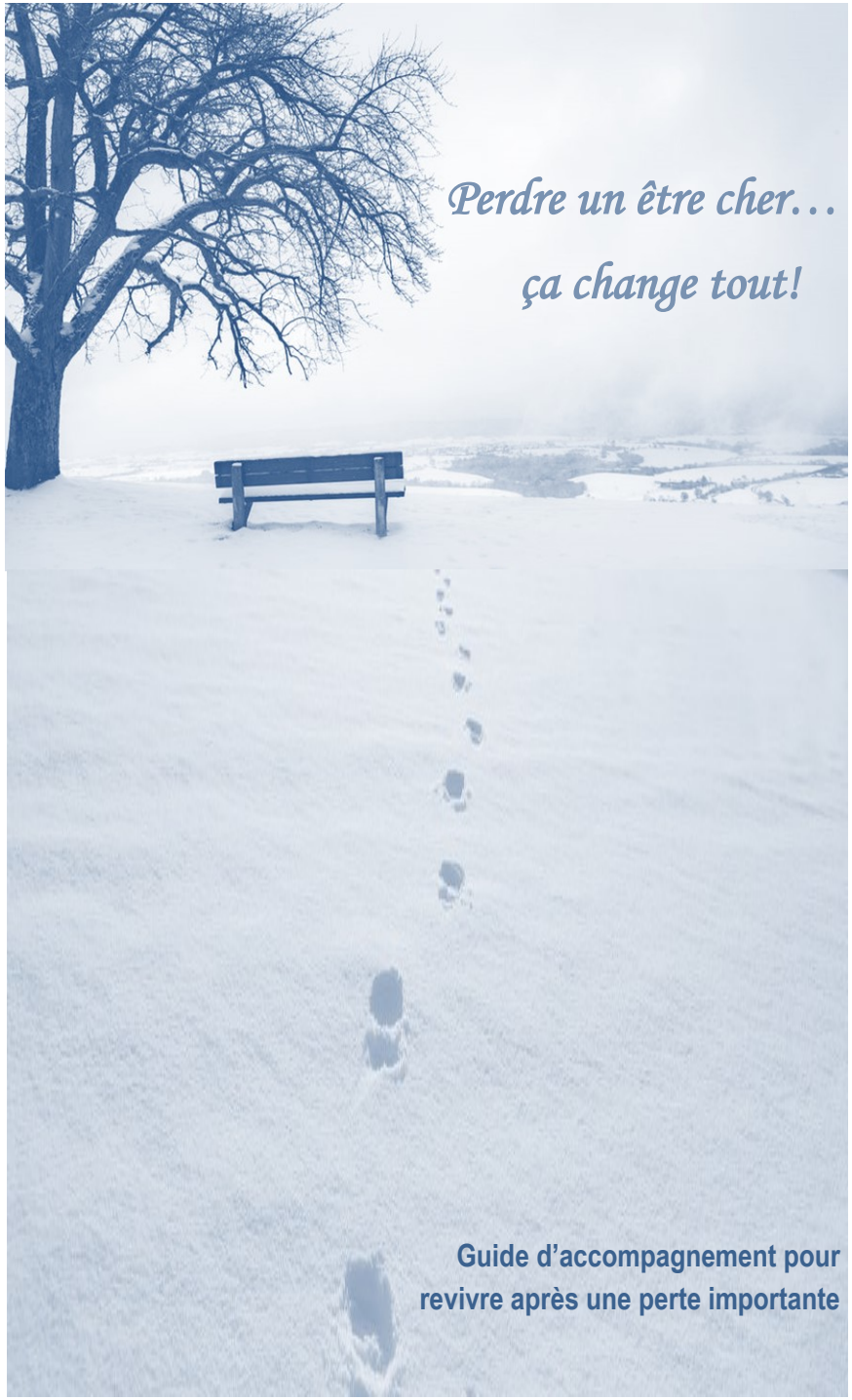
819-563-9934 poste 414

lbergeron@diocesedesherbrooke.org

Louise Bergeron
Accompagnatrice



Perdre un être cher…

ça change tout!

Guide d'accompagnement pour revivre après une perte importante

Document élaboré par :
Louise Bergeron, agente de pastorale
Formatrice dans l'accompagnement du deuil
Février 2019

... LA TRANSFORMATION

« L'épreuve fait, dans certaines âmes, un vaste désert où retentit la voix de Dieu. » (Balzac)

Que vous y croyiez ou non, qu'avez-vous à perdre, puisque vous souffrez davantage de vous éloigner de votre être cher que de vous en approcher autrement?

À vous de choisir! Si vous choisissez d'y croire, vous vous rappelez que l'amour peut tout!

Accrochez-vous à l'amour que vous ressentez pour votre être aimé et à l'amour que vous avez pour ceux qui restent.

Au final, si traverser sa souffrance de deuil, c'était essentiellement pour redire « OUI » à la vie?

«…aujourd'hui, je place devant vous la vie et la bénédiction d'une part, la mort et la malédiction d'autre part. Choisissez donc la vie, afin que vous puissiez vivre, vous et vos descendants. » (Dt 30, 19)

« Seuls les souvenirs d'Amour sont éternels, demeurant dans le cœur de ceux qui restent et s'envolant avec celui (celle) qui s'élève au-delà des nuages. » (2)

Comment sait-on ça? Il vous suffit de demander aux personnes en fin de vie ce qu'elles apportent avec elles en partant de cette terre. Toutes vous raconteront des moments d'amour qu'elles ont partagés avec leur entourage.

« *Plus vous vous rapprochez de votre cœur et le guérissez, plus vous aurez accès à ce même espace dans lequel vous pourrez à nouveau entrer en lien avec la personne aimée, cette partie d'elle qui est éternelle.* » Line Asselin

(1)Henri J. NOUWEN, *La voix intérieure de l'amour,* p. 73.
(2) Line ASSELIN, *La sagesse au fil d'arrivée, p.*134.

UN PETIT MOT POUR VOUS …

Je ne sais pas à quel moment vous sentirez le besoin d'être accompagné dans vos pas vers un mieux-être. Mais sachez que vous n'êtes pas seul. Ce petit guide veut vous donner l'élan pour vous projeter vers l'avant.

La souffrance que vous vivez ne pourra s'envoler comme par magie mais, en y mettant tout votre cœur, vous parviendrez à retrouver un espace de paix intérieure.

Aujourd'hui, c'est peut-être difficile à croire pour vous, mais ce chemin vers un mieux-être se franchit« un pas à la fois ».

Les seules certitudes que vous devez choisir de cultiver en ce moment sont l'espérance et la foi.

Espérer ce temps de paix, espérer ce retour d'un mieux-être. Et croire que des centaines de personnes avant vous ont marché ce chemin et ont retrouvé une joie de vivre.

C'est ce que je vous souhaite du fond du cœur.

Louise Bergeron,

Agente de pastorale
Accompagnatrice Deuil-Soutien

UN RAPPEL …

Peut-être connaissez-vous déjà les étapes d'un deuil. Mais j'estime important de vous les remémorer afin de vous donner des repères.

Comme chaque deuil est unique, les étapes se vivent différemment pour chaque personne. Vous n'avez pas à vous comparer. Votre souffrance vous la ressentez à 100%, elle n'est ni pire ni moins pire que celle d'une autre personne.

Vous seul savez ce qui est bon pour vous. C'est la raison pour laquelle vous êtes en mesure de trouver ou d'adapter les outils qui vous sont proposés dans ce guide.

De plus, le processus de deuil ne se fait pas en ligne droite, mais plutôt de façon circulaire avec des retours en arrière qui permettent de mieux « digérer » cet *incontournable de la vie* qu'est la mort.

VOICI LES ÉTAPES PROPOSÉES PAR DIVERS SPÉCIALISTES DU DEUIL :

À l'annonce de la mort arrivent le CHOC et le DÉNI qui sont deux étapes de résistance. Vous résistez à ce qui vous semble irréel. Ces étapes sont là pour mettre à distance des émotions que vous êtes incapables d'affronter *tout de suite*.

Après un certain temps, vient le « cœur » du deuil : l'EXPRESSION DES ÉMOTIONS. Ce bouleversement qu'apporte le deuil provoque des vagues d'émotions : colère, impuissance, culpabilité, angoisse, peurs, doutes, tristesse et même un état dépressif.

Tout cela est normal !

LA TRANSFORMATION

*« Le cœur est l'usine de transformation de la souffrance » (*Line Asselin)

Comme la chenille dans son cocon, votre cœur est le lieu de votre transformation, là où se fait le travail de reconstruction, parfois avec votre aide et parfois à votre insu. Et, comme la chenille, prendre le temps qu'il faut pour renaître est le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire.

Vivre une perte significative dans sa vie est un évènement que l'on peut qualifier de « violent ». Si vous choisissez d'affronter la souffrance que cette absence vous fait vivre et de réorganiser peu à peu votre vie sans cette personne, vous aurez traversé ce qu'on appelle le travail du deuil.

La chenille, ne sachant pas trop ce qui se passe en elle, suit son essence profonde et se transforme ainsi en un papillon magnifique.

Nadine Beauthéac [1] nous dit : *« Nous pensons que cela est impossible, mais nous sommes « équipés » psychologiquement pour survivre...Le deuil est, en fait, une période où un intense travail intérieur nous fait évoluer.»* Et j'ajouterais, si on en a le désir profond.

[1] Nadine BEAUTHÉAC, *100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin*, p.51.

… L'ACCEPTATION

Pour vous aider à mieux prendre soin de vous, faites une chose par jour qui vous inspire, qui vous fait du bien, par exemple : marcher en nature, faire de l'exercice, lire, jardiner, bricoler, écouter de la musique, dessiner, colorier, etc.

Quand vous souffrez d'une grande perte, le fait de vous mettre en action permet de retrouver un pouvoir sur votre vie qui semble vous échapper.

Jean Monbourquette parle de « petites bouées de vie ». J'aime beaucoup cette expression et voici le texte qui l'accompagne :

Au lever, le goût de vivre m'avait quitté.
Sur la table du déjeuner, je contemple ma plante verte, être fragile, discret et fidèle.
Sur ses feuilles, j'accroche mon intérieur las et douloureux.
Surpris de l'effet que produit ce simple geste,
je me lève tout léger pour aller au travail.

Monbourquette, Jean. *Aimer, perdre et grandir*, p. 97.

Notez que chaque fois que vous allez de l'avant en mettant en place une seule activité, vous évitez de tomber dans le piège de « ruminer ».

Par le biais de cet exercice quotidien, ne serait-ce qu'une toute petite chose qui vous fait plaisir, vous contribuer à ce que la transformation de la souffrance de votre cœur se fasse.

Soyez attentif à ce que votre état d'esprit ne soit pas affecté si un empêchement ne vous permet pas de faire une activité.

… UN RAPPEL

Ces étapes sont appelées à juste titre *un temps de désorganisation.*

Mais l'important dans ces moments est de ne pas demeurer avec ce qui vous habite comme émotions. Je vous proposerai, un peu plus loin, quelques outils efficaces qui ont servi à des dizaines de personnes afin de vous aider à exprimer votre ressenti.

Bien que tout semble confus en vous, il y a des choses concrètes à faire, des tâches reliées au deuil, notamment préparer les rituels de la mort.

Vient ensuite toute la paperasse à régler : les différentes cartes à annuler, les papiers du gouvernement à remplir, etc.

À la maison, que faire des photos de l'être cher, de ses vêtements et autres objets ?

À ce sujet, il est utile de vous mentionner que ces tâches concrètes ne sont pas anodines. Lorsqu'elles sont exécutées, elles vous permettent de faire les premiers pas vers un détachement.

Je précise : un détachement de la présence physique de l'être cher et non l'oubli de ce dernier, puisque JAMAIS on oublie !

… UN RAPPEL

LA PHASE DE RÉ-ORGANISATION

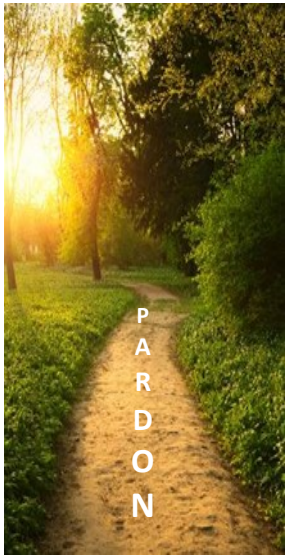
Arrive un temps de réorganisation. Réorganiser votre vie ne veut surtout pas dire oublier l'être cher qui vous a quitté.

Réorganiser votre vie, c'est accepter de rentrer dans le cycle de la vie avec votre vécu, aussi douloureux soit-il. C'est l'intégration du deuil dans votre histoire personnelle.

C'est un retour à un mieux-être et à une paix intérieure.

On peut entrevoir trois étapes d'une réorganisation : échange des pardons; découverte d'un sens à sa perte et réappropriation de l'héritage.

Première étape, **l'ÉCHANGE DES PARDONS**.



Pourquoi faudrait-il pardonner à quelqu'un qui n'est plus là?

Perdre un être cher vous fait prendre conscience de l'intensité de l'amour que vous aviez pour cette personne.

Il se peut que parfois vous n'ayez pas été à la hauteur de cet amour et que l'autre n'ait peut-être pas répondu aux attentes que vous aviez de cet amour. Voilà pourquoi vous pourriez éprouver le besoin de pardonner et de sentir que l'autre vous a pardonné.

… L'ACCEPTATION

ET…Prenez soin de vous avec bienveillance!

"Si vous ne prenez pas le temps d'être en santé, vous prendrez le temps d'être malade. » Dr André de Villers.

Prendre soin de soi! Prendre du temps pour soi devrait être votre plus grande priorité, puisque vous ne pourrez pas guérir votre cœur meurtri si vous ne vous occupez pas du corps qu'il habite!

Texte de réflexion : *Sois accueillant envers toi-même*

Reçois-toi avec la gentillesse que tu montrerais à un ami mal en point.

Sois accueillant et hospitalier envers toi-même. Accepte, pour un certain temps, de ne pas être aussi efficace qu'auparavant. Tu as encaissé un dur coup et tu en subis encore les effets.

Comme un blessé en convalescence, calcule ton énergie, évite les situations pénibles, remets à plus tard les décisions importantes et éloigne-toi des personnes trop « toxiques ».

Ce que tu vis est temporaire. Tu reviendras peu à peu dans le circuit normal de la vie avec encore plus de vigueur. Surtout évite de te blâmer pour les fautes du passé. Le passé n'existe plus. Tu as alors fait ce que tu croyais être le mieux pour toi.

Les erreurs n'ont pas toujours des effets négatifs; elles peuvent t'enseigner ce qu'il te faudra éviter dans l'avenir et, dès lors, devenir une source d'informations pour mieux vivre.

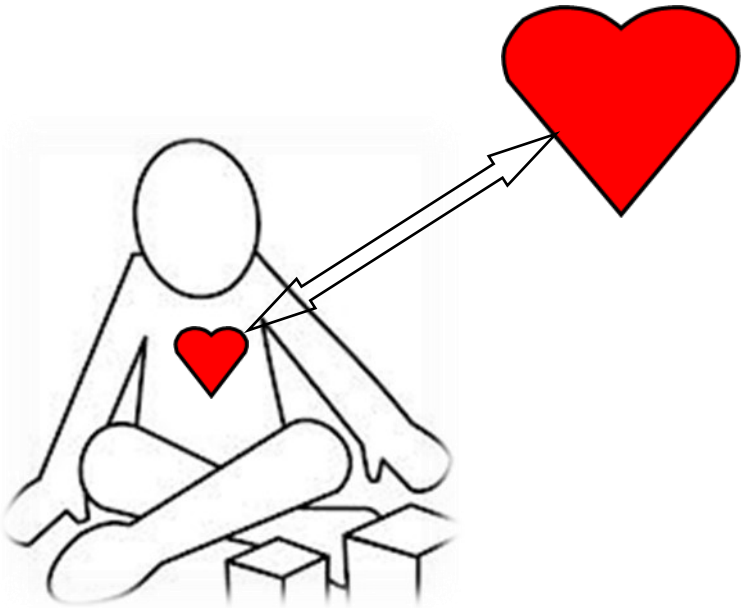
Jean MONBOURQUETTE, *Aimer, perdre et grandir*, p.121.

… L'ACCEPTATION

Oui, mais comment faire cela ?

En libérant le chemin de votre cœur qui est encombré de votre ressenti émotif. Donc déni, colère, révolte, culpabilité, peurs, doutes, impuissance, etc. , s'ils ne sont pas conscientisés et exprimés obstruent le chemin vers votre paix intérieure et ne permettent pas l'accès à la part de votre être cher qui est encore vivante : le cœur profond.
Notez bien que ce monde émotif qui émerge dans une situation de deuil est tout à fait NORMAL.

Mais en osant vous donner les moyens de l'exprimer, vous faites de la place pour aller mieux et ainsi retrouver l'essence même de votre lien d'amour avec votre être cher.



… UN RAPPEL

Que veut dire pardonner?

Pardonner, c'est vous réconcilier avec ce qui a été, faire la paix avec vos souvenirs plus douloureux.

Pardonner, c'est aimer par-dessus la blessure qui vous a été faite.

Demander pardon permet de vous libérer de votre culpabilité de ne pas avoir su aimer davantage l'être cher.

Lui pardonner permet de vous libérer des restes de colère résultant du départ de l'être cher.

Parfois le plus difficile est de « vous pardonner ». Après un certain temps, vous vient en mémoire toutes les fois où vous n'avez pas su répondre à l'amour que vous portait votre être cher.

Une phrase qui peut vous aider : *« J'ai fait ce que j'ai pu avec ce que j'avais et ce que je savais à ce moment-là. »*

Il est vrai qu'avec le recul, vous agiriez autrement, mais à ce moment précis, vous avez agi au mieux de votre connaissance.

Vous pardonnez d'abord et avant tout pour vivre une libération. Et avec un *vrai* pardon, vous retrouverez la paix du coeur.

À RETENIR :

> Vous ne pouvez pas changer un évènement qui est passé.
> La seule possibilité que vous avez est de changer votre vision des choses en vous unissant, en pensée, par l'amour que vous aviez l'un pour l'autre.
> Ainsi vous vous rapprocherez de plus en plus de votre être cher, de ce qu'il est pour vous.

… UN RAPPEL

Deuxième étape, **DÉCOUVERTE D'UN SENS À SA PERTE.**

« Le psychiatre Viktor Frankl affirme que le goût de vivre et de progresser s'enracine dans le besoin de trouver ou de donner un sens aux tragédies de la vie. » (Cité dans « Grandir » Jean Monbourquette p.59)

Quelques questions à se poser qui pourraient aider à faire ressortir un sens à cette perte :

- Que vous apprend cette situation pénible ?
- Qu'est-ce que votre être cher a remué en vous et pourquoi est-ce que vous l'aimez ?
- Que vous a-t-il révélé sur vous-même ?
- Avec quoi vous a-t-il mis en contact à l'intérieur de vous?
- Quelles ressources avez-vous découvertes en vous ?
- Comment prévoyez-vous grandir à la suite de cet évènement ?

Sachez que vous ne devez rien forcer, la réponse à ces questions viendra naturellement lorsque le temps sera favorable à un retour sur soi.

Il vous faudra traverser vos vagues d'émotions afin de voir clair en vous.

Le seul fait de porter à votre conscience ce questionnement permettra que les réponses surgissent un jour.

L'ACCEPTATION...

« L'acceptation n'est pas de se réjouir de ce qui nous fait souffrir, c'est juste constater que c'est là. » [(1)]

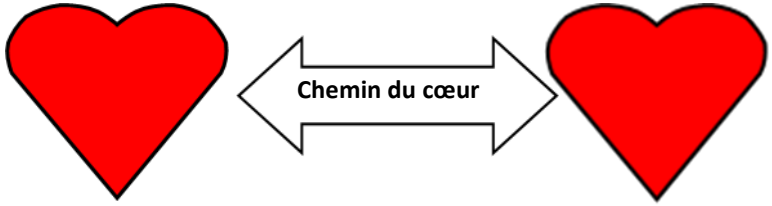
L'acceptation active de son histoire n'est pas la résignation. Elle est le consentement profond de ce qui a été.

Mais comment accepter un évènement aussi souffrant? C'est en ne résistant pas à ce qui est. Il n'est pas facile d'admettre que vous ne pouvez rien changer à cet évènement douloureux.

Si vous refusez d'accepter cette réalité, vous serez en état de révolte constante. Vous serez ainsi « prisonnier » de ce que vous auriez voulu qui se passe autrement.

Ce que vous désirez intensément est de vous rapprocher de votre être aimé. Le seul lien qui vous unit est celui de l'amour. L'amour est éternel et jamais ne va mourir.

Si vous vous rapprochez de ce qu'il y a de plus beau en vous, vous vous rapprochez aussi de la partie la plus belle de votre être aimé qui est encore vivante, là où réside l'amour : le cœur profond (ou son âme).



[(1)] Christophe André – Et n'oublie pas d'être heureux – Odile Jacob 2014

… OUTILS EFFICACES

« La grande braille » :

La « grande braille », comme le dit Jean Monbourquette, survient au moment où l'on réalise pleinement la perte de l'être cher, comme si les résistances tombaient : « *Il (elle) ne reviendra plus jamais !* » La peine inonde toutes les fibres de votre être et vous vous imaginez tomber dans un trou noir. C'est une décharge émotionnelle.

« Les larmes envoient toujours les messages que la douleur du cœur ne peut envoyer en paroles. » (Anonyme)

Voici quelques questions pour voir si vous êtes en contact avec votre peine :

- Vous permettez-vous de pleurer ?
- Avez-vous peur de déranger les autres en pleurant : les membres de votre famille, vos amis, vos collègues au travail, etc. ?
- Acceptez-vous de laisser sortir votre peine ?
- Avez-vous peur d'oublier l'être aimé si vous arrêtez de pleurer ?

Lorsqu'un souvenir, un évènement, un film, une chanson ou toute autre chose soulève en vous des pleurs, n'ayez crainte de les laisser sortir comme ouvrir les vannes d'une écluse.

Les larmes sont source de purification et d'apaisement.

… UN RAPPEL

Troisième étape, **RÉCUPÉRER L'HÉRITAGE**.

Vous aurez compris qu'il ne s'agit pas ici d'un héritage matériel, mais bien d'un héritage affectif et spirituel.

« En acceptant de laisser partir quelqu'un dont on admirait certains talents et qualités, on se dispose à recevoir en soi ces mêmes talents et qualités. » [1] Non seulement votre être cher ne sera pas oublié, mais il continuera de vivre par vous.

TÉMOIGNAGE : *Mon père était un homme très bricoleur et mon conjoint, pas du tout. Quelques temps après le décès de mon papa, mon mari réussissait à faire quelques bricolages à la maison. Comme si mon père lui avait transmis ce talent! Et à chaque fois, je revois les mains de mon père à travers les mains de mon conjoint. Ça me fait toujours sourire…*

« La vie continuera après la mort aussi longtemps que vous vous souviendrez du sourire de l'autre, de (son affection), du sens qu'il a donné à votre vie. Le souvenir de l'autre empêche la mort d'avoir le dessus sur la vie.(…)Aujourd'hui, appliquez-vous à être le reflet vivant des rêves et de l'amour de la personne qui est décédée. » [2]

En passant dans ma vie, quelles traces a laissé mon être aimé et qui fait en sorte qu'il ne soit pas mort pour rien ?

[1] J. Monbourquette, Aimer, perdre et grandir, p.64

[2] Source internet :
Au jardin de l'amitié, Jusqu'à aujourd'hui!
Dévotions quotidiennes pour la croissance spirituelle et la paix de l'esprit.
Auteure : Iyanla Vanzant.

LES BOULEVERSEMENTS DÉCOULANTS D' UN DEUIL

Les bouleversements intérieurs et extérieurs peuvent être nombreux suite au deuil. Voici ceux que rencontrent le plus fréquemment les personnes endeuillées.

Bouleversements physiques :

Souffle court
Vertiges
Palpitations
Bouffées de chaleur
Troubles du sommeil
Perte d'appétit
Lourdeurs musculaires
Difficulté de concentration

Bouleversements psychologiques :

Tristesse
Désespoir
Dépression
Doute
Colère
Culpabilité
Frustrations
Impression de ne plus savoir où on est
Pertes de mémoire passagères
Sentiment que le monde normal est irréel
Impression de perte de contrôle
Sentiment d'avoir été abandonné
Sentiment d'injustice
Solitude

… OUTILS EFFICACES

Que faire de cette colère?

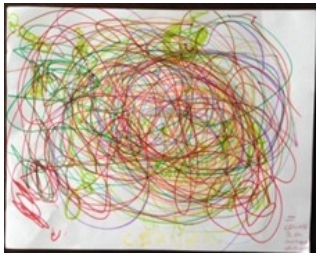
* L'écriture dans le *journal de bord* peut être d'un grand secours.
* Exprimer cette colère à quelqu'un de confiance.
* Quelques autres moyens efficaces d'exprimer votre colère :

Déchirer du papier ou des guenilles	Mordre dans un oreiller
Pétrir la pâte à modeler	Parler à quelqu'un
Pleurer	Inspirer et expirer fort
Crier	Prendre l'air
Écrire	Dessiner
Barbouiller du papier	Tordre des serviettes
Prendre un bain	Pelleter
Écouter de la musique forte	Crever des ballons
Faire de l'exercice	Désherber
Frapper dans un oreiller	Jardiner
Taper du pied	Crier dans le bois ou dans l'auto
Faire du ménage	Marcher d'un pas vigoureux, etc

Si vous pensez à un autre moyen, qui ne soit nuisible ni à vous ni à quelqu'un d'autre, vous pouvez le mettre en action.

Après cet exercice de défoulement, inspirez et expirez lentement pour revenir à un rythme plus lent. Faites ensuite quelque chose qui vous fasse plaisir, qui vous fasse du bien : lire, colorier, dessiner, aller de-hors, prendre un bon café ou un bain, écouter de la musique douce, etc.

La colère ou la révolte :



On dirait que la colère ou la révolte ne cadre pas avec une souffrance de deuil, mais il arrive parfois qu'elle puisse gronder en vous.

Nadine Beauthéac dira : « *Éprouver de la colère est notre manière de nous rebeller contre ce qui est arrivé.* » [1]

La colère est souvent un moyen, non conscient, de se protéger d'une souffrance encore plus grande que ce deuil nous fait subir.

Exemples de colère :

- contre le personnel médical : la façon dont on vous a traités au niveau humain;
- contre la vie : vos perceptions, vos valeurs, vos repères sont ébranlés;
- contre Dieu : vos croyances, vos convictions sont secouées, bousculées;
- contre soi : de penser n'avoir pas fait tout ce qu'il fallait;
- contre le défunt parfois : vous n'acceptez pas l'idée d'avoir été « abandonné » par l'autre.

[1] Nadine BEAUTHÉAC, *100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin*, p.77.

Sentiments paradoxaux (contraires)
Peur d'être seul pour affronter la douleur
Peur de craquer ou de perdre la raison
Réflexe de s'isoler ou de s'occuper pour ne rien ressentir

(Line ASSELIN, *Faire son deuil*,p.25.)

Il se peut que vous ayez tendance à repousser ces mal-êtres. Mais peut-on empêcher les émotions douloureuses d'être là ? C'est un peu comme refuser qu'il pleuve un jour de pluie !

Que pouvez-vous faire?

Ne pas fuir, enfouir ou ignorer ce qui se passe en vous. Accueillez ce qui est, acceptez de ressentir ce que vous ressentez.

À NOTER…

Le plus douloureux à traverser au cours d'un processus de deuil, ce sont les vagues d'émotions qui vont et viennent et auxquelles vous ne vous attendez pas toujours.

Ne soyez pas inquiet, c'est normal.

Comparons vos émotions aux vagues de la mer. Elles vont et viennent. Parfois, elles sont fortes et d'autres fois, calmes. Lorsque nous sommes sous l'eau, nous n'entendons rien. Déjà, en sortant la tête de l'eau, vous vous sortez du tourbillon des émotions.

Vous voyez plus clair en vous et autour de vous.

À NOTER…

Les vagues font partie de la mer. Nous ne pouvons rien changer à cette réalité. Les vagues émotives font aussi partie du processus de transformation de la souffrance. Chercher à les exclure de votre deuil vous ferait perdre de l'énergie, puisque vous résisteriez à quelque chose de plus fort et de plus grand que vous. Plus vous prendrez les moyens pour traverser ces vagues d'émotions, moins elles vous déstabiliseront.

Inspiré de *Faire son deuil*, p.39-40, Line Asselin

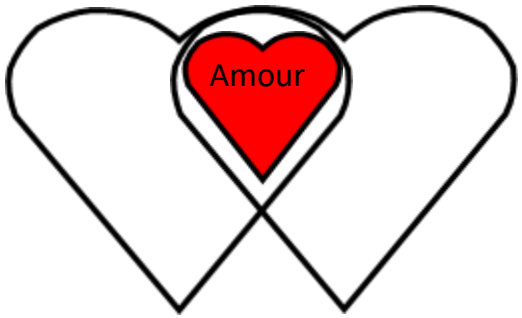
Le tourbillon d'émotions que vous vivez lors d'un deuil semblera vous immerger comme *quelqu'un qui a la tête sous l'eau.* Vous pourrez choisir de *« sortir la tête de l'eau ».* Ceci vous permettra de voir plus clair.

Comment ?

Je vous suggère, ci-après, quelques outils efficaces.

… OUTILS EFFICACES

Demandez pardon à celui (celle) qui vous a quitté et soyez *bienveillant* envers vous. C'est le seul moyen de vous tourner vers la meilleure partie de vous et ainsi connecter avec la meilleure partie de votre être cher.



Deux autres petites phrases aidantes :

« J'ai fait du mieux que j'ai pu,
avec ce que je savais
au moment où ça s'est passé. »

« Je ne suis pas parfait ;
tu n'étais pas parfait
et c'est parfait comme ça ! »

… OUTILS EFFICACES

Voyons certaines émotions qui sont parfois persistantes :

La culpabilité :

« *Moins on se juge d'être tombé, plus on a d'énergie pour se relever.* » (Marie-Pier Charron)

« C'est de ma faute, j'aurais dû savoir qu'il n'était pas bien… » « Je n'étais pas là quand elle est morte… » « J'aurais dû lui parler quand il était vivant ! »

Vous sentir coupable après un deuil est une émotion tout à fait normale. Lorsqu'on aime quelqu'un très fort, on *s'imagine* pouvoir le « préserver » de la mort. On n'oublie cependant qu'on est un être humain avec ses limites et ses imperfections.

On se reproche l'impossible : l'impossible serait d'avoir tout fait, tout compris, le moindre geste, le moindre regard, le moindre signal qui aurait pu… tout changer. L'impossible serait d'avoir eu le temps de tout dire, de tout réparer, de tout pardonner… [1]

Avec le recul, saviez-vous ce que vous savez aujourd'hui ? Alors comment auriez-vous pu faire autrement à ce moment-là ?

Pendant que vous vous accablez de reproches, que vous vous sentez coupable, votre attention est tournée vers vous et vous oubliez ainsi votre être cher.

Que vous dirait-il avec amour?

[1] Vivre le deuil au jour le jour, C. Fauré p. 92

QUELQUES OUTILS EFFICACES

Raconter

Inutile de vous dire que, lors du décès d'un être cher, c'est un grand vide qui s'installe. Ce n'est plus comme avant et vous ne savez pas ce qui s'en vient.

Après quelques semaines, déjà, les gens ne vous demandent plus comment vous allez. Vous avez l'impression qu'ils ont tous oublié celui ou celle qui n'est plus.

Mais votre plus grand désir est de parler de cet être aimé.

Alors que faire ? Vous taire ?

Non. Il est important *de raconter votre histoire*. Parler, entre autres, de votre être cher, de votre relation avec lui, de sa relation avec les proches pour garder vivant son souvenir.

Il est important aussi de parler du vide immense que vous ressentez.

À qui raconter votre histoire ?

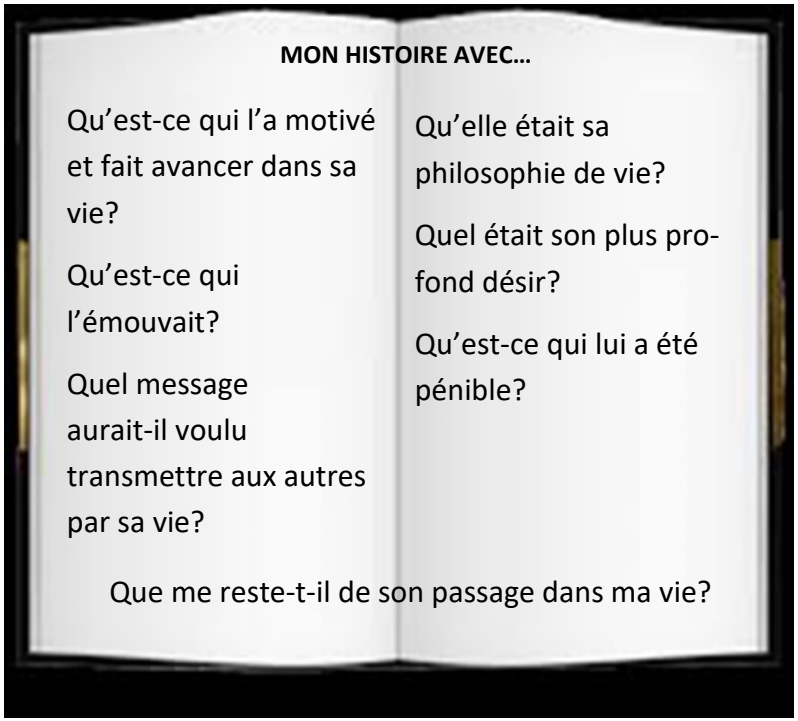
Trouver une « *oreille du cœur* » : quelqu'un qui saura vous accueillir, reconnaître votre peine, vous écouter sans jugement et avec bienveillance, respecter votre rythme et vous laisser libre de vous exprimer. Par exemple une personne de confiance, un ami, un professionnel, un groupe de soutien, etc.

Journal de bord :

Vous n'avez pas une telle personne autour de vous? Ayez un cahier et exprimez dans ses pages tout ce qui vous habite. Les nombreuses personnes qui ont fait cet exercice ont senti un grand réconfort.

Anselm Grün dit ceci : « Je ne dois pas chercher le défunt dans le passé, c'est ici et maintenant qu'il me faut tenter de déchiffrer son message. Mais pour comprendre ce message, je dois me remémorer ce qu'il m'a dit, ce qu'il a fait de son vivant. » [1]

Voici des exemples de questions auxquelles vous pourriez répondre et qui permettront de garder vivante la mémoire de l'être cher :



[1] Anselm GRÜM, Faire son deuil veut dire aimer, p.38-39.

La respiration

La respiration est aussi un outil efficace et à portée de main.

Voici ce que conseille Christophe André [1] à partir de votre respiration :

Respirer avec : on continue d'observer nos souffrances tout en plaçant doucement (…) notre souffle au centre de notre conscience.

Respirer dans : on observe l'effet du souffle sur nos souffrances, comme si notre respiration les traversait. »
Ce qui permet de ne pas laisser toute la place à vos souffrances et apaise votre état intérieur. Sur internet, les exercices de « cohérence cardiaque » sont aussi très efficaces.

Je vous propose aussi une phrase aidante à placer sur votre frigo, par exemple.

«Je suis plus que ma souffrance ! »

Si vous répondez à la question : *Qu'est-ce que mon être aimé m'a révélé sur moi-même ?* ou *Avec quoi m'a-t-il mis en contact à l'intérieur de moi ? »* Vous verrez que vous êtes plus que votre souffrance !

Ce que vous a révélé votre être aimé est la perle au fond de vous. Elle est sous toutes les « couches » d'émotions que vous vivez en ce moment.

[1] Christophe ANDRÉ, *Méditer jour après jour*, p.190.