



# LE DEUIL

*De la tristesse  
à l'espoir*

*par Bruce M. Hartung*

*Traduction française - Line Schmidt*

Le docteur Bruce M. Hartung est professeur émérite de théologie pratique au Concordia Seminary, St. Louis, où il a commencé à servir en tant que membre du corps professoral en 2002. Avant de se joindre à la faculté du séminaire, il a occupé certains postes au sein de l'Église luthérienne - Synode du Missouri à St. Louis et dans des centres d'orientation pastorale à Syracuse, New York, et Park Ridge, Illinois. Il est l'auteur de deux livres : *Holding Up the Prophet's Hand: Supporting Church Workers* (2011) et *Building Up the Body of Christ: Supporting Christian Community* (2016). Son épouse Judy et lui-même ont deux fils et cinq petits-enfants.

## DEUX ÉMOTIONS QUI NE SONT JAMAIS LOIN L'UNE DE L'AUTRE

À l'approche de la célébration de la naissance de notre Seigneur Jésus-Christ—un temps festif rempli de joie et d'allégresse—je deviens de plus en plus triste et même un peu en colère. Depuis 1958, le temps de Noël est toujours obscurci par le souvenir de la mort de ma mère le 18 décembre de cette même année. Même s'il y a de cela plus d'un demi-siècle, je ressens toujours une certaine douleur, bien qu'au fil des ans celle-ci se soit quelque peu atténuée.

Parfois, quand les gens me posent des questions sur mon humeur maussade alors que le temps est plutôt à la fête, je leur confie alors que cette période de l'année me rappelle la mort de ma mère. La plupart des gens comprennent bien le lien entre mon humeur et cette période de l'année. Mais, quelques personnes se demandent pourquoi je suis encore si affligé puisque tant d'années se sont écoulées depuis cet événement. « Le temps guérit toutes les blessures, » me disent-elles. Devant ce genre de réaction, je me suis demandé si quelque chose n'allait pas en moi puisque je n'arrivais pas à oublier après tant de temps ce triste

événement. En effet, comment est-ce possible que je ressente après tout ce temps autant de douleur face à la mort de ma mère il y a de cela plus de 50 ans?

Qu'en pensez-vous? Est-il possible que le temps ne guérisse pas tout, même pour le chrétien? Croyez-vous qu'une personne, même chrétienne, ne puisse guérir d'une telle épreuve?

Le théologien allemand et pasteur luthérien de renom, Dietrich Bonhoeffer, s'est penché sur cette question dans l'un de ses livres, *Résistance et soumission : Lettres et notes de captivité*. Il écrit : « Bien plus, la séparation est d'autant plus dure que nos souvenirs sont plus beaux et plus riches. Mais la gratitude transforme le supplice du souvenir en une joie tranquille. On porte en soi ce qui est beau du passé non comme une épine, mais comme un précieux cadeau. Qu'on se garde de fouiller dans ses souvenirs, de se livrer à eux, tout comme un cadeau précieux et un trésor caché qu'on est certain de posséder, mais qu'on ne contemple qu'en de rares moments alors une joie et une force durables émanent du passé. De plus, les périodes de séparation ne sont pas perdues ou stériles pour la vie commune, en tout cas pas fatalement ; au contraire—malgré tous les problèmes qu'elles soulèvent—elles peuvent contribuer à former une communion étonnamment forte. Plus encore, j'ai appris ici particulièrement qu'on peut toujours surmonter les faits : ce sont les soucis et l'angoisse qui les grandissent d'avance démesurément. De notre premier réveil et jusqu'à l'heure où nous nous endormons, il nous faut remettre notre prochain entièrement à Dieu et le lui abandonner : nos soucis pour lui doivent se traduire en prières. »

Voilà à bien des égards une affirmation étonnante alors que nous vivons dans un monde qui souhaite supprimer tout sentiment d'inconfort et de douleur. La douleur causée par le deuil est naturelle et normale, et doit être, au moins un peu, toujours présente en nous. La douleur est, pour ainsi dire, un monument à l'intérieur de la personne endeuillée indiquant la profondeur de sa relation avec la personne décédée, ainsi que la profondeur et l'importance de cette perte.

Nous ne pouvons donc pas surmonter complètement la douleur qui résulte du deuil car cela signifierait que nous abolissions le monument en nous-mêmes qui se dresse comme un marqueur de l'importance de la relation que nous avons eue avec la personne décédée. Il n'est donc pas étonnant que nous résistions à une telle chose. Ainsi, la douleur survit tel un monument intérieur nous permettant de rester lié à la personne décédée. Il s'agit d'un lien crucial que nous devons maintenir car il permet à tous de reconnaître l'importance de la personne dont nous pleurons aujourd'hui l'absence.

Au-delà des façons de gérer la douleur, des conseils et encouragements dispensés afin d'aider une personne à passer à travers la perte d'un être cher, et des tentatives de réconfort, nous devons avant tout honorer la douleur qui est en nous. La douleur qui nous envahit lorsque nous perdons par la mort un être cher est tout à fait naturelle et démontre l'importance de cette personne dans nos vies.

Prenez cette douleur générée par le deuil et chérissez-la. Elle est un rappel de la joie et de l'importance d'une relation maintenant disparue sur le plan physique. Cette expérience de la douleur n'est pas agréable, nous ne recherchons pas naturellement de tel chagrin. Tout cela est réel; naturel; et normal, mais il y a plus que cela.

La tristesse rejoint l'espoir.

« En un instant, en un clin d'œil, à la dernière trompette. La trompette sonnera, et les morts ressusciteront incorruptibles, et nous, nous serons changés. Car il faut que ce corps corruptible revête l'incorruptibilité, et que ce corps mortel revête l'immortalité. Lorsque ce corps corruptible aura revêtu l'incorruptibilité, et que ce corps mortel aura revêtu l'immortalité, alors s'accomplira la parole qui est

écrite: La mort a été engloutie dans la victoire. O mort, où est ta victoire? O mort, où est ton aiguillon? L'aiguillon de la mort, c'est le péché; et la puissance du péché, c'est la loi. Mais grâces soient rendues à Dieu, qui nous donne la victoire par notre Seigneur Jésus Christ! » (1 Corinthiens 15, 52-57).

Avec le monument intérieur de la douleur que nous ressentons se trouve l'espoir né de la résurrection du Christ, le monument, pour ainsi dire, duquel est le tombeau vide. « Mais maintenant, Christ est ressuscité des morts, il est les prémices de ceux qui sont morts. Car, puisque la mort est venue par un homme, c'est aussi par un homme qu'est venue la résurrection des morts. Et comme tous meurent en Adam, de même aussi tous revivront en Christ » (1 Corinthiens 15, 20-22).

Ces deux émotions, la tristesse et l'espoir, sont présentes dans la vie spirituelle de chacun de nous qui a connu la perte d'un être cher. La tristesse est un sentiment ressenti par toute l'humanité. L'espoir dont il est question ici vient à nous par la puissance du Saint-Esprit. Il est né de notre foi dans le Christ qui nous conduira, dans nos corps ressuscités, à la vie éternelle. Puisqu'il en est ainsi pour nous qui avons été baptisés et suivons le Christ, il en est ainsi pour tous ceux que nous pleurons qui ont été baptisés et ont également suivi le Christ. Ainsi, nous nous attendons à une réunion joyeuse avec ceux dont la perte sur cette terre nous pleurons.

Avec cette rencontre de la tristesse et de l'espoir, entourés par l'amour du Christ, nous progressons dans notre compréhension du deuil et de sa dynamique humaine et spirituelle.

## **LE DEUIL EXPLIQUÉ : LES SENTIMENTS**

Il est difficile de parler du deuil à l'aide d'une page écrite ou électronique. Le deuil est une chose si personnelle. Pourtant, beaucoup a été écrit sur ce sujet, et nous savons certaines choses à son sujet. Mais, il est important de ne pas laisser ce que nous savons à propos du deuil définir notre propre expérience. Il existe quelques idées généralement acceptées au sujet du deuil. Voyez comment elles correspondent à votre expérience personnelle.

Pour commencer, le deuil suscite une myriade de sentiments. En général, ces sentiments vont et viennent. Parfois, ils surgissent sans aucune raison apparente. Ces sentiments vont de l'engourdissement à la colère, à l'épuisement, à la culpabilité, au soulagement, à la tristesse, à la solitude, à la peur et au découragement, pour n'en citer que quelques-uns. Lorsque ma mère est morte, j'ai gardé tous mes sentiments à l'intérieur de moi; cette expérience a absorbé toute mon énergie. Puis, deux semaines plus tard, le directeur de mon école secondaire est mort, un homme pour qui j'avais beaucoup de respect. Lors du service commémoratif pour ce dernier, mes sanglots étaient presque incontrôlables. Les sentiments que je vivais devaient tout simplement émerger, je ne pouvais plus tout garder à l'intérieur de moi. Mes amis ne savaient pas trop quoi faire avec moi, mais ils ont fait de leur mieux. Ils ne m'ont pas dit (heureusement) « redresse-toi! ». Au lieu de cela, ils m'ont laissé vivre ces émotions et sont restés avec moi, tout à fait silencieux. J'étais surpris de l'intensité de mes sentiments et étonné de ma grande réaction face à cet événement. Mais je comprends maintenant que j'avais besoin d'exprimer mes sentiments devant des gens qui se souciaient de moi.

Il en va ainsi des sentiments. Ils sont parfois imprévisibles; ils vont et viennent; leur intensité varie. Parfois, rien ne laisse présager leur apparition, mais ils sont bien réels. Il est tout à fait normal de passer par toute une gamme de sentiments. Il n'y a aucune honte à ressentir certaines émotions devant la perte d'un être cher. Plusieurs personnes avant vous ont parcouru un tel chemin.

À côté de vous dans votre douleur et les sentiments que vous éprouvez se trouve notre Sauveur Jésus, qui vous accompagne à travers chacune des étapes que vous traversez. Que vous ressentiez ou non sa présence, il est bel et bien là près de vous. Chacun des sentiments que vous expérimentez, il les a aussi expérimentés dans sa marche parfaite, y compris dans sa mort et sa résurrection, par lesquelles il a racheté tous vos sentiments. Jésus comprend profondément votre douleur et vous offre face à celle-ci tout son amour. Partagez vos sentiments avec lui par la prière et la méditation. Il va les embrasser tout comme il vous embrasse dans son amour.

Vous n'êtes pas seul dans votre douleur, les membres du corps du Christ (la communauté de gens qui suivent Jésus) comme l'apôtre Paul les appelle, vous accompagnent. Dans son exhortation à l'amour mutuel, Paul dit à chacun d'entre nous : « Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent, et pleurez avec ceux qui pleurent » (Romains 12, 15). Afin de pouvoir pleurer avec vous, ils auront besoin de savoir que vous pleurez. La même chose est vraie pour tous les autres sentiments que vous éprouvez. Ceci, bien sûr, exige que vous partagiez votre expérience avec les autres. Parlez donc de vos sentiments avec des gens qui, d'une manière semblable à Christ, accepteront ces sentiments. Ne gardez en vous ce que vous ressentez. Afin de répondre à vos besoins, les gens auront besoin de savoir où vous en êtes émotionnellement.

Demeurez donc près de la communauté qu'est le corps du Christ. Assistez au culte et participez à la vie de la communauté chrétienne. Dans le culte, la Parole et les sacrements sont présents, ce qui signifie que de cette manière réelle et concrète Jésus est présent pour vous. De même, de cette manière réelle et concrète, la communauté du Christ vous entoure. Il se peut que vous ayez envie de vivre en retrait en raison d'un manque de confiance, même face à des circonstances qui vous sont familières. Mais, vous devez lutter contre cet état d'esprit. Continuez plutôt à fréquenter les endroits où la Parole de Dieu est prêchée et enseignée, là où le corps et le sang du Christ sont présents pour vous.

## LE DEUIL EXPLIQUÉ : LES ÉTAPES

Envisagez maintenant les étapes du deuil et voyez où vous vous situez face à celles-ci. L'idée d'une série d'étapes présente un aperçu plutôt linéaire du processus du deuil; même si dans la vraie vie les choses ne se déroulent pas nécessairement de cette façon. Le deuil n'est pas un processus sans embûche, la voie qu'il poursuit n'est pas sans obstacle. Mais le fait d'envisager le deuil comme une succession d'étapes peut nous aider à comprendre plus profondément notre propre expérience. Ainsi, nous ne suivons pas tous nécessairement le même chemin. Voir les choses par étapes peut également servir d'indicateur face à notre cheminement. Ainsi, si nous demeurons coincés dans un endroit pendant une longue période de temps, nous pouvons appeler à l'aide. (Il est bénéfique de s'ouvrir aux suggestions de ceux qui nous entourent, cela peut nous permettre de progresser dans le processus du deuil.)

Il est important de reconnaître et d'accepter que la perte ressentie lors d'un deuil est réelle : au début j'ai tenté de me persuader que ma mère n'était pas morte; qu'il devait y avoir une erreur; qu'il devait s'agir de quelqu'un d'autre. Pendant un bon moment, je m'imaginai qu'elle apparaîtrait par la porte arrière de la maison après avoir travaillé au jardin, ou que quelqu'un viendrait la reconduire après une visite avec des amis. C'était ma façon de lutter contre la réalité de sa mort. En effet, c'est une chose que de reconnaître intellectuellement la perte d'un être cher, mais c'est tout à fait une autre chose que d'accepter émotionnellement une telle perte. Une partie de ce dur combat était sans doute le résultat de mon incapacité à ressentir mes propres sentiments.

Avez-vous ressenti la même chose alors que vous tentiez de gérer votre propre douleur? Si oui, vous n'êtes pas seul à vivre un tel combat; beaucoup d'autres ont vécu la même chose.

Lorsque j'ai pu éprouver la douleur associée à la perte de ma mère, la tristesse et les sanglots ont explosé. Mais, les sentiments de colère et de culpabilité n'étaient pas très loin et ont bientôt suivi, surtout quand je pensais aux fois où j'avais désobéi à ma mère et lui avait donné du fil à retordre; tous ses sentiments sont se précipités dans mon cœur et mon esprit. Pour couronner le tout, je craignais pour mon avenir et celui de mon père; qu'allait-il nous arriver? Tous ces facteurs faisaient partie de la douleur associée à la perte de ma mère. Nombreuses étaient les émotions que j'ai vécues au moment de sa mort, et certaines d'entre elles sont encore présentes aujourd'hui, plusieurs années plus tard.

Quels sont les sentiments que vous ressentez en raison de votre deuil? Comment se déroule le partage de ces sentiments et pensées avec les gens qui vous entourent? Est-ce qu'il y a des gens autour de vous qui peuvent prêter une oreille attentive et vous offrir du réconfort? Avez-vous besoin de parler davantage des sentiments qui vous habitent? Si oui, résistez à la tentation de garder à l'intérieur ce que vous pensez et ressentez. Recherchez des endroits et des gens avec lesquels vous pouvez partager ce que vous vivez.

Lorsque j'ai essayé de vivre sans la présence physique de ma mère, j'ai compris que tout avait changé. La personne qui organisait la vie familiale n'était plus avec nous. Ma mère était une femme plutôt traditionnelle. Elle travaillait à temps partiel, mais s'occupait tout de même de toutes les tâches domestiques. Elle m'encourageait à travailler fort à l'école, à étudier avec diligence, et à aller à l'église régulièrement. Après sa mort, les voisins ont offert leur aide et ont préparé de la nourriture pour nous pendant un certain temps. Un membre éloigné de la famille de mon père est venu aider pendant quelques semaines, mais tout était à refaire. Nous devons reconstruire notre vie; une nouvelle histoire allait prendre forme.

La vie change énormément lorsqu'un être cher décède. Voilà une simple déclaration. Mais, les conséquences d'une telle perte sont profondes. En réfléchissant à la perte de la présence physique de la personne décédée, faites une liste sur laquelle vous noterez tout ce qui est disparu sur le plan matériel, émotionnel ou spirituel en raison de l'absence physique de cette personne. Rendez grâce à Dieu pour le don de cette personne dans votre vie, même après son départ. Reconnaissez les bénédictions que ces personnes vous ont procurées; même si vous êtes affligé par leur perte. Maintenant, prenez votre liste et voyez ce sur quoi vous devez maintenant vous pencher. Cela fait partie de l'adaptation à votre nouvelle situation. Vous constaterez qu'il y a des choses précédemment fournies par cette personne qui devront dorénavant venir d'autres personnes.

N'hésitez pas à vous confier à des membres de votre famille, un pasteur ou d'autres membres du corps du Christ, cela peut se révéler très utile. Alors que vous partagez vos besoins avec eux, priez pour que l'Esprit de Dieu travaille à travers ceux qui ont votre intérêt à cœur. Lorsqu'ils offrent leurs conseils et des paroles de sagesse, priez afin d'être ouvert à leurs commentaires. Vous allez sans doute passer à travers certaines épreuves grâce à vos propres efforts, mais pour certaines choses, les commentaires éclairés de certaines personnes dignes de confiance vous seront très utiles.

Peu importe à quel étape vous vous trouvez, rappelez-vous que les autres membres du corps du Christ, ainsi que les membres de votre famille, peuvent être d'un grand secours.



## CONTINUER À VIVRE COMME AVANT TOUT EN DÉVELOPPANT DE NOUVELLES HABITUDES

Après la mort de ma mère, d'autres défis ont accaparé mon attention : la fin de mes études secondaires, la recherche d'un emploi d'été, la préparation pour mon entrée à l'université, et ainsi de suite. Vers la fin de cet été, j'ai commencé ma formation au Saint Paul's Junior College à Concordia, Missouri. C'est là que j'ai partagé avec quelques personnes certaines bribes de mon histoire et cela m'a aidé à me concentrer sur ma nouvelle vocation. Mais surtout, ces quelques personnes m'ont entouré avec l'amour du Christ.

Le fait de bouger ou de passer à autre chose est souvent utile pour traiter la douleur. Le fait de s'activer ne signifie pas que les émotions liées au deuil d'une personne décédée disparaîtront comme par magie. Il s'agit plutôt de reconnaître que tant que nous sommes vivants, il faut continuer à vivre. Parfois, des gens bien intentionnés ont l'espoir que vous arriviez promptement à cette étape de votre vie et développiez de nouveaux intérêts qui vont égayer votre vie. Mais, même si ces changements peuvent venir, la plupart du temps, tout ne se déroule pas aussi rapidement que l'on voudrait. Il faut prendre le temps qu'il faut. Prenez le temps de respirer, de réfléchir, de pleurer, et même de rêver à nouveau.

Le processus du deuil peut être décrit comme une succession d'étapes imprévisibles. Les diverses étapes peuvent être décrites comme les mouvements d'une machine à boules. Les émotions rebondissent les unes contre les autres et s'entrechoquent, passant par la dépression avant de recevoir un nouveau choc, jusqu'à ce que l'on parvienne à reprendre en main les diverses émotions qui surgissent de toutes parts et que l'on accepte la perte de cet être cher. Un tel processus contribue à façonner un endroit spécial dans le cœur des personnes endeuillées afin d'accueillir la mémoire de ces êtres chers décédés. Ainsi, leur sentiment de perte ne prend pas tout l'espace dans leur vie.

D'un point de vue chrétien, le Saint Esprit garde cet endroit spécial réservé à la mémoire des êtres chers qui nous ont quittés, et transpose toutes les expériences de nos vies au cœur de l'histoire de l'amour de Jésus, le seul qui puisse prendre soin de nous inlassablement. Pour tous ceux qui ont la foi en Jésus, sa vie rédemptrice signifie que nous pouvons, par la puissance de l'Esprit, le suivre, dans la vie, dans la mort et de nouveau à la résurrection des morts. Cela signifie que dans la compagnie des saints, nous serons entourés dans l'éternité par ceux que nous aimons et qui nous ont aimés. Enfin, nos vies et celles des gens que nous aimons peuvent se transformer en une vie qui n'a pas de fin en Dieu. Les rebondissements de nos sentiments se terminent à la résurrection des morts alors que nous serons éternellement avec Dieu.

## LORSQUE LE DEUIL S'ÉTERNISE

Il faut bien l'avouer, parfois l'expérience de la douleur s'éternise.

Au lieu de dire : « Pendant un long moment, j'ai ressenti beaucoup de tristesse, mais je crois fermement que les choses iront mieux, » une personne chagrinée peut déclarer :

« Je suis envahie par le désespoir presque tout le temps et je n'ai aucun espoir face à l'avenir. » Au lieu de dire : « Ma tristesse ou mes moments dépressifs vont et viennent, mais certains événements, certaines activités ou certaines personnes m'aident à me sentir mieux, » une personne remplie de chagrin peut dire : « Ma tristesse ou mes moments dépressifs sont constants, aucun événement, aucune activité ou aucune personne ne peut y changer quoi que ce soit. » Au lieu de dire : « Je me sens parfois comme si

une partie de moi-même était perdue à jamais et j'aimerais être réuni avec cette personne ou cette partie de ma vie dont je ressens si profondément l'absence. Pourtant, je crois toujours que la vie vaut la peine d'être vécue. » Au contraire, une personne dont le chagrin s'éternise peut exprimer : « J'ai souvent des pensées suicidaires, je pense que je serais mieux mort. » Au lieu de se dire : « Les choses que je ai toujours aimé faire (la lecture, la musique, le sport, etc.) m'offrent un peu de réconfort et de consolation, du moins temporairement, » une personne enlisée dans le chagrin peut affirmer que « presque rien que je j'avais l'habitude de faire (lire, écouter de la musique, faire du sport, etc.) ne m'apporte un certain réconfort. » Au lieu de dire : « Lorsque je me rappelle la perte d'un être cher, d'un ami, d'un emploi, je ressens souvent une douleur intense, mais parfois, je ressens aussi une certaine joie lorsque de bonnes pensées et des souvenirs agréables refont surface. » Une personne chagrinée peut dire : « Lorsque je pense à ma perte, je ne ressens que de la douleur, de l'amertume ou de mauvais souvenirs. »

Les personnes endeuillées sont souvent préoccupées par les souvenirs relatifs à la personne décédée. Elles affichent souvent une absence de vision face à l'avenir en raison de l'absence de la personne décédée. Cet état d'esprit est souvent accompagné par un va-et-vient d'émotions douloureuses et un sentiment d'appréhension face à l'avenir. Bien que nous soyons tous susceptibles de vivre des moments douloureux au cours de notre vie, une personne endeuillée peut éprouver un tel chagrin de façon chronique et permanente. Elles vivent ainsi un deuil sans fin.

Si vous vous retrouvez dans ce genre de deuil qui semble s'éterniser, la première étape pour obtenir un certain soulagement consiste à mettre en paroles votre douleur par la prière. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des paroles aussi simples que « Abba, Père » (Marc 14, 36), et déposer votre chagrin dans les bras de Jésus. Le psalmiste dit : « Du fond de l'abîme je t'invoque, ô Éternel! Seigneur, écoute ma voix! Que tes oreilles soient attentives A la voix de mes supplications! » (Psaumes 130, 1-2).

Alors que vous implorez le Père, confiez-vous aux membres du corps du Christ, et déposez votre douleur dans leurs bras. Votre pasteur peut être d'un grand secours, tout comme peuvent l'être d'autres amis chrétiens et les membres de votre famille. Bien qu'ils puissent probablement déjà reconnaître votre détresse, ils hésiteront peut-être à vous approcher. Priez donc le Saint Esprit pour qu'il vous aide à traduire en mots votre douleur. Si personne ne vient vers vous, priez pour que le Saint Esprit vous donne le courage et la sagesse d'aller vers eux.

Nous ne sommes pas faits pour faire face à la douleur sans l'aide de ceux qui nous entourent. En fait, le sentiment d'isolement est susceptible d'augmenter notre sentiment de tristesse et rendre notre condition permanente. Dans notre culture qui met de l'avant l'auto-guérison, il est possible de ressentir une pression pour prendre en main son processus de guérison face au deuil. Mais, il ne s'agit pas là du modèle biblique. Vous et moi, qui sommes membres d'une communauté de croyants, là où nous avons été baptisés, savons qu'il n'est pas bon pour personne d'être seul.

Si cela est vrai, et je pense que ce l'est, nous avons donc besoin les uns des autres. Cela signifie que tout le monde, y compris vous, avez besoin des autres. Cela signifie, entre autres choses, qu'il faut, même si cela est à contrecœur, demeurer actif socialement. Vous pourriez avoir besoin d'aide pour ce faire. Peut-être n'avez-vous pas le goût d'aller à l'église, mais si des amis ou votre famille vous encouragent et vous invitent à aller avec eux, alors allez-y, même si vous ne vous sentez pas à la hauteur. Partagez votre hésitation avec eux. S'ils en ont la sagesse, ils vous comprendront et vous aideront dans votre cheminement. Si vous prenez vous-même l'initiative d'aller à l'église, il pourrait être utile de demander à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner. Vous pouvez aussi tout simplement y

aller de vous-même, malgré votre réticence. Vous vous retrouverez ainsi à un endroit où la Parole de Dieu est proclamée, où les sacrements sont célébrés, et où une communauté de croyants se rassemble dans le soutien et l'amour mutuels. De plus, votre volonté d'y aller, même seul, vous permettra de renforcer votre détermination à prendre d'autres mesures positives afin de passer à travers votre deuil.

Considérez aussi la possibilité de rencontrer de nouveaux camarades sur le chemin de votre deuil. Il pourrait s'agir de votre médecin de famille qui pourrait vous aviser que l'un des obstacles à la poursuite de votre deuil est de nature physique. Vous pourriez aussi rencontrer un conseiller avec une formation spéciale dans le traitement des gens endeuillés. Être en présence d'une telle personne qui se spécialise dans ce genre de thérapie peut s'avérer très utile. (Vérifiez auprès de votre pasteur ou, si votre église a un ministère pastoral, parlez-en avec quelqu'un dans ce groupe. Ils devraient être au courant des ressources disponibles au sein de la communauté.)

Rappelez-vous aussi que dans ce deuil qui semble vouloir s'éterniser, Jésus vous tend les bras. Jésus enverra aussi d'autres bras, ceux des gens qui vous entourent, pour vous aider à vous relever dans ce moment difficile de votre vie.

## **APPRENDRE TÔT À VIVRE AVEC LE DEUIL INFLUENCE LE PRÉSENT**

Bien que généralement associé à la perte d'une personne à travers la mort, le deuil peut surgir suite à une foule d'autres changements dans la vie. Nous apprenons souvent à gérer notre douleur lors de simples événements. Portons donc notre attention sur ces expériences qui suscitent en nous une moindre douleur lorsqu'il est temps de gérer un plus grand chagrin. Nous pouvons apprendre de ces événements moins traumatiques afin de voir comment ils ont façonné notre compréhension du fonctionnement de la douleur, et la meilleure façon de la traiter.

Voici une définition élargie de la douleur : « une réaction normale devant une perte. Une telle perte peut être physique (la mort), sociale (le divorce), ou professionnelle (la perte d'un emploi). Les réactions émotionnelles face à la douleur peuvent inclure la colère, la culpabilité, l'anxiété, la tristesse et le désespoir. Les réactions physiques face à la douleur peuvent inclure des problèmes de sommeil, des changements d'appétit, ou la maladie ».

Il est évident que des changements de tous genres peuvent faire naître en nous un sentiment de perte et que cette perte peut susciter la douleur. Et puisque la vie est en constante évolution, dès le début de notre vie, nous apprenons à faire face à la douleur. Dans les petites choses nous apprenons à nous préparer pour les plus gros problèmes.

Comment votre famille vous a-t-elle appris à vivre avec la douleur? Considérez la première fois que vous avez perdu quelque chose d'important. Avez-vous appris à garder votre sentiment de douleur à l'intérieur de vous? Avez-vous appris que les garçons ne doivent pas pleurer et que les filles ne doivent pas en parler? Avez-vous appris que le deuil est une réponse naturelle et que, par conséquent, vous ne devriez pas hésiter à exprimer ce que vous ressentez? Étiez-vous entouré de gens pour vous conseiller et vous aider à identifier le lien qui existait entre votre douleur et votre perte? Vous ont-ils encouragé à parler afin que vous puissiez verbaliser vos sentiments et mieux les contrôler?

Nous avons tous notre propre façon de faire face à la douleur. Comment avez-vous appris à gérer la vôtre? Souvent, nous affirmons avoir appris à vivre avec la douleur à travers des épreuves de moindre



gravité jusqu'à ce que de plus grandes épreuves se manifestent. Voilà pourquoi vous pouvez être surpris de votre réaction face à une plus grande douleur suite à une perte importante. Cela peut même vous amener à croire que quelque chose ne va pas avec vous et avec la façon dont vous gérez votre affliction. Vous souvenez-vous que je vous ai parlé de mes sanglots incontrôlables lors du service commémoratif du directeur de mon école et à quel point l'intensité de mes sentiments m'avait pris par surprise. Aujourd'hui, je comprends que ces sentiments devaient être exprimés, et qu'ils devaient être reçus par des gens qui se souciaient de moi.

J'avais appris au sein de ma famille à supprimer mes sentiments et à ne pas les communiquer aux autres. L'intensité de mes sentiments a dépassé mon entendement, et j'ai cru qu'il y avait quelque chose de fondamentalement grave avec moi, même si l'émergence de mes sentiments de douleur faisait partie d'un processus naturel. Mais, ma façon de réagir devant les plus grandes pertes était grandement influencée par l'éducation que j'avais reçue lors des événements moins dramatiques de ma vie.

N'oubliez pas que votre expérience de la douleur peut se manifester d'une manière qui peut vous surprendre. La façon dont vous avez abordé la douleur dans le passé vous paraît sans doute normale. En conséquence, une réaction différente et avec une intensité beaucoup plus forte peut être déstabilisante. Cela pourrait vous amener à battre en retraite émotionnellement et à vous isoler.

Ainsi, si vous avez appris qu'il est enfantin de pleurer, et que vous pleurez souvent en raison de votre perte, vous pourriez être tenté de ne plus aller à l'église par peur qu'un cantique, qu'une lecture, les questions d'un ami, ou le message du prédicateur ramènent à votre esprit la douleur liée à votre perte et que vous fondiez en larmes. Par conséquent, vous pourriez avoir peur de vous retrouver dans des lieux publics par peur de succomber à vos larmes.

Je vous encourage à lutter contre l'idée qu'il n'y a qu'une seule « bonne » façon de pleurer. Il n'y a pas qu'une seule façon de pleurer, tout comme il n'y a pas qu'une seule façon d'obtenir un emploi ou de faire face aux défis. Nous pleurons et gérons les pertes dans nos vies d'une multitude de façons. Soyez flexible face au traitement de la douleur. Vous passerez à travers cette épreuve.

Il n'est pas conseillé de tenter de traverser les étapes du deuil par soi-même. Pour garder une bonne santé, il est préférable d'être accompagné pendant notre deuil. Vous avez appris à pleurer, à vous ouvrir aux autres face à votre douleur. Rappelez-vous que l'un des rôles principaux du corps du Christ, la communauté des croyants qui suivent l'exemple de Jésus, est d'offrir son soutien aux autres. Jésus dit qu'il est le chemin, la vérité et la vie, il promet d'être avec nous et de marcher à nos côtés, dans les bons et les mauvais moments.

Lorsque Jésus dit : « Heureux les affligés, car ils seront consolés, » il ne voulait pas dire que vos afflictions et vos pertes vous rendront heureux. Il n'a pas, même pour un instant, suggéré que le deuil serait un processus heureux. Mais le bonheur, la bénédiction, et le soulagement, se manifestent par sa présence avec vous tout au long de votre expérience. Il est le Christ. Il est près de vous lorsque vous acceptez de partager votre douleur avec lui.

Tout comme Jésus partage vos chagrins et votre douleur, il en est de même pour ceux qui vous accompagnent sur la terre tout au long de votre deuil. Ensemble, fixez vos yeux vers Jésus, qui est la résurrection et la vie (Jean 11, 17-27).

Nous exprimons le même sentiment lorsque nous chantons le cantique, *Béni le lien* :

« Nous mettons en commun nos fardeaux, nos labeurs, en Jésus nous ne sommes qu'un, dans la joie et les pleurs. »

Que dans les bras de Jésus, votre douleur et vous-même puissiez trouver la protection qu'il a promise, et puissiez-vous trouver la force et le réconfort auprès de vos frères et vos sœurs dans le Christ!



[www.lhm.org](http://www.lhm.org)

Droits d'auteur © 2016  
Lutheran Hour Ministries

*Lutheran Hour Ministries* est un organisme chrétien voué au soutien des églises partout dans le monde et dont le but est *de faire connaître le Christ aux nations et d'amener les nations à joindre l'Église.*

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible Louis Segond, version électronique.