



La prospérité de l'être intérieur

25 – LE DEUIL



Introduction

La mort d'un proche est l'un des événements les plus difficiles à vivre. En quelques clichés nous pouvons dire : la mort est un scandale, elle est contre nature ; chaque deuil est unique ; le travail de deuil prend du temps ; la mort d'un être cher libère tellement d'émotions fortes que certaines personnes ont l'impression de devenir folles, de vivre un cauchemar ; même la foi ne nous empêche pas de nous sentir dépossédés.

Définition : le deuil (*dolere* : souffrir) est le temps nécessaire pour retrouver la sérénité intérieure après une perte irrémédiable qu'elle soit occasionnée par un décès mais aussi un accident, une maladie, un emprisonnement, un idéal ou un objet perdu, un projet contrarié...

Conséquences multiples :

- Les émotions qui accompagnent la perte d'un proche sont multiples : surprise, peur, désarroi, tristesse, prostration, repli sur soi, isolement, refus d'en parler, perte d'envie de vivre, colère, jalousie, frustration, culpabilité, amour pour le défunt et sentiment d'abandon...
- Des symptômes physiques peuvent aussi apparaître : insomnie, perte d'appétit, maux de têtes, grande fatigue...
- Certains chrétiens pensent que s'ils avaient une plus grande foi en Dieu, ils vivraient mieux cette épreuve ; qu'ils ne devraient pas pleurer mais se réjouir de ce que leur bien-aimé est dans le repos. Or cette consolation n'est pas incompatible avec la souffrance de l'immense manque laissé.

Comprendre notre comportement :

1. La mort en face : l'expérience du deuil, unique et personnelle, laisse un grand vide affectif qui peut déclencher des réactions inattendues.

La phase terminale d'une maladie incurable, une mort accidentelle, la perte d'un bébé, le décès d'un enfant, un suicide ne nous affecteront pas de la même manière. La disparition d'une personne de 90 ans est considérée comme naturelle alors que le décès d'un enfant renversé par un automobiliste ivre est injuste et révoltant ! Lors d'un tel cas, la douleur engendrée est si dévastatrice qu'il faudra beaucoup de temps aux proches pour s'en remettre.

Dans tous les cas, il est très important d'avoir des informations sur les circonstances de la mort et d'être bien entourés, accompagnés.

2. Admettre la réalité : voir le corps du défunt facilite l'acceptation du décès. La complexité de l'esprit humain fait que lorsqu'un événement traumatisant se produit, au niveau du subconscient et même du conscient, nous refusons de l'admettre. N'excluons les enfants de ce processus de deuil. Faire de l'enterrement un moment mémorable, faire des adieux, rappeler certains traits de la personne disparue sont des actes douloureux qui s'accompagnent d'une immense tristesse mais qui rendent possible l'intégration du côté définitif de la mort. Le pas suivant consiste alors à se donner la permission de souffrir de la disparition.

3. La vérité s'enracine : La colère (besoin de trouver un responsable, de reporter sur nos proches notre ressentiment) ne succède pas nécessairement au déni, ni la dépression (larmes, fatigue, troubles du sommeil, désintérêt de l'entourage, manque de concentration) à la colère. Les endeuillés passent de la révolte au questionnement avec des décalages imprévisibles. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de surmonter une perte importante. Le travail de deuil est un processus de longue durée. Avec le temps, les bons moments deviendront plus fréquents, les sentiments douloureux s'apaiseront et il sera possible de recommencer à vivre sans se sentir coupable de le faire.

4. L'acceptation est une phase d'apaisement : la perte est acceptée et l'on s'y adapte, la souffrance n'a pas disparu mais elle est devenue surmontable même s'il y a des rechutes éventuelles lors des dates anniversaires. Il est alors possible d'envisager la reconstruction.

Le message de la Bible

- **Dieu n'est pas indifférent devant la mort :** « Elle a du prix aux yeux de l'Eternel, la mort de ceux qui l'aiment » (Psaume 116:15), « Jésus donc, quand il vit pleurer Marie la sœur de Lazare le mort, et les Juifs qui étaient venus avec elle, pleurer, frémit en son esprit, et se troubla » (Jean 11:33)
- **Dieu fixe le moment :** « Il y a un temps de naître, et un temps de mourir » (Ecclésiaste 4. 2)
- **Dieu nous accompagne :** « Même quand je marcherais par la vallée de l'ombre de la mort, je ne craindrai aucun mal ; car tu es avec moi, ta houlette et ton bâton, ce sont eux qui me consolent » (Psaumes 23:4), « Le juste est plein de confiance, dans sa mort même » (Proverbes 14:32)

Où est Dieu?

Il est au cœur de nos épreuves. *Comme quelqu'un que sa mère console, ainsi moi, je vous consolerais ; et vous serez consolés* (Esaïe 66.13)

Il pleure avec ceux qui pleurent. Jésus lui-même a connu la douleur de la perte d'un ami (Lazare) ainsi que la frustration et la colère face à la détresse de Marthe et Marie. Même si Jésus savait que Lazare vivrait à nouveau, il fut ému par la souffrance des autres et il pleura. (Jean 11. 35)

Il sèche nos larmes. *Dieu essuiera toute larme de leurs yeux ; et la mort ne sera plus ; et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni peine...* (Apocalypse 21. 4)

Étapes du deuil / Elisabeth Kübler Ross

1. Choc, sidération, déni (refus d'y croire)
2. Colère (contre le « responsable », la personne décédée, soi-même, Dieu)
3. Marchandage (négociation avec Dieu)
4. Dépression
5. Acceptation (fatalisme / résilience)

- **Nous allons retrouver les morts** : « *Maintenant que l'enfant est mort, pourquoi jeûnerais-je ? Pourrais-je le faire revenir encore ? Moi, je vais vers lui, mais lui ne reviendra pas vers moi* » (David, 2Samuel 12. 23)
- **Le Seigneur a vaincu la mort** : « *Jésus lui dit, Moi, je suis la résurrection et la vie, celui qui croit en moi, encore qu'il soit mort, vivra* » (Jean 11:25) ; « *Notre Sauveur Jésus Christ a annulé la mort et a fait luire la vie* » (2 Timothée 1:10)
- **Je peux m'appuyer sur les promesses de Dieu** : « *Celui qui entend ma parole, et qui croit celui qui m'a envoyé, a la vie éternelle et ne vient pas en jugement ; mais il est passé de la mort à la vie* » (Jean 5:24) ; « *C'est ici la volonté de celui qui m'a envoyé, que je ne perde rien de tout ce qu'il m'a donné, mais que je le ressuscite au dernier jour* » (Jean 6:39) « *Le Seigneur lui-même, à un signal donné, à la voix d'un ange, au son de la trompette de Dieu, descendra du ciel, et les morts en Christ ressusciteront en premier lieu. Ensuite, nous les vivants, qui serons restés, nous serons enlevés ensemble avec eux dans les nuées, à la rencontre du Seigneur dans les airs, et ainsi nous serons toujours avec le Seigneur.* » (1 Thessaloniciens 4. 16-18)

Accompagnement

- **Les premières semaines** : une simple carte de sympathie, un bouquet de fleurs ou quelque autre petite attention, un téléphone, une visite, une aide pratique (faire les courses, aider aux tâches administratives liées au décès, etc.), une disponibilité pour l'écoute. « *Et ses frères vinrent pour le consoler* » (1 Chroniques 7. 22). **Etre présent.**
- **L'accompagnement sur le long terme** : donner du temps au temps pour que la personne réorganise sa vie, l'accepter telle qu'elle est, l'écouter et la laisser dire tout ce qu'elle ressent, oser parler du disparu ; l'encourager à agir sans la persécuter ; inciter à être patiente celle qui veut entreprendre de grands changements dans sa vie (Il est parfois préférable d'attendre 6 mois à un an) « *Tous ses frères, et toutes ses sœurs, et tous ceux qui l'avaient connu auparavant vinrent à lui, et mangèrent le pain avec lui dans sa maison ; et ils sympathisèrent avec lui et le consolèrent de tout le mal que l'Eternel avait fait venir sur lui, et lui donnèrent chacun un késita, et chacun un anneau d'or* » (Job 42. 11). **Faire passer l'amour sans jugement.**
- **La quête de sens** : à force de chercher des réponses, et de lutter ensemble dans la foi et l'amour, le paradoxe est que nous nous rapprochons de Dieu. La souffrance n'est pas incompatible avec l'amour, elle en est un élément constitutif et fécond. Dieu partage tout cela avec nous, Il vit le deuil avec nous, il relève nos têtes et nous prépare pour le jour où nous aussi nous entrerons dans la gloire du Royaume. Alors seulement nous comprendrons pourquoi nous naissons, vivons et mourons. **Acceptons de voir les circonstances comme Dieu les voit** : « *C'est ici ma consolation dans mon affliction, que ta parole m'a fait vivre* » (Psaumes 119. 50) ; « *Toutes choses travaillent ensemble au bien de ceux qui aiment Dieu* » (Romains 8 ; 28) même si je ne comprends pas aujourd'hui en quoi... **Semer des pensées justes, mettre de l'engrais.**
- **Recommencer à vivre** : Les endeuillés sont souvent tentés d'essayer de faire taire leur chagrin ou de l'ignorer, mais les émotions demeurent et il y a danger à vouloir les enfouir, à anesthésier la peine (tranquillisants, somnifères, antidépresseurs... ces aides peuvent être efficaces au début de l'épreuve, mais les problèmes apparaissent lorsque le temporaire devient permanent. De nombreuses personnes se mettent à boire de l'alcool, mais boire pour oublier sa détresse est dangereux) « *J'ai vu ses voies, et je le guérirai, et je le conduirai, et je lui rendrai la consolation, à lui et aux siens qui mènent deuil* » (Esaïe 57:18), il est parfois nécessaire de faire intervenir la justice de Dieu qui mène au pardon « *pour proclamer... le jour de la vengeance de notre Dieu, pour consoler tous ceux qui mènent deuil* » (Esaïe 61:2). **Réancrer dans la vie.**
- **Reconstruire sa vie** : prendre conscience que l'on ne vivra plus jamais comme avant. Dans cette étape, il est important de s'occuper l'esprit ; d'avoir quelque chose à faire et quelqu'un avec qui le réaliser. Imaginons de nouvelles occupations qui permettront de rencontrer de nouvelles personnes, ou de faire quelque chose que l'on aurait toujours souhaité faire sans que nous en ayons eu l'occasion ; c'est le moment de nous faire plaisir : peut-être dévoiler des talents qui étaient enfouis jusque-là. Le bénévolat est aussi une possibilité d'engagement et le choix est très vaste. Parfois la présence d'un animal domestique peut être un moyen pour rompre la solitude.
Faire son **deuil**, même si l'on n'y consent pas si facilement : renoncer à la tristesse, à l'émotion, à la nostalgie qui sont le corollaire d'une perte irrémédiable. Vivre cette épreuve de longue haleine mais combien libératrice pour se désengager d'une relation passée, de l'image idéalisée de la personne décédée, du leader admiré, de la mère parfaite, ou du couple parental, afin qu'elle ne nous « squatte » pas intérieurement, ni ne nous tire en arrière, contrariant toute avancée positive vers de nouvelles relations, contemporaines, adaptée à la présente réalité. Dieu donne les capacités d'accomplir ce qu'Il nous propose pour notre bien. « *Le Dieu de toute consolation nous console à l'égard de toute notre affliction, afin que nous soyons capables de consoler ceux qui sont dans quelque affliction que ce soit, par la consolation dont nous sommes nous-mêmes consolés de Dieu* » (2 Corinthiens 1. 4). **Faire ensemble.**

Que faire des pensées toxiques (déli, mythomanie) ?

Ne pas réagir, être avec, faire passer l'amour sans jugement, reformuler en adoucissant, en questionnant, rester dans l'accueil, apporter vérité libératrice : Dieu juste, amour, souverain ; qu'a fait le Seigneur face au deuil... porter un regard d'espérance : je te vois différent...

Les enfants et le deuil

Les enfants sont très sensibles aux comportements et aux réactions de leur entourage. Si on leur cache un décès, ils perçoivent malgré tout la détresse des adultes et sentent que l'événement est grave et qu'ils ne sont pas autorisés à y participer. Ils se font une fausse image de la mort qui va les poursuivre à l'âge adulte. A cette idée peut s'ajouter celle de la culpabilité. Ils vont jusqu'à penser qu'ils sont responsables du décès de la personne qu'ils aimaient.

La mise à l'écart des enfants les prive de tant de choses, des adieux, de la solidarité familiale, de la compréhension des événements. Les enfants peuvent être bloqués dans leur travail de deuil comme les adultes. Leur développement affectif et leurs progrès scolaires peuvent s'arrêter ou régresser. Les émotions refoulées risquent de ressurgir sous forme de dépression, de phobie ou rébellion ouverte.

Comment expliquer aux enfants, aux personnes handicapées mentales, ce qu'est la mort?

Partager la perte et souffrir ensemble. Vivre le deuil ensemble avec délicatesse et sincérité.

Conclusion

Le deuil est donc un travail absolument incontournable pour surmonter l'absence et le vide laissés par la mort. C'est une longue étape qui consiste à revenir en pensées et en souvenirs sur l'ensemble de la relation perdue, un travail souvent très douloureux ; mais qui peut aussi permettre de retrouver des souvenirs heureux, et, par nos questionnements, de grandir dans notre relation avec Dieu : croire en Sa sagesse bienveillante.

Deuil ne veut pas dire oubli, mais accepter que le disparu fasse partie de notre histoire, et que cette histoire continue sans lui, il est important de pouvoir en parler librement.

Même si c'est difficile, c'est possible.

Un accompagnement chaleureux est essentiel.