tenir aux faits réels, sans « broder » ou « tourner du pot »

Des faits : Dieu ne veut pas que les gens meurent, pas plus que nous ne le voulons nous-mêmes. La mort ne faisait pas partie du plan originel de Dieu pour ce monde, et la mort ne fera pas non plus partie du nouveau ciel et de la nouvelle terre qu'Il créera quand le Christ reviendra. La mort fait partie de la malédiction du péché, et elle représente le mal. En fait, Dieu nous sauve de la mort, et nous devons veiller à ce que nos enfants comprennent bien que la mort en soi n'était pas dans l'intention de Dieu, car Dieu est bon.

On peut éventuellement utiliser une image pour aider les jeunes enfants à comprendre cette vérité. On est sur la plage, au bord de l'eau, et on construit un château de sable. On essaie de le faire le plus beau possible. A l'instant où on le finit, une énorme vague arrive et en démolit une partie. On ne pensait pas que la vague arriverait, mais on recommence. On se met à le rebâtir – pour faire un château peut-être encore plus beau qu'avant. D'une certaine manière, la mort est comme la vague qui déferle inopinément. A l'origine, Dieu n'avait pas voulu la mort, mais elle est là. Il a permis qu'elle survienne, mais le Seigneur peut encore reconstruire, et il le fait souvent bien mieux que ce que nous pourrions imaginer.

Des faits : La mort est réelle ; elle touche tous les êtres vivants. Nous vivons dans une culture qui adore tellement la vie que nous avons presque nié le cycle naturel de la vie et de la mort. Même si la mort n'était pas voulue originellement, elle fait quand même partie de la vie. Les fleurs poussent au printemps ; elles meurent à l'automne. Les tortues de mer vivent un certain temps dans leur terrarium, puis elles meurent. Les animaux familiers vivent et meurent. Les enfants le savent. Il faut seulement qu'on les aide à affronter directement cette réalité.

Une des meilleures façons d'aider les enfants à affronter la réalité de la mort est de leur en parler sans détours. Les enfants ont besoin de comprendre que la mort de leur parent ne compare pas au départ de visiteurs qui rentrent chez eux : leur parent ne reviendra plus leur faire une visite de temps en temps. Cela peut sembler dur, voire cruel, mais de fait, en parlant de cette manière directe que l'on aide le mieux les enfants. La Bible ne minimise pas la réalité de la mort, nous ne devrions pas le faire non plus.

La mort n'est pas seulement la fin d'une chose, c'est aussi le commencement d'une autre. Les enfants peuvent croire à la vie après la mort beaucoup plus facilement que les adultes. Ils ont la capacité de voir au-delà du monde physique parce que leur imagination leur permet encore d'accéder à des endroits où les adultes ont peur d'aller. Le ciel est une réalité, mais nous les adultes devons admettre que nous ne savons rien de grand-chose à son sujet. Nous faisons un tas d'hypothèses sur le ciel : Quel âge y aurons-nous ? Si je meurs à l'âge de six ans, aurai-je cet âge pour l'éternité ? Reconnaîtrai-je mes parents ? Les Maris et femmes conserveront-ils une relation intime différente des autres relations ? Nous n'en savons rien. La Bible ne nous donne pas de réponse précise à ces questions.

Les enfants posent eux aussi des questions précises : Est-ce que ce que mon papa qui est mort sait si ça marche bien pour moi dans mon équipe de Minimes ? Est-ce que ma maman sait si je fais quelque chose de mal ? Est-ce qu'elle me voit ? Est-ce qu'il peut m'entendre ? Il est difficile de répondre à ces questions, mais par contre, il est bon de les aider à comprendre quelle était la relation que leur parent avait avec eux. Si cela correspond à la réalité, disons-leur que leur parent les aimait tendrement, se souciait beaucoup d'eux et les aimera encore beaucoup au ciel. Mais il faut égale-

être réaliste, et éviter de faire du parent décédé une sorte de menace ou de récompense par rapport à la conduite actuelle des enfants.

La mort d'un parent correspond à un nouveau départ, non seulement pour la personne décédée dans un sens spirituel, mais aussi pour les survivants. Il faut faire accepter aux enfants le fait que leur parent décédé ne sera plus avec eux. C'est devant les vivants qu'ils doivent être fiers de leurs succès ou tirer orgueil d'événements spéciaux, comme la remise de diplômes ou les fêtes de fin d'étude. Nos enfants doivent apprendre, et nous avec eux, que c'est désormais une vie nouvelle qui commence. Même s'ils n'ont pas voulu cette nouvelle réalité, il leur faut reconstruire leur vie, comme ils reconstruiraient le château de sable emporté par la vague.

Une foi d'enfant

Après la mort d'un parent, quelle est la meilleure façon de guider les enfants dans leur voyage spirituel vers une vie normale et saine ? Pendant son ministère, Jésus a adopté une attitude particulière envers les enfants – et même unique, dans la culture au sein de laquelle il vivait. Non seulement il a accepté de recevoir les enfants, mais il les a utilisés comme des exemples de la vraie foi. Il a multiplié le pain et les poissons d'un petit garçon pour nourrir une foule affamée (Jean 6.1-15). Même à l'approche de sa mort, il a réprimandé ses disciples parce qu'ils essayaient de chasser les enfants. *« Laissez venir à moi les petits enfants et ne les en empêchez pas, dit-il, car le Royaume de Dieu est pour leurs pareils »* (Marc 10.14). Et plus tôt dans son ministère, Jésus a dit que si nous n'avons pas la foi comme celle d'un enfant, nous n'entrerons pas dans le Royaume de Dieu (Matthieu 18.3). Examinons brièvement ces deux points.

D'abord, Jésus acceptait d'emblée la foi et la présence des enfants dans son ministère. En fait, les enfants ont toujours joué un rôle extrêmement important dans la communauté de la foi. Même dans l'Ancien Testament, beaucoup de rituels et cérémonies étaient focalisés sur les enfants pour leur enseigner la fidélité de Dieu. Jésus continue dans la même optique : les enfants ont une foi réelle, et une place réelle dans la communauté de la foi. Ils ne sont pas seulement des chrétiens potentiels, des croyants en attente. Je pense sincèrement que quand un petit enfant dit : « J'aime Jésus », Dieu se réjouit autant de cette déclaration de foi que de celle d'un adulte.

Deuxièmement, quand Jésus a pris les enfants comme modèle de foi, il n'a pas suggéré que les enfants aient toutes les réponses et aient pénétré tous les mystères de la foi, tout au contraire. Il voulait rappeler aux adultes que nous devrions être plus confiants et plus dépendants de Dieu comme les enfants le sont naturellement. Nous savons intuitivement qu'ils ne peuvent pas se suffire à eux-mêmes et qu'ils ont besoin des adultes. Les chrétiens devraient aussi savoir intuitivement qu'ils ne peuvent pas se suffire à eux-mêmes et qu'ils ont besoin de Dieu. Les enfants font aussi beaucoup plus facilement confiance à ceux qui leur sont proches. En tout cas, dans une famille normale, la plupart des enfants ne doutent rarement de la promesse ou de l'engagement d'un parent. Ce n'est que lorsque ces engagements ne sont pas honorés que l'enfant apprend à se méfier. De même, les adultes devraient avoir cette même confiance que Dieu veillera sur eux. Quand on a une foi d'enfant, on peut se reposer plus facilement dans les bras du Père saint. Vous découvrirez peut-être que vos enfants les plus jeunes peuvent devenir des modèles, parce qu'ils acceptent la mort du Christ conjoint plus facilement que vous. Laissez-vous enseigner par eux.

La meilleure façon de s'occuper spirituellement du chagrin des enfants est tout simplement d'apprendre à les respecter. Ecoutez-les attentivement. Ne les rejetez jamais, ni ce qu'ils disent. Peu importe leur âge, vos enfants font aussi un trajet à accomplir pour franchir le cap de la douleur. Vous pouvez faire le voyage ensemble.

Vos enfants éprouvent de *vraies terreurs* et possèdent une *vraie foi*. Soyez attentif à leurs peurs, et aussi à l'expression de leur foi. Peut-être que l'une de leurs plus grandes peurs, c'est que vous et Dieu allez aussi les quitter. Ils ont souvent l'impression que l'un de leurs parents les a abandonnés. C'est le moment de leur assurer que Dieu ne les quittera pas et ne les laissera pas livrés à eux-mêmes (Deutéronome 31.8). Mais il ne suffit pas de le dire. Prenez le temps d'écouter leurs peurs, et Dieu fera son œuvre en vous pour que vous leur apportiez la paix. Ecoutez-les aussi quand ils expriment leur foi. Les enfants peuvent souvent aider un parent dans l'affliction à traverser certaines passes difficiles dans leur deuil. Comme elle est simple, et pourtant profonde, la réflexion de cette petite fille de sept ans qui a étreint sa mère en disant : « Mais je t'aime, Maman, et Dieu aussi. »

Vos enfants ont de *vraies questions* à poser, et ils possèdent aussi de *vraies réponses parfois inattendues*. Ils ne formulent pas leurs questions comme les adultes, mais elles n'en sont pas moins importantes. Assurez-vous d'abord de bien comprendre la question.

Vous connaissez peut-être l'histoire de Marc, six ans, qui demandait à sa mère :

« D'où est-ce que je viens ? »

Un peu interloquée par la question, sa mère se lança pendant dix minutes dans une explication sur la reproduction de l'homme et la naissance. Puis elle conclut : « En fait, tu es

venu de l'intérieur de mon corps. Mais je voudrais pourquoï tu me poses cette question.

« Oh, répondit Marc, Jacques vient d'emménager j côté, et il m'a dit qu'il venait de Marseille. »

Aussi, quand votre enfant vous demande : « Comme le ciel ? », demandez-lui d'abord de répondre à sa question. « Et toi, qu'est-ce que tu en penses, mon chou ? » écoutez attentivement. Toutes les descriptions du ciel rapp dans la Bible requièrent une vive imagination, et découvrirez peut-être dans l'imagination de votre enf image du ciel à laquelle vous n'aviez pas pensé. Les e ont parfois de bonnes réponses, et le vôtre peut sans vous enseigner et vous donner de bonnes pistes po propres questions.

Vos enfants ont de *vraies blessures* et de *vrais espo* me sers d'une cassette vidéo pour un cours sur les mœu jeunes; elle commence par la réaction d'un père et d'un devant le suicide de leur fils aîné. La première chose font, c'est forcer leur autre fils qui est en termi « simplement aller à l'école parce qu'il doit réussir son Les adultes supposent facilement que les enfants ne so pas. Observez ce qui se passe dans un établissement de p funèbres lorsqu'il y a des enfants. Combien d'adulte parlent-ils vraiment? Combien de personnes passent-e temps avec eux plus tard pour les aider à travailler leur Très souvent, nous avons tendance à nous contenter de aux adultes survivants; ou alors nous essayons de nous o des besoins des enfants, mais en en parlant avec les a plutôt que directement avec eux.

Heureusement, les jeunes enfants ont beaucoup de spirituellement. Leur foi simple les aide à traverser l'ép

La foi réclame beaucoup de mystère et beaucoup de confiance. Nous n'avons pas toutes les réponses, mais ce ne sont pas vraiment des explications complètes que nos enfants attendent. Ils veulent seulement constater que le fondement de leur foi est toujours solide. Ils veulent également être sûrs que vous aussi, vous avez toujours la foi. Ce ne sont pas des solutions qu'ils recherchent, mais des modèles.

8

COMMENT ABORDER LES PROBLÈMES D'ARGENT, D'EMPLOI?

Le retour aux réalités

« Arrêtez tout ! Je ne joue plus ! » N'a-t-on pas souvent envie d'arrêter le monde après la perte de son conjoint ? Parfois, le poids de toutes les décisions qui sont à prendre devient si écrasant que l'on croit que l'on va craquer. Même après l'enterrement, même lorsque l'on commence à reconstruire sa vie, on se retrouve devant des choix très difficiles.

Seulement voilà, le monde ne s'arrête pas. Le monde ne remarque pas qu'une personne de plus est morte. Le monde n'est pas vraiment troublé par le fait qu'il y a une personne de moins pour payer les factures, tondre la pelouse ou emmener les enfants à l'école. On se retrouve tout seul. On est peut-

être entouré de membres de la famille et de quelques intimes, mais il faut se battre tout seul. Et on commence à rendre compte de la dure réalité. Les factures ne cessent d'arriver, il faut payer le loyer, et à l'image du choc que la famille a subi, le budget familial est bouleversé.

Le travail de deuil ne se limite pas à s'occuper de ses sentiments et des émotions dans des moments de tranquillité. Il comporte aussi la confrontation à la dure réalité de la perte de l'emploi, du logement. Beaucoup de survivants sont obligés de prendre des décisions prématurées dans ces domaines importants. C'est pourquoi nous espérons que vous lirez ce chapitre au début de votre deuil. Notre but est de vous donner les moyens de gérer à court terme ces domaines essentiels de votre nouvelle vie. Plus tard, vous pourrez prendre des décisions plus permanentes.

Les propos du psychologue

Il n'est jamais trop tard pour être ce que l'on aurait pu être.

Georg

Les questions d'argent

Nous avons tous besoin d'argent, mais le côté financier est habituellement la dernière chose à laquelle on veut penser quand on est aux prises avec la douleur du deuil. On a tout d'abord le sentiment que la mort du conjoint arrive au pire moment possible : s'il meurt avant d'avoir atteint l'âge de la retraite, ce sentiment est au moins en partie lié à toutes les décisions financières qu'il faut prendre après sa disparition. Les couples plus âgés ont en général pris leurs dispositions pour la retraite en

concerne les questions de finances et de logement. Comme ils se sont rendu compte qu'ils vont mourir un jour, ils ont parfois pris leurs précautions pour couvrir les besoins matériels du survivant après la mort de l'un d'eux. L'équilibre financier est alors un peu meilleur parce que les démarches relatives aux pensions, aux annuités, à la sécurité sociale ont déjà été effectuées. Ils ne dépendent plus du revenu de leur conjoint.

Quand un jeune conjoint meurt, au contraire, la perte de son revenu constitue un problème d'une dimension toute différente. Dans la plupart des cas, les jeunes couples n'ont pas envisagé la mort et ont encore moins réfléchi à ses répercussions sur les finances et le logement. De nombreuses familles vivent sur un double salaire, et les dépenses courantes ne cessent pas lorsqu'un des conjoints meurt. Bien sûr, le coup porté par la perte financière peut être amorti si votre conjoint avait une assurance vie. Dans ce cas, les difficultés financières peuvent être atténuées, mais cet argent ne sera peut-être pas immédiatement disponible.

Quelle solution choisir pour faire face à la crise financière consécutive à la mort d'un conjoint ? Il faut d'abord gérer l'avenir immédiat. On peut penser à diminuer ses dépenses ou trouver une autre source de revenus. Mais après le décès de son partenaire, on n'est pas dans la forme idéale pour prendre de telles décisions. Quant à espérer un certain répit, les créanciers ne laissent jamais beaucoup de marge pour les paiements mensuels. Certaines personnes veuves sont par conséquent acculées à des décisions à court terme, qui peuvent s'avérer préjudiciables à plus longue échéance, tant pour elles-mêmes que pour leur famille. On peut par exemple être tenté de vendre rapidement sa maison, quitte à en racheter une plus petite, moins onéreuse. D'un point de vue psychologique, il vaut mieux, si c'est possible, maintenir son style de vie et

rester dans le même logement pendant la première année. Il faut pas perdre de vue qu'une telle situation ne durera éternellement.

Si la question des finances se pose à tous ceux qui ont perdu leur conjoint, force est de constater que les veufs doivent affronter plus de problèmes d'argent que les veuves. Les hommes travaillent en général à plein temps, et ont un salaire plus élevé que les femmes. Très souvent, les femmes travaillent à temps partiel, et s'occupent plus de la maison et des enfants. A travail égal, une femme est souvent moins payée qu'un homme. C'est pourquoi la perte financière est souvent plus importante quand c'est le mari qui meurt. Evidemment, si les rôles traditionnels ont été inversés, l'homme sera pareillement désavantagé parce qu'il perd le revenu de sa femme. L'entourage a donc tendance à être plus sensible à ses problèmes financiers.

Nous vous proposons les suggestions suivantes pour évaluer votre propre situation financière.

Suggestions

- 1 – Voyez si vous pouvez regrouper des emprunts pour ne pas en rembourser qu'un seul. Vous pourrez peut-être ainsi réduire vos mensualités et peut-être aussi renégocier le taux d'intérêt.
- 2 – Renseignez-vous pour une deuxième hypothèque sur votre maison, ou bien essayez d'allonger la durée des remboursements, de façon à avoir plus de liquidités, et des remboursements mensuels moins importants.
- 3 – Contactez un conseiller financier et examinez avec lui les possibilités qui vous sont offertes avant de décider de vendre votre logement ou de déménager.

Ce point est particulièrement important si vous avez perçu le règlement d'une assurance vie.

- 4 – Acceptez pendant une courte période l'aide financière que votre famille ou des amis intimes vous proposeraient, jusqu'à ce que vous puissiez étudier les différentes possibilités qui s'offrent à vous. Méfiez-vous, cependant, de toute obligation tacite qui serait liée à des dons ou des prêts.
- 5 – Dans la plupart des villes de France, il y a des services sociaux, où vous pouvez rencontrer une assistante sociale. Ne manquez pas de vous mettre en rapport avec votre Caisse d'Allocations Familiales, où l'on vous indiquera toutes les aides financières auxquelles vous avez droit le cas échéant. Etudiez éventuellement les possibilités de formation professionnelle (Association pour la Formation Professionnelle des Adultes – AFPA) ou d'offres d'emploi (Agence Nationale pour l'Emploi – ANPE). Tous ces services sont gratuits.
- 6 – Avant de vous engager pour un emploi, ou d'augmenter votre temps de travail, prenez le temps de peser le pour ou le contre psychologiquement parlant. Un tel changement est-il absolument nécessaire ? Combien de temps pouvez-vous vous absenter de la maison, surtout si vous avez des enfants à charge ? Rappelez-vous qu'à long terme, il peut être plus « rentable » pour vous et votre famille de passer plus de temps à la maison. Et même si vous n'avez pas d'enfants à la maison, il est bon pour votre travail de deuil que vous puissiez disposer d'un peu de temps seul avant de vous plonger dans l'activité professionnelle.
- 7 – Si vous êtes âgé d'au moins 55 ans et que vos ressources personnelles n'atteignent pas un certain

plafond, vous pouvez toucher une pension de réversion au titre du régime de base de la Sécurité sociale, qui correspond à 54 % de la retraite de votre conjoint décédé. Pour les retraites complémentaires la pension de réversion est pour la plupart des régimes de 60 % du montant de la retraite du défunt et ce indépendamment des revenus. Outre sa retraite de base et une retraite complémentaire, votre conjoint avait peut-être encore un plan de retraite, dont vous pouvez peut-être bénéficier en totalité ou en partie. Vérifiez ce à quoi vous avez droit en tant que conjoint survivant.

(Texte adapté à la situation française – N.D.)

Reprendre une activité professionnelle

La plupart des études faites à ce sujet indiquent clairement qu'il vaut mieux éviter de prendre des décisions importantes trop tôt après la mort d'un conjoint. Comme cela a déjà été dit plus haut, l'époux survivant a tendance à penser qu'il garde toujours l'état d'esprit du moment, ce qui est absolument faux. Si les questions financières rendent inéluctables votre retour à une activité professionnelle, considérez cette reprise comme temporaire. Il ne s'agit dans un premier temps que de joindre les deux bouts. Parfois, les personnes veuves pensent qu'elles doivent prendre sans tarder des décisions définitives concernant ce qu'elles feront pendant le reste de leur vie. Mais si possible, il vaut mieux repousser les décisions importantes plus tard. En effet, le travail de deuil est si accablant par lui-même qu'il est impossible d'avoir une approche correcte de ces questions. On ne peut prendre de décision saine que lorsque l'on a retrouvé un équilibre entre connaissance et émotion, qu'au début du deuil, on a tendance à réagir émotionnellement. D'où la recommandation de ne prendre qu'une décision

temporaire au sujet d'un emploi qui assurera les besoins immédiats, et d'attendre au moins un an avant de faire un choix à plus long terme. Cela ne signifie pas qu'il est certain que vous serez prêt à ce moment-là, mais durant ce laps de temps, vous devrez travailler dur pour évaluer vos forces et vos faiblesses, déterminer ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, fixer vos objectifs en fonction de vos préférences en matière d'emploi et de vos capacités personnelles.

Vous pouvez aussi voir dans ces circonstances l'occasion que vous n'aviez pas eue auparavant de poursuivre des études ou une carrière. Bien souvent, les couples prennent ensemble des décisions au sujet de l'emploi, et leurs liens en sont renforcés, mais ces choix ne reflètent pas forcément les préférences individuelles. Maintenant que vous êtes seul, vous avez l'avantage de pouvoir prendre vos décisions sans vous préoccuper des besoins ou des désirs de l'autre. Bien sûr, cela peut sembler un peu dur, surtout si votre conjoint vient de mourir. Il ne s'agirait pas de minimiser la perte que vous avez subie et que vous continuez de subir. Mais pour savoir si l'on est en mesure de prendre des décisions majeures, il y a un indice tout à fait révélateur : on atteint ce stade lorsque l'on peut considérer les aspects positifs d'une situation qui était au départ extrêmement accablante. On a alors fait un grand pas dans le processus de deuil.

Où habiter ?

Certaines personnes qui viennent de perdre leur partenaire pensent qu'il leur est impossible de continuer à vivre dans le même logement. Peut-être les mensualités sont-elles trop lourdes, ou bien des facteurs plus personnels peuvent amener à une telle conclusion. Quoi qu'il en soit, il s'agit de bien peser la décision. N'y a-t-il vraiment pas d'autres solutions à

court terme? Le stress d'un déménagement ajouté au deuil, d'un deuil risque d'être un fardeau trop lourd. Le travail de deuil, comme vous en avez sans doute déjà fait l'expérience, est un processus épuisant. Un déménagement l'est aussi. Les deux à la fois est virtuellement impossible, et dans ce cas, c'est en général le deuil qui est négligé. Si vous avez des enfants, leur vie a été suffisamment bouleversée par la mort de leur parent, et ils n'ont pas besoin qu'on en ajoute. Pour l'intérêt des enfants, il est important de maintenir une certaine stabilité en restant dans le même logement, en les gardant dans la même école et en préservant leurs contacts avec leurs amis. Vous avez probablement déjà établi un cercle de soutien dans votre entourage, et vous connaissez bien l'endroit où vous résidez actuellement : les magasins, les écoles, les églises, les lieux de distraction, etc. Remettre tout cela en question peut qu'apporter un nouveau et inutile bouleversement.

Des personnes bien intentionnées peuvent faire pression en insistant sur ce qu'elles croient être le mieux pour vous. Des membres de votre famille peuvent vous pousser à déménager plus près d'eux pour qu'ils puissent mieux vous aider. Ils peuvent aussi penser que votre maison est trop grande pour que vous puissiez l'entretenir. Essayez de résister à de telles instances; c'est vous-même et vos enfants qui devez prendre pareille décision. Prenez le temps d'étudier tous les critères importants au sujet du logement. Par exemple, les frais afférents ne devraient pas excéder 30 % de votre revenu. Il faut aussi prendre en considération l'environnement social, les établissements scolaires, les éléments relatifs à la vie spirituelle, et la distance jusqu'au lieu de travail.

S'il vous est impossible de rester dans votre résidence actuelle, vous devez procéder à une adaptation importante de votre travail de deuil. Au lieu de mettre votre douleur de

considérez le déménagement comme une occasion d'y mettre un terme physique, comme une façon de dire adieu. Le fait de toucher, d'emballer et de déplacer vos objets familiers va probablement déclencher de nombreux souvenirs. Vous pouvez profiter sainement de cette occasion à condition que vous vous donniez le temps de savourer ces souvenirs, de leur attribuer une nouvelle place dans votre cœur, et ensuite de les laisser derrière vous. Ne pas y consacrer tout le temps nécessaire vous ferait courir le risque de connaître une période très difficile sur le plan émotionnel.

S'il faut absolument que vous quittiez votre logement et que vous avez des enfants à la maison, tâchez de les faire participer, au moins dans une certaine mesure, au déménagement. Demandez-leur de vous aider à trier des choses, à les emballer, et à imaginer la disposition des meubles dans le nouveau logement. Essayez de vraiment les impliquer, puisque eux aussi ont perdu une personne qui comptait dans leur vie. Vous êtes maintenant l'unique parent qu'il leur reste. Gardez à l'esprit que c'est sans aucun doute très dur pour chacun de vous.

Par contre, il n'est pas nécessaire d'associer les enfants à tous les détails du déménagement. Pensez à demander à un membre de la famille ou à un ami de les emmener pour le déjeuner ou au cinéma de temps en temps. Cela vous donnera des moments de tranquillité pour trier votre collection de souvenirs personnels. Vous et votre conjoint aviez peut-être rassemblé des photos, des bibelots ou autres souvenirs de voyages, qui sont autant de rappels de votre vie commune. Utilisez ces moments pour extérioriser vos sentiments. Laissez vos émotions s'exprimer ; pleurez ; souvenez-vous ; faites revivre vos souvenirs. Ne pas remettre à plus tard cette décharge émotionnelle vous aidera à avancer dans votre voyage à travers

la douleur. Mais si vous ne vous occupez pas de vos émotions maintenant, elles referont surface plus tard.

Affronter l'avenir

Lorsque l'on parvient au point où l'on ne ressent plus de douleur intense à l'évocation de son conjoint, où l'on se sent assez à l'aise pour considérer sa nouvelle vie, où l'on a l'énergie renouvelée pour bien peser des situations et prendre des décisions réfléchies, on est sans doute en mesure d'affronter également les questions d'emploi et de logement à long terme. A l'origine, vous aviez probablement tenu compte de vos besoins de couple pour choisir un emploi ou un logement d'habitation. Ces besoins étaient certes importants à l'époque, mais vos besoins personnels ne sont certainement plus les mêmes. Au lieu de prendre des décisions qui étaient le résultat de compromis pour vous satisfaire tous les deux, vous avez maintenant l'occasion de faire des choix strictement personnels, tant en ce qui concerne votre logement que votre travail. Vous êtes désormais libre de réfléchir par vous-même, de déterminer vos préférences, et de décider de la route que vous allez choisir pour l'avenir. Cette époque de votre vie, quoique effrayante sur certains côtés, peut être passionnante. Rappelez-vous que les choix positifs peuvent être aussi stressants et générés par une certaine d'angoisse que certaines situations négatives ; ils représentent pas moins quelque chose de nouveau et de captivant. Ayez le courage d'affronter le lendemain.

Les propos du pasteur

Et tout ce que vous demanderez en mon nom, je le ferai...

Jean

*Aucun de ceux qui comptent sur toi n'aura
à le regretter.*

Psaume 25.3
(Français courant)

Dieu pourvoit

Dans un mariage, il y a peu de choses que les partenaires ne se donnent pas mutuellement. Ils trouvent chez l'autre compagnie, encouragement, intimité. Ils partagent rêves et ambitions, et leurs vies sont si étroitement mêlées l'une à l'autre qu'ils ne parlent le plus souvent que de leurs espoirs et de leurs rêves, et ils travaillent ensemble à la réalisation de ces rêves. Souvent, les deux partenaires ont un emploi et ils partagent leurs revenus. Lorsqu'ils construisent ou acquièrent leur logement, c'est la bourse commune qui paie toutes les dépenses.

Cette vie commune peut avoir des conséquences psychologiques et spirituelles. Sur le plan psychologique, chacun des époux commence à dépendre de l'autre, au point que l'identité personnelle de l'un se mêle intimement à celle de l'autre. Par exemple, ni l'un ni l'autre ne possède d'argent personnel – surtout la femme, s'il s'agit d'une relation conjugale traditionnelle. Ni l'un ni l'autre ne passe du temps tout seul ou n'a d'amis personnels. Leurs deux vies sont inextricablement mêlées, ce qui engendre un certain degré de confort, dans la mesure où chacun s'appuie de plus en plus sur l'autre pour pourvoir aux besoins mutuels.

Sur le plan spirituel, les partenaires du couple commencent à se fier l'un à l'autre plutôt qu'à Dieu pour leurs besoins matériels journaliers. Après tout, il leur faut établir leur budget, faire des projets, travailler et dépenser. Les couples prennent

leurs décisions ensemble en accord avec ce que chacun apporte à cet effort commun. Au cours de cette activité, nous pouvons être tentés de perdre de vue le fait que c'est Dieu qui pourvoit.

Quand l'un des conjoints meurt, la question de la subsistance frappe de plein fouet le survivant. Bien sûr, le pasteur et les amis de l'église lui disent qu'ils prieront pour lui. En général, cela veut dire qu'ils prieront pour qu'il puisse trouver la paix du cœur, qu'il arrive à accepter la mort de son partenaire, qu'il puisse s'adapter à sa nouvelle situation et éventuellement assumer d'autres conséquences émotionnelles. Si vous êtes veuve, peut-être vous posera-t-on une question : « Comment vous débrouillez-vous ? » en faisant allusion à des soucis financiers. Si vous êtes un homme, on ne vous le demandera peut-être même pas.

Lorsque mon épouse est décédée, elle travaillait comme enseignante. Donc, pendant sa maladie, elle touchait une allocation de congé maladie. Bien qu'ayant une carrière professionnelle solide et un salaire régulier, un de mes plus gros et de mes plus gros soucis après sa mort a été de me débrouiller comment j'allais m'en sortir financièrement. Ma plus jeune fille était encore à l'université, je prévoyais d'autres dépenses importantes (mes enfants étaient presque en âge de se marier) et notre revenu familial était quasiment diminué de moitié. Cependant, personne ne m'a rien demandé. Personne n'a eu l'air de penser que l'argent pouvait être un problème pour moi. J'ai dû me débattre pour découvrir comment Dieu pourvoit à mes besoins.

Il ne fait aucun doute que c'est Dieu qui pourvoit. La Bible est pleine d'exemples où Dieu pourvoit aux besoins des démunis. Par exemple :

La manne et les caillles dans le désert (Exode 16). Dieu a pourvu aux besoins des Israélites quand ils ont erré dans le désert pendant quarante ans. Chaque jour, ils recevaient leur nourriture directement de la main de Dieu. En outre, leurs vêtements ne se sont jamais usés (Deutéronome 8.4).

L'huile de la veuve (2 Rois 4.1-7). Dieu a accompli un miracle pour que la veuve puisse non seulement nourrir Elisée, le prophète, mais aussi remplir toutes les jarres de la maison en un instant avec sa petite cruche. Elle eut ainsi assez d'huile pour vendre le surplus et payer ses dettes.

Le vin de la noce (Jean 2.1-11). Jésus ne s'est pas seulement inquiété de ceux qui étaient dans des situations désespérées ou que la famine menaçait ; il a aussi veillé à ce qu'un repas de noce se déroule bien. Il voulait que tous les convives célèbrent cet important événement et s'en réjouissent. Quand ils ont été à court de vin, Jésus a changé miraculeusement l'eau de six jarres en vin, et ce vin a été le meilleur de la fête.

Le pain et les poissons d'un petit garçon (Jean 6.5-13). Jésus a pris le casse-croûte d'un petit garçon, du pain et des poissons, pour nourrir une foule de cinq mille personnes. Le plus surprenant, c'est que les restes ont rempli douze paniers, ce qui était bien plus que le casse-croûte du garçon.

D'autres exemples où Dieu a pourvu pourraient être cités, et beaucoup d'entre eux sont des miracles. Peut-être pensez-vous que Dieu ne peut ou ne veut pas faire de miracle pour vous. Mais ce qui importe, c'est que Dieu pourvoie, et il prend soin de ceux qui sont dans le besoin s'ils le lui demandent avec foi.

Comment est-ce possible ? Si c'est vrai, pourquoi ne sommes-nous pas tous riches ? Pourquoi devons-nous nous heurter à tant de difficultés ? Pourquoi certains d'entre nous sont-ils ruinés ? Moi-même, aurais-je dû adopter la théologie

dite de « la prospérité » et dont les adeptes m'avaient un dépliant ? Sur la première page de ce dépliant, de mauvaise qualité, il y avait un soleil dont les rayons remplis d'automobiles, de téléviseurs, de bateaux, de banque... Sous cette illustration se trouvaient les « *Demandez et vous recevrez* » (Matthieu 7.7). Affliction et tromperie !

La leçon que les passages cités plus haut enseignent est que nous devons inverser nos priorités. Quoiqu'il faille se soucier des besoins matériels, ce n'est pas le plus important. Au fond, Dieu dit : « Ne vous inquiétez pas des petites choses. Car ces contingences matérielles n'ont pas beaucoup d'importance à ses yeux. De même qu'il a fourni la nourriture aux Israélites dans le désert *un jour à la fois*, qu'ils puissent continuer leur voyage vers la Terre Promise. Dieu pourvoira à vos besoins quotidiens tout au long du voyage en route.

Pendant mon chemin de douleur, j'ai été confronté à plusieurs décisions difficiles quant aux finances, logement, emploi. Au cours des trois années qui ont suivi la mort de Char, j'ai examiné au moins quatre offres d'emploi sérieuses. J'ai pris un certain nombre de décisions sur les modalités de l'assurance vie, réorganisé mes finances en profondeur, organisé le mariage de mes trois enfants et vendu ma maison. Aucune de ces expériences ne fut facile. J'ai dû y consacrer énormément d'énergie sur le plan émotionnel, sans parler du temps en conversations avec des amis intimes et des mentors passés dans la prière, et ce avec un désir réel de faire la volonté de Dieu attendait de moi. Je ne suis pas sûr d'avoir toujours pris les bonnes décisions, en particulier celles que j'ai prises au début. Mais Dieu pourvoit !

Besoins ou désirs

Il vous faudra peut-être réévaluer ou redéfinir vos besoins et vos désirs. Je suis stupéfait de voir comment mes désirs peuvent subtilement devenir des besoins. C'est fréquent. Sans savoir comment une idée germe dans le cerveau, elle prend racine, un désir se fait jour, et bientôt, on en ressent le besoin. Et je parle de choses simples : une nouvelle voiture, une imprimante, une paire de chaussures, un téléviseur, un lecteur de C.D...

Dieu nous apprend à redéfinir nos désirs et nos besoins. En nous enseignant à prier pour notre « pain quotidien », (Matthieu 6.11), il nous apprend en réalité à nous attendre à lui chaque jour. Le moment est venu d'examiner votre style de vie. Puisque vous reconstruisez votre vie, de quoi avez-vous vraiment besoin ? La liste sera peut-être très courte et très générale. Vous avez besoin d'un logement, d'un revenu, d'amis ; mais par-dessus tout, vous avez besoin de Dieu. Peut-être voulez-vous un certain type de logement, un certain niveau de revenu, un certain groupe d'amis ; c'est là qu'il vous faudra trouver un équilibre délicat entre la poursuite de vos désirs et l'acceptation du fait que Dieu peut vous entraîner dans une direction différente, mais généralement aussi plus raisonnable.

Je ne savais vraiment pas comment ma situation financière allait pouvoir se rétablir. Mais je ne pense pas que je faisais preuve d'une foi naïve en me raccrochant à des versets tels que : « *Toutes choses coopèrent au bien de ceux qui aiment Dieu* » (Romains 8.28). Je savais que je devais faire des projets et prendre des décisions.

« *Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par-dessus* » (Matthieu 6.33). J'ai déjà mentionné que cette parole prononcée par Jésus dans

son Sermon sur la Montagne est devenu le verset clé de r
L'apôtre Paul a écrit : « J'ai appris le secret pour être c
dans toutes les situations... dans l'abondance ou d
besoin » (Philippiens 4.12, *traduction libre*). Et quel éta
secret? « *Je puis tout par celui qui me fortifie* » (Philip
4.13). Si vous redéfinissez la plupart de vos besoins en
vous pourrez accueillir en vous ce type de foi qui atter
de Dieu.

Recevoir sans s'y attendre

On raconte l'histoire d'un couple bloqué sur le toit
maison lors d'une inondation. Comme l'eau contin
monter, plusieurs personnes vinrent les secourir. D'ab
homme est arrivé dans une barque, puis quelqu'un d
canot à moteur, et finalement, alors que l'eau atteign
haut du toit, un hélicoptère s'est approché. Chaque f
couple refusa les offres de secours. « Nous sommes chr
et nous prions pour que Dieu nous sauve. » Ils se noy
et quand ils se présentèrent au paradis, ils se tinrent de
Seigneur : « Pourquoi ne nous as-tu pas sauvés? Nous
prié tout le temps, et nous pensions que tu allais venir à
secours. » Le Seigneur répondit : « Je vous ai envoy
fois des secours! » C'est une histoire stupide, n'est-ce
Mais est-elle si stupide?

Combien de fois prions-nous en proposant des *solutions*
plutôt qu'en présentant simplement nos *requêtes*! Co
de fois expliquons-nous à Dieu comment régler le pro
plutôt que de le laisser, lui, utiliser sa propre solutio
vous êtes chrétien, vous avez sans aucun doute prié Die
qu'il guérisse votre conjoint. Vous vous êtes accroché
promesses assurant que Dieu entend vos prières.
maintenant, il vous semble que Dieu n'était pas d'accor

votre solution. Comprendre pourquoi de mauvaises choses arrivent à des gens qui sont bons est très difficile. Il faut en quelque sorte trouver un juste milieu entre deux idées qui semblent diamétralement opposées : Dieu peut faire tout ce qu'il veut, et de mauvaises choses arrivent quand même. Il faut apprendre d'une manière ou d'une autre à accepter le fait que Dieu permet certaines choses, même s'il ne les désire pas plus que nous. Mais il faut aussi apprendre qu'il peut retourner toutes ces situations et, à sa façon et en temps voulu, les faire concourir à notre bien.

Jésus est lui-même un modèle. Lorsqu'il était au jardin de Gethsémané, il savait que son destin était d'aller à la croix, et cependant il a fait connaître à son père ce qu'il voulait. Anticipant son agonie et sa douleur, il a prié : « *Mon Père, s'il est possible, que cette coupe s'éloigne de moi !* » (Matthieu 26.39). Il a fait connaître à Dieu sa volonté, mais il a immédiatement ajouté : « *Toutefois, non pas comme je veux, mais comme tu veux.* »

Prier en demandant que la volonté de Dieu soit faite n'est pas une façon d'éluder la question. Une telle attitude dans la prière est un acte de foi ; nous sommes convaincus que notre Dieu plein de grâce pourvoira à tout. Une fois que vous lui avez cédé sur ce point, ayez, comme Jésus lui-même, la liberté de faire connaître à Dieu ce que vous voudriez – en ayant confiance qu'il pourvoira.

Bien gérer sa vie

Soyez un bon gestionnaire de votre vie sans vous occuper des circonstances. Quand on mène deuil, on a tendance à se focaliser sur soi-même. Sous divers aspects, cette manière d'agir est saine et bonne. Certains prétendent que Jésus doit

avoir le premier rang, les autres le second, et soi-même troisième. Cette façon de voir est extrêmement simple *ne correspond pas* à l'enseignement de l'Écriture. La relation qui existe entre le Christ, les autres et soi-même n'est pas séquentielle. On doit s'occuper simultanément et consciemment de ces trois relations. Bien des prédications exhortent le chrétien à mettre le Christ en premier et les autres en second. Cela implique que l'on doit se renier soi-même ou à tout le moins se désintéresser de ses besoins. Cette conclusion est fautive. Vous devez vous préoccuper de vous-même, vous devez. Vous avez besoin de temps pour déterminer vos propres besoins, prévoir vos façons d'opérer, et fixer les objectifs de votre toute nouvelle vie.

Spirituellement, cependant, cette focalisation sur soi-même doit être équilibrée. J'utilise souvent le terme *gestion* pour qualifier cette attitude, mais je me hâte d'ajouter que je ne parle pas en termes étroits de finance. Il s'agit d'utiliser toutes ses ressources, tous ses dons ou talents, toute son expérience au service du Royaume de Dieu. Une telle attitude se résume en une phrase : en donnant, on reçoit. Je suis impressionné par les paroles de l'apôtre Paul dans 2 Corinthiens 1.3 :

« Béni soit le Dieu et Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père compatissant et le Dieu de toutes consolations, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation que nous recevons nous-mêmes de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans toutes sortes d'afflictions ! »

J'ai pu expérimenter la première partie de ce verset. Dieu est effectivement un Dieu de « toutes consolations ». Ce qui m'a le plus frappé, c'est l'expression « afin que nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans toutes sortes d'afflictions » ; dans la consolation de Dieu un but qui me dépasse ; j

gérer ma consolation. J'aurais aimé comprendre cela plus tôt. Je crois maintenant que si j'avais cherché d'autres personnes dans la peine, au lieu de garder ma douleur en moi et d'essayer de m'en sortir tout seul, nous aurions tous été bien mieux armés pour nous consoler les uns les autres. Je sais que c'est une étrange définition de la gestion, mais je veux vous exhorter à ne pas garder votre douleur pour vous. Partagez-la avec d'autres quand vous vous sentirez en mesure de le faire, parce que ce faisant, non seulement vous consolerez les autres, mais vous trouverez vous aussi un réconfort.

Laisser du temps au temps

S'il est une chose qui m'est difficile, c'est bien d'attendre. Pourtant, Dieu nous dit maintes fois de nous attendre à lui. *« Ceux qui s'attendent à l'Éternel renouvellent leur force »* (Ésaïe 40.31). Dieu donne, mais à son heure. Le lien conjugal que vous aviez avec votre conjoint s'est renforcé au fil du temps. Ne vous attendez donc pas à défaire ce tramage d'un jour à l'autre. Nous vivons dans la culture de l'instantané, une culture qui veut avoir « tout, tout de suite ». Le travail de la douleur ne se traite pas de cette façon, et les décisions financières importantes non plus. Prenez votre temps, même si cela vous semble un luxe. Prendre son temps, ce n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Passez du temps seul et avec Dieu. S'il y a des directeurs spirituels dans votre église, demandez à l'un d'eux de vous accompagner sur votre chemin. Passez du temps dans un lieu de retraites spirituelles, à l'écart des contraintes et des tensions de la vie courante. Apprenez l'art de la méditation. Mettez de côté un moment bien défini, chaque jour, pour réfléchir, méditer, ou écouter vos chants et chœurs favoris.

Vous savez qu'il n'existe pas de réponses toutes rapides et faciles. Le processus de deuil prend du temps, beaucoup d'énergie. Votre situation ne changera pas du jour au lendemain, mais pourtant elle changera. Non seulement il vous fournira les solutions, mais il vous donnera les ressources nécessaires, alors même que vous attendez ces solutions que vous y travaillez.

9

COMMENT DÉCOUVRIR L'AUTRE CÔTÉ DE LA PEINE ?

La fin du voyage et le nouveau départ

N'avez-vous jamais été bloqué dans un bouchon sur une autoroute ? Les minutes se traînent comme des heures. Votre voiture avance à l'allure d'un escargot. Des conducteurs se soulagent les nerfs en klaxonnant, d'autres essaient de se faufiler le long de la bande d'arrêt d'urgence. Des chauffeurs de camions s'attardent, créant d'énormes trous dans la circulation. Si seulement on pouvait les contourner ! Si seulement on pouvait franchir ce désordre !

Et finalement, vous y arrivez. Vous franchissez tous les bouchons et vous vous élancez sur l'autoroute sans entraves, quittant rapidement ce lieu de frustration. Vous êtes passé de l'autre côté.

La douleur a un autre côté. Toute fin contient en germe un nouveau commencement. Tout au long de ce livre, nous avons essayé de démontrer que la douleur est une condition temporaire qui peut cesser. La douleur ne doit pas forcément vous retenir dans ses serres ; vous pouvez la franchir. Nous avons aussi insisté sur le fait que vous devez participer activement à ce travail de deuil. On ne peut pas simplement stationner sur la bande d'arrêt d'urgence, et espérer que le flot de voitures va disparaître. Si vous souhaitez la guérison, vous devez vous prendre en mains et commencer délibérément à construire une nouvelle vie. Cette vie sera certainement différente de celle que vous aviez avant la mort de votre conjoint. Mais différent ne veut pas dire mauvais.

Les propos du psychologue

*Je rêve des jours anciens,
La vie était belle alors.
Je me rappelle cette époque de bonheur
Que les souvenirs revivent...*

*Je dois penser à une nouvelle vie
Et je ne dois pas abandonner.
Quand l'aube viendra,
Cette nuit aussi sera un souvenir.*

« Souvenir »

(Extrait de la comédie musicale)

Aller de l'avant avec ses souvenirs

Les souvenirs. Splendides, merveilleux souvenirs qui resteront, mais le passé lui-même s'évaporerait. Aller de l'avant et ouvrir un nouveau livre ne signifie pas que l'on doive oublier.

la personne que l'on a aimée. Votre conjoint fait désormais partie de vos souvenirs. Il en va de même de votre enfance, de votre adolescence, et du début de votre âge adulte ; vous n'en êtes pas resté là ; vous avez achevé ces tomes de votre vie. Celui qui était consacré à votre mariage vous a aidé à définir qui vous étiez et ce que vous étiez ; ces souvenirs ne disparaîtront pas, ils ne seront pas effacés. Pour autant, ils ne peuvent pas vous aider à vivre dans le présent. Ne les laissez pas assombrir les joies qui surviennent maintenant. Vous pouvez conserver cette partie de vous-même qui a grandi et s'est développée avec votre conjoint décédé, mais maintenant, l'heure est venue de ranger le chapitre du mariage et d'entamer un nouveau chapitre de votre vie.

On ne peut pas avancer si l'on s'accroche à l'endroit où l'on se tient. En d'autres termes, pour faire quelques pas en avant dans la vie, il faut relâcher son emprise sur le passé. Mais lorsqu'on lâche le passé pour avancer, le présent finit par perdre son air triste ou sinistre. Vous aurez franchi une étape capitale quand vous aurez compris que vous pouvez continuer en « solo », en « individuel ». Et vous saurez que vous êtes encore plus loin sur la route lorsque vous commencerez à regarder en avant pour envisager ce que vous pourriez faire, plutôt que de continuer à pleurer sur ce qui ne peut plus être changé dans le passé. Si vous n'en êtes pas encore là, n'abandonnez pas. Ce temps viendra si vous continuez votre travail de deuil et surmontez les obstacles inévitables.

Vous êtes prêt à aller de l'avant quand vous vous apercevez que la douleur intense a disparu, et que vous pouvez essayer de fermer le tome de cette partie de votre vie. Nous employons intentionnellement le mot tome pour illustrer l'importance de la période que vous avez vécue avec votre conjoint et de la

relation que vous aviez avec lui. Mais, de même qu'un d'une importante œuvre littéraire, cette portion est maintenant terminée, reliée, et placée sur l'étagère. Vous venez de franchir une étape décisive. Accordez-vous le crédit d'avoir affronté les dures réalités du voyage de la douleur et de les avoir vaincues. Enumérez les bornes importantes qui ont jalonné votre chemin de douleur. Etablissez la relation entre l'expérience de la perte de votre partenaire et de votre nouveau contexte. Ecrivez l'histoire de votre deuil. Faites quelque chose de spécial pour marquer la fermeture de ce tome de votre vie et l'ouverture d'un nouveau tome. Vous verrez qu'il y a toujours avoir dans ce passage d'une étape à une autre un mélange d'enthousiasme et d'appréhension ; il est normal de ressentir un peu d'anxiété quand on commence une nouvelle tranchée de vie. Mais il faut saisir l'occasion de recommencer, d'avancer.

Suggestions

- 1 – Évaluez votre état émotionnel. Vivez-vous encore dans la douleur de la perte de votre conjoint ? Si des bouffées de douleur et d'angoisse vous submergent (pleurs et dépression), attendez un certain temps avant d'entamer l'étape suivante. Revoyez les chapitres précédents pour reconsidérer éventuellement certaines tâches du travail de deuil. Il serait déloyal envers vous-même et envers un éventuel partenaire de n'avoir pas clos le dernier tome de votre vie passée avant d'aller de l'avant. Tolérer un travail inachevé dans l'ancien et le nouveau tome de votre vie les amoindrirait tous les deux.
- 2 – Veillez à ne pas laisser de beaux souvenirs tomber dans l'oubli en vous servant d'albums de photos, d'un journal intime, ou d'une collection d'objets qui pourront maintenir un bel éclairage sur votre mariage passé.

- 3 – Si vous pensez pouvoir fermer le tome de votre mariage, arrêtez-vous un instant, et accordez-vous le crédit d'avoir accompli un dur travail et d'avoir franchi bien des obstacles. Réjouissez-vous de cette victoire, et relisez votre journal intime. Résumez-le en écrivant des réflexions sur votre voyage du deuil ; vous exprimerez et confirmerez ainsi la fin de ce tome de votre vie.
- 4 – Offrez-vous une sortie d'une journée ou d'un week-end seul en passant une nuit ailleurs pour marquer concrètement la fin de votre deuil et le commencement d'une nouvelle tranche de vie.

Portez-vous d'anciens bagages ?

Quand vous serez prêt à aller de l'avant, demandez-vous si vous portez d'anciens « bagages ». Si vous vous rendez compte qu'il reste des problèmes non résolus, c'est le moment d'y penser.

Nous voulons parler par exemple d'un élément de discorde dans votre entourage, d'une chose à laquelle vous n'avez pas prêté attention, ou du départ, voire du décès de quelqu'un d'autre, dont vous ne vous êtes pas soucié. En commençant une nouvelle étape de votre vie, il ne faut pas vous charger inutilement d'anciens problèmes.

Comment savoir si l'on a terminé le travail de deuil ? On sait que l'on en a fini avec la plus grande partie quand :

- le fait de penser à son conjoint décédé n'est plus déprimant ou douloureux ; il reste seulement une tristesse adoucie, accompagnée de souvenirs pour la plupart agréables et même merveilleux ;

- on profite à nouveau de la vie, on peut jouir de vacances, d'autres événements marquants, on peut se réjouir à l'avance de voir du nouveau et de faire des projets pour l'avenir;
- on aborde tous les domaines de la vie de la même manière qu'avant le deuil ;
- on a réussi à se donner une sorte d'explication rationnelle de la mort de son conjoint, par exemple en se disant que la mort fait partie de la vie, et que l'on ne dit pas « Pourquoi moi ? » ;
- on se sent capable de supporter d'autres pertes, d'affronter d'autres circonstances difficiles, comme des enterrements, par exemple, de soutenir d'autres personnes dans le deuil.

Suggestions

- 1 – Essayez d'évaluer encore une fois les aspects particuliers de votre relation avec votre conjoint décédé. Portez-vous des bagages du passé, ou gardez-vous le souvenir de situations que vous préféreriez oublier ? A la longue, il peut être mauvais de refouler sans cesse de tels souvenirs. Prenez le temps de modifier votre façon de penser au sujet de cette difficulté ou de ce problème ; « traitez-vous avec douceur » (cf. chapitre 4). Il est certain que si votre partenaire était encore en vie, vous auriez trouvé une solution quelconque. Alors, faites-le maintenant pour vous-même.
- 2 – Faites disparaître ces vieux bagages non seulement de votre vie, mais également de votre espace de vie. Ne tolérez pas de reliquaire du passé. Veillez à ne pas courir le danger d'idéaliser votre conjoint. Votre partenaire était un être humain, ni plus ni moins, et il faisait aussi des erreurs ; ne le placez pas sur un piédestal. Il arrive qu'une personne veuve s'attache à des objets fabriqués par son partenaire décédé et les expose.

la vue de telle sorte qu'il ne peut plus aller de l'avant. Il est difficile de vivre avec les choses du passé ; il est également difficile de les abandonner, mais s'y accrocher est malsain.

Alliances et photos

Alors que vous avancez vers une nouvelle étape de votre vie, il vous faut décider de ce que vous allez faire de votre alliance et des photos de votre conjoint. Ce sont de puissants symboles d'un temps révolu, des souvenirs précieux de votre mariage et de votre ancienne vie.

Il n'y a pas de moment précis pour enlever cette alliance, mais si vous projetez d'entamer une nouvelle étape, vous devrez décider, soit de porter l'alliance à un autre doigt, soit de l'ôter. Dans notre culture, même si c'est moins vrai aujourd'hui, porter l'alliance à l'annulaire de la main gauche signifie que l'on est marié ou que l'on a une liaison sérieuse. Quand une personne ne porte pas d'alliance à ce doigt, les autres savent qu'elle n'est pas mariée ou n'a pas de liaison sérieuse. Un doigt sans alliance ne signifie pas pour autant que l'on désire une autre liaison, mais simplement que l'on n'est pas marié. Et pour une personne veuve, cela veut dire que l'on n'est pas marié actuellement. Vous gardez peut-être des souvenirs merveilleux de votre mariage, mais le fait est que cette relation n'existe plus. En ôtant votre alliance, vous faites un grand pas vers l'acceptation de cette réalité et du fait que vous êtes désormais une personne seule. C'est une démarche importante et saine.

Il y a peut-être un certain temps que vous avez ôté votre alliance. Quand mon mari est mort, j'ai compris que je ne pouvais plus porter la mienne, puisque je ne pouvais plus avoir

de relation avec lui. Continuer de porter l'alliance eût été moi comme un refus d'accepter la réalité de sa mort. C pour quoi j'ai ôté mon alliance, j'ai fait sertir les brillan son anneau et du mien sur la même bague, et pendant la pé qui a précédé mon remariage, j'ai porté celle-ci à la r droite. Le fait d'enlever l'alliance de ma main gauche signifiait nullement que je cherchais une autre liaison, mais aidée à affronter le fait que je n'étais plus mariée. Quant nouvelle bague, j'y ai trouvé un symbole tout nouveau c tome de ma vie que j'avais tant apprécié. Il y a de mult manières saines d'utiliser votre alliance. Si elle porte brillants, vous pouvez également les faire sertir sur un a bijou, collier ou broche; vous pouvez la garder en l'état jus ce qu'un enfant se marie, ou la donner à un héritier à occasion particulière, ou encore la garder dans un co jusqu'à ce que vous sachiez quoi en faire. Choisissez ce vous préférez.

Quant aux photos du conjoint disparu, on peut les disp ici et là dans la maison; cela se fait souvent pour se souv d'événements joyeux vécus avec lui. Vous avez peut- accumulé un grand nombre de photos de votre couple e votre famille. Après la mort de Rick, j'ai trouvé du récon à avoir ses photos autour de moi, même si quelquefois, c déclenchaient mes larmes. Deux ans et demi après sa m je me suis rendu compte du nombre de photos que j'a exposées, et aussi que je n'en avais plus besoin pour réconforter. Ma vie était restructurée. Il fallait que je dé quelles photos je voulais garder exposées, et où. Je vo faire de la place pour de nouvelles photos qui symbolisen joie d'ouvrir un nouveau tome de ma vie.

Peut-être êtes-vous parvenu au point où vous vo reconsidérer votre attachement aux photos de votre parter

et le rôle qu'elles jouent. Vous pensez peut-être qu'elles pourraient entraver votre passage à votre nouvelle vie de personne seule. Il sera peut-être difficile de les enlever. Il est difficile de changer les choses, mais le changement peut être aussi dynamisant.

Suggestions

- 1 – Si vous n'avez pas encore décidé d'ôter votre alliance, c'est peut-être le moment de le faire. L'alliance est le symbole du mariage, une union et un engagement entre deux personnes vivantes. Cette union s'est achevée avec la mort de votre conjoint. En enlevant le symbole de cette union, vous manifestez que vous allez de l'avant, ce qui est une saine transition.
- 2 – Comptez le nombre de photos de votre conjoint décédé qui se trouvent dans la maison. Décidez du nombre que vous voulez garder et des endroits où vous voulez les disposer. Veillez à ce que ce nombre soit proportionnel à la période passée, pour laisser de la place à la période à venir.

Qui êtes-vous vraiment ?

Il est intéressant d'essayer de déterminer qui l'on est vraiment. Répondez aux questions suivantes :

- Qui suis-je en tant qu'individu ?
- Où suis-je à cet instant précis ?
- Où est-ce que je veux être ?
- Qu'est-ce que j'espère de la vie pour moi-même ?

Si vous connaissiez les réponses à ces questions avant la mort de votre conjoint, vous pourriez y répondre plus

facilement. Mais vous en avez pleinement conscience, votre vie est très différente maintenant, c'est pourquoi vous devez vous poser ces questions. Par contre, si vous ne vous êtes jamais posées auparavant, il sera moins évident de répondre, mais tout aussi intéressant.

Si vous vous définissiez vous-même et vos objectifs fondamentalement en fonction de votre relation conjugale, vous devez désormais définir qui vous êtes réellement et ce que vous voulez être. Vous pourrez certes construire votre présent sur votre passé, car il est partie intégrante de votre personnalité. Il vous faudra pratiquer beaucoup d'introspection pour savoir ce qui peut vous rendre heureux, quels étaient vos rêves avant et pendant la période du mariage, et ce qu'ils sont maintenant. Vous ressentirez le besoin de redéfinir ce qui est important à vos yeux. Parfois, vous aurez l'impression de démolir votre vie plutôt que de la reconstruire, mais petit à petit, vous ajouterez des pierres à l'édifice et votre nouvelle image apparaîtra.

Toute cette procédure vous permettra de redevenir entièrement « vous », et de connaître vos propres désirs indépendamment de votre conjoint décédé. De cette façon, vous serez mieux préparé pour affronter l'avenir. Graduellement, vous découvrirez de quoi vous êtes vraiment capable en essayant de réaliser de nouvelles choses par vous-même, et vous gagnerez en indépendance en allant de plus en plus loin. Encouragez-vous en prononçant des paroles où vous affirmez votre personnalité. Remettez-vous en mémoire ces phrases (dites-les même à voix haute) : « Je suis veuf ; je n'ai pas de partenaire ; je me trouve bien tout seul ; je suis une personne à part entière. J'ai un avenir devant moi. »

Effectivement, l'avenir est à vous. Vous pourriez décider de vous contenter d'exister, et de rester bloqué dans le processus

de deuil ; mais pourquoi passer votre vie dans le deuil et l'affliction, à cause de quelque chose que vous ne pouvez changer ? Faites votre message : « Ne meurs pas avant ta mort. » La mort d'un conjoint est une leçon très dure sur l'essence de la vie, mais si vous apprenez à en connaître la fragilité et la brièveté, la vôtre peut aussi en être enrichie. Vous pouvez réapprendre à jouir au maximum du temps que Dieu vous donne sur terre. Dieu vous y a placé pour diverses raisons, qui n'ont pas disparu quand votre conjoint est mort. Essayez de découvrir quelles sont ces raisons. Écrivez une nouvelle strophe au poème de votre vie en profitant de celle-ci au maximum, en continuant votre voyage vers l'autre côté de la douleur.

Suggestions

- 1 – Essayez d'énumérer cinq à dix de vos caractéristiques positives ou points forts. Inversement, identifiez vos faiblesses. Apprenez à vous connaître tel que vous êtes en ce moment pour continuer à progresser et à vous accomplir plus pleinement.
- 2 – Déterminez quels sont les passe-temps, les activités, les distractions que vous appréciez ou que vous aimeriez entreprendre pour vous permettre de mieux cerner votre personnalité.

Rester seul ou se remarier ?

Nous avons déjà brièvement étudié ce problème dans le chapitre 5, dans les sections « *Satisfaire les besoins sexuels* » et « *Amitiés hétérosexuelles, rendez-vous, et remariage* ».

Il faut le dire sans la moindre ambiguïté : il n'y a pas de voie idéale pour une personne veuve. Que l'on reste seul ou que l'on se remarie, il y a des avantages et des inconvénients. Si vous

êtes veuf depuis un, deux ou trois ans, si vous avez accompli en grande partie votre travail de deuil, vous avez maintenant passé le cap et vous êtes en mesure de profiter de votre liberté et de votre indépendance. Vous pouvez prendre librement vos propres décisions, sans être obligé de vous adapter aux exigences de quelqu'un d'autre ou d'accepter de compromis.

Vous avez peut-être découvert que vous êtes beaucoup plus capable et compétent que vous ne le pensiez. Vous avez accepté le défi de vivre seul, et vous avez réussi un certain nombre de choses par vous-même et pour vous-même. Le résultat fait du bien. C'est une expérience libératrice de ne pas être obligé de considérer ce que son partenaire désire, ce dont il a besoin avant de faire ce dont on a envie. Maintenant vous pouvez faire exactement ce que vous voulez par rapport aux questions financières, à l'éducation des enfants, aux amis et à la famille. Pour certains conjoints qui restent seuls, une telle expérience est effectivement passionnante et libératrice. Pour d'autres cependant, elle peut présenter des aspects franchement négatifs. Le fait de devoir prendre les décisions seul et en endosser seul la responsabilité est parfois perçu comme un fardeau. On peut trouver agréable de partager les tâches et les décisions avec une autre personne, et ainsi quelqu'un à qui parler et avec qui on met en commun les petites et les grandes choses ; ce qui peut être à la fois réconfortant et stimulant.

Ne serait-ce pas merveilleux si les choix pouvaient se limiter à des alternatives bien tranchées ? Les décisions seraient alors faciles à prendre. Il suffirait de choisir les options qui n'ont que des conséquences positives. Malheureusement, le monde des adultes est fait de choix nuancés. Il y a un mélange de pour et de contre, et chacun doit décider pour lui-même. Les décisions en matière de célibat ou de remariage sont, de ce fait,

fait personnelles. Elles dépendent des pensées, des sentiments, des désirs et des besoins de chacun. Il vous faudra beaucoup d'introspection, de réflexion et de prière pour décider du meilleur choix pour vous.

Suggestion

Essayez de déterminer dans quelle mesure vous êtes satisfait de rester seul, par comparaison avec une perspective éventuelle de remariage. Il se peut qu'en mettant par écrit les avantages et les inconvénients, et en évaluant leur importance (selon une échelle de 1 à 5), vous y voyiez plus clair et vous trouviez la bonne solution.

Choisir de rester seul

Par définition, en tant que conjoint survivant, vous restez seul. Et si vous ne faites rien, vous le resterez. Peut-être êtes-vous à un moment de votre vie où vous ne souhaitez pas associer votre vie avec celle d'une autre personne. Un seul mariage vous a suffi. Peut-être avez-vous fait une expérience très positive et vous ne voulez pas recommencer. Ou bien votre mariage a été très satisfaisant, mais vous en avez assez des soucis et des compromis qu'un bon mariage implique, et vous ne voulez plus prendre les risques inhérents à toute relation. Ou alors, votre premier mariage n'a au contraire pas constitué une expérience heureuse, et vous n'avez vraiment pas envie de réessayer. Peut-être êtes-vous usé et épuisé, et vous voulez maintenant vous consacrer à vous-même.

Toutes les personnes veuves ne veulent pas se remarier. En fait, beaucoup d'entre elles ne se remarient jamais, surtout les femmes. Certaines ne se remarient pas par choix délibéré. D'autres ne se remarient pas parce qu'il n'y a pas assez

d'hommes disponibles pour engager une nouvelle relation. Certaines personnes veuves ne veulent pas refaire l'apprentissage de la vie en commun, et elles préfèrent avoir quelques amis intimes, ou même un seul, sans que cette relation n'aboutisse au mariage.

Heureusement, à notre époque, si l'on ne veut pas rester isolé, on peut trouver d'autres possibilités que le mariage. Par exemple profiter de son indépendance et de sa mobilité. La décision de rester seul n'est que temporaire, et on peut se réserver le choix de trouver un partenaire si l'occasion se présente. Se remarier ou rester seul est un choix strictement personnel. Ce que les gens attendent de vous ainsi que les contraintes sociales ne devraient jouer aucun rôle dans votre choix.

Suggestions

- 1 – Réaffirmez-vous en tant qu'individu. Votre décision de rester seul – en tout cas pour un temps – est un bon choix. Enumérez les choses que vous désirez faire pour vous épanouir, et faites une liste des différentes façons qui vous permettront de les atteindre.
- 2 – Notez les avantages des personnes seules et appréciez-les. Déterminez le type de relations qui pourrait satisfaire vos besoins d'amitié, sans que vous ayez pour autant à vous engager dans une relation trop exclusive. Assurez-vous de pouvoir établir des amitiés qui enrichissent votre vie et apaisent votre solitude. Il vous faudra décider du nombre d'amis et d'associations qui vous aideront.

Le remariage : une alternative réelle ?

Certaines personnes veuves ont peut-être envie d'avoir un nouveau conjoint, mais elles ne trouvent personne avec qui elles soient à l'aise et puissent envisager de se remarier. Une telle situation peut être frustrante et difficile. Avoir envie d'une relation intime avec quelqu'un et ne pas pouvoir réaliser ce désir est très dur. Et il n'y a pas grand chose à faire dans un tel cas.

La meilleure démarche consiste à continuer de poursuivre ses activités et ses buts personnels. Restez vous-même ; faites les choses qui vous plaisent. Ce faisant, vous finirez peut-être par rencontrer une personne qui partagera vos buts et s'intéressera aux mêmes choses que vous. Sinon, vous profiterez quand même de la vie dans une grande mesure. Vous savez sans doute déjà que Dieu n'agit pas toujours en fonction de notre attente. Soyez réconforté en pensant que Dieu tient votre avenir dans sa main, et que c'est lui en fin de compte qui arrangera tout dans votre vie – mais à son moment, pas forcément au vôtre. Confiez-vous en lui, et soyez sûr qu'il prendra soin de vous et sera présent pour vous aider, même si vous ne savez pas comment il le fera. C'est peut-être demain que vous rencontrerez la personne idéale qui changera votre vie.

Suggestions

- 1 – Rappelez-vous que les chances de se remarier dans de bonnes conditions sont assez restreintes. Ce n'est certes pas impossible, mais vous ne pouvez savoir ni quand ni où. Soyez assuré que Dieu sait parfaitement ce qui va se passer, et qu'il peut vous faire découvrir quelqu'un au bon moment.
- 2 – Choisir d'être ouvert pour rencontrer un partenaire potentiel est une décision importante. Croyez que

vous êtes capable d'évaluer votre propre personnalité et de déterminer ce qui vous est le plus approprié. Apprenez à être patient tout en profitant au maximum de la vie.

Les points à considérer par rapport au remariage

Le deuxième mariage est beaucoup plus compliqué que le premier. Rappelez-vous : à l'époque, lorsque vous êtes entré dans l'église pour la cérémonie nuptiale, vous n'aviez probablement pas d'enfants ; vous aviez sans doute des possibilités financières limitées, peu ou pas d'argent placé, pas de biens immobiliers, pas de belle-famille, pas de statut social établi, et probablement pas de situation professionnelle stable. Vous étiez sans doute très jeune. La vie était probablement très simple et passionnante, sans beaucoup d'obstacles. C'est ainsi que cela se passe d'habitude la première fois. Entre-temps, un grand nombre de facteurs et de problèmes qui n'existaient pas auparavant se sont ajoutés, et on ne peut pas ne pas en tenir compte.

Maintenant que vous êtes veuf et que vous songez peut-être à un remariage, pensez aux raisons pour lesquelles vous voulez vous remarier, et demandez-vous si elles sont légitimes. Parmi les raisons que des personnes veuves ont avancées en faveur du remariage, on trouve le plus souvent le besoin d'amour, la sécurité, la compagnie, l'argent et les relations sexuelles. Mais « remariage » ne veut pas dire « remplacement ». Quand une personne se remarie sans réfléchir, ou qu'elle le fait trop tôt après la mort de son conjoint, il s'agit souvent d'une réaction contre la solitude, la frustration sexuelle ou l'insécurité. Ce sont des motivations irréfléchies, et elles sont mauvaises psychologiquement, parce que basées sur des

besoins certes puissants, mais qui proviennent surtout d'une réaction impulsive et temporaire. Des études montrent que plus de la moitié des remariages qui ont lieu dans les deux premières années de veuvage finissent par un divorce. La raison en est que les personnes dans cette situation ont subi l'influence de leurs peurs et de leurs besoins. Il est très important d'avoir une personnalité solide et d'être « bien dans sa peau » en tant que personne seule avant de commencer à rechercher un partenaire éventuel.

Si vous avez de l'amitié et de l'amour pour la personne rencontrée, que vous passez de bons moments avec elle, que vous riez ensemble, que vous appréciez les mêmes activités, que vous avez les mêmes échelles de valeurs, vous avez là de bonnes raisons d'envisager un remariage. Il peut y avoir d'autres raisons : vous avez les mêmes rythmes de vie, vous vous accordez bien au point de vue physique, vous désirez les mêmes choses, et vous aimez passer du temps ensemble. Cette personne ne vous complète pas, car vous êtes déjà une personne complète. Mais elle constitue votre complément à tel point que vous découvrirez tous les deux une unité au sein de votre propre individualité.

Pour faire une comparaison culinaire, être le partenaire de cette personne correspond à commander un couscous pour déjeuner. Un bon couscous comprend entre autres du bœuf et du mouton. Chaque viande peut constituer un plat à part entière ; cependant, si on combine les deux, on crée un goût spécifique au couscous.

Suggestion

Mettez par écrit les raisons qui militent en faveur du remariage, et évaluez les bienfaits qu'il peut vous apporter ainsi que son opportunité. Assurez-vous que

ce n'est pas un besoin impulsif qui vous pousse, mais plutôt l'enrichissement qu'il apportera à votre vie.

Sortir à nouveau avec une personne

Si vous pensez actuellement que donner des rendez-vous adultère ou sacrilège, attendez. Il est très important d'être avant de sortir avec une personne, et si vous êtes déchiré votre ancienne vie et une nouvelle qui s'offre à vous, vous vous sentez coupable de rencontrer une autre personne sont autant de signes qui révèlent que vous avez à terminer votre travail de deuil avant d'aller de l'avant. Le désir fréquenter à nouveau une personne peut aussi être influencé par l'âge. Il semble que les personnes qui deviennent veuves après soixante-dix ans sont rarement intéressées par le remariage. Dans ce groupe d'âge, on se contente le plus souvent d'amitiés; d'ailleurs, les femmes survivent généralement aux hommes; elles ont donc moins d'occasions de rencontrer des hommes libres.

Pour la plupart des gens, sortir avec une autre personne paraît bizarre et semble un comportement d'adolescent. Beaucoup de personnes veuves ne l'ont pas fait depuis longtemps! On se sent gauche, et au début, on perd beaucoup de son assurance habituelle. Sachez que tout cela est normal.

Il y a aujourd'hui plus d'égalité entre les sexes. Ne craignez pas que c'est à l'homme d'emmener la femme en voiture pour un rendez-vous et de payer la note. En fait, il vaudrait mieux que la femme conduise elle-même et rencontre son partenaire dans un endroit public les premières fois; ce serait plus sûr. Au cours d'une relation déjà amorcée, il ne serait pas mauvais de conduire chacun à son tour. Les relations sexuelles accidentelles sont aussi plus courantes, et ce peut être un problème.

reconnaissez-le. Faites très attention de bien identifier vos limites personnelles sur le plan sexuel avant de vous engager dans une relation suivie. Examinez vos échelles de valeur et vos croyances, et fixez des limites indiscutables fondées sur vos croyances personnelles et religieuses pour ne pas avoir le sentiment de vous être compromis. Psychologiquement, il est bénéfique de ne pas laisser se développer prématurément le côté physique d'une relation avant d'avoir établi des schémas de communication fiables et d'avoir tissé des liens émotionnels plus profonds d'amitié et de confiance. Il est plus difficile de déterminer la valeur, la force et l'opportunité d'une relation lorsque la dimension physique précède la naissance de l'amour et de l'engagement.

Puisque vous avez déjà été marié, vous savez probablement mieux ce qui est important et essentiel pour vous chez un partenaire. Si vous donnez ou acceptez des rendez-vous en vue de vous engager à long terme, n'hésitez pas à prendre le temps de décrire en détails ce que vous désirez et ce que vous ne désirez pas trouver chez l'autre. Il vaudrait mieux le faire par écrit. Voici certains points importants à considérer quand on veut s'engager auprès d'une personne :

- l'historique de ses relations précédentes,
- l'historique de son instruction et de ses emplois,
- sa carrière ou son emploi actuel,
- son lieu de résidence,
- ses croyances religieuses et l'église qu'elle fréquente,
- sa condition et ses habitudes financières,
- son style de vie, y compris l'usage d'alcool, de cigarettes ou de drogues,
- son historique médical,
- ses centres d'intérêts en matière de loisirs et de hobbies,
- son cercle d'amis,

- ses habitudes familiales, y compris ses relations avec les enfants, la famille, et la belle-famille précédente,
- son degré d'amour-propre,
- ses idées sur l'égalité et la réciprocité dans une relation,
- sa capacité de communiquer, d'accepter les compromis et d'apaiser les conflits.

Vous pouvez découvrir certains de ces points très tôt, peut-être même avant d'accepter un rendez-vous. Si vous savez déjà, d'après vos critères, que vous ne pouvez pas avoir de réelle relation conjugale avec cette personne, ne sortez même pas avec elle une première fois. Gardez la « maîtrise du jeu ».

Vous n'êtes pas obligé de vous remarier, mais si vous avez décidé de le faire, faites-le méthodiquement. Commencez à rassembler des éléments très tôt, dès les premières fois où vous sortez, et tâchez de vous rendre compte si la personne correspond ou non à ce que vous attendez d'elle. Si un signal rouge apparaît, montrant que la personne n'est pas en accord avec vos valeurs fondamentales, avec vos croyances ou avec votre philosophie de la vie, rompez aussitôt la relation. Ne vous autorisez pas à dire : « Je me contente de sortir avec lui ou avec elle ; je ne veux pas l'épouser. » Trop souvent, les personnes veuves ont tellement soif de l'attention et de la compagnie d'une autre personne qu'elles font plus ou moins abstraction de leurs propres critères. Rappelez-vous que vivre avec une personne dont les centres d'intérêt ou les échelles de valeurs ne correspondent pas aux vôtres est bien plus difficile et pernicieux que rester seul.

La meilleure façon de savoir si la personne avec qui vous sortez constitue un bon choix pour vous, c'est de la fréquenter un an au moins avant de vous engager. Essayez de la rencontrer fréquemment et en toutes circonstances, et pas seulement

quand vous êtes tous deux sereins et prêts à vous retrouver. Il faut aussi la voir dans des conditions de vie normales. L'amour grandit; un engouement passager s'éteint. Si, au bout d'un certain temps, vous avez fait plusieurs expériences positives et que vous avez tous les deux l'impression que l'autre se soucie et s'occupe de vous, il est fort possible que cette personne constitue un bon choix pour un mariage.

S'engager dans un remariage peut faire peur. Les paroles de C.S.Lewis semblent convenir tout à fait à cette situation :

Quand on aime, si peu que ce soit, on est vulnérable. Aimez, et vous pouvez être certain que votre cœur sera blessé, voire brisé. Si vous voulez être sûr de garder votre cœur intact, ne le donnez à personne, pas même à un animal. Emmaillotez-le dans des passe-temps et de petites gâteries ; évitez toute attache ; enfermez-le en sûreté dans le coffre ou le cercueil de votre égoïsme... Il ne sera pas brisé ; il deviendra incassable, impénétrable, irrécupérable... A part le ciel, le seul endroit où être à l'abri des dangers et des perturbations de l'amour, c'est l'enfer.

Suggestions

- 1 – Décidez de certains principes qui vous guideront quand vous sortirez avec une personne, au sujet de votre sécurité, du paiement des différentes activités, et des limites dans le domaine physique ou sexuel.
- 2 – Essayez de découvrir les caractéristiques et les critères auxquels un partenaire potentiel doit répondre pour que vous sortiez avec lui.
- 3 – Fixez-vous un rythme de rencontres, par semaine ou par mois, pour vous permettre d'évaluer objectivement votre relation. Ainsi, vous pourrez peut-être recevoir d'autres amis, d'autres personnes

à qui vous aimeriez fixer des rendez-vous. Faites preuve de prudence : mettez-vous à l'écoute de vos pensées et de vos sentiments, et évaluez votre relation à long terme. Consignez vos expériences dans votre journal intime. Vous pourrez ainsi mieux discerner des modèles de comportement et en soupeser les aspects positifs ou négatifs.

Les complexités d'un remariage

Le second mariage est toujours plus complexe que le premier. Il y a des problèmes à résoudre qui n'existaient pas auparavant. Il peut en résulter de l'anxiété et de l'appréhension qui obscurcissent la joie et le plaisir d'un nouveau commencement. Il est certain que vous n'êtes pas tout à fait la même personne que lors de votre premier mariage. Vous avez certainement des biens, une situation plus complexe au point de vue financier, peut-être des enfants, et tout un réseau de relations. Vous devez par conséquent décider, avec votre partenaire éventuel, des domaines où vous voulez maintenir une certaine forme de séparation, et ceux que vous souhaitez gérer en commun.

Un contrat de mariage peut être extrêmement utile. Un des avantages principaux est de révéler vos situations financières respectives, vos biens, vos avoirs, vos dettes et vos investissements. Dans tout mariage, c'est l'argent qui semble être la première cause de difficultés. Dans un second mariage, il peut poser des problèmes encore plus importants. Pensez sérieusement à rédiger un testament, et à faire une donation entre vifs si vous ne l'avez pas déjà fait. Vous ne devriez pas manquer de le faire si vous avez des enfants de votre premier mariage.

Discutez à fond de la façon dont vous gérerez l'argent de vos salaires quand vous vous marierez ; comment vous paierez les factures, ferez les achats, etc. Il peut être très rassurant d'établir un budget où figurent les gains et les prévisions de dépenses des deux partenaires. Il est également très important de décider de l'endroit où vous habitez et de savoir comment vous assumerez financièrement le domicile. Si vous n'achetez pas un nouveau logement mais en occupez un qui vous appartienne, veillez bien à la façon dont il sera géré. N'ayez pas peur de parler de ces problèmes et de mettre vos intérêts en avant. C'est particulièrement important s'il y a un grand écart entre vos revenus.

Vous avez déjà connu bien des malheurs. Supposez que quelques mois après votre mariage, votre nouveau conjoint meure, et que vous n'ayez pas fait d'arrangements financiers clairs et nets. La famille de votre partenaire risque d'être avantagée injustement dans le partage si tout n'a pas été réglé de façon satisfaisante. Assurez-vous que, quoi qu'il puisse arriver à l'un ou à l'autre, aucun des deux ne soit lésé.

L'époque du remariage est certes romantique et pleine d'amour. Mais, à la différence de beaucoup de premiers mariages – de jeunes couples –, un remariage au milieu de la vie, si ce n'est plus tard, ressemble un peu à la fusion de deux grandes sociétés. Alors, faites preuve de sagesse.

Il faut aussi prendre en considération les enfants. Si vous ou votre futur conjoint avez des enfants d'un premier mariage, il vous faudra décider ensemble qui aura, en principe, la responsabilité de la discipline ; ce qu'il conviendra de faire si un des parents n'est pas à la maison ou en cas de mauvaise conduite. Il vous faudra régler la dimension financière, savoir qui paiera leurs vêtements, leurs activités, leurs frais scolaires,

leurs pensions alimentaires, etc. Cela peut dépendre, dans une certaine mesure, de qui pourvoit aux revenus du foyer, du montant de ces revenus, et de qui les enfants sont. Si vous avez des enfants en âge d'aller à l'université, il y aura aussi les problèmes de frais à payer (inscriptions, fournitures, chambre, etc.), voire de prêts ou d'avances d'argent. Si vous ou votre nouveau conjoint avez des petits-enfants, vous souhaiterez peut-être savoir jusqu'à quel niveau vous devrez éventuellement vous engager. Peu importe si cela vous met mal à l'aise de discuter de ces sujets avant le mariage mais ils sont de la plus haute importance et ne peuvent être éludés. Traitez le sujet à fond jusqu'à ce que vous arriviez à un accord, et vous serez tranquilles tous les deux.

Les enfants adultes peuvent trouver plus difficile de s'adapter au remariage de leur parent que les jeunes enfants, et ce pour différentes raisons :

- ils peuvent se demander quelle place ils auront dans la vie de leur parent survivant, maintenant que quelqu'un d'autre a pris la place de leur parent décédé ;
- ils peuvent trouver déloyal de la part de leur parent survivant de remplacer leur parent décédé ;
- ils peuvent s'inquiéter de la santé émotionnelle de leur parent ;
- ils n'ont pas suivi la nouvelle relation dans son développement parce qu'ils ne vivent plus journellement avec leur parent.
- ils peuvent s'inquiéter des finances de leur parent et de leur éventuel héritage ;

Le fait d'introduire un beau-père ou une belle-mère dans la famille est une intrusion dans la vie des enfants. Ils ne veulent pas perdre le parent qui leur reste ; il leur faudra surmonter

un sentiment de trahison envers la mémoire de leur parent décédé. C'est un changement de taille pour eux, quel que soit leur âge ; c'est pourquoi vous devrez passer du temps avec eux, seul et avec votre futur partenaire, pour les rassurer en leur disant qu'ils ne seront pas moins importants pour vous et en les aidant à comprendre les rôles respectifs que vous et votre nouveau conjoint aurez dans le nouveau mariage. Les traditions et rites familiaux devront être révisés et adaptés à cette nouvelle communauté de vie. Parlez de vos projets de noces avec vos enfants et impliquez-les dans la cérémonie. Faites-leur comprendre l'intérêt de cette nouvelle relation et l'enrichissement qu'ils pourront y trouver.

En tant que belle-mère ou beau-père, vous ne remplacerez jamais le parent biologique des enfants. Cela ne doit pas non plus être votre but. Pour autant, votre relation avec eux ne sera pas sans importance, loin s'en faut. Soyez direct, sincère, sensible à leurs besoins et à leurs désirs, et montrez votre intérêt à leur égard en parlant avec eux, en participant à leurs activités.

Nous avons évoqué les difficultés qui peuvent naître des questions financières et du fait des enfants lors d'un remariage. Le troisième grand domaine de dissensions éventuelles concerne vos relations sexuelles. Une des raisons majeures pour lesquelles elles peuvent poser problème est le manque de communication au sujet des besoins et des désirs sexuels de l'un et de l'autre. Puisque vous avez déjà été marié et que vous avez connu l'intimité sexuelle, vous vous connaissez sans doute assez bien sur ce plan et vous savez quelles sont vos attentes. Il est sage de parler de ces points de vue ensemble et de réfléchir à la façon dont vous allez les intégrer dans votre nouvelle relation conjugale.

En discutant de la sexualité dans votre nouvelle relation, vous reconnaîtrez peut-être certaines faiblesses ou certaines difficultés que vous avez connues dans votre premier mariage. Essayez de transformer ces regrets du passé en aperçus nouveaux à incorporer.

Suggestions

- 1 – Assurez-vous que vous et votre partenaire éventuel avez discuté en détail de tous les aspects financiers de votre vie, sans rien omettre au sujet des biens, des dettes, des niveaux de revenus, des projets de retraite, des plans d'épargne, des investissements. Nous vous conseillons de ne pas vous marier avant d'avoir traité ce sujet.
- 2 – Rédigez ensemble un projet de budget et de finances, pour que vous soyez tous deux parfaitement informés de la responsabilité et de la participation de chacun à la gestion de l'argent. Décidez aussi de la façon dont vous allez partager les responsabilités de l'entretien du logement; précisez qui en assumera les coûts et qui en sera propriétaire.
- 3 – Décidez de la façon dont vous vous occuperez de vos enfants respectifs pour les questions de discipline, de gestion d'argent, d'orientation, etc. Nous vous recommandons avec instance d'en discuter ensemble et de mettre par écrit vos décisions.
- 4 – Déterminez le degré d'égalité et de collaboration que vous souhaitez instaurer entre vous. Cet équilibre vous satisfait-il? Estimez-vous que votre personnalité est respectée et que vos opinions et vos choix seront traités avec équité? Nous vous recommandons de mettre par écrit la façon dont les décisions devront être prises lorsque vous aurez des avis divergents.

- 5 – En tant que couple, demandez à vos enfants ce qu'ils pensent et ressentent à propos des changements à venir. Dites-leur aussi votre façon à tous deux de voir les choses. Précisez en quoi ces changements consisteront, et en quoi il serait bon que chacun soit impliqué dans cette nouvelle relation.
- 6 – Assurez-vous que tous les points mentionnés plus haut sont exprimés clairement et aimablement. Nous vous conseillons d'établir un contrat de mariage devant notaire.
- 7 – Réfléchissez aux domaines où vous aviez désiré des changements, dans votre premier mariage. Parlez-en avec votre partenaire pour que cela ne se reproduise pas dans votre nouvelle relation.

Au-delà du cap de la douleur

En lisant ce dernier chapitre, nous espérons que vous n'êtes plus choqué à l'idée de vivre une nouvelle vie sans votre conjoint décédé. Il ne fait pas de doute que vous avez traversé une période durant laquelle vous avez pensé ne jamais pouvoir surmonter la peine de votre deuil. Mais vous pouvez aller de l'avant. Nous espérons que vous vous en rendez compte maintenant.

Le deuil est arrivé à son terme lorsque la terrible douleur qui l'accompagne a disparu. Le chagrin du passé et de ce qui était s'est évanoui. Vous avez un espoir nouveau en l'avenir. Les pages sont encore blanches. Comme c'est bon d'être guéri ! Il est passionnant de se trouver au bord d'un territoire vierge et de danser sur un air nouveau et différent ! L'air sera différent, bien sûr, parce que vous ne pouvez pas danser au son de l'ancienne musique. Votre vie a changé. L'ancienne a disparu, et elle est désormais scellée dans votre esprit et dans votre cœur sous la forme de souvenirs.

Suggestions

- 1 – Célébrez la fin de votre voyage, difficile certes, mais constructif. Que cela soit pour vous une occasion de vous réjouir ! Dansez, car le deuil est terminé et vous tournez un nouveau tome de votre vie.
- 2 – Racontez à d'autres votre cheminement au sein de la souffrance et son heureuse conclusion. Vous contribuerez ainsi à instruire les autres et à corriger certains préjugés qu'ont souvent ceux qui n'ont pas été obligés d'entreprendre pareil voyage.

Les propos du pasteur

*Tu as changé mon deuil en allégresse,
Tu as délié mon sac et tu m'as ceint de joie,
Afin que tout mon être psalmodie en ton
honneur et ne soit pas muet.*

Eternel, mon Dieu ! je te célébrerai toujours.

Psaume 30.12-13

Le deuil se change en danse de joie

L'autre jour, quand je me suis réveillé, le brouillard et d'épais nuages assombrissaient le ciel. Encore une journée lugubre ! Quand on est accablé par le deuil, chaque jour qui passe semble lugubre. Même quand le soleil brille, les lourds nuages de la douleur et le brouillard du désespoir assombrissent toute lumière.

Vers midi, les nuages ont commencé à se dissiper. Tout d'abord, un petit coin de ciel bleu est apparu ici et là. Soudain le soleil s'est montré, puis les nuages ont disparu, et la

température s'est élevée. A l'heure du dîner, les premières fleurs printanières, encore humides de brume, scintillaient dans le soleil revenu.

Nous ne suggérons pas un optimisme simpliste ou naïf. Non, un chrétien sait que « *toutes choses coopèrent au bien de ceux qui aiment Dieu* » (Romains 8.28). Ce « bien » que la Bible promet n'est pas quelque chose qui n'arrivera qu'au ciel. C'est quelque chose que Dieu peut et veut faire pour nous durant notre vie terrestre. On n'est pas obligé de mourir pour espérer vivre à nouveau.

Très souvent, les personnes veuves se demandent ce qui va se passer au ciel quand elles y seront. Elles imaginent qu'elles retrouveront leur conjoint et jouiront de nouveau de leur compagnie et de l'intimité qu'elles avaient avec lui sur la terre. En attendant, elles passent le reste de leur vie plongées dans leur douleur, en taisant leurs émotions. Elles se persuadent qu'elles ne seront jamais plus heureuses, en tout cas pas tant qu'elles ne seront pas entrées dans la joie éternelle de Dieu.

Cette attitude n'a pas sa place dans une vie chrétienne. Au contraire, Dieu peut changer votre deuil en danse de joie. Nous sommes convaincus que Dieu peut guérir nos blessures ici-bas. Il peut apporter sa grâce au sein de notre douleur et nous apprendre comment vivre et aimer à nouveau. Certes, nous passons par des périodes de douleur, de peine et de solitude immenses. Mais rappelez-vous les paroles du psalmiste : « *Le soir arrivent les pleurs, et le matin la jubilation* » (Psaume 30.6). Sortir du deuil est une tâche gigantesque, mais Dieu peut vous donner la force de le faire. L'apôtre Paul n'a-t-il pas dit : « *Je puis tout par celui qui me fortifie* » (Philippiens 4.13) ? Dieu vous donnera la force de faire ce que vous devez faire ; et il le fera de telle sorte que vous verrez

la joie réapparaître dans votre vie. Votre cœur pourra à nouveau danser de joie.

Nous espérons que vous êtes arrivé au point où vous pouvez aller de l'avant. Même si vous n'êtes pas encore prêt à sauter de joie, permettez-nous de vous rappeler comment Dieu use de compassion envers vous :

1. Dieu agit journallement dans votre vie. Tout en réfléchissant au contenu de ce livre, souvenez-vous que Dieu est près de vous. Sa puissance est toujours avec vous ; il ne vous abandonnera pas. Relisez Romains 8, et aussi Matthieu 6.25-34 ; dans ce dernier passage, qui est une partie du Sermon sur la montagne, Jésus nous rappelle que Dieu s'intéresse à nous et qu'il veille quotidiennement sur nous. Il est parfois bien difficile de s'en souvenir ou de le reconnaître. Quand votre conjoint est mort, vous vous êtes certainement demandé si Dieu se souciait vraiment de vous. A-t-il réellement pour nous cette compassion, cet amour et cette tendresse dont parlent les prédicateurs ? Est-il encore aussi fidèle et plein de grâce que le disent nos vieux cantiques ? Mais maintes fois, la Bible nous raconte comment des hommes de Dieu ont subi épreuve sur épreuve, pour s'apercevoir, à la fin, que Dieu dirige tout, jour après jour.

2. Dieu agit en vue d'un but précis. L'Ancien Testament utilise un mot spécial pour paix. Il s'agit du mot *shalom*. Mais ce mot ne signifie pas seulement absence de conflit. *Shalom* signifie une parfaite intégrité, l'unité, la tranquillité et l'harmonie. *Shalom* représente la relation parfaite de toute la création avec Dieu le Père et le Rédempteur. *Shalom*, c'est ce qu'Adam et Eve ont goûté dans leur relation l'un avec l'autre, avec le monde, et avec Dieu, avant de tomber dans le péché. *Shalom*, c'est ce que nous connaissons à la perfection quand le Christ reviendra, et qu'« il essuiera toute larme de leurs

yeux ; la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu » (Apocalypse 21.4). *Shalom*, c'est lorsque « le loup séjournera avec l'agneau » et que « le nourrisson s'ébattrait sur l'ancre de la vipère... et il ne se fera ni tort ni dommage » (Ésaïe 11.6, 8). Cette plénitude de *Shalom* est en réserve pour la gloire finale. Mais Dieu promet également la paix maintenant. La bénédiction du Christ est toujours la même : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Moi, je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble pas et ne s'alarme pas » (Jean 14.27).

Vous savez que vous avez passé le cap de la douleur quand vous commencez à nouveau à jouir de cette paix. Vous éprouvez alors la tranquillité du cœur et un sentiment de contentement, de repos, qui vous avait fui pendant votre voyage au sein de la douleur. Rappelez-vous : le psaume 23 promet que le voyage dans la vallée de l'ombre de la mort débouchera sur une vie où « le bonheur et la grâce [de Dieu] m'accompagneront tous les jours de ma vie » (Psaumes 23.6). David ne parle pas de la vie future, il ne parle pas du ciel. Il parle de jouir de la bonté et de l'amour de Dieu pendant cette vie-ci.

3. Dieu nous donne de bonnes choses au sein du mal.

Nous vivons dans un monde bouleversé. Si vous lisez Romains 8, prêtez attention spécialement aux versets 22-25. Paul fait remarquer que « la création tout entière » gémit et souffre. Nous attendons tous la rédemption ; nous attendons tous cette guérison, ce *Shalom* que Dieu a promis. Tout en plaçant notre confiance en Dieu, nous sommes obligés d'accepter le fait que nous vivons dans un monde détraqué. La maladie, la douleur et la mort sont les symboles de ce désordre. Vous pensez peut-être que cela paraît évident, mais un des plus grands obstacles à l'acceptation de la puissance de Dieu est le fait que nous prétendons qu'il devrait rendre toutes choses parfaites dans ce monde, ici-bas et maintenant. Mais ce

n'est tout simplement pas comme cela que Dieu agit. Vous tombez malade, des gens meurent du cancer, de tumeurs du cerveau et d'accidents. Ce n'était pas dans le plan de Dieu à l'origine, et ce sera différent quand le Christ reviendra. Mais en attendant, Dieu dit qu'il nous donnera la force et l'espérance pour vivre (et mourir) sereinement dans les conditions rencontrées.

Jésus nous donne une image de l'amour de Dieu dans une histoire qu'il a racontée à ses disciples pour montrer l'efficacité de la prière :

Quel homme parmi vous donnera une pierre à son fils, s'il lui demande du pain ? Ou, s'il demande un poisson, lui donnera-t-il un serpent ? Si donc... vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, à combien plus forte raison votre Père qui est dans les cieux en donnera-t-il de bonnes à ceux qui les lui demandent (Matthieu 7.9-11).

Vous avez incontestablement vécu une période très difficile. La mort et la douleur qui s'ensuit est une expérience douloureuse, mais Dieu est là avec sa puissance. Il peut vous donner la force au sein de votre peine, et il vous donnera une nouvelle vie – un nouveau bail sur la vie – bien avant de vous emmener dans la demeure du repos éternel.

Nouveaux débuts

Savez-vous ce que le mot sabbat signifie réellement ? Nous associons souvent ce mot au jour du repos et de l'adoration. Mais, dans l'Écriture, le thème du sabbat est beaucoup plus riche. Sabbat signifie en réalité « nouveaux commencements », et ce mot est tout à fait lié à l'idée de *Shalom*, cette parfaite intégrité harmonieuse que Dieu promet.

Le schéma biblique du sabbat correspond à un cycle de six jours plus un. On travaille pendant six jours, et le septième on se repose. Dans l'Ancien Testament, les Israélites travaillaient la terre pendant six ans, mais pendant la septième année, la terre était en jachère. Et étonnamment, après sept cycles de sept ans, Dieu commandait à son peuple de revenir à la situation première, au début des cinquante ans : toutes les dettes étaient effacées, les prisonniers étaient libérés, la terre était restituée à la famille qui la possédait à l'origine, les richesses accumulées étaient redistribuées. On recommençait tout.

La Bible nous parle de nouveaux commencements. A la fin, bien sûr, il y aura le nouveau ciel et la nouvelle terre, que le Christ inaugurera par son retour. En attendant, il nous permet à nous aussi de recommencer. Ce que j'ai trouvé de plus difficile à comprendre dans le travail de deuil : que c'était un nouveau commencement. Dieu nous accorde le privilège de pouvoir recommencer, et nous avons la responsabilité d'y répondre en faisant preuve de sagesse. Nous ne l'avons pas cherché, c'est vrai, et nous ne le désirions sûrement pas. Mais ce nouveau commencement est pourtant là.

Plutôt que de vous résoudre à utiliser au mieux une situation difficile, écoutez Dieu qui veut que vous alliez de l'avant en reconnaissant que, même en face de la mort, il vous accorde une situation favorable. Vous avez vraiment la possibilité de recommencer. Vous avez l'occasion d'agir à nouveau selon tout ce qui était bon dans le premier tome de votre vie, mais vous avez aussi l'occasion de refaire tout ce que vous aimeriez faire différemment. Vous pouvez recommencer. Vous avez conscience d'une nouvelle personnalité, d'une nouvelle finalité, d'une relation plus profonde avec Dieu, et peut-être d'une relation intime toute nouvelle avec une autre personne.

Le deuil est une émotion extrêmement, qui nous arrache des larmes, nous remplit de douleur et de peine. Mais Dieu peut nous offrir des émotions tout à fait nouvelles, positives. Le balancier peut se déplacer jusqu'à l'autre extrême. Mon propos est simple : n'évitez pas les extrêmes. Apprenez à vivre à la limite du possible. Si grande qu'ait pu être votre douleur, votre joie peut malgré tout être totale. A mesure que l'Esprit du Christ œuvre en vous, cet Esprit produit du fruit dans votre vie. Ce fruit, détaillé en Galates 5.22-23, nous apportera, entre autres, la paix, la joie et l'amour. Plongez-vous dans la puissance de Dieu. Accordez-vous la liberté de vivre vraiment et d'aimer à nouveau. Franchissez le cap de la douleur !

Nous avons commencé ce livre avec un poème qui résume ce franchissement. Nous vous invitons à le relire :

Du deuil à la joie

Je devrais danser dans la présence de Dieu, me dit-on,
même si mon cœur est accablé de chagrin.

Je devrais me réjouir de la miséricorde de Dieu, me dit-on,
même si ma vie est brisée par la douleur.

Ma femme n'est plus là.
C'est une nuit ténébreuse pour mon âme.

Les jours et les mois s'écoulent.
Les soirs et les matins se traînent.

Ma peine est immense, mon âme crie :
« Pourquoi moi, ô Dieu ? Pourquoi moi ? »

« Pas toi, mon enfant. Pas toi.
Ton épouse est morte mais pas toi.

Je t'ai donné la vie. Je t'ai donné la joie.
Je peux te donner encore. »

Renouveau

« Repose-toi maintenant, puis reconstruis ta vie. »

Le soleil est plus brillant, un tout petit peu plus brillant.
Le chagrin de la tombe devient la puissance de la grâce.

Pas à pas Dieu, en moi, accomplit son miracle.

« Tu danseras à nouveau, mon enfant, je te le promets.
Tu danseras à nouveau. »

Toi, ô mon Dieu, toi seul, tu peux
changer mon deuil en danse de joie.

R. de Vries

TABLE DES MATIÈRES

Préface	9
1 Pourquoi la douleur?	13
<i>Le choix du parcours</i>	
2 Comment traverser la douleur?	29
<i>De la douleur aux souvenirs</i>	
3 Comment la douleur se développe-t-elle?	47
<i>L'itinéraire de la douleur</i>	
4 Comment prendre sa douleur en charge?	65
<i>Tirer profit de ce passage obligé</i>	
5 Comment faire face à la douleur?	93
<i>Affronter les obstacles du voyage</i>	
6 Comment le sexe influe-t-il sur le chagrin?	115
<i>Etre soi-même pendant le voyage</i>	
7 Comment être un parent dans le deuil?	151
<i>Aider ses enfants au sein de la souffrance</i>	
8 Comment aborder les problèmes d'argent, d'emploi?	173
<i>Le retour aux réalités</i>	
9 Comment découvrir l'autre côté de la peine?	193
<i>La fin du voyage et le nouveau départ</i>	

Disponible également aux Éditions LLB



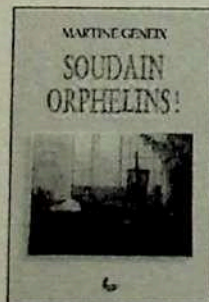
Ce printemps que je voulais t'offrir

Brigitte Dubreuil

Jean-Louis et Brigitte formèrent un couple si lié que même en devenant écrivains, ils décidèrent de n'être qu'un, sous le pseudonyme de Claude Campagne.

Puis, Jean-Louis, rejoint par la maladie, s'est éteint. Pour Brigitte, le vide et l'absence, mais aussi le souvenir et l'espérance. Elle raconte son expérience douloureuse mais forte, de celle qui voit partir l'être aimé et doit tenir ferme dans la foi. Dès lors jaillit un témoignage bouleversant par sa simplicité et riche par sa profondeur.

Ce printemps que je voulais t'offrir est le murmure d'un cœur qui a beaucoup aimé et qui ne peut qu'aimer encore, au delà de la mort et du deuil.



Soudain orphelins

Martine Geneix

Sur une route de montagne, Alain est victime d'un accident mortel de voiture. Il était l'accompagnateur et l'animateur d'un groupe de jeunes de son église, pour un camp de ski. Il laisse alors une veuve, trois jeunes orphelins et mille questions.

Un témoignage simple et bouleversant de son épouse.



*De l'autre côté?
Ce que dit la Bible de l'après vie...*

Douglas Connely

L'homme a toujours été très intrigué par ce qui se passe après la mort, s'il se passe quelque chose. Cette question, voire cette angoisse, est inscrite en lui certainement depuis qu'il a pris conscience de l'échéance inéluctable.

Il fallait bien questionner la Bible sur ce sujet pour avoir quelques renseignements supplémentaires et certainement plus fiables : vie après la vie, réincarnation, résurrection, suicide, euthanasie, mourir dans la dignité, souffrance et deuil...

Voilà quelques uns des thèmes abordés dans ce livre.

// *Nous ne comprenons rien à la mort aussi longtemps qu'elle ne nous touche pas dans quelqu'un de tellement proche qu'il ou elle faisait partie de nous-même.*

Le 8 février 1998, la mort m'a touché. En plein cœur. Sans prévenir...

J'ai apprécié les centaines et les centaines de lettres reçues alors. J'ai apprécié la tendresse des amis et de la famille. Avec mes enfants, nous nous sommes sentis si fortement unis dans le malheur, et tellement pauvres, tellement fragiles. Comment allions-nous survivre ?

Un ami m'a alors offert un livre récemment sorti de presse en Amérique. J'ai failli ne pas l'ouvrir.

Pourtant, j'ai dévoré ce livre. J'ai cheminé avec ces deux compagnons inconnus. J'ai souligné, encadré des passages où je retrouvais exactement mes tentations, ma révolte.

J'ai suivi les auteurs de ce livre et ils m'ont accompagné jusqu'au point où ils m'ont fait comprendre qu'on ne s'installe pas dans un tel chagrin...

Je conseille d'offrir cet ouvrage rapidement à tous ceux qui passent par le deuil. Dans les moments où il est si difficile d'avoir la parole juste, voilà un geste efficace, discret.

Si je peux dire aujourd'hui que j'ai traversé cette vallée, je dois préciser que Dieu s'est servi de ces deux serviteurs pour m'aider à en sortir. **//**

Extraits de la préface de Daniel Poujol

Suzanne J. Zonnebelt-Smeenge exerce diverses responsabilités dans le service de psychothérapie de l'hôpital *Pine Rest Mental*, à *Grand Rapids*, Michigan. Elle y a entre autres la charge de la psychothérapie individuelle, conjugale et familiale.

Robert C. de Vries est professeur de théologie ecclésiale et directeur des programmes de licence au Séminaire Théologique Calvin, à *Grand Rapids*. Il est également pasteur.

Les auteurs ont, chacun, perdu leur conjoint et c'est ensemble qu'ils ont cherché à surmonter ce deuil.



Editions LLB France
www.LLBFrance.com



9 782850 314117

ISBN 2-85031-411-0