

« Comment survivre à la perte d'un être cher ? »

Oui c'est vrai, tout le monde le sait, la vie se résume à quelques années sur cette Terre, quelques années durant lesquelles nous rencontrerons joies, tristesse, amour et richesse ! A l'échelle de l'histoire de l'humanité nous ne sommes donc que très peu de chose, et surtout de passage.

Quel que soit l'individu, nous aspirons tous au bonheur, pourtant et malgré le fait de connaître à l'avance ce qui nous attends, nous mettrons tout en œuvre pour vivre une vie comblée avec entre autres une vie sociale épanouie, nous nous entourerons d'ami(e)s, que nous souhaiterons voir vieillir à nos côtés. Chacun choisira également sa voie professionnelle, sur le tard ou selon un cursus universitaire bien ciblé. Une fois et après souvent bien des tentatives infructueuses, nous trouverons la sérénité auprès de l'être aimé, de cette union découlera notre descendance et ainsi se poursuivra l'immortalité humaine, car oui, l'immortalité de notre espèce réside bien dans cette transmission et dans l'apparition de nouveaux êtres issus dans la plupart des cas d'un amour fort entre deux individus. Quoi de plus merveilleux que de contempler ce miracle permanent ?! Celui de la création au sens propre, du divin et de l'inconnu qui perpétue notre espèce depuis le commencement.

Pourtant et malgré la conscience éveillée de l'issue de notre présence sur cette Terre, nous sommes parfois inconsolables face à la disparition brutale d'un être cher. Même si la finalité est la même pour tous, ces disparitions sont bien souvent vécues comme des drames personnels. Que faire quand on est touché de plein fouet par un tel départ ?! Consulter un Psy, s'entourer de sa famille et de ses proches suffira t'il à nous « guérir » et à combler un tel vide ? Notre foi et spiritualité nous permettra t'elle de continuer à vivre malgré l'immense vide causé par ce départ ? Chaque individu a son histoire et son propre ADN, chaque individu en fonction de ses expériences et de son vécu réagira différemment face à un tel drame, néanmoins il y a bien là des points communs immuables à ces départs. Le vide et l'absence. Plus que tout et malgré l'annonce de la perte d'un proche, nous souhaitons dans les jours qui suivent, pouvoir lui parler une dernière fois, lui dire à quel point on l'aime et pourquoi lorsque le dialogue n'était pas ou plus possible de son vivant, nous donnerions n'importe quoi pour lui exprimer toute notre gratitude, jamais nous ne nous sommes sentis plus disponible pour lui qu'avant l'annonce de sa mort.

Ces situations que nous serons et sommes tous à un moment donné de nos vies confrontés à subir, diffèrent d'une famille à une autre... Les causes sont bien entendu multiples, qu'il s'agisse d'un accident de la route, d'une longue maladie, d'une noyade, d'un incendie, ou tout simplement d'une mort par vieillesse, toutes nous enlèvent et nous privent de l'être cher, nous laissant orphelin malgré les soutiens extérieurs.

J'ai perdu ma petite sœur en plein confinement, le 22 avril 2020 précisément, au lendemain de ses 37 ans, en pleine crise sanitaire il ne m'a pas été permis de lui dire au revoir de son vivant. Ce que j'ai personnellement ressenti au moment précis de l'annonce de son décès est totalement indescriptible, l'effet d'un coup de poignard dans le bas du ventre, une douleur si forte que je me suis retrouvé à genoux, incapable de me relever ni d'arrêter de pleurer et ceci des heures durant. Inconsolable, je l'étais, nous l'étions tous. Le sentiment d'injustice venant s'abattre sur notre famille à ce moment-là fut insupportable, presque

insurmontable... Après plusieurs semaines de vives douleurs et d'une profonde tristesse, le côté pragmatique de l'esprit se remet en place, mais pas du jour au lendemain, le premier des remèdes et notre meilleur allié dans cette épreuve est le temps. Il ne fera en rien disparaître les souvenirs de l'être tant aimé, mais il adoucira votre peine, il arrondira les angles exacerbés de votre douleur et d'une pierre brute il en fera une pierre polie sur laquelle les imperfections de la vie glisseront et vous permettront de reprendre le cours de votre existence, différemment certes, mais peut-être vous permettra-t-elle de la vivre encore plus intensément et avec également un nouveau regard.

Le temps sera donc votre premier allié, le soutien de vos proches le second. J'ai eu la chance d'être très entouré et je fus surpris par la spontanéité et le réconfort que m'ont apporté mes proches. En quelques jours, mes meilleurs amis avaient pris le soin de contacter mon entourage et secrètement avaient organisé une collecte pour offrir de superbes fleurs à mes parents et à ma petite sœur en guise de soutien. Nous avons été extrêmement touchés par ces gestes spontanés et en avons tiré un grand réconfort, je leur serai éternellement reconnaissant pour cela.

Le cheminement du deuil est long et ressemble à un voyage dont les sentiments évoluent au fil des kilomètres avalés par l'asphalte.... Il y a d'abord une profonde tristesse, puis vient l'incompréhension, le déni, nous sommes alors submergés par un flux d'émotions très fort. L'un de mes amis très proches m'avait écrit ces quelques mots de réconfort qui ont immédiatement trouvé écho en mon for intérieur, voici à quelques mots prêts son message :

« Il m'est évidemment difficile de trouver le sommeil. Je n'ai pas su trouver les mots, je ne m'y attendais pas.

De mon expérience, voilà ce que je peux t'en dire. Souffre, pleure, ai de la peine pour ta sœur autant que tu le dois. Laisse toutes ces émotions te submerger maintenant. Elles seront salvatrices plus tard. D'autres sentiments antagonistes vont se mêler à la tristesse : la colère, l'incompréhension, l'injustice. Chasse ces sentiments autant que faire se peut. Il n'y a pas de réponses à ces questions. Accompagne avec toute ta famille ta sœur dans son dernier voyage. Ce sera un moment important. Ensuite le temps fera son œuvre, mais elle restera à jamais avec vous tous. »

Les trois ou quatre semaines ayant suivi l'annonce du décès de ma sœur m'ont semblé totalement irréelles, à tel point qu'il m'arrivait fréquemment en me réveillant au petit matin, d'imaginer que tout cela n'était qu'un affreux cauchemar et qu'il me suffisait de décrocher mon téléphone et de composer le numéro de ma sœur pour lui parler. Bien souvent ces réveils vous replongent dans cet état de tristesse profonde que vous vous imaginez vivre pour le restant de vos jours. Et bien non, la vie finit par reprendre le dessus, doucement mais sûrement, accidenté de la vie mais en vie, elle vous remet sur votre chemin et vous fait comprendre que votre heure n'est pas venue, qu'il vous reste des choses à accomplir et à vivre. L'être cher est toujours là présent dans votre cœur et votre esprit et vous n'aspirez qu'à une chose, qu'il vous envoie un signe, n'importe lequel mais un signe qui vous permettra de ne plus être triste ! C'est le troisième de vos alliés face au deuil, la foi.

Durant ma période de deuil j'ai rencontré une personne qui a également vécu ce genre de drame, son histoire m'a beaucoup touché. Elle me racontait qu'après la mort de son père qui

faisait suite de quelques années au décès prématuré de son frère, qu'elle était totalement désespérée et que rien ni personne ne parvenait à atténuer sa peine. Assise dans le Rockingchair de son père elle se mit à parler à voix haute en le suppliant de lui envoyer un signe, un signe qui témoignerait d'un au-delà, de la poursuite de l'âme, et alors qu'elle continuait ses supplications, une petite boîte à musique posée sur le sol, celle-là même offerte par son père durant sa tendre enfance, le genre de petite boîte dont on remonte irrésistiblement le mécanisme pour l'entendre jouer et qui n'avait pas fonctionné depuis des années, se mit à tourner et à jouer de la musique en continue, encore et encore. De ce jour et de ce signe, elle en fut guérie et reprit le cours de sa vie normale.

Ce déclic nous y avons tous le droit, bien entendu tout le monde n'a pas la foi et tout le monde ne croit pas à un « après », certains y verront de simples coïncidences, d'autres y verront comme cette personne, la présence invisible de l'être aimé. En ce qui me concerne j'aime à penser que l'âme subsiste après la mort, plus le temps passe, plus j'observe le monde, la nature et la richesse des millions d'êtres vivants qui peuplent notre Terre et plus je comprends que tout est trop parfait pour qu'il n'existe pas quelque chose après notre départ. La distanciation parfaite de la Terre face au soleil en est pour moi la preuve, un peu plus près la vie ne serait pas possible car la chaleur rendrait invivable tout organismes vivants peuplant notre Terre, à contrario, un peu plus loin la chaleur ne serait pas suffisante pour permettre à la vie de voir le jour, les végétaux ne pousseraient pas, il n'y aurait donc pas d'oxygène et donc pas de vie. Si vous prêtez davantage attention au monde, à la diversité des espèces végétales et animales, à la pureté d'un regard et du sourire d'un enfant, alors vous comprendrez que la vie continue différemment après notre passage sur Terre.

Les jours qui ont suivi le départ de ma petite sœur j'ai planté une plante à son honneur dans mon jardin, ayant deux sœurs dont l'une encore en vie et je l'espère pour longtemps, je décidai de planter deux Lauriers roses côte à côte. J'en choisi un pour ma sœur décédée et un autre pour ma sœur encore en vie. Étonnamment le laurier de ma petite sœur décédée a fleuri intensément et de façon magnifique quelques semaines après son départ, celui de mon autre sœur peine et tarde à fleurir. J'y ai vu là un signe, signe renforcé par la présence d'un petit papillon blanc qui se baladait au-dessus de ma tête et que je retrouvais la même journée lors d'une visite chez mes parents à plusieurs dizaines de kilomètres de mon domicile. Certains encore une fois vous parleront de pure coïncidence ou tenteront de vous convaincre qu'il s'agit là d'une façon de vous rassurer, et bien je vous assure que non et que les ressentis ne peuvent s'expliquer avec les mots dans de telles circonstances, mais avec le cœur et la foi.

Trois choses, trois alliés vous aideront à passer ce cap, le temps, votre entourage, votre foi.

Une fois la vive douleur passée, reprenez votre vie, continuez à rire et à profiter avec vos ami(es) et vos proches, ne dépérissez pas, de là-haut l'être aimé disparu veut vous voir heureux et culpabilise malgré lui de vous voir si triste, alors rendez-lui service et faite honneur à la vie et à cette chance qui vous ait donné de la poursuivre avec un petit ange de plus à vos côtés.

Jean-Philippe Content