

Le deuil

Ken Dignan, pasteur associé, église communautaire Eagle Rock

Bonjour et bienvenue dans ce cours de pratique pastorale proposé par le Christian Leaders Institute (CLI), une école biblique en ligne de grande qualité. Je suis le pasteur Ken Dignan, assistant pasteur à l'église communautaire Eagle Rock, et je travaille aux côtés du pasteur Henry Reyenga, président de l'ILC. Aujourd'hui, nous vous présentons un cours très important intitulé « Aider les personnes à traverser le deuil ».

La nature du deuil

Accompagner ceux qui vivent le deuil est essentiel pour toute personne engagée dans le ministère pastoral. Il existe plusieurs formes de deuil, et chacun le vit à sa manière. Le deuil demeure une expérience mystérieuse : on ne sait jamais comment on y fera face avant d'y être confronté. Certains peuvent alors se demander : « Qu'est-ce qu'il y a de bon dans le deuil ? » En réalité, le deuil est une chose saine, naturelle et normale dans la vie. La mort touche tout le monde. On dit souvent que deux choses sont certaines dans la vie : la mort et les impôts ! Mais en tant que croyants, nous savons qu'il y a une espérance : un ciel à gagner et un enfer à éviter.

À travers ce cours, notre objectif est d'aider les personnes à surmonter le deuil, à faire face à la douleur, à la souffrance liée à la perte et à la séparation. Un autre cours de cette série de l'ILC traite spécifiquement des survivants du suicide, un deuil très particulier. Avec mon épouse, nous animons un groupe de soutien intitulé SOS – Survivants du Suicide. Depuis environ quatre ans, nous rencontrons ces familles chaque troisième vendredi du mois à l'église Eagle Rock.

Nous avons accompagné plus de 55 familles issues de milieux très divers dans les banlieues sud-ouest de Chicago, toutes ayant perdu un proche par suicide. C'est un ministère puissant, et surtout, très nécessaire. Nous encourageons vivement les pasteurs francophones à mettre en place ce type de soutien dans leurs communautés.

L'accompagnement lors du deuil

Aujourd'hui, notre sujet traite du deuil dans son ensemble : qu'il s'agisse d'un décès dû au cancer, à un accident, à la vieillesse ou à d'autres causes. Il s'agit d'un enseignement général sur l'accompagnement dans le deuil.

Vous êtes prêts ? Prenez vos notes, préparez-vous pour le décollage. C'est parti dans 5... 4... 3... 2... 1... Allons-y!

Notre mission est de normaliser le deuil dans la société et de créer des communautés résilientes. C'est l'objectif de toute démarche d'accompagnement : faire comprendre ce qu'est le « bon deuil » (good grief), un concept qui aide notamment les enfants à faire face à la perte, à grandir émotionnellement de façon saine, et à devenir des adultes capables de mener une vie épanouie et utile.

Pour cela, il existe des groupes de soutien par les pairs tout au long de l'année, ainsi que des ateliers éducatifs que les églises peuvent organiser. C'est un outil formidable que vous, pasteurs, pouvez étudier et intégrer à votre ministère.

Je crois que le deuil est une réaction naturelle à la perte. Nous portons tous en nous la capacité de guérir après un deuil. Cependant, la durée et l'intensité du deuil varient d'une personne à l'autre. Ce qui est essentiel, c'est de cultiver la compassion et l'acceptation, car elles sont précieuses pour traverser le deuil et guérir.

La compassion

Si vous avez cette compassion dans votre cœur, vous serez déjà en bonne voie pour aider efficacement ceux qui souffrent. Dans votre ministère, il ne s'agit pas de faire semblant ou d'agir mécaniquement : il faut accueillir les gens là où ils en sont, avec un esprit rempli de compassion et une attitude d'acceptation. Acceptez et affirmez tous les sentiments de la personne, que ce soit en accompagnement individuel ou en groupe de soutien (« Good Grief », « le cercle du deuil », etc.).

Apportez un soutien compatissant, soyez un auditeur empathique et un témoin présent. Impliquez-vous réellement. Chaque personne a le droit d'être entendue et comprise. Aucun sentiment n'est fondamentalement mauvais en soi : ce que vous ressentez est important pour vous. Comme on le dit souvent, il n'y a pas de mauvaise question : si elle vous préoccupe, elle est importante.

Considérez les personnes endeuillées comme une communauté. Si la communauté souffre, la Bible dit : « Si un membre souffre, tous souffrent avec lui. » Honorez les histoires de chacun et gardez l'espérance, même dans la souffrance.

Prendre soin des personnes endeuillées

Prendre soin de soi, de son entourage, de son groupe, de son église, et de ceux qui viennent vers vous est essentiel : faites-le avec compassion et compréhension, afin de pouvoir en faire autant pour les autres. Jésus nous a dit de faire aux autres ce que nous voudrions qu'ils fassent pour nous.

En 2004, Mary Robinson a fondé le ministère Good Grief (Bon Deuil), dont les écrits sont utilisés par de nombreuses églises. Ce ministère s'inspire notamment du livre d'Elisabeth Kübler-Ross, Les cinq étapes du deuil, en soulignant qu'il peut exister un « bon » deuil. Mary a aidé environ soixante personnes à se rassembler et à recevoir de l'aide lors d'un cours de trois jours, avec la vision d'un monde où enfants et adultes reçoivent le soutien nécessaire après la perte d'un être cher. Trente ans auparavant, à quatorze ans, Mary avait perdu son père. Une amie de la famille lui avait alors remis un mot qui l'a profondément marquée :

Chère Mary,

Je suis désolée pour ta grande perte. Je pense toujours à toi. Les périodes difficiles sont particulièrement dures à supporter pour les jeunes. Mais je crois qu'elles ont cette capacité de faire grandir une personne avec beaucoup plus de compassion.

Ce qui m'aide à me sentir mieux quand je suis triste, c'est de penser que rien — ni les sentiments ni les situations, bonnes ou mauvaises — ne dure éternellement. C'est une grande vérité. Rien ne dure pour toujours, et les choses négatives non plus.

Prends soin de toi.

Avec toute ma sincérité,

[Nom de la signataire]

Ce mot l'a aidée à comprendre que les sentiments douloureux ne durent pas éternellement. Elle a dit : « C'est la seule carte de condoléances que j'ai reçue d'un adulte à la suite du décès de mon père. » Mais aussi : « C'est la seule que j'ai gardée. » Elle l'a relue souvent, s'y accrochant comme à une bouée de sauvetage, car elle lui a donné l'espoir qu'une chose positive pouvait naître d'une expérience aussi douloureuse.

Des années plus tard, Mary a transmis une copie de cette note à la fille de la femme qui la lui avait écrite, alors que celle-ci était mourante. Elle lui a dit : « Tu devrais pouvoir entendre la voix compatissante de ta mère à travers cette note qu'elle m'a écrite il y a vingt ans pour me consoler. » Cette note est devenue à son tour une source de consolation.

Cet exemple montre qu'un simple acte de compassion peut avoir un impact immense et transformer la vie d'un enfant en deuil. Deux vérités essentielles en ressortent : votre perte compte et votre tristesse ne durera pas éternellement.

Le deuil dans le cadre du suicide

En accompagnant des personnes ayant perdu un proche par suicide, on rencontre souvent des questions comme : « Si seulement... », « Pourquoi cela est-il arrivé ? », « Qu'aurais-je pu faire ? », ou encore de la colère : « Ne m'aimait-il/elle pas ? », « Ne savait-il/elle pas combien

cela me ferait mal ? » Le deuil après un suicide est très particulier et génère une vaste gamme d'émotions profondes.

Il est donc crucial de comprendre qu'il existe différentes vérités sur le deuil, et que les enfants endeuillés ont besoin de messages spécifiques de la part des adultes. Beaucoup de parents, enseignants et adultes me demandent souvent :

- « Pasteur, que devrais-je dire ou faire quand je vois un enfant qui a perdu un adulte important dans sa vie ? »
- « Que puis-je dire à un enfant qui a vécu la douleur de la mort et de la séparation ? Comment lui montrer de l'amour ? »

Il faut leur montrer de l'amour, leur accorder du temps, leur donner de l'attention, les regarder dans les yeux, les rassurer et leur offrir de l'optimisme. Dites-leur qu'ils vont surmonter cette épreuve, accompagnez-les jour après jour, et soyez présents dans leur vie, bien au-delà des funérailles.

Karen, fondatrice du ministère Good Grief, raconte : « Le jour où mon père est décédé, je faisais des courses pour lui acheter un cadeau de rétablissement. Je n'ai jamais douté qu'il se rétablirait, même si ma mère disait qu'il faudrait un miracle. Jusqu'à récemment, je pensais que c'était du déni, mais c'était aussi de l'espoir. » Elle ajoute : « C'est votre rôle, en tant qu'adulte, d'aider les jeunes à traverser les pertes douloureuses de la vie et de créer des communautés aimantes où ils peuvent faire leur deuil de manière saine. »

La souffrance fait partie de la vie

Dans la Bible, 1 Pierre 4 :1 dit : « Pensez à vos souffrances comme à un sevrage de cette vieille habitude pécheresse d'attendre toujours d'obtenir ce que vous voulez. » La souffrance nous aide à nous défaire de l'illusion que tout doit aller comme on le souhaite. Dans la vie, on n'obtient pas toujours ce que l'on veut, et il faut l'accepter pour mieux vivre la perte d'un être cher.

Comme le dit une chanson : « Je m'excuse, je ne t'ai jamais promis un jardin de roses. Avec le soleil, il doit y avoir un peu de pluie parfois. » Dans la vie, il y aura plus de défis et d'épreuves que de moments faciles. Profitez donc des moments de bénédiction et sachez que les épreuves font partie du chemin.

Quand le deuil n'est pas reconnu

<https://www.guenettefuneral.com/fr-ca/when-grief-is-unacknowledged>

On peut décrire le deuil non reconnu comme expérience où « les survivants n'ont pas de droit à leur deuil ». Peut-on vraiment nier notre droit à ressentir de la peine et de la douleur? Peut-on imposer des limites à notre deuil? La réponse est 'oui', en certains cas tout au moins. Cela arrive souvent. Le Dr Thomas Attig affirme qu'une personne endeuillée a le droit de vivre son deuil quand elle en a besoin ou quand elle choisit de le faire, de la façon qu'elle choisit. Face à cela, les autres doivent respecter ce droit et s'abstenir d'interférer dans les expériences et les efforts du deuil. « Il s'agit de plus qu'une question d'indifférence aux expériences et aux efforts de la personne endeuillée. C'est davantage activement négatif et destructeur, car cela comprend le déni du droit, l'interférence et même l'imposition de sanctions. De façon active, les messages de déni ne tiennent pas compte des expériences et des efforts du deuil, les écartent, en désapprouvent, les découragent, les invalident et enlèvent leur légitimité. Donc, les gens autour de la personne endeuillée refusent l'autorisation au deuil, en désavouant, contraignant, gênant et même en interdisant le deuil à la personne survivante ».

Quand le deuil peut-il être non reconnu?

L'auteur Jonathan Vatner partage des exemples de situations qui peuvent résulter en la « non-reconnaissance » du deuil.

- Votre ex-époux meurt et vos amis ne comprennent pas pourquoi cela compte pour vous.
- Un cadre supérieur entretient une grande liaison amoureuse avec sa collègue mariée. Quand il meurt subitement, l'expression de son deuil est limitée en raison du caractère secret de leur relation.
- Un conjoint, un frère ou un fils manque à l'appel suite à des opérations militaires.
- Le décès a lieu en raison de causes inacceptables socialement telles le SIDA ou le suicide.
- Un chien, un chat ou autre animal de compagnie qui nous est cher est décédé.

Quelles remarques entend-on lors d'un deuil non reconnu?

Lorsque vous pleurez une perte non reconnue ou sous-estimée, vous entendrez parfois des déclarations comme celles qui suivent.

- Quand des choses comme cela arrivent, tout ce qu'on peut faire est d'y donner du temps et attendre que ça passe.
- Éventuellement, vous vous en remettrez.
- La meilleure chose à faire est de tenter de laisser cela dans le passé et revenir à la normale le plus tôt possible. Tentez de continuer comme si rien n'était.
- Il est inutile de chercher un sens à cela. La souffrance nous mène face à face avec l'absurde. La meilleure chose à faire est de tenter d'oublier.
- Faites face à la réalité. Elle est morte. Vous devrez la remplacer avec autre chose.

Parfois, les gens endeuillés ne reconnaissent pas leur propre deuil en raison de réflexions internes du genre ci-dessous.

- Il me semble être déloyal de rire ou tenter d'être heureux. Parfois, je crois que je lui dois de vivre dans le chagrin.
- Quel genre d'avenir puis-je envisager avec anticipation?
- Je suis un peu gêné d'admettre que la mort de mon enfant a favorisé ma croissance.
- Comment puis-je me permettre d'aimer à nouveau si cela aboutit à ça?

Ne souffrez plus en silence

Le stress de vivre le deuil en isolement peut être intolérable. Si nous écoutons la Dr Lani Leary, même si vous endurez les hauts et les bas du deuil de votre propre chef, le travail de deuil que vous faites sera compromis. Elle nous dit que ce n'est pas le temps qui guérit. Plutôt, la guérison vient grâce à la validation. « Tout deuil a besoin d'être béni, mais pour être béni, il doit être entendu. Quelqu'un doit être présent, quelqu'un voulant de l'accepter en écoutant sans jugement ni comparaison. »

Dans l'article *Mourning Becomes Neglected: 4 Healthy Ways to Grieve*, l'auteur Jonathan Vatner partage quatre façons de reprendre votre droit au deuil et obtenir l'appui tellement nécessaire.

- Reconnaissez qu'il n'y a rien qui va mal chez vous. N'importe vos sentiments, ils sont légitimes.
- Trouvez des gens qui vont comprendre. Faites une recherche en ligne — il existe des groupes d'appui au deuil pour toutes sortes de perte, ou presque.
- Exprimez vos sentiments ouvertement. Si un ami qui croit bien faire raconte une blague au sujet de votre ex-époux décédé, expliquez que cette perte est néanmoins douloureuse.

Établissez un rituel ou une cérémonie pour commémorer le décès d'une personne chère. Visitez sa tombe après les funérailles ou ayez une cérémonie privée qui vous accordera tout le temps voulu pour exprimer votre peine.

Parlez-en et parlez fort

L'auteur Chuck Palahniuk a écrit, « Souvent, il est beaucoup plus facile de ne pas laisser savoir ce qui ne va pas. » N'importe ce que vous faites, si vous croyez que les gens autour de vous n'appuient pas votre deuil, ne suivez pas ses conseils. Partagez vos sentiments et vos pensées avec eux. De cette façon, vous les éduquez quant à la vérité essentielle du deuil: toute perte mérite d'être reconnue et acceptée, et toute personne endeuillée a le droit de vivre son deuil.

Sources en ligne

Doka, Kenneth. *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*
 Attig, Thomas, Ph.D. *Disenfranchised Grief Revisited: Discounting Hope and Love*
 Vatner, Jonathan. *Mourning Becomes Neglected: 4 Healthy Ways to Grieve*
 Leary, Lani, Ph.D. *No One Has to Grieve Alone: Validation is the Key to Resolving Grief*, 2012.
 Palahniuk, Chuck. *Invisible Monsters*