

Travail de deuil et temps de mémoire

(Samedi 31 Octobre 2015 au Crématorium de Nantes)

Témoignage d'un bénévole

En tant que bénévole je peux témoigner du choc, du traumatisme, du déchirement qu'occasionne la mort d'un être cher. Et plus nous étions proche et attaché au disparu, plus il sera difficile et douloureux de s'en détacher.

Douleur si violente que souvent, au début, nous ne trouvons pas d'autre solution que de nier la réalité : "ce n'est pas possible, ça ne peut pas être vrai".

Et ce choc fait souvent naître un sentiment d'injustice, de colère, d'agressivité. Agressivité contre les autres "*qui continuent à vivre normalement, parfois dans la joie*", contre la société "*qui nous interdit de trop montrer notre chagrin*".

Vient le moment ensuite où nous nous rendons compte qu'il n'est plus possible de nier cette réalité et qu'il va y avoir, dans notre vie, "*un avant et un après*".

C'est le moment le plus difficile, celui parfois du désespoir : "*A quoi bon... je suis désespérément seul*", "*je n'ai plus envie de rien, je n'ai plus goût à rien*".

Pourtant nous aspirons tous, secrètement, à ce que renaisse en nous la joie de revivre.

Ces étapes vécues, ce travail de deuil comme disent les psychologues, est un vrai travail "psychique et physique" la preuve c'est qu'il nous fatigue, nous épuise, trouble notre sommeil, fait perdre nos repères... **C'est l'épreuve de la perte de l'être cher à laquelle nous ne pouvons pas nous soustraire.**

Cependant, avec le temps, de longs mois pour certains, de longues années pour d'autres, et un peu comme si chaque travail méritait récompense, les bénévoles constatent que ce travail de deuil débouche souvent vers une vie plus apaisée. **Vers un souvenir moins douloureux, comme si notre regard intérieur s'était enrichi d'une expérience et observait différemment le monde en reprenant progressivement goût à la vie.**

Pour terminer, j'aimerais vous faire partager une petite histoire chargée de symbole.

Celle d'un homme accablé de chagrin après la perte de son enfant survenue il y a plusieurs années. C'est comme si sa vie s'était arrêtée.

Un jour, plutôt une nuit, il fait le rêve qu'en esprit, en pensée, il peut se déplacer de par le monde.

Se faisant il aperçoit au loin une procession : ce sont des enfants qui tiennent tous un cierge allumé à la main. De cette procession se dégage un sentiment de joie calme. Il survole cette procession et s'aperçoit que seul un enfant a son cierge éteint et a l'air triste... et que cet enfant, c'est le sien ! Alors, en pensée il lui demande pourquoi seul son cierge est éteint... et son enfant lui répond : "**Mais père on me le rallume souvent, mais à chaque fois... ce sont tes larmes qui l'éteignent**".

Symboliquement cette histoire me fait penser à deux réflexions.

La première est que la vie est mouvement et qu'il ne faut pas rester bloquer par notre chagrin, qui risque d'étouffer la flamme symbolique et fragile de notre

Travail de deuil et temps de mémoire

(Samedi 31 Octobre 2015 au Crématorium de Nantes)

vie !

La seconde est la suivante : en supposant... en supposant que nos chers disparus puissent exister dans une autre dimension, nous risquons de leur imposer notre chagrin comme dans cette histoire. Peut-être alors auraient-ils envie de nous dire que ce chagrin est lourd à porter pour eux aussi et peut-être qu'ils aimeraient que leur souvenir ne soit pas vécu comme un chagrin, mais comme un encouragement à poursuivre notre chemin de vie ? Peut-être ?

Ce travail de deuil que je viens d'évoquer, ce n'est surtout pas ne plus penser aux disparus, c'est plutôt comme une profonde plaie qui se cicatrise, il y en a toujours la trace comme un souvenir, mais elle est de moins en moins douloureuse.

Nous reprendrons goût à la vie quand nous pourrons dire en conscience : *"Le malheur de t'avoir perdu ne doit pas nous faire oublier le bonheur de t'avoir connu"*.

Et la vie reprendra sens pour nous quand nous constaterons que *"la douleur du souvenir fait place progressivement à la douceur du souvenir"*.

C'est ce que je vous souhaite en ce jour du « temps de mémoire ».

Jacques Gelé
Bénévole accompagnant
Association Jalmalv