

## RESTER POUR L'AUTRE

Ta vie ressemblait à un rêve, tout allait pour le mieux. Vous vous aimiez, vous passiez tout votre temps ensemble, vous ne faisiez qu'un. Tous vos projets d'avenir ne se conjuguèrent qu'à deux pour les prochains mois mais aussi à plusieurs dans un devenir proche.

Pourquoi la vie te réserve des choses si moches, si insupportables, si inimaginables et qui arrivent si brutalement, alors que tout ce qui vous entourait était si doux si merveilleux ?

Pourquoi maintenant ton cœur saigne, tes yeux se mouillent à tel point que tu ne vois plus rien, ni devant ni autour, ni derrière toi.

Ces moments sont, si imprévisibles que personne ne t'a jamais enseigné comment il faudrait que tu t'y prennes. Tu es seul avec ton chagrin, si immense que tu ne vois pas d'issue. Tu aurais voulu disparaître de la surface de la terre.....mais tu n'as pas commis l'irréparable, tu ne l'as pas fait et tu ne le feras pas.

Ce n'est pas qu'une question de courage, c'est simplement dans ton ADN, ce n'est pas, non plus, une question ni d'éducation ni de religion.

Et pourtant tu sais que ta vie à venir va te faire souffrir horriblement, pour longtemps et que tu seras seul avec ta peine.

D'autres personnes sont passées par là, quelquefois ces gens sont proches de toi mais la peine ne se partage pas. Personne ne peut prendre une part de ta peine c'est à toi de faire avec, d'essayer de l'évacuer petit à petit.

Les autres, dont ta famille, sont seulement là pour t'accompagner car ils t'aiment et veulent te retrouver heureux et joyeux comme avant mais toi tu ne penses qu'à ton malheur, personne sur terre n'est plus malheureux que toi.

Que faire alors ?

Il n'est pas question d'oublier l'être cher, de toute façon c'est impossible, il est tellement encore présent, tu le vois, tu le sens tu lui parles, tu as même l'impression qu'il te répond, tu as encore, présent dans ta tête, le son de sa voix, ses rires, les mots d'amour qu'il te disait. Tu veux garder toutes ces choses dans ta mémoire pour toute ta vie car l'amour que tu lui portais était si grand qu'il ne peut pas s'arrêter là, d'un coup, comme la mort qui l'a frappé.

Cet amour, cette loyauté envers la personne disparue t'honore te grandit, mais en même temps te rend vulnérable car la tristesse est encore trop forte, tu ne peux pas surmonter tes sentiments et tu pleures. Pleurer est nécessaire, il ne faut pas s'empêcher de pleurer, pleurer avec d'autres, tes amis, ta famille te fera également du bien, de toute façon, au début, on ne peut que pleurer.

L'important, au début, c'est d'arriver à respirer, simplement respirer. Tu es sous l'eau, tu bois la tasse mais, de temps en temps, tu refais surface et tu remplis tes poumons d'air avant de replonger, tu arrives à t'alimenter avec de l'air...et c'est tout ce qui compte pour le moment.

La deuxième chose à faire après t'être rempli les poumons de cet oxygène salvateur, ce sera de recommencer à manger. Tu avais perdu l'appétit, les aliments n'avaient soudain plus aucune saveur alors qu'avant vous partagiez les bons petits plats qu'ils soient préparés par vous ou pris ensemble dans un bon restaurant. Manger c'est la deuxième source de vie après la respiration. Il faut se réalimenter de façon progressive, d'abord des aliments basiques, pas trop élaborés, juste pour se nourrir, pas pour un

quelconque plaisir. Le plus facile c'est qu'on t'emmène manger, un copain où quelqu'un de ta famille. Il ne faut pas être nombreux, maximum 3 où 4. En même temps qu'on mange on se parle, peu importe les sujets, c'est toi qui les choisiras. Surtout quand tu auras décidé de parler de celui qui est parti, car forcément à un moment où à un autre tu auras envie d'en parler même si cela te fais mal, extériorise le car garder ce mal au fond de toi serait bien pire.

Ce qui vient parmi les priorités absolues, c'est le sommeil, enfin souvent c'est justement l'impossibilité de dormir qui va t'obséder. Tu es seul dans ton lit. Il y a peu tu le partageais avec l'autre, et ces moments ou vous étiez complices, amants, amis, tu ne peux pas les sortir de ta tête. Dès que tu t'allonges tu te sens mal d'être aussi seul dans ce grand lit. Les souvenirs les odeurs tout est encore présent et t'opresse et il n'est pas possible de trouver le sommeil. Mais il faut dormir, personne ne peut rester éveillé indéfiniment. Il faut donc se coucher uniquement quand on se sent si fatigué qu'on est à la limite du sommeil. Au début les nuits seront courtes et agitées, mais petit à petit tu retrouveras un sommeil court, mais réparateur. Tes cauchemars du début se transformeront en rêve ou tu seras heureux de rencontrer, même brièvement celui qui est parti.

Les premiers jours tu devras te concentrer sur ces choses primordiales. Bien sûr tout ce qui concerne chérir le disparu est également prioritaire. Si tu es croyant, prie pour lui, si tu ne l'es pas parle lui aussi, va le rencontrer par ta présence à l'endroit où il repose. Parle lui, pleure autant que tes larmes peuvent couler. Allume lui des bougies, la flamme qui bouge devant tes yeux permet de mieux communiquer avec lui. Fais tout cela autant de fois que tu le souhaites, tu as besoin de cela pour lui dire au revoir. Ces choses là, tu as besoin de les faire seul, tu ne veux être vu que de ses yeux, tu as l'impression que si une autre personne est présente tu ne pourras pas le voir de la même façon, et tu as raison, ces moments sont ressentis comme l'intimité que vous

aviez ensemble quand vous échangez sur des choses secrètes quelque soit l'importance que vous y donniez.

Les premiers jours pourront ainsi passer, pas la peine ni la tristesse qui seront toujours présentes, mais tu pourras commencer à te regarder dans un miroir , tu ne haïras plus le visage que tu verras devant toi, même si cela ne doit durer que quelques secondes, fais le. Tu dois te supporter, tu dois apprendre à te ré-aimer, tu ne dois pas t'accuser d'être resté en vie. Ce n'est pas toi qui a décidé de ce qui c'est passé à ce moment précis où tout a basculé. On ne sait pas qui a décidé et cela nous rend vulnérable, donc toi qui est cartésien dis toi que c'est Madame la mort qui a décidé de jeter son dévolu sur cette personne si belle et si gentille si aimante et aimée.

Je vais même essayer de te le démontrer :

-Sachant que dans le monde, environ 160 000 personnes meurent chaque jour.....( c'est beaucoup mais c'est malheureusement la plus triste des réalités)

Alors quand madame la mort a eu fini de recenser tous les méchants, les très vieux proches de la fin, les malades incurables, tous ceux qui devaient partir ce jour là pour une bonne raison, et qui étaient « programmés » il arrive parfois qu'il en manque quelques uns pour tenir le quota.....

Alors, souvent, il faut en prendre quelques autres au hasard, pour que les comptes soient bons, et là ça peut tomber sur n'importe qui.....

Et ce jour là ce fut sur lui, et pas sur toi ni sur un autre.....

C'est aussi trivial que ça.....

Et c'est aussi pour ça que Madame la mort n'a rien demandé à personne et a agit seule, sans prendre en considérations ce qui aurait pu lui être dit pour agir pour où contre, sur untel où untel.

Elle seule est responsable et c'est la seule à qui tu peux en vouloir.

Bien sûr tu me hais lorsque je te dis cela, mais, tu reliras ces phrases en boucle pendant des jours et des nuits et tu finiras par accepter ce que j'ai écrit parce qu'il n'y aura rien qui pourra te prouver le contraire.

Une autre chose est importante, c'est de ne pas faire d'amalgames entre responsabilité et le fait d'avoir été présent au mauvais endroit, au mauvais moment.....

Démonstration :

-Quelqu'un qui tient une arme et qui vise une personne avec l'envie de donner la mort, celui là, lorsqu'il appuie sur la gâchette, on peut dire qu'il est pleinement responsable d'avoir ôté la vie de l'autre.

Mais toi tu n'as pas de responsabilité sur ce qui c'est passé...tu étais présent et c'est tout, et si vous étiez tous les deux présents c'est que vous l'aviez décidé ensemble...le restant ne t'appartient pas, la décision a été prise par un autre que toi et tu n'étais que le témoin d'une situation à laquelle tu ne pouvais pas échapper.

La suite de l'histoire, c'est toi qui l'écriras car ce sera long et douloureux, mais dis toi que tu fais partie de ce cercle des personnes qui ont reçu la mission de faire vivre au travers d'elles, toutes ces belles personnes qui n'ont pas eu l'opportunité de continuer à cheminer parmi nous.

Le fait de ne pas être le seul dans cette situation ne va pas te retirer de la peine mais cela doit te permettre de croire, que d'autres personnes sur terre qui ont connu le même malheur, vivent la même douleur, mais avancent tous les jours.

Dans ta force intérieure tu trouveras l'énergie et le courage pour y arriver, et compte sur nous, nous serons là pour t'y aider autant que tu le souhaiteras.

Ton père.