



## Paroisse réformée de St-Imier

### Le deuil... et vous

#### Introduction

Tout deuil est d'abord une souffrance. Vous venez de perdre un être cher...vous avez peut-être déjà vécu une mort douloureuse... et vous allez peut-être entrer dans une période difficile, un temps de séparation, d'ajustement : un temps de bouleversements. Rien ne sera plus comme avant. Naguère, les personnes endeuillées étaient vêtues de

**Quel objectif ? Par cette brochure, nous avons souhaité vous donner l'élan nécessaire pour continuer votre chemin le mieux possible.**

noir ou de blanc, portaient un brassard noir, un bouton à la boutonnière et tout le monde savait qu'elles traversaient un temps douloureux et le reconnaissait. Aujourd'hui, il n'y a quasi plus de signes extérieurs, **mais la réalité intérieure demeure.**

Par cette brochure nous souhaitons vous apporter modestement quelques points de repères qui nous tiennent à cœur. Vous reconnaîtrez pour vous-même certains des sentiments, certaines des situations décrites, d'autres ne vous diront rien. Chaque personne est différente et les réactions à la perte d'une personne aimée varient énormément. Vous découvrirez que ces émotions vécues vous aideront à renouer avec la vie et à continuer votre chemin, à votre rythme. La vie nous pousse et il s'agira moins de tourner la page que de vivre dans son deuil avec la promesse d'arriver à préserver un lien particulier avec la personne disparue. Le but demeure que la souffrance du deuil, ce chemin caillouteux, devienne un jour, quand c'est possible, le sentier paisible du souvenir. Nous avons, dans cette approche générale, seulement pris en compte les éléments habituels du deuil ; les situations plus dramatiques nécessiteraient des approches beaucoup plus spécifiques qui ne peuvent être abordées dans ce document.

De quoi faut-il tenir compte pour aller vers cette promesse d'un sentier apaisé du souvenir ?

#### Aspects physiques du deuil

Parce que le deuil est un choc, votre tendance pourrait être de négliger votre santé à cause de tout ce qui est à faire ou à vivre. Pourtant, vous êtes en plein travail : un travail de deuil qui va vous demander beaucoup d'énergie. Tout médecin vous dira : « *Soyez attentif à vous nourrir raisonnablement, même si vous n'en tirez aucun plaisir. Votre temps de sommeil peut diminuer, sa qualité aussi. Compensez cette perte de sommeil par des temps de repos dans la journée. Pour décharger vos tensions intérieures, vous pouvez faire régulièrement quelques respirations profondes, de la marche, du jardinage ou toute autre activité qui vous convienne.* »

#### Aspects psychologiques

L'écoute des personnes en deuil a permis de mettre en évidence des étapes par lesquelles elles passent, non pas de manière linéaire, mais par épisodes fluctuants. Ces

phases ne sont pas forcément chronologiques et tout le monde ne vit pas toutes ces étapes mises en évidence par Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004), psychiatre et psychologue américaine. Il y a :

Le choc / déni : « Non ce n'est pas possible..., je ne peux pas y croire ». « Je m'étais pourtant préparé, je savais qu'elle allait mourir et pourtant maintenant que c'est arrivé, je ne peux pas y croire ».

La colère, la révolte : « Ce n'est pas juste, on aurait pu vivre encore tant de bonnes choses... ». « Il venait de prendre sa retraite... ». « Elle, qui était si bonne, si généreuse... alors qu'il y en a qui sont en bonne santé et qui ne pensent qu'à eux ».

La tristesse / dépression : « Tout est perdu, rien n'a plus d'importance, je suis déjà mort. » « C'est tellement dur d'être tout seul... ». « J'ai l'impression de sentir sa présence et pourtant il n'est plus là ». « Je ne peux plus en parler, cela ennuie les gens à qui je raconte mes histoires ».

L'acceptation : « Je ne l'oublierai jamais, et pourtant je sors maintenant, je me suis même fait de nouveaux amis... ». « Je me rappelle toutes les bonnes choses que nous avons faites ensemble ».

Vous ressentirez certainement : un sentiment d'impuissance, du soulagement, un sentiment d'irréalité, des sautes d'humeur, de la colère, de la tristesse, l'envie de ne voir personne ; vous aurez peut-être de la peine à vous concentrer ; parfois, vous ressentirez la présence de l'être aimé ou l'impression d'entendre sa voix. Vous aurez peut-être de la peine à dormir, peu d'appétit, un sentiment de vide. Vous vous sentirez seul.

Mais très progressivement, d'imperceptibles changements se font sentir en soi. C'est le temps d'une lente reconstruction : petit à petit les liens sociaux se refont, le lien du souvenir avec la personne disparue est plus apaisé ; nous **sommes** moins enclins à l'amertume et plus tournés vers ce qui compte désormais.

## Aspects spirituels

Nous vivons tous ces émotions dans notre vie quotidienne, de grands et de petits deuils à faire. Mais la perte d'un être cher donne naturellement une intensité parfois difficilement supportable à toutes ces émotions. C'est une période de grands chambardements extérieurs et intérieurs pendant laquelle il est bon de pouvoir demander de l'aide.

Tout le monde souhaite être courageux, mais il est aussi important de faire connaître vos besoins en exprimant vos sentiments à une personne de confiance. Le deuil est souvent une période de grande fatigue qui s'exprime de toutes les manières, pendant laquelle vous pouvez vous sentir plus fragile, pleurer facilement, manifester des sautes d'humeur ou être envahi par l'image du défunt. Vous passerez peut-être par la révolte contre Dieu, par des sentiments d'injustice qui vous empêcheront de prier, vous laisseront sans force, envahi par la tristesse. Tout cela est normal même si ce n'est pas toujours reconnu.

**« La perte est une perception du manque qui dépend du tempérament de la personne et de sa relation avec le défunt. Alors que le deuil est une représentation du manque qui dépend de l'entourage familial et culturel. La perte est irrémédiable alors que le deuil évolue comme traumatisme, selon ce qu'en feront la famille et la culture. (Boris Cyrulnik). »**

La première année est reconnue être la plus difficile car chaque saison, chaque fête, chaque anniversaire ramènent leurs souvenirs. La perte est bien réelle : la solitude aussi. Tout est plus compliqué : notre vie de tous les jours, nos relations aux autres. Il y a un avant et un après, et tout n'est pas rose évidemment.

Avec le temps, dans un délai variable selon les personnes et les circonstances, le chagrin va laisser place à une acceptation plus ou moins paisible. Des ressources souvent insoupçonnées apparaissent et permettent de « s'ouvrir », de faire des choix et de s'engager de manière nouvelle.



Vous aurez à trouver, malgré tout, des raisons de vivre et d'espérer... Pour Boris Cyrulnik, le deuil est un choc traumatique qui constitue un stress majeur pour notre organisme. Notre corps fait office de cage de résonance : toutes les tensions s'y expriment d'où parfois justement les douleurs chroniques ou des troubles somatiques que nous appelons des petits bobos. Notre aptitude à aller mieux va dépendre de ce qui nous apporte malgré tout du réconfort et nous protège d'un plus grand malheur.

La perte et le deuil nous poussent à donner un sens à ce qui est arrivé : « *La perte est une perception du manque qui dépend du tempérament de la personne et de sa relation avec le défunt. Alors que le deuil est une représentation du manque qui dépend de l'entourage familial et culturel. La perte est irrémédiable alors que le deuil évolue comme traumatisme, selon ce qu'en feront la famille et la culture. (p.90).* » « *Les facteurs de résiliences qui permettent de ne pas demeurer dans l'agonie psychique sont composés par le théâtre des funérailles et le remaniement affectif du milieu (p.82).*<sup>1</sup> »

Quand la perte est insensée ou brutale, il y a danger de se replier dans le désespoir, la honte ou la culpabilité. Tout bonheur devient ensuite honteux et le travail de deuil est rendu très difficile.

### **Le deuil empêché**

Parfois, le travail de deuil ne peut s'amorcer correctement : tout se fige autour d'un tiers pesant-fantôme. La personne défunte est, par exemple, souvent idéalisée ou diabolisée, mais n'est jamais évoquée avec tendresse comme un simple être humain, avec les qualités et les défauts de tout un chacun ; des conflits non résolus resurgissent dans les relations actuelles au sein de la famille ; les faits entourant la mort sont souvent confus, incertains ou irréels ; les survivants ne parlent plus jamais du défunt, ou ils en parlent comme s'il était encore en vie ; et enfin, si on encourage les membres de la famille à en parler, ils le font avec une intensité émotionnelle importante, laissant entrevoir des blessures encore ouvertes.

Parmi les autres obstacles connus figurent les problèmes d'identité liés à la filiation entre les générations : quand elle

**Dieu n'est pas venu supprimer la souffrance. Il n'est pas venu pour l'expliquer. Il est venu pour la remplir de sa présence. Paul Claudel**

<sup>1</sup> Boris Cyrulnik, de chair et d'âme, éd. Odile Jacob, 2006

est perdue ou niée, le lien est rompu, l'identité familiale devient problématique. Il peut arriver par exemple qu'un enfant remplace un frère ou une sœur décédée ; d'autres fois, ce sont les secrets de famille qui empêchent d'aller de l'avant.

Il y a enfin le deuil empêché pour des raisons spéciales :

il peut s'agir par exemples des personnes disparues, des situations de guerre, des meurtres, etc.

Lorsque le processus du deuil, peu importe la raison, est rendu difficile, voire impossible, un accompagnement psychologique peut s'avérer nécessaire.

Dans une approche plus sereine, le comportement de deuil est à concevoir comme une série de conduites d'attachement visant à garder un lien avec ce qui est perdu. Il est alors souvent possible d'honorer tendrement la mémoire de l'être disparu. La perte est bien sûr présente à l'occasion des dates anniversaires de naissance et de mort, par exemple, mais la tristesse ressentie durant ces moments est bien mieux tolérée dans la mesure où la personne endeuillée ne ressent pas la tristesse profonde et plus douloureuse associée à l'impression d'une coupure totale avec la personne disparue. Elle peut renouer avec le sentiment de la richesse, de toute ce qu'elle a pu vivre et partager avec un être cher, une richesse que rien ni personne ne peut effacer.

Sara<sup>2</sup>, 37 ans, a perdu sa mère il y a cinq ans, victime d'un cancer foudroyant. Pendant deux ans, la douleur, quotidienne et « aiguë comme une morsure », empêchait la vie de circuler en elle. Puis, au fil des mois, les crises de larmes se sont espacées et, si la souffrance de l'absence est toujours tangible, elle s'est transformée en une douce présence intérieure. Aujourd'hui, Sara confie vivre une relation vivante avec sa mère : « Je la sens près de moi, joyeuse et apaisante, dans une complicité qui n'a rien à avoir avec le déni de sa mort. C'est difficile à expliquer, à comprendre. D'ailleurs, mon frère aîné m'a dit trouver cela bizarre, il n'a pas osé dire "infantile" ou "pathologique", mais ça y ressemblait. Du coup, je n'en parle à personne. »

Marie-Louise, 51 ans, a perdu son fils de 17 ans il y a treize ans, dans un accident de moto. « J'ai commencé par refuser les antidépresseurs, car je ne voulais pas étouffer ma souffrance, j'aurais eu l'impression de couper le lien avec lui. J'ai gardé sa chambre en l'état, mon mari m'a dit que c'était malsain, mais j'ai tenu bon. J'ai continué à fêter son anniversaire ; au début, c'était affreux, maintenant, c'est une célébration familiale joyeuse. Mon sentiment est que tout cela a contribué à maintenir Cédric en vie parmi nous. Les enfants de ma fille parlent de lui, de ses exploits sportifs. Il est là, au milieu de nous. » Vivre avec le disparu, garder des traces de sa vie, parler de lui ou avec lui... « Chacun fait au mieux avec sa douleur, l'important est d'écouter ses besoins et ne pas suivre les faux bons conseils, prévient Nadine Beauthéac. À savoir : ne pas conserver de souvenirs, ne plus parler du défunt, bref, tourner la page. Des idées faussement "psy", qui sont génératrices de souffrance, et qui augmentent la culpabilité et le chagrin. » La relation négative ou conflictuelle avec le défunt peut aussi être ressentie sous forme de malaise diffus, de tristesse profonde.

---

<sup>2</sup> Les exemples ci-dessous proviennent de <http://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Deuil/Articles-et-Dossiers/Vivre-en-paix-avec-nos-morts/4Une-energie-vitale>

« L'intégrité et la combativité de mon père sont toujours là, en moi, comme un moteur de vie, témoigne Aude, 45 ans. Sa mort, il y a six ans, m'a coupé les jambes et le souffle. Puis la vie est revenue quand j'ai recommencé à sentir que son essence, ses valeurs étaient là, bien présentes. » Les changements de vie sont aussi des étapes difficiles pour les endeuillés, mais sont adoucis lorsque la relation à leur mort est apaisée et revivifiée. Un déménagement, une promotion, un mariage, un divorce, une naissance... et l'absence se fait plus douloureuse. Parler du mort, l'évoquer dans ces instants, l'intégrer à l'événement devient alors pour beaucoup une déclaration d'amour. À celui ou celle que l'on aimait, mais aussi à la vie.



### **De l'importance de l'accompagnement**

Même si le vécu du deuil est une expérience d'ultime solitude, nous avons besoin des autres pour être accompagné : les amis, les proches, les parents sont les indispensables témoins de notre peine. Ce sont eux qui constituent le réseau de soutien qui nous aide à "tenir" au fil des jours. Mais il est vrai qu'on leur demande beaucoup et que peu d'entre eux sont capables de répondre à ce dont on a besoin. Ils doivent en effet apprendre à écouter une histoire sans cesse répétée, en faisant preuve d'empathie et de compassion, en comprenant aussi que c'est dans la constance de leur présence et de leur écoute qu'ils accompagnent réellement le processus de deuil ; ils auront, dans cet accompagnement, besoin d'apprendre à tolérer le silence et leur impuissance face à des larmes qui ont besoin de couler par exemple, sans essayer systématiquement de les neutraliser par des « ça va aller, tu verras... ».

### **Aspect spirituel : quelques conseils**

#### **Laissez votre chagrin s'exprimer**

Ne soyez pas surpris si tout à coup vous êtes submergés par le chagrin. Sachez aussi que la douleur devient plus forte au bout de quelque temps. Ces accès de chagrin peuvent être terrifiants et vous abattre. Ce sont des réactions normales. Ne niez pas votre chagrin. Laissez-vous pleurer. Laissez parler votre cœur. N'essayez pas de tout rationaliser. Votre chagrin est unique, car la relation que vous aviez avec l'être cher était unique. Votre façon de réagir sera unique. N'essayez pas de la comparer avec celle des autres. Prenez la vie comme elle vient et vivez votre chagrin à votre rythme. Attendez-vous à éprouver une foule de sentiments : La confusion, la désorganisation, la peur, la culpabilité, le désespoir, le soulagement et la colère, voilà quelques-uns des sentiments que vous éprouverez. Aussi étranges qu'ils puissent paraître, ils sont tout à fait normaux et sains.

#### **Apprenez peu à peu à gérer cette nouvelle vie**

Vous devez apprendre à vivre seul, à affronter seul les problèmes quotidiens ou administratifs. Ne vous précipitez-pas, évitez les changements majeurs, faites-vous aider.

Conservez vos habitudes et les activités qui vous plaisent. Au début, l'énergie est mobilisée à trier les souvenirs, à s'interroger sur le sens du passé et de l'avenir, à se questionner sur ce qui reste de cette tranche de vie qui vient de se terminer. Il est donc normal de repenser au disparu, aux moments passés avec lui, et de chercher à partager les émotions et les souvenirs avec les proches. Il est aussi normal d'éprouver un flot d'émotions et il est important que ces émotions soient reconnues et vécues. C'est ce travail qui permet de les traverser, qui rend possible l'intégration de ce qu'on a vécu avec le disparu et permet de le faire sien, malgré tout. C'est à travers ce travail que peut s'effectuer le détachement qui, seul, permet que la vie continue, ailleurs, avec d'autres, et avec le souvenir du disparu. Même s'il n'y a pas de recettes miracles, certains choix peuvent vous aider.

**On ferme les yeux des morts avec douceur. C'est aussi avec douceur qu'il faut ouvrir les yeux des vivants.**  
Jean Cocteau

### **Chercher de l'aide en cas de deuil traumatique.**

Lorsque les circonstances de la disparition sont tragiques — suicide, meurtre ou accident —, le deuil s'accompagne souvent d'une forte culpabilité et de symptômes tels que des flash-backs et des cauchemars. Un deuil traumatique nécessite souvent une consultation spécialisée, car les symptômes ne disparaissent pas avec le temps.

### **Choisir de sortir de sa solitude.**

Il est souvent difficile de confier ses angoisses et sa tristesse à son entourage. Ainsi, le fait de rencontrer des gens qui sont dans la même situation nous permet de parler plus librement.

### **Continuer de se « nourrir » sur le plan affectif.**

L'affection et la présence de la personne décédée nous « nourrissent ». Il est donc important de renforcer les liens avec nos proches ou d'établir de nouvelles relations afin de subvenir à nos besoins affectifs. N'oublions pas que l'océan est fait de chaque goutte d'eau...

### **Reconnaître l'héritage affectif légué par La personne disparue.**

On peut dire, par exemple : « Grand-papa appréciait les réunions familiales, et il était attentif à chacun. Il m'a montré l'importance de la famille. » Il est aussi essentiel de régler les affaires non résolues avec la personne disparue, en exprimant nos émotions sur papier, par exemple.

### **Se donner le droit d'investir dans la vie.**

Avec le temps qui passe, on peut reprendre nos activités et faire de nouvelles rencontres. On peut faire des projets, même s'ils sont modestes. Toutefois, on évite d'effectuer des changements majeurs au cours de la première année suivant le décès.

Prendre soin de soi. Autant que possible, on doit maintenir une routine normale et manger convenablement. Et, surtout, on s'autorise à faire des choses qui nous font du bien. La mort des autres doit nous faire prendre conscience que chaque jour vécu est

un cadeau. Soyez patient et tolérant envers vous-même lorsque vous essaieriez de vous défaire de votre ancienne vie et d'en commencer une nouvelle.

Et surtout, n'oubliez pas de respecter vos limites physiques et émotionnelles.



Vos sentiments de perte vous épuiseront probablement. Votre capacité à penser de façon claire et précise et à prendre des décisions sera remise en cause. D'où l'importance de ne pas se précipiter dans des décisions importantes comme par exemple la vente de la maison, ou vite se débarrasser d'objets ou de vêtements, etc.

Votre santé sera fragilisée et vos faiblesses physiques accentuées. N'hésitez pas à vous faire aider par un médecin. Ecoutez votre corps et votre esprit. Trouvez une musique apaisante que vous écouterez

régulièrement et choisissez un livre d'accompagnement du deuil qui sera votre livre de chevet. Gâtez-vous, accordez-vous des moments de repos, mangez de façon équilibrée, allégez votre emploi du temps. Et bien sûr, exprimez vos pensées et vos sentiments autant qu'il le faudra. Evoquer la personnalité d'un être cher, les souvenirs qui vous font rire et pleurer, est une bonne chose. Bien sûr, se souvenir peut être douloureux, mais vouloir oublier n'est guère facile, voire malsain...

### **Mettez en place un réseau de soutien**

**Ce qui fait le plus peur, ce n'est pas toujours de mourir, c'est d'être seul, d'être laissé seul à vivre sa mort. Louis Evely**

Constituez un réseau d'amis qui vous apporteront le soutien dont vous avez besoin sans être envahissants ni vous priver de vos moments de solitude. Vous seul savez quels besoins sont prioritaires ; ils seront de toute façon différents d'une personne à l'autre. Lorsque que vous en sentirez la force, cherchez à rendre aux autres ce qu'ils vous ont donné ; vous retrouverez estime et confiance en vous.

Rejoignez un groupe de soutien proposé par une association. Rien ne remplace l'expérience de ceux qui ont déjà parcouru un chemin semblable au vôtre. Vous parlerez plus facilement et vous serez mieux compris. Avec le temps qui passe, soyez disponible pour de nouvelles activités ou de nouvelles connaissances.

C'est aussi le moment de se réintégrer dans la société. Le pire aspect de la solitude c'est la paralysie, le sentiment d'être incapable de faire quoi que ce soit. L'astuce c'est l'organisation, il faut faire le pas d'organiser, de rassembler quelques personnes avec lesquelles on aurait du plaisir à faire une sortie, où partager un bon repas. Les solitaires sont nombreux et la plupart n'aiment pas sortir seuls.

Parfois la présence d'un animal domestique peut être un moyen pour rompre la solitude. Les chats et les chiens sont de merveilleux compagnons affectueux et cela a souvent un effet bénéfique sur la tension artérielle de leur maître. Promener un chien est un très bon exercice quotidien.

## Choisissez vos souvenirs

Ils vous feront rire ou pleurer mais ils sont vos biens précieux. Ils prolongent la relation que vous entreteniez avec l'être cher. Nous sommes riches de ce que nous avons vécu et partagé ; aucune relation ne se brise : elle se transforme sans se perdre. Vous la rendrez petit à petit vivante et enrichissante.

Vous pouvez reprendre à votre compte ce que vous avez tant apprécié : la nature, la musique, etc. Des traits de caractère ou des petites manies sympathiques ; des tournures d'expression. Tout peut être repris différemment, à votre compte, à votre manière... C'est une façon de garder vivant ce qui vous comblait. Les souvenirs sont un baromètre émotionnel, ils permettent de renseigner sur les émotions présentes. Lorsque les proches vont chercher des souvenirs heureux ou se rappellent de moments partagés avec le défunt, ils maîtrisent en quelque sorte leurs émotions et peuvent décider de penser à des choses positives pour se reconforter. Faire les activités que pratiquaient la personne décédée, regarder des photos... tout cela fait vivre les souvenirs et peuvent aider à rendre le deuil moins douloureux.

Chacun réagit différemment face à la perte d'un être cher. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. Pour le surmonter il faut avant tout se laisser du temps, suivre ses émotions et agir en fonction.

**« De même, je pense et j'espère – au sens fort - qu'au moment où me seront arrachés ceux que j'aime, au moment où je ne puis plus rien pour les retenir à la vie, quand ils me glisseront des mains, Dieu se tiendra en face pour les accueillir et redresser en sa mémoire leur corps affaibli. Ils rendront leur souffle ici pour le reprendre »**

Il faut savoir que l'idéalisation de ce qu'on avait avant la perte de l'être aimé, du conjoint décédé est un passage obligatoire. Pour passer le cap du deuil ou du veuvage plusieurs éléments peuvent vous aider : le détachement affectif est nécessaire afin de prendre de la distance. Peu importe le temps que vous passerez, le deuil n'a pas de temporalité. Il faut ensuite réapprendre à penser par soi-même, passer du On au Je. Lorsque ce manque est subi, reconnu, appréhendé et matérialisé, il peut être comblé de nouveau en construisant une nouvelle vie. Il n'est pas aisé de ré-apprendre à aimer. Pour cela des solutions pratiques à mettre en place progressivement peuvent aider : accepter une invitation, prendre soin de soi, reprendre une activité de loisir, renouer avec des connaissances...Et bien sûr affronter la conviction intime qu'on ne sera plus jamais heureux ou serein. Comment cela serait-il possible si vous n'écoutez pas vos besoins ? Pourtant, ils sont là : peut-être atténués ; ils se font discrets, mais ils sont bien présents. La nuit garde cachée en son ombre la lumière de l'aube...La tempête aspire à sa fin dans le calme retrouvé...Tout est toujours en contrastes.

## Recherchez les secours de la religion

Si la foi fait partie de votre vie, exprimez-la à votre manière. Même si elle ne prémunit pas contre le chagrin, elle pourra vous aider. Priez, abandonnez-vous à la miséricorde du Père, à cette douce Présence aimante. Si vous tenez Dieu pour responsable, exprimez votre révolte en considérant que ce sentiment est humain et demandez-lui sa

force et son réconfort. Si vous croyez que votre être cher va être accueilli dans l'Amour de Dieu continuez à intercéder pour lui et en échange demandez-lui de vous faire bénéficier de ce même Amour. Trouvez un ecclésiastique ou quelqu'un à qui parler qui ne jugera ni les pensées ni les sentiments qu'il vous sera nécessaire d'approfondir. Chercher des réponses au pourquoi de la vie et de la mort est une démarche qui s'enclenche face à l'épreuve. Aucune théorie ou expérience ne fournit de réponses valables pour tous.



On peut trouver une consolation en acceptant que la mort est une partie intégrante de la vie. Chaque matin la nuit se transforme en jour. On peut y voir une continuité harmonieuse du temps. Depuis la création du monde chaque jour a commencé de cette manière. Des générations se sont succédé. La peine causée par la perte d'un être proche est trop grave pour parler de victoire sur la mort. Suivant notre vécu et notre foi on peut croire que la vie sur terre est un tunnel vers un autre monde.

Nous aurons à chercher, encore et encore, un sens à la vie. À force de ne pas trouver toutes les réponses, et de lutter tous ensemble dans la foi et l'amour, en fait, nous rapprochons de Dieu. La souffrance n'est pas le contraire de l'amour, elle en est un élément constitutif et fécond. Ainsi, France Pastorelli écrivait : *« J'étais tombée dans cette erreur commune à tant d'entre nous, de croire que, lorsque la maladie s'installe, la vie est forcément bloquée comme une horloge qu'on ne remonte plus. Je ne savais pas encore que la vie peut prendre toutes les formes, y compris celle de la maladie ; que le malheur, quel qu'il soit, c'est toujours de l'étoffe à faire de la vie et que vivre, ce n'est pas attendre, mais faire rendre le maximum à l'heure présente. Tuer le temps ! Mais le temps c'est la vie. Il ne faut pas le tuer, mais l'utiliser et le féconder. »*

La vie est précieuse, nous sommes appelés à considérer sa grande valeur. Vivons-la pleinement. On ne peut pas la stocker, ou l'enfermer dans un coffre-fort. On ne peut pas savoir quand elle prendra fin. Alors n'oublions pas ceci : *« Ma vie a sa dimension d'éternité, non pas après cette vie et au-delà, mais ici et maintenant, lorsque je suis un ouvrier responsable d'un projet qui me dépasse.*

*Ma vie a sa dimension d'éternité, non pas après cette vie et au-delà, mais ici et maintenant... Seul l'amour nous sauve de la mort. (Roger Garaudy). »*

Dieu partage tout cela avec nous, Il fait le deuil avec nous, il relève nos têtes et nous prépare pour le jour où nous aussi nous entrerons dans son éternité. Alors seulement nous comprendrons pourquoi nous naissons, vivons et mourons.

### **Acceptez votre nouvelle vie**

N'oubliez pas que le deuil est un processus et non un évènement ponctuel. Il a un début et une fin et le souvenir remplacera progressivement l'absence. La présence par les sens (vue, toucher ...) est remplacée par une présence par le cœur.

Votre relation n'est pas détruite, elle se transforme, elle vit en vous.

Votre vie n'est plus la même, mais vous méritez de continuer de vivre tout en entretenant le souvenir de l'être que vous aimiez. De retrouver un équilibre.

## Témoignages

Philippe, 40 ans : "L'énergie de l'amour"

Aujourd'hui, deux ans après la mort de mon frère Marc, emporté par un cancer, je suis comme un bourgeon sur un bois que l'on croyait mort. Et pourtant, pendant longtemps, je ne m'intéressais plus à rien. Pour m'en sortir, je suis allé voir la psychologue de l'unité de soins palliatifs où mon frère est décédé.

|  |
|--|
| <p><b>Chaque mort nous le rappelle : c'est l'absence qui révèle l'intensité d'une présence. Robert Gonin</b></p> |
|--|

Elle organise des réunions pour les familles endeuillées. Parler de lui, de ma douleur avec d'autres m'a aidé. Après cette épreuve, je crois que je suis plus attentif aux autres, à tous ceux qui m'entourent alors que j'étais plutôt renfermé. J'ai été témoin de quelque chose de terrible... Cela m'a

donné une énergie que je ne soupçonnais pas, l'énergie de l'amour des autres et de la vie.

Colette, 22 ans : "Nicolas est avec nous, autrement..."

Mon frère Nicolas s'est tué le jour de Noël dans un accident. Il avait 20 ans. Après le choc de sa mort, j'ai pensé qu'il était heureux parce que je crois en la résurrection. Heureux ailleurs, heureux autrement. Avec nous autrement. Plus concrètement, Nicolas, un mois avant son décès, avait lancé à l'enterrement de sa grand-mère : "moi, à mon enterrement, j'aimerais que ce soit la fête, qu'on boive du champagne..."

Aussi après la messe, on s'est tous retrouvé, famille et amis, autour d'un très beau buffet et du champagne. Il est vrai que nous gardons de Nicolas un souvenir de jeune, d'une vie qui n'avait pas encore entamé son bel enthousiasme. Ça aide de penser à cela, même si le vide est là. Mais ce vide, c'est notre problème à nous, les vivants. Aujourd'hui, Nicolas est toujours très présent pour moi. Je le mets dans le coup à chaque fois que j'ai des soucis ou qu'il y a un problème de famille : nous sommes sept frères et sœurs !

Denis, 40 ans : "Rien ne sera plus comme avant"

Après le suicide de ma fille âgée de 16 ans, j'ai cru devenir fou. Fou de rage, contre elle, contre moi, contre le monde entier. C'était ma façon d'être triste. Chaque fois que je croisais des jeunes femmes dans la rue, c'était une nouvelle douleur. J'ai vécu longtemps dans l'obsession de cette disparition violente. Ma femme et moi n'arrivions pas à en parler, comme nous ne pouvions d'ailleurs plus parler de rien ensemble.

Pourtant, pour sortir de cet état de choc, il a fallu la solidité de notre amour mais le chemin a été très long. On n'accepte jamais le suicide d'un enfant. On s'y résigne, mais rien ne sera plus comme avant. D'une telle épreuve, je crois que notre couple est sorti plus fort. Nous avons eu une chance folle dans notre malheur. **La mort a réveillé l'amour entre nous, alors qu'elle aurait dû nous séparer.**

Nous vous souhaitons de pouvoir aller vers la promesse d'un sentier apaisé du souvenir.

Les pasteurs de St-Imier : V.Tschanz Anderegg et P.Nussbaum

### Adresses utiles et liens internet :

- Permanence téléphonique des paroisses réformées de l'Erguël :  
0800 22 55 00
- Pasteurs de St-Imier: Véronique Tschanz Anderegg 079/311 17 15, [vtschanz@bluewin.ch](mailto:vtschanz@bluewin.ch).  
Philippe Nussbaum 078/890 18 96, [philnuss@bluewin.ch](mailto:philnuss@bluewin.ch)
- Brochure Vivre après de l'Office protestant d'éditions.
- Groupe d'accompagnement des personnes endeuillées (GAPE). Pasteure Véronique Tschanz-Anderegg, 079/311 17 15. Et pour le Par8, le pasteur Jean-Luc Dubigny, 078/613.72.67, [jean-luc.dubigny@par8.ch](mailto:jean-luc.dubigny@par8.ch).
- Hypnose ericksonienne thérapeutique, la troisième page, Laurence Konkoly Scheidegger, La Rochette 15, 2613 Villeret, 078/825.66.01
- VIVRE SON DEUIL EN SUISSE : Association créée par Rosette Poletti pour venir en aide aux personnes confrontées à la souffrance de la perte d'un être cher. [www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)  
Permanence téléphonique : 079 412 39 63
- SURMONTER L'ÉPREUVE DU DEUIL, Helen Alexander, Empreinte Temps Présent 2001 :  
<http://www.relationaide.com/dossiers/description.php?id=75&cat=14>

