

Les étapes du deuil

Série ThéoDom : « Résurrection : la vie après la mort ? »
Série no.8, automne 2019,
Valérie Descamps

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est un processus. Un lent processus de cicatrisation de cette blessure causée par la perte de l'être aimé. On est comme amputés d'une partie de soi. Un processus de deuil, qu'on le veuille ou non, va se mettre en place. Il échappe à notre conscience et va être bénéfique, salutaire pour essayer de cicatriser cette plaie du mieux possible. Pourtant on en a peur, car la souffrance nous angoisse.

Le deuil prend du temps

Vous connaissez le prophète Jonas dans la Bible ? Celui qui a été avalé par une baleine ? Hé bien, lui aussi a vécu ce processus dont il ne voulait pas au départ.

Le deuil exige douceur et patience. Il faut beaucoup de temps pour accepter la réalité du décès dans toutes les dimensions de notre être : physique, psychologique, sociale et relationnelle, spirituelle.

La connaissance des étapes du processus de deuil est indispensable. Il est extrêmement rassurant de savoir qu'on ne vit pas quelque chose d'"anormal" ou de "morbide", comme aurait tendance à dire notre entourage. Je suis sur un chemin emprunté par beaucoup d'autres et il y a une issue.

Une violence

Comme chaque personne en deuil, Jonas est dans une grande solitude au début de l'histoire. Il est envoyé contre son gré dans une aventure qu'il ne comprend pas et il fuit. Il est seul également au milieu de la tempête. Cette solitude dans le deuil est liée à notre propre effroi à parler de la mort, de la souffrance. Nous reléguons le deuil dans les tabous, les choses dont on ne doit pas trop parler. Cela nous rassure que les gens s'en sortent rapidement. Alors on fuit, comme Jonas, loin de Dieu, loin des autres.

Or, le vécu du deuil nous ramène au plus intime de nous-même, là où se distille la dimension spirituelle de notre être. Un peu comme le ventre de la baleine où Jonas

va apprendre à nouveau à parler à Dieu. C'est dans ce lieu qu'on reconstruit pas à pas un lien intime et profond avec la personne qu'on a perdu, car tout l'enjeu du deuil est là : passer d'une relation extérieure à une relation intérieure plus forte, plus vraie.

Une espérance

Au milieu de ce chaos qu'est le deuil, il y a une espérance. Celle de Jonas qui, englouti dans les entrailles de la baleine, prie le Seigneur son Dieu de le sauver. En effet, ce processus ne peut pas se faire seul. Et nous ne sommes pas seuls. Nous croyons que Dieu, par Jésus-Christ, est proche des hommes qui souffrent, qu'il est présent au cœur des épreuves. Qu'il vient habiter notre souffrance. Par sa résurrection, Jésus Christ a traversé pour nous la mort. Il la traverse avec chacun de nous et, par son esprit, il nous offre le salut et nous remet sur le chemin de Vie.

Comme pour Jonas, ce processus n'est pas linéaire, encore moins un état stable. C'est un processus évolutif : on passe par différentes étapes avec d'immenses fluctuations des émotions. Quelles sont les grandes étapes du deuil ?

Le choc, la sidération

Jonas n'écoute pas Dieu. L'annonce du décès de la personne qu'on aime est toujours un choc, même si on a pu l'accompagner. Notre esprit est tellement sidéré face à la violence de l'événement, qu'il met en place des mécanismes inconscients de protection psychique, qui vont viser à anesthésier partiellement nos émotions, comme si on fonctionnait en mode automatique. On ne comprend pas comment on arrive à appeler les proches, les pompes funèbres, organiser la messe, avec parfois un étrange et déroutant détachement. Cela ressemble à Jonas au début de notre histoire : on fait des choses sans trop savoir pourquoi.

La phase de déni et de recherche

Jonas est avalé par la baleine. Souvent, durant les premiers mois qui suivent la perte, nous avons besoin de nous reconnecter à la personne disparue à travers ses photos, ses vêtements que l'on souhaite porter, sa voix qu'on réécoute. Toutes nos pensées, tous nos actes, toutes nos paroles. sont tournées vers elle, dans un besoin viscéral de préserver le lien avec elle, même si je ne peux plus la voir, ni lui parler, ni la toucher. Ce n'est pas pathologique, même si l'entourage a du mal à le comprendre. Je suis comme Jonas. Humainement je ne peux que fuir cette souffrance de la perte mais la réalité s'impose à moi, que je le veuille ou non. Le processus de deuil, comme la baleine, me rattrapera un jour ou l'autre pour m'avalier. Je ne pourrai m'y dérober et ce passage sera salutaire.

La phase de déstructuration

La prière de Jonas dans la baleine. C'est une étape très longue et très difficile, qui a bien souvent une connotation dépressive : prise de conscience de l'impossible retour de la personne aimée. La douleur entre en nous mais de façon plus profonde. Durant cette période, on se sent souvent plus mal que dans les derniers mois. On a le sentiment de faire marche arrière. On a l'impression que tout ce qu'on a essayé de mettre en place pour tenir le coup ne marche pas. Il est essentiel de le savoir et de le comprendre, sinon on a l'impression de devenir fou. Si on ne nourrit pas la conviction que la vie peut traverser cette souffrance, qu'il y a une 4ème étape, cela peut être le temps de la désespérance. Jonas éprouve cela lorsqu'il est englouti par la baleine et qu'il crie enfin vers le Seigneur. D'ailleurs, au départ, c'est un grand cri de colère et de reproche. Dans ma détresse, je crie vers le Seigneur, et lui me répond ; du ventre des enfers j'appelle : tu écoutes ma voix. Tu m'as jeté au plus profond du cœur des mers, et le flot m'a cerné ; tes ondes et tes vagues ensemble ont passé sur moi. Jonas 2, 3.

L'expérience de l'amour de Dieu

Mais Jonas fait l'expérience, dans la baleine, que Dieu n'est pas une menace mais qu'Il s'engage pour sa vie. Dieu n'est pas responsable de la mort mais Il vient habiter au cœur de la souffrance. L'Amour de Dieu n'est pas une force lointaine mais un acte de compassion. Alors Jonas peut s'adresser en paix à Dieu qui lui ouvre un passage dans ce qui semblait être une impasse : Quand mon âme en moi défaillait, je me souvins du Seigneur ; et ma prière parvint jusqu'à toi dans ton temple saint. Moi, au son de l'action de grâce, je t'offrirai des sacrifices ; j'accomplirai les vœux que j'ai faits : au Seigneur appartient le salut. Jonas 2,8-10.

La phase de restructuration

Jonas est libéré. Enfin, très progressivement, après quelques temps, d'imperceptibles changements se font sentir en soi. Au tréfonds de notre être se distille un apaisement de la souffrance. C'est le temps d'une lente reconstruction, le temps du pardon que nous pouvons donner et recevoir et de la découverte d'un sens à ma perte. A l'image de Jonas, nous croyons que "le salut appartient au Seigneur" et c'est ainsi que le monstre marin libère Jonas. Je garde, certes, un point de souffrance en moi à tout jamais, mais je me rends compte que je commence, sans trahir la personne, à réinvestir la vie : aimer à nouveau, avoir un autre enfant, faire des projets. Nous ne sommes plus tout à fait la même personne. Jonas a appris à quel point Dieu a pitié de chacun de nous et veut nous offrir sa miséricorde. Dans l'évangile, Jésus fera allusion deux fois au signe de Jonas. Signe de mort et de résurrection, grâce aux

3 jours et aux 3 nuits dans la baleine. Mais aussi signe de salut et de pardon, grâce à la conversion de l'immense ville de Ninive et du prophète rebelle, Jonas.