

Les jardins
d'

Oxy*terre*

Sommaire

<i>Billet spirituel</i>	4
<i>Jésus est notre réconfort dans les moments de deuil</i>	7
<i>Le coin lecture</i>	10
<i>Le coin ciné</i>	12
<i>Une Animation</i>	13
<i>Humour</i>	15
<i>Citations</i>	16
<i>Se nourrir de textes</i>	17
<i>Une photo</i>	26
<i>Une chanson</i>	27

Les
feuilles
ont recouvert
les allées. Au fond du jar-
din, la balançoire rouillée grince au
gré du vent. Il fait si triste. C'est l'instant où tu
pars à petits pas, où tu nous laisses, sans voix. Vivre un
décès dans une école est tellement compliqué pour chacun.
L'école est le lieu de vie par excellence et lorsque la triste nou-
velle tombe, le temps s'arrête et nous fige. Nous avons voulu dans
ce jardin accompagner le **DEUIL**, vous proposer des textes réflexifs,
des livres mais aussi des prières, des moments d'intériorité pour aider
les enfants, adolescents et adultes touchés par la mort d'un condisci-
pule, d'un élève, d'un professeur. Le deuil appelle souvent l'urgence
de la mise en place d'un accompagnement et nous espérons vous
aider en regroupant dans notre Jardin d'Oxylierre des pistes et
des mots.

Alain, Isabelle, Brigitte et Laurence.



Billet spirituel

Un deuil vécu par Jésus

***Jésus n'est pas un «super héros» insensible aux émotions.
Il souffre face à la mort ; la sienne et celle de ses proches.***

Penchons-nous sur un texte en particulier, la résurrection de Lazare.

La résurrection de Lazare (Jean 11, 1-45)

- 1 Il y avait un homme malade ; c'était Lazare de Béthanie, le village de Marie et de sa sœur Marthe.
- 2 Il s'agit de cette même Marie qui avait oint le Seigneur d'une huile parfumée et lui avait essuyé les pieds avec ses cheveux ; c'était son frère Lazare qui était malade.
- 3 Les sœurs envoyèrent dire à Jésus : « Seigneur, celui que tu aimes est malade. »
- 4 Dès qu'il l'apprit, Jésus dit : « Cette maladie n'aboutira pas à la mort, elle servira à la gloire de Dieu : c'est par elle que le Fils de Dieu doit être glorifié. »
- 5 Or Jésus aimait Marthe et sa sœur et Lazare.
- 6 Cependant, alors qu'il savait Lazare malade, il demeura deux jours encore à l'endroit où il se trouvait.
- 7 Après quoi seulement, il dit aux disciples : « Retournons en Judée. »
- 8 Les disciples lui dirent : « Rabbi, tout récemment encore les Juifs cherchaient à te lapider ; et tu veux retourner là-bas ? »
- 9 Jésus répondit : « N'y a-t-il pas douze heures de jour ? Si quelqu'un marche de jour, il ne trébuché pas parce qu'il voit la lumière de ce monde ;
- 10 mais si quelqu'un marche de nuit, il trébuché parce que la lumière n'est pas en lui. »
- 11 Après avoir prononcé ces paroles, il ajouta : « Notre ami Lazare s'est endormi, mais je vais aller le réveiller. »
- 12 Les disciples lui dirent donc : « Seigneur, s'il s'est endormi, il sera sauvé. »
- 13 En fait, Jésus avait voulu parler de la mort de Lazare, alors qu'ils se figuraient, eux, qu'il parlait de l'assoupissement du sommeil.
- 14 Jésus leur dit alors ouvertement : « Lazare est mort,
- 15 et je suis heureux pour vous de n'avoir pas été là, afin que vous croyiez. Mais allons à lui ! »
- 16 Alors Thomas, celui que l'on appelle Didyme, dit aux autres disciples : « Allons, nous aussi, et nous mourrons avec lui. »
- 17 À son arrivée, Jésus trouva Lazare au tombeau ; il y était depuis quatre jours déjà.
- 18 Comme Béthanie est distante de Jérusalem d'environ quinze stades,
- 19 beaucoup de Juifs étaient venus chez Marthe et Marie pour les consoler au sujet de leur frère.
- 20 Lorsque Marthe apprit que Jésus arrivait, elle alla au-devant de lui, tandis que Marie était assise dans la maison.
- 21 Marthe dit à Jésus : « Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort.
- 22 Mais maintenant encore, je sais que tout ce que tu demanderas à Dieu, Dieu te le donnera. »

- 23 Jésus lui dit: « Ton frère ressuscitera. »
- 24 - « Je sais, répondit-elle, qu'il ressuscitera lors de la résurrection, au dernier jour. »
- 25 Jésus lui dit: « Je suis la résurrection et la vie: celui qui croit en moi, même s'il meurt, vivra ;
- 26 et quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais. Crois-tu cela ? »
- 27 - « Oui, Seigneur, répondit-elle, je crois que tu es le Christ, le Fils de Dieu, celui qui vient dans le monde. »
- 28 Là-dessus, elle partit appeler sa sœur Marie et lui dit tout bas: « Le Maître est là et il t'appelle. »
- 29 À ces mots, Marie se leva immédiatement et alla vers lui.
- 30 Jésus, en effet, n'était pas encore entré dans le village ; il se trouvait toujours à l'endroit où Marthe l'avait rencontré.
- 31 Les Juifs étaient avec Marie dans la maison et ils cherchaient à la consoler. Ils la virent se lever soudain pour sortir, ils la suivirent: ils se figuraient qu'elle se rendait au tombeau pour s'y lamenter.
- 32 Lorsque Marie parvint à l'endroit où se trouvait Jésus, dès qu'elle le vit, elle tomba à ses pieds et lui dit: « Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort. »
- 33 Lorsqu'il les vit se lamenter, elle et les Juifs qui l'accompagnaient, **Jésus frémit intérieurement et il se troubla.**
- 34 Il dit: « Où l'avez-vous déposé ? » Ils répondirent: « Seigneur, viens voir. »
- 35 **Alors Jésus pleura ;**
- 36 et les Juifs disaient: « Voyez comme il l'aimait ! »
- 37 Mais quelques-uns d'entre eux dirent: « Celui qui a ouvert les yeux de l'aveugle n'a pas été capable d'empêcher Lazare de mourir. »
- 38 Alors, à nouveau, Jésus frémit intérieurement et il s'en fut au tombeau ; c'était une grotte dont une pierre recouvrait l'entrée.
- 39 Jésus dit alors: « Enlevez cette pierre. » Marthe, la sœur du défunt, lui dit: « Seigneur, il doit déjà sentir... Il y a en effet quatre jours... »
- 40 Mais Jésus lui répondit: « Ne t'ai-je pas dit que, si tu crois, tu verras la gloire de Dieu ? »
- 41 On ôta donc la pierre. Alors, Jésus leva les yeux et dit: « Père, je te rends grâce de ce que tu m'as exaucé.
- 42 Certes, je savais bien que tu m'exauces toujours, mais j'ai parlé à cause de cette foule qui m'entoure, afin qu'ils croient que tu m'as envoyé. »
- 43 Ayant ainsi parlé, il cria d'une voix forte: « Lazare, sors ! »
- 44 Et celui qui avait été mort sortit, les pieds et les mains attachés par des bandes, et le visage enveloppé d'un linge. Jésus dit aux gens: « Déliez-le et laissez-le aller ! »
- 45 Beaucoup de ces Juifs qui étaient venus auprès de Marie et qui avaient vu ce que Jésus avait fait, crurent en lui.

Ce texte met en lumière deux aspects de la personnalité du Christ: son humanité et sa compassion profonde.

Jésus, vrai homme, fait l'expérience douloureuse de la perte d'un ami. Il est bouleversé. St Jean l'évangéliste utilise trois verbes différents: Jésus frémit intérieurement, il se trouble et il pleure (Jn 11, 33-35). Ses larmes proviennent de la souffrance qu'il ne craint pas de montrer. Il ne cherche pas à cacher sa peine. Sa réaction est très humaine. Il aimait Lazare.

Jésus est plein de compassion. Il pleure en silence. En grec, il y a plusieurs mots possibles pour traduire le verbe «pleurer». Ici, dans ce texte, le terme choisi est «δακρῦό», ce qui signifie précisément «pleurer en silence, verser des larmes de tristesse profonde et de sincérité.» Il ne s'agit donc pas de pleurs de lamentation ou de révolte de certains personnages dans d'autres péripécies. Jésus se laisse aller aux larmes parce qu'il éprouve un profond amour et une grande compassion pour ses amis.

Or, Jésus n'avait aucune raison d'être attristé par la mort de Lazare. Il savait qu'il allait le ressusciter. Manifester ainsi sa douleur ne signifie pas manquer de foi en la résurrection.

Jésus «opère» trois résurrections dans l'Évangile, le fils de la veuve de Naïm (Lc 7,11-17), la fille de Jaïre (Lc 8,41-56) et Lazare.

Vraisemblablement, l'objectif de ces signes est de montrer le pouvoir de Jésus sur la vie et la mort pour «l'édification de ceux qui leur en sont témoins et de ceux à qui l'Évangile est annoncé».

La compassion est un sentiment humain mais aussi l'écho et une manifestation de la miséricorde de Dieu. Ainsi, le sens des miracles

dépasse le cadre humain, puisque Jésus est l'incarnation du Verbe de Dieu. C'est d'abord la compassion envers les proches qui cause le miracle, qui manifeste que le Messie a tout pouvoir sur la vie et la mort. D'ailleurs, dans le texte de la résurrection de Lazare, on passe du nom «Jésus» à celui de «Seigneur». Il s'agit de la rencontre du Seigneur de la vie avec la mort et la douleur humaine.

Mentionnons aussi que ces miracles de résurrection se passent avant l'événement de Pâques, comme si Lazare ressuscité préfigurait Jésus-Christ vainqueur de la mort.

Recherches effectuées et article rédigé par Isabelle Vandersmissen

Webographie

- <https://www.bible-service.net/extranet/current/pages/581.html>
- www.bibleenligne.com/commentaire-simple/commentaire/j/1278-jean-11-28-44.html
- https://www.bibliquest.net/BriemC/BriemC-FAQ-457-Jean11v35_Jesus_pleura_Luc19v41.htm
- www.bible-notes.org/article-587-meditations-suivies-l-evangile-de-jean-11.html
- <https://croire.la-croix.com/Definitions/Bible/Evangile/Jesus-et-la-mort-de-Lazare>
- <https://www.levangile.com/Bible-Annotee-Jean-11-Note-35.htm>
- <https://www.infochretienne.com/3-lecons-precieuses-a-tirer-du-plus-court-verset-de-la-bible-jesus-pleura/>
- www.bibleenligne.com/commentaire-intermediaire/commentaire/j/2687-chapitre-11.html

Jésus est notre réconfort dans les moments de deuil

Par J. R. Miller

Beaucoup de gens qui sont endeuillés, bien qu'ils croient à la doctrine d'une résurrection future, n'en retirent hélas, aucun réconfort. Jésus assura à Marthe que son frère allait ressusciter. « Oui, je sais qu'il ressuscitera à la résurrection, au dernier jour » [Jean 11,24], Lui répondit Marthe. Mais c'était un espoir un peu trop lointain pour qu'elle en tire un vrai réconfort. Son chagrin et son sentiment de perte l'emportaient sur tout autre sentiment et pensée. Elle avait un besoin impérieux de la présence du frère qu'elle venait de perdre. Celui qui a pleuré la perte d'un être cher sait bien que le fait de croire sincèrement à la résurrection future de ceux que l'on vient de mettre en terre, n'apporte pas toujours le réconfort dont on a désespérément besoin.

La réponse du Maître au cri du cœur de Marthe est riche d'un grand réconfort: « Je suis la résurrection. » [Jean 11,25] C'est une des merveilleuses promesses de l'espérance chrétienne exprimée au temps présent. Pour Marthe, l'espoir de la résurrection n'était qu'une lointaine et vague consolation. « Je suis la résurrection », disait Jésus. La résurrection au temps présent, et non pas dans un futur plus ou moins éloigné. Ses paroles embrassaient la merveilleuse vérité de l'immortalité. « Celui qui vit et croit en Moi ne mourra jamais. » [Jean 11,26] La mort n'a pas de prise sur ceux qui sont unis à Jésus. Le corps physique meurt, mais la personne continue de vivre. La résurrection aura lieu dans le futur, mais il n'y a aucune rupture dans la vie de ceux qui croient en Jésus-Christ. Il n'est pas parmi nous, on ne peut pas Le voir, ni L'entendre, ni Le toucher physiquement ; pourtant Il vit, Il pense, Il ressent des émotions, Il se souvient et Il nous aime.

Dans la mort, aucun de ses pouvoirs n'a été neutralisé, aucune beauté ternie ni aucune faculté détruite.

Cela fait partie du réconfort que Jésus apportait à ses amis endeuillés. Il leur promettait que, pour le croyant, la mort n'existe pas. Pour ceux qui demeurent ici-bas, il reste la douleur de la séparation et la solitude ; mais pour ceux qui ont quitté ce monde, nous n'avons pas besoin de nous inquiéter.

Comment Jésus réconforte-t-il ceux qui restent? Le récit du deuil et du chagrin de cette famille de Béthanie nous donne la réponse à cette question. Vous allez me dire : Il les a consolés en ressuscitant Lazare, en annulant ni plus ni moins l'œuvre de la mort et en effaçant leur chagrin. Si seulement Il pouvait faire la même chose aujourd'hui, chaque fois qu'un cri d'amour et de désespoir se fait entendre, ce serait vraiment un réconfort. » Mais n'oublions pas que le retour de Lazare chez lui n'était qu'une restauration temporaire. Il retourna à son ancienne vie de mortel ; une vie faite de tentations, de maladie, de peine et de mort. Il dut repasser par le mystère de la mort, et la seconde fois, ses sœurs ne purent échapper à l'expérience douloureuse de la séparation et de la solitude. C'était un sursis qui ne faisait que repousser l'heure de l'ultime séparation.

Mais en plus, Jésus a donné aux sœurs de Lazare un vrai réconfort. Sa présence même les a réconfortées. Elles savaient qu'Il les aimait. Auparavant, chaque fois qu'Il leur rendait visite, Il leur apportait des bénédictions. Elles se sentaient en sécurité et en paix, en sa présence. Leur chagrin même s'est

quelque peu atténué lorsqu'elles ont aperçu son visage plein de lumière. L'amour et la tendresse humaine ont le pouvoir de nous reconforter. Il nous est plus facile de surmonter une dure épreuve lorsqu'un ami se tient à nos côtés. Le croyant peut endurer n'importe quelle peine si Jésus est avec lui.

Le problème, c'est que trop souvent nous ne reconnaissons pas la présence du Maître alors qu'il est tout près de nous ; et nous passons à côté du réconfort de son amour. Marie était accablée de chagrin devant le tombeau vide ; elle implorait le Seigneur, qui se tenait à côté d'elle, mais elle ne L'avait pas reconnu, « pensant que c'était le jardinier. » [Jean 20,15] Toutefois, un peu plus tard, elle entendit la voix familière du Seigneur prononcer son nom, et son chagrin se transforma immédiatement en joie. Ainsi donc, nous sommes souvent plongés dans un abîme de chagrin, cherchant désespérément à recevoir du réconfort et de l'amour, alors que le Christ se tient tout près de nous, plus proche qu'un ami humain. Si seulement nous pouvions sécher nos larmes et lever les yeux vers Lui, avec foi, notre âme serait inondée de son merveilleux amour, et notre peine disparaîtrait dans la plénitude de notre joie. Ne doutons jamais un seul instant de la présence du Christ à l'heure de l'épreuve ; si nous ne sommes pas consolés, c'est uniquement parce que nous ne sommes pas conscients de sa présence.

Ainsi, la grande compassion que Jésus éprouvait pour ces deux sœurs accablées de chagrin contribua beaucoup à les reconforter. Il fit preuve de beaucoup de douceur dans la façon dont Il s'adressa à l'une puis à l'autre. Le chagrin de Marie était plus grand que celui de Marthe, et lorsque Jésus vit qu'elle pleurait, Il fut profondément bouleversé et ne put dominer son émotion. Et à ce moment-là, le verset le plus court de la Bible nous permet de voir Jésus à cœur ouvert et

nous donne une idée de son immense et merveilleuse compassion.

« Jésus pleura. » [Jean 11,35] C'est très reconfortant, lorsqu'on est en proie à un grand chagrin, de recevoir des marques de sympathie et de savoir que quelqu'un compatit et partage notre peine. Les deux sœurs auraient sûrement ressenti un grand réconfort si Jean, Pierre ou Jacques, étaient venus se recueillir sur la tombe de Lazare. Mais les larmes du Maître avaient une bien plus grande valeur. Elles étaient la marque de la plus profonde compassion que le monde ait connue – le Fils de Dieu pleurant avec ces deux sœurs, et partageant leur immense peine.

Ce verset, le plus court de la Bible, n'est pas un simple élément du récit : il nous dévoile pour l'éternité Jésus à cœur ouvert. Chaque fois qu'un chrétien est accablé de chagrin, Jésus est là, à ses côtés, invisible, et Il partage son chagrin. C'est un immense réconfort de savoir que le Fils de Dieu souffre avec nous, qu'Il partage notre affliction, et qu'Il compatit à nos faiblesses. Forts de cette assurance, nos épreuves sont plus faciles à endurer.

Il y a un autre aspect qui en dit long dans la façon dont le Christ reconforte ses amis. La compassion humaine est un sentiment. Nos amis s'associent à notre chagrin ; ils nous font part de la peine qu'ils éprouvent pour nous, pourtant ils ne peuvent pas faire grand-chose pour nous aider. Mais à Béthanie, Jésus manifesta sa compassion d'une manière très pratique. Non seulement Il montra qu'Il aimait ses amis en venant de l'autre rive du Jourdain, pour être à leurs côtés dans leur épreuve ; non seulement Il exprima son amour en leur adressant des paroles de réconfort divin qui n'ont cessé, depuis lors, de retentir dans le monde ; non seulement Il partagea leur peine en pleurant

avec elles, mais Il accomplit son plus grand miracle pour leur rendre la joie et le bonheur.

Nul doute que des milliers d'autres amis de Jésus, endeuillés eux aussi, auraient aimé qu'Il les reconforte de la même façon, en leur rendant leur bien-aimé. Parfois, ce qu'Il fait revient pratiquement au même : Il exauce nos prières en épargnant la vie de personnes qui nous sont chères et qui sont à l'article de la mort. Quand nous prions pour le rétablissement d'amis malades, si nous voulons prier convenablement, nous devrions toujours terminer notre prière en disant : « Toutefois que ta volonté soit faite, et non la mienne. » [Luc 22,42] Nous arrivons même à soumettre les plus fortes passions de notre affection dans la tranquille assurance de la foi. S'il s'avère que ce ne serait pas bénéfique pour la personne qui nous est chère, si ce n'est pas ce que Dieu souhaite, alors... « Que ta volonté soit faite. » Dès lors que nous prions ainsi, et quelle que soit l'issue de la maladie, nous devons croire que Dieu a choisi la meilleure option. Si nos amis quittent ce monde, nous sommes merveilleusement reconfortés parce que nous avons l'assurance que c'était la volonté de Dieu. S'ils se rétablissent, c'est que le Christ a décidé de nous les rendre, comme Il a rendu Lazare à Marthe et à Marie.

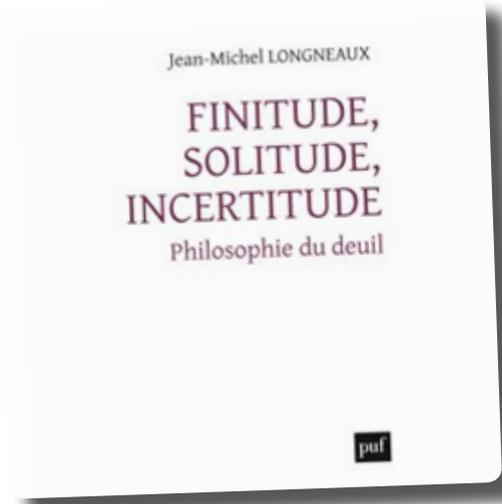
Il importe que nous comprenions clairement ce qu'est le chagrin ; de sorte que, si nous devons souffrir, nous retirions de cette expérience une bénédiction plutôt que d'en garder une blessure. Chaque peine, chaque chagrin que nous éprouvons dans la vie, nous apporte quelque chose de bon de la part de Dieu. En Jésus-Christ, nous avons une source infinie de consolation, et il nous suffit d'ouvrir notre cœur pour la recevoir. Alors, nous affronterons la peine en étant soutenus par l'amour divin ; nous ressortirons grandis et bénis de l'épreuve, et notre caractère s'en trouvera enrichi. Nos chagrins nous mettent en situation d'apprendre des leçons, et il est dans notre intérêt d'en tirer

les enseignements que le Maître cherche à nous transmettre. Chaque peine recèle la graine d'une bénédiction — nous devrions donc veiller à ce que cette graine ait l'occasion de pousser, pour que nous puissions en récolter les fruits. Derrière chaque larme se cache un arc-en-ciel, mais il faut que le rayon de soleil illumine la goutte de cristal pour en révéler toute la splendeur.

Extraits de *Le ministère du réconfort* (Hodder & Stoughton, 1901). Publié sur le site Anchor, le 25 octobre 2013. Traduit de l'original anglais « Jesus is our Comfort in Times of Grief » par Bruno et Françoise Corticelli

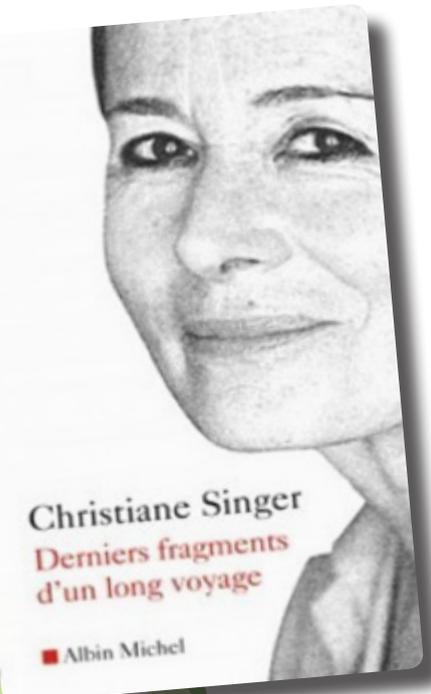
Copyright © 2013 The Family International.

Le coin lecture



Jean-Michel LONGNEAUX
**FINITUDE,
SOLITUDE,
INCERTITUDE**
Philosophie du deuil
puf

L'ouvrage interroge dans un premier temps les grands thèmes que la psychologie et la sociologie développent à propos du deuil : de quoi fait-on le deuil ? Comment se vit une telle épreuve ? Comment le deuil est-il ritualisé aujourd'hui ? La seconde partie tente de dégager ce que le deuil nous enseigne à propos de ce que nous sommes en tant qu'être humain. Les deuils nous révèlent l'être que nous sommes qui se caractérise par la finitude, la solitude et l'incertitude. Vivre un deuil, c'est mourir à ce que l'on n'est pas pour tenter de se réconcilier avec ce que la vie a fait de nous.



Du 1er septembre 2006 au 1er mars 2007, Christiane Singer a tenu le journal de l'épreuve qu'elle traverse et dont, lui avait dit un jeune médecin, elle ne survivrait pas plus de six mois. " J'ai toujours partagé tout ce que je vivais ; toute mon œuvre, toute mon écriture, était un partage de mon expérience de vie ".

Aujourd'hui, elle raconte son quotidien, les affres et le désarroi, comme la joie et le bonheur d'être qu'elle n'a jamais autant connu.

Au fil des jours, du corps qui souffre puis s'apaise, de l'amour des siens, des visites, des prières (qu'elles relèvent du christianisme, du judaïsme, du bouddhisme, de l'hindouisme, du soufisme), des descentes dans l'abîme et des montées de lumière, elle exprime cette force de disponibilité qui l'habite, cette allégresse profonde à magnifier la vie, à en recueillir la sève dans l'instant le plus infime.

Un texte transparent, ardent, essentiel, l'aboutissement de toute une œuvre. On y retrouve la même composition mêlant pensées, rencontres, anecdotes pour exprimer cette intensité d'être, la perception que tout en nous est coulée unique, joie et tristesse, souffrance et sérénité, une vibration d'énergie et d'amour qui transcende toutes les oppositions et toutes les représentations erronées de la vie et de la mort.



Journal d'un dénuement

Ceci est mon corps... donné pour vous." Mais ton corps à toi, à qui et à quoi est-il donné ?

Comment vais-je l'arracher à la mort?... Je parle d'abord, concrètement, d'un corps qui est là, dans un fauteuil, sur un lit, à table parfois, souvent douloureux, lumineux aussi... Un corps plus habité encore, plus vivant quand les souffles s'amenuisent et que je dois tendre l'oreille pour entendre la légèreté de leurs murmures.

Ce corps-là, je l'accompagne. N'est-ce pas chose précieuse déjà, puisque l'accompagnement au sens étymologique - cum pane - est un partage du pain ? Un viatique. Ceci est ton corps et je fais route avec lui.

Sur ce sentier au bord du précipice, chacun avance comme il peut. Pour ne pas tomber, j'ai ouvert un cahier et chaque soir, ou presque, j'y ai semé quelques cailloux dans le secret espoir de retrouver, plus tard, les traces de mon chemin.

Pour les adolescents ... :



Dans la petite ville de Windsor au Colorado, MacKensie est connue pour sa personnalité forte. Une seule chose lui fait peur : perdre les gens qui lui sont proches. Elle ne veut donc pas se retrouver dans le monde de Jaden alors qu'il s'occupe de la mort tragique de ses parents et reste loin de lui du mieux qu'elle peut. Une nuit, ils se retrouvent face à face, pour la première fois, depuis des mois. Alors que de vieux sentiments refont surface et de nouveaux souvenirs se créent, MacKenzie et Jaden se montrent mutuellement comment apprécier les petites choses de la vie, les moments pris pour acquis.

Quelques autres pistes de lecture :

Eric-Emmanuel Schmitt, Journal d'un amour perdu, éd. Albin Michel, 2019

François Cheng, Cinq méditations sur la mort. Autrement dit sur la vie, éd. Poche, 2013

Vergely, Voyage au bout d'une vie, éd. Bartilliat, 2004

Le coin ciné



À la fois drôle et émouvant, ce film raconte les dernières vacances d'une grand-mère fantasque.

Elle a réuni dans sa demeure originale et vétuste ses quatre fils et leurs enfants.

Quand les petits-enfants que le loup va venir chercher leur grand-mère, ils se mobilisent pour la sauver et se lancent dans une aventure inoubliable.

Ce film aborde le thème de la mort d'une façon poétique et ne laissera ni les jeunes ni les adultes indifférents.

Une Animation



À la suite de la triste nouvelle, après avoir libéré la parole, après avoir lu des textes...

Il est bon aussi de vivre un moment intérieur et les mandalas sont une bonne façon de penser, se poser, réfléchir...

Vous trouverez des exemples de mandalas sur internet, nous vous proposons de donner un choix aux élèves, en les dispersant, par exemple, sur une table. Chacun en choisit un ou plusieurs et l'aborde selon une (ou plusieurs) indications.

Une première indication	Je lève les yeux au ciel et je me dis que rien ne peut m'empêcher de continuer à t'aimer. Je dépose ma peine à l'intérieur du cercle et je me dirige par tous les chemins qui mènent vers les bords, traces de mon amour qui me suit partout.
Une deuxième	Je réalise l'ampleur de ton absence. Je colorie chaque forme du dessin, comme si chacune m'apportait une consolation.
Un troisième choix	J'apprends à affronter le quotidien sans toi. En coloriant, j'essaie de faire le vide de douleur par le plein de couleurs.
Une quatrième réflexion	Lors d'un deuil, dans l'amour, nous sommes tous un. J'entre dans le centre du mandala et je vois l'aide que l'on m'offre. Les personnes ou événements réconfortants.
Une cinquième pensée	En coloriant, je cesse de lutter contre ma peine. Je vis ma tristesse, j'accepte de pleurer. Je choisis les couleurs de la peine.
Un sixième chemin	Je pars des extrémités du mandala et me dirige vers le centre. Je commence par des couleurs tristes et finit par des vives. Le centre est l'amour, les souvenirs, ce qu'il restera toujours.
Un septième choix	Je colorie de façon aléatoire, tantôt au centre, tantôt sur les côtés. J'accepte que ma peine voyage, me prenne totalement ou de façon plus diffuse parfois.

D'après « Mandalas pour accompagner le deuil, Claudette Jacques, le Dauphin blanc.

Humour...



Oui, rire c'est bon! rigolotes.fr

Citations

Le deuil glisse au fond des cœurs recueillis.
(A. Lozeau)

On peut retracer de l'extérieur la vie d'un autre, mais le deuil ne renvoie qu'à soi, oblige de retrouver en soi le souvenir de ce qu'il fut.

(M. Lambron)

Je suis un sous-doué du deuil. La peau à l'intérieur de mon cerveau est constellée de bleus qui ne s'effacent jamais.

(M. Malzieu)

Faire son deuil, c'est lancer une poignée de vie dans les yeux de la mort. On sait qu'elle n'en sera aveuglée qu'un bref instant, mais cela fait du bien.

(P. Claudel)

Le deuil est dans le cœur et non dans les habits.

(H. de Balzac)

Le souvenir, c'est la présence invisible.
(V. Hugo)

On a des mots pour dire une peine légère. Mais les grandes douleurs ne savent que se taire.

(Sénèque)

Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants.

(J. d'Ormesson)

La nuit n'est jamais complète
Il y a toujours, puisque je le dis,

Puisque je l'affirme,
Au bout du chagrin, une fenêtre ouverte.

P. Eluard)

Tu n'es plus là où tu étais mais tu es partout où je suis.

(V. Hugo)

Le deuil est une convalescence. Le repos de l'être absent devient notre propre repos. Il y a de la contagion dans la mort.

(R. Baillie)

Lorsque quelqu'un que vous aimez devient une mémoire, la mémoire devient un trésor.

(Anonyme)

Le souvenir est le parfum de l'âme.
(G. Sand)

Le deuil est le visage de l'espérance en attente.

(C.M. Waia Némia)

Ce qui compte, ce ne sont pas les années qu'il y a eu dans la vie. C'est la vie qu'il y a eu dans les années.

(A. Lincoln)

La mort ne t'emporte pas, elle multiplie ta vie dans chacun de nos bras.

(V. Hugo)

Ils ont voulu nous enterrer. Ils ne savaient pas que nous étions des graines.

(Proverbe mexicain)

Se nourrir de textes

Les morts ne sont pas morts

Les morts ne sont pas morts... Ils sont en nous, au plus profond de notre cœur. Ce sont les souvenirs qui les ressuscitent... Inoubliables, les morts ne sont pas morts... Ils font partie de notre quotidien, sont présents dans la pensée de chacun. Les morts ne doivent plus mourir, ils doivent vivre dans notre dedans, à travers nos sentiments. Les morts ne sont pas morts, ils survivent dans notre mémoire... Éternellement puissent-ils rester gravés dans notre cœur, infiniment présents dans notre pensée, qu'indélébiles demeurent les traces qu'ils nous ont laissées! Les rayons de soleil sont la lumière de leurs yeux, les chants d'oiseaux sont l'écho de leur voix mélodieuse... Cette immense flamme qui les anime illumine notre ciel. Et c'est cet amour profond et fidèle que nous portons à leur égard qui les fait revivre. Mais aussitôt qu'on les oublie, les morts se transforment en gouttes de pluie, prennent la forme d'une feuille morte et hibernent jusqu'à ce qu'ils soient réveillés par nos rires, nos pleurs et nos pensées. Alors ils réilluminent notre ciel de mille et une étincelles, renaissent à travers l'épanouissement des fleurs et dessinent sur notre bouche un éternel sourire dédié à leur mémoire. Les morts ne sont pas morts, c'est notre profond amour qui les maintient en vie!

Samira Ben Aïssa

Le Cadeau

Peut-être existe-il des êtres
Dont la destinée n'est pas
De rester longtemps parmi nous.
Peut-être ceux-là ne sont-ils que de passage.

Ou bien peut-être tout simplement leur vie
s'écoule-t-elle
Plus vite que la nôtre:
Il ne leur est pas besoin, pour tout accomplir
De vivre cent ans ici-bas.

Ils ne traversent que brièvement notre vie
Pour nous apporter quelque chose
– un cadeau, une aide, une leçon -
Ce dont justement nous avons besoin.
Et voilà pourquoi ils sont venus,
Juste un saut parmi nous, en quelque
sorte.

Ils nous ont appris quelque chose sur
l'amour, sur le don,
Sur l'importance que quelqu'un peut avoir
dans notre vie
Et cela fut un cadeau pour nous.

Ils nous ont tout appris et puis sont partis.
Peut-être ne devaient-ils pas rester plus
longtemps,
Et, nous ayant comblés de leur cadeau,
S'en sont repartis, libres, poursuivant leur
voyage.
Car ils étaient des âmes très particulières...
Mais leur cadeau nous est resté pour tou-
jours.

Anonyme

«A-t-il fait un éclair? Le temps d'une déchirure dans les ténèbres, ne voyait-on pas le fruit sur la croix, immobile, raide comme la mort, les yeux hagards, absents, pâle comme un ver, probablement déjà mort? C'était bien son corps, mais où est son âme? Sur quels rivages sans bords, dans quelles profondeurs marines vidées de leurs eaux, sur le fond de quelles sombres fournaises, s'en va-t-elle, errante? Ils le savent tous soudain, ceux qui entourent le gibet: il est parti. Un vide insondable (non pas la solitude) s'écoule du corps pendu, rien ne s'attarde plus ici, sinon ce vide fantastique. Le monde avec sa figure s'est évanoui, il s'est déchiré du haut en bas comme un rideau ; il s'est englouti, réduit en poussière, il a crevé comme une vessie. Il n'y plus rien sinon le rien. Même pas les ténèbres. Le monde est mort. L'amour est mort. Dieu est mort. Tout ce qui était un rêve que personne ne rêvait. Le présent est le pur passé. L'avenir n'est rien ; l'aiguille a disparu du cadran. Il n'y a plus de combat entre l'amour et la haine, entre la vie et la mort. (...)

A-t-il fait un éclair? Le temps d'une déchirure dans le vide sans formes, la figure d'un cœur n'était-elle pas visible, voguant dans

les tourbillons du vent à travers le chaos sans monde, chassé comme une feuille ou bien ailé lui-même, errant en tous sens, vibrant d'une vibration propre, invisible, subsistant seul entre le ciel privé de son âme et la terre évanouie ?

Chaos. Au-delà du ciel et de l'enfer. Néant sans formes situé derrière les bornes de la création. Est-ce là Dieu? – Dieu est mort sur la croix. – Est-ce la Mort? On ne voit point de morts. – Est-ce la fin? Rien n'est plus là qui ait une fin. – Est-ce le commencement? (...)

«Personne n'a vu l'heure de ta victoire. Personne n'est le témoin de la naissance d'un monde. Personne ne sait comment la nuit infernale du samedi s'est transformée en la lumière du matin de Pâques. C'est en dormant que nous avons été transportés sur des ailes par-dessus l'abîme, en dormant que nous avons reçu la grâce de Pâques. Et personne ne sait comment l'événement lui est arrivé. Chacun ignore quelle main a caressé sa joue de telle sorte que soudain le monde blême éclata pour lui en vives couleurs et qu'un sourire involontaire s'épanouit sur son visage à cause du miracle qui s'accomplissait en lui. (...)

Urs von Balthasar, Le cœur du monde, éd. DDB, 1956, p.161-169

Au fil des saisons

Les feuilles ont recouvert les allées. Au fond du jardin, la balançoire rouillée grince au gré du vent. C'est l'automne. Celle où tu pars à petits pas, où tu nous laisses, sans voix. Bien sûr, les gens autour de nous nous consolent en nous disant comme ta vie fut longue. Comme nous avons eu de la chance de t'avoir auprès de nous ces nombreuses saisons.

Comme chaque hiver était plus doux quand ton énergie et ton sourire faisaient renaitre les nôtres lorsque nous avons un peu trop froid. Mais dans la neige aujourd'hui, je n'imagine que mes empruntes sans les tiennes à côtés. On se sent un peu perdu, le cœur recouvert de givre, l'âme gelée.

Comme chaque printemps était promesse renouvelée. La vigne vierge accueillait les oiseaux venus faire leur nid, et nous, notre nid, c'était toi. Notre refuge si nous étions blessés, notre soleil si nous voulions rire, chanter et danser. Mais au cœur des bourgeons aujourd'hui, mon cœur est à l'étroit. Mes pensées sont serrées et rabougries, nos ailes ne se déploient pas.

Comme chaque été était chaleureux. Les framboises et les groseilles rougissaient sous nos pas. On les mangeait sur place parfois. Les brassées d'haricots que j'aimerais aujourd'hui cueillir un à un, juste pour revoir ta main les saisir et prendre cette main dans les nôtres. Cette main délicate et raffinée, la laisser courir sur les notes d'une barcarolle. Ecouter ta musique, une dernière fois. Te dire tout ce que nous avons oublié de te dire, tout ce que les adultes cachent parfois par pudeur.

Nous sommes si fiers de tout ce que tu nous as transmis. Les saisons peuvent venir. Nous te ferons honneur. Nous aimerons comme tu nous as aimés et

nous pardonnerons les froids, les crissemments des silences gelés, nous hébergerons les oisillons et nous croquerons les fruits rouges de la vie comme toi. Aujourd'hui, c'est l'automne. Les jours sont courts, le vent fouette nos larmes qui n'ont pas eu le temps de sécher. Mais le soleil est là. C'est lui que nous suivrons, la tête haute et les cœurs mêlés.

Laurence Fourier

Où vont ceux qui nous manquent ?

Nous accompagnons leurs corps jusqu'en terre et puis après?...

Nous fleurissons leur mémoire, nous leur parlons comme s'ils étaient encore là, quelque part, inaccessibles mais présents, bienveillants et sages. Que donnerait-on pour une réponse, un conseil de leur part, un mot pour dire... « Je veille sur vous » ?

Et il nous suffit de les évoquer pour qu'ils nous sourient dans notre plus beau souvenir, de leur visage le plus lumineux. Nos absents nous accompagnent. On ne peut rien leur cacher puisqu'ils nous regardent avec nos propres yeux. C'est une étrange et intime conviction que l'on ne peut partager qu'avec ceux que l'on aime, dans la confiance de n'être pas raillé, mais, au contraire, conforté.

Ceux qui nous manquent remplissent le vide de leur absence par une présence silencieuse et tendre. Toujours disponibles, ils sont auprès de nous, derrière nos paupières

closes, dans les moments de doute ou de peur, dans les joies profondes.

Dans la douleur de les avoir perdus, il y avait cette impuissance à les retenir, à les aider, à les accompagner. Dans le chagrin de leur absence, on a le sentiment d'être guidés par eux, de leur conférer un rôle qu'ils n'ont ainsi jamais perdu.

En fermant les yeux, ils nous laissent leur regard, à la façon d'une boussole. Peut-être ont-ils besoin eux aussi de nos pensées, de nos lumières, pour éclairer leur route? Le chagrin n'est que le revers de l'amour. Mais c'est encore de l'amour. Qu'il serait « triste de n'être plus triste sans eux... ».

Au Panthéon de nos cœurs, nos absents ont toujours raison. Si l'on devait faire le portrait du bonheur, il aurait parfois le visage du chagrin, et la quiétude bienveillante de ceux qui nous ont quittés mais qui veillent sur nous tendrement. C'est une image apaisante pour s'endormir, pour s'orienter, ou se perdre dans leur sourire. Il y a un peu d'infini dans cet amour-là. Ceux qui nous manquent semblent si sereins, si proches, comme en apesanteur...

Est-ce qu'ils trouvent en nous leur chemin vers ailleurs? Alors les vivants deviendraient la maison de ceux qu'ils ont aimés. Et si un jour ils n'existent plus pour personne, auront-ils vraiment disparus?

Se sentir aimé de son vivant, c'est savoir qu'il existe quelque part un après, un moyen de poursuivre la route ensemble. L'absence n'est pas qu'un vide. C'est aussi de l'amour qui nous accompagne. Servir encore, être utile à quelqu'un... Un beau destin pour nos absents...

Yves Duteil

La petite espérance

C'est la petite lumière qui brille au fond de ton cœur et que nul au monde ne saurait éteindre.

Si ton cœur est brisé, malheureux, éperdu,
Si ta vie est triste, monotone, sans saveur,
Si l'angoisse parfois et souvent te saisit,
La petite espérance est là au fond de ton cœur, qui va te permettre de remonter la pente.

Elle est le doux printemps qui surgit après l'hiver,
Elle est ta bonne étoile qui scintille dans le ciel.

Elle est le souffle du vent qui chasse les nuages...

Si tu te crois sans force, sans idée, sans espoir, tout au fond d'une impasse, dans le noir d'un tunnel,

Si tu n'as plus le goût à rien, ni même celui de vivre...

La petite espérance est encore là, au fond de ton cœur, qui te donne du courage quand tout semble fini.

Elle est la goutte d'eau pure qui jaillit de la source,

Le jeune bourgeon qui permet à l'arbre de reverdir,

La clarté du jour, là-bas, au bout de la nuit.

Merci d'être toujours là, ma petite espérance, tout au fond de mon cœur, ma merveilleuse lampe magique où je puise tous mes rêves, toi qui ne connais pas le mot fin!

Anonyme

« Le prodige de ce grand départ céleste qu'on appelle la mort, c'est que ceux qui partent ne s'éloignent point. Ils sont dans un monde de clarté, mais ils assistent, témoins attendris, à notre monde de ténèbres. Ils sont en haut et tout près. Oh ! qui que vous soyez, qui avez vu s'évanouir dans la tombe un être cher, ne vous croyez pas quittés par lui. Il est toujours là. Il est à côté de vous plus que jamais. La beauté de la mort, c'est la présence. Présence inexprimable des âmes aimées, souriant à nos yeux en larmes. L'être pleuré est disparu, non parti. Nous n'apercevons plus son doux visage ; nous nous sentons sous ses ailes. Les morts sont les invisibles, mais ils ne sont pas les absents. »

Victor Hugo, cité dans : François Cheng, Cinq méditations sur la mort. Autrement dit sur la vie, éd. Poche, 2013, p.85

« Car avec les morts nous gagnons à rester tout ouïe : ils ont beaucoup à nous dire. Etant passés par la grande épreuve, ils sont en quelque sorte des initiés. Ils sont à même de repenser et revivre la vie autrement, de jauger la vie à l'aune de l'éternité. Ils peuvent veiller sur nous comme autant d'anges gardiens. (...) Oui, ils peuvent, à leur manière, nous protéger. Cette façon de voir peut nous aider aussi à surmonter le chagrin lorsque nous sommes en deuil. »

François Cheng, Cinq méditations sur la mort. Autrement dit sur la vie, éd. Poche, 2013, p. 34-35

« Il y a une chose que j'ai découverte après la mort de mes parents, c'est que ce que nous appelons survivre, en vérité c'est sous-vivre, et ceux que nous n'avons pas cessé d'aimer avec le meilleur de nous-mêmes, voici qu'ils deviennent comme une voûte palpitante, invisible, mais pressentie et même effleurée sous laquelle nous avançons toujours plus courbés, plus arrachés à nous-mêmes, vers l'instant où tout sera englouti par l'amour. »

Gabriel Marcel, cité dans : Charles Moeller, Littérature du XXe siècle et christianisme Tome IV, éd. Casterman, 1961, p.147

« Ne souhaitez pas à quelqu'un qui souffre d'être fort, encouragez-le plutôt à oser exprimer ses faiblesses »

Comment aider un proche à affronter l'absence, le chagrin ou la perte d'un être aimé ? Uus Knops, psychiatre, psychologue, auteur d'un livre sur le deuil, nous livre des pistes pour exprimer notre empathie et notre soutien dans ces moments douloureux.

Uus Knops, psychiatre et psychothérapeute

« Le deuil est universel, c'est indéniable. Nous y sommes tous confrontés à un moment ou l'autre de notre vie. Lorsque cela arrive à ceux que nous aimons, nous avons le réflexe de vouloir les aider et les soutenir dans cette épreuve. Mais parfois, la peur de mal faire ou de dire ce qu'il ne faudrait pas nous pousse à nous abstenir de toute manifestation de soutien. Or, beaucoup de patients ou de personnes de mon entourage me disent lutter contre le fait que leur deuil et leur chagrin sont réduits au silence. Après un certain temps, on ne demande d'ailleurs plus aux gens comment ils vont. On leur donne l'impression qu'ils devraient déjà être passés à autre chose, qu'il n'y a plus à en parler. Ce n'est bien sûr pas le cas, et cette dynamique est souvent liée à la pudeur et à la crainte de mal faire. Nous restons silencieux, attendant que la personne commence d'elle-même à en parler. En ce sens, le deuil reste un sujet tabou. L'intensité de la peine qui y est liée joue aussi un rôle et peut intensifier le silence. En communiquant avec quelqu'un qui a perdu un proche, on redoute de ressentir de la tristesse et de la douleur par empathie, des sentiments que l'on n'est pas forcément prêt à affronter. Pourtant, la proximité, au propre comme au figuré, est cruciale pour comprendre ce que vit la personne endeuillée. Cela peut apporter beaucoup à une personne en souffrance de simplement l'appeler en lui disant : « Je ne sais pas ce que je peux faire pour t'aider, mais je veux être à tes côtés. » S'asseoir ensemble, même pour regarder la télé, la prendre dans ses bras, lui offrir une oreille attentive, si elle en ressent le besoin... Ne rien dire, mais être là est parfois suffisant. On peut aussi manifester sa sollicitude via les réseaux sociaux. Mais c'est peu de choses, cela ne suffit pas.

Comme la marée

Chaque deuil est unique, il en existe autant de formes que d'êtres humains. Le moment où il commence dépend de la situation de la personne. Certains éléments sont présents dans pratiquement tous les processus de deuil, tels que le déni, la colère et l'acceptation. Mais on a abandonné l'idée selon laquelle le deuil se déroule par étapes successives. Aujourd'hui, on parle plutôt d'états (qui peuvent se chevaucher) par lesquels on passe pour pouvoir avancer. Je pense que l'image la plus parlante est celle d'un pendule, oscillant entre la perte et la guérison. D'un côté, on est immergé dans le chagrin et le manque, de l'autre, on ressent à un moment le besoin de reprendre sa vie en main, de s'en sortir. Ce mouvement de bascule est important, sans quoi, on resterait bloqué dans la souffrance. Je compare souvent le deuil aux mouvements des marées. Les vagues vont et viennent, elles ne disparaissent pas. Parfois, on reste immobile, le regard perdu vers l'océan, mais il faut continuer à avancer, sous peine de s'enfoncer petit à petit dans le sable et ne plus pouvoir bouger.

Imaginer sa peine

Lorsque quelqu'un perd un proche, nous lui souhaitons souvent du courage face à cette épreuve. C'est une formule standard, pleine de bonnes intentions, que l'on dit ou écrit par automatisme, mais qui est loin d'être idéale. Le courage peut certainement être utile, mais ce n'est pas ce vers quoi il faut tendre dans des moments comme ceux-là. Ceux qui vivent un deuil profond doivent souvent se montrer plus forts que ce qu'ils ne sont dans la réalité. Au contraire, donnez-leur le droit de ne pas se montrer courageux, la possibilité d'avoir une épaule sur laquelle pleurer. Offrez-leur des moments où ils peuvent laisser de côté les obligations et les tâches ménagères. La vie d'une

personne en deuil ne se résume pas à « se montrer forte ». Essayez de vous imaginer à la place de cette personne, pour prendre la mesure de ce qu'elle traverse. Que ressentiriez-vous en perdant votre enfant ? En affrontant la disparition de l'homme que vous aimez ? Vous ne serez jamais en mesure de comprendre pleinement, mais votre tentative d'empathie touchera celui ou celle qui vit cette épreuve. Connaître intimement la personne rend plus facile aussi de lui témoigner son soutien. Si vous savez, par exemple que votre amie qui a perdu son grand-père allait lui rendre visite tous les dimanches en maison de retraite, vous comprendrez facilement que les dimanches seront difficiles à traverser pour elle. En 2019, nous sommes sensibilisés aux différentes manières d'accompagner un proche à traverser un deuil, mais offrir son soutien se limite encore trop souvent à déclarer : « Si je peux t'aider, n'hésite pas à le dire ! » Mais quelle que soit la situation, demander de l'aide n'est pas facile, et ça l'est encore moins en cas de deuil. Quand j'ai perdu mon frère, j'ai apprécié le geste d'un ami, qui est venu frapper à ma porte en me proposant d'aller au cinéma. Peut-être qu'un autre jour, je n'aurais pas du tout eu envie de sortir et j'aurais décliné son offre, mais ce jour-là, cela m'a fait du bien. Parfois, des gestes très concrets sont les plus appréciés. Préparer une soupe à la personne, faire ses courses, emmener ses enfants à leurs activités. Soyons plus assertifs, ne nous contentons pas de paroles en l'air en attendant que l'autre fasse appel à nous. Mais la personne en deuil elle-même ne doit pas hésiter à exprimer ses besoins. C'est en sorte un échange à double sens. Lorsque vous traversez une telle épreuve et que vous avez besoin d'en parler, osez l'exprimer à vos proches. C'est également votre choix de ne vous reposer que sur un cercle restreint, familial ou amical. Partez du principe que les gens qui proposent leur aide le

font avec bienveillance. Ils seront heureux de savoir comment vous venir en aide.

Non, le temps ne guérit pas tout.

Poser la question «Est-ce que tu vas mieux?» est une sorte de non-sens. Le deuil ne s'achève pas. C'est un processus qui dure toute une vie et n'a pas de fin. Le chagrin peut ressurgir à des moments prévisibles, comme la date du décès, mais aussi de manière inattendue. Et une nouvelle peine peut réactiver l'ancienne. Par exemple, la souffrance d'une fausse couche peut se manifester à nouveau, des années après, lors de la perte d'un être cher. C'est tout à fait normal. Je remarque aussi que certains patients restent noyés dans leur chagrin après une rupture. Pour eux, la séparation et la distance ont une résonance douloureuse, qui peut, par exemple, être liée à la perte d'un parent dans l'enfance. Elle refait alors surface lorsqu'une relation prend fin, car il

s'agit d'une autre forme d'adieu. Cela oblige à reprendre le processus du deuil. Affirmer: «Le temps guérit toutes les blessures» est aussi un grand classique. Je ne prétendrais pas une telle chose, même si c'est vrai que le temps peut apaiser la douleur. Au début, la douleur est vive et intense à chaque instant. Le temps que cela va prendre pour que cela s'atténue un peu, et à quel point la peine s'adoucit est propre à chacun et dépend aussi de l'intensité du lien avec le disparu. Les personnes qui perdent un enfant le vivent différemment de celles qui doivent dire adieu à un frère ou une sœur, mais toutes doivent faire un deuil. Dans certains cas, la perte et le chagrin ne sont pas suffisamment reconnus. Comme pour les mamans ayant perdu un enfant peu avant ou après la naissance ou lorsqu'on perd quelqu'un à qui on était attaché mais sans lien de parenté. Dans un tout autre registre, la perte d'un animal pour certaines personnes est terrible, tant ils le considéraient comme un enfant.

Comment aider quelqu'un à traverser l'épreuve du deuil?

Uus Knops «Accompagner quelqu'un dans l'épreuve du deuil demande à nos deux hémisphères de travailler ensemble. Le cerveau humain se divise en deux parties, reliées par des fibres formant une sorte de pont. L'hémisphère gauche est responsable de la pensée logique et linéaire. Il apprécie l'ordre, la régularité et la prévisibilité. L'hémisphère droit, lui, est lié aux émotions et à l'intuition. Pour aider un proche qui a perdu quelqu'un, il peut être utile d'approfondir cette connexion. D'un côté, en faisant appel à votre sensibilité pour comprendre sa douleur et ses sentiments. Et de l'autre, tout en conservant cette empathie, le conduire sur le chemin de solutions plus concrètes. Il se peut, malgré tout, que ce proche ne soit pas encore prêt à explorer ces pistes et se sente alors mal compris. D'où l'importance de ne pas être que dans le rationnel et la logique. Peut-être a-t-il décidé lui-même de l'aide qu'il souhaite, en consultant par exemple un psychologue. Raconter son histoire lui permettra de prendre du recul. En plus des mots, l'expression créative peut aussi faire du bien. Le corps, lui aussi, porte le deuil. Proposer une promenade en nature est aussi recommandé. La nature a un véritable pouvoir thérapeutique.»

Une nouvelle vision du deuil

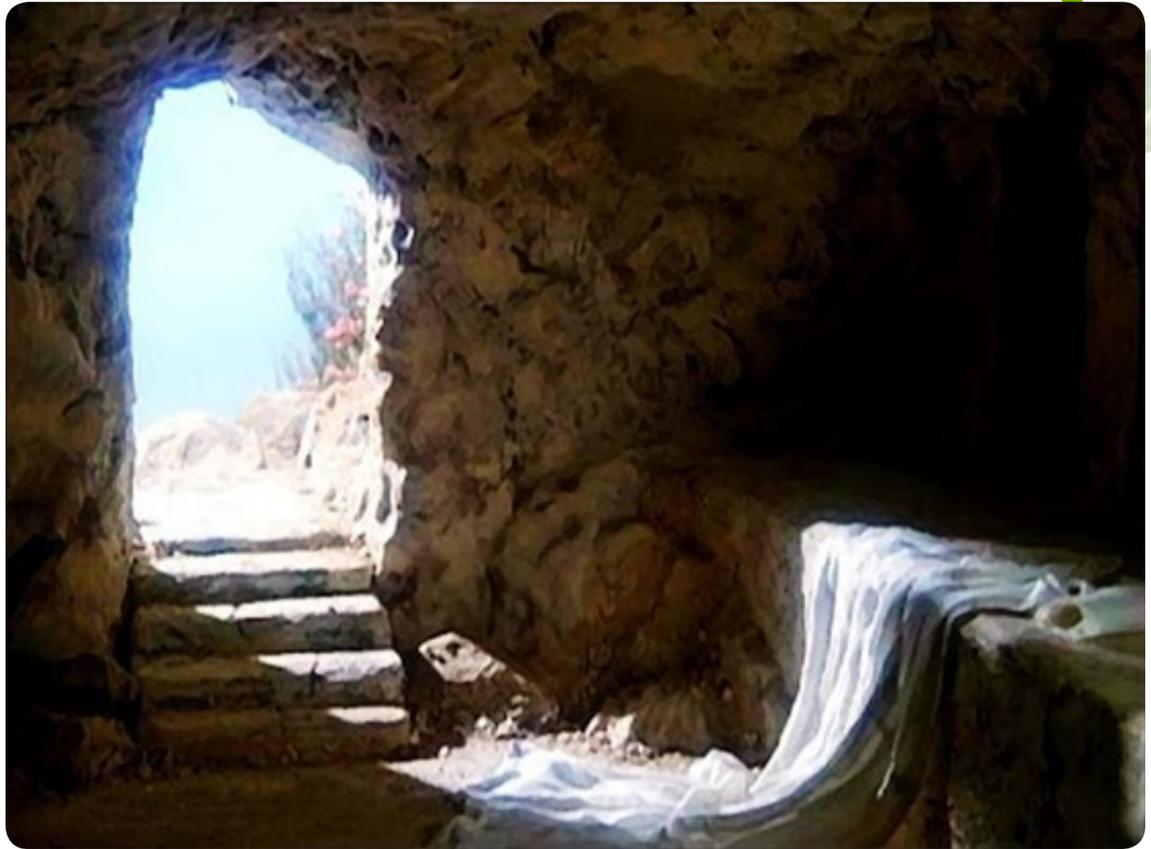
Je plaide pour qu'on propose une nouvelle vision du deuil. Pour avoir une empathie et une attention plus active envers ceux qui le vivent. Lors des fêtes de fin d'année, nous avons peut-être une pensée pour ceux qui ont perdu un enfant mais combien d'entre nous font concrètement quelque chose pour témoigner leur soutien ? Il faut leur montrer que nous sommes vraiment là. Par exemple, en envoyant un message, même très simple : « Je pense à toi en cette journée qui doit être bien difficile... » Celui qui souffre n'attend pas qu'on lui retire sa peine, mais il sera malgré tout touché. Je suis aussi une adepte des rituels. Il peut s'agir de choses toutes simples, mais possédant un grand pouvoir, y compris par leur répétition. Choisissez des moments symboliques pour être présent, comme la date du décès. Le rituel peut impliquer des circonstances ou des lieux particuliers, celui où la personne est partie ou qui rappelle de bons souvenirs avec elle. Dans ces moments-là, le chagrin se libère plus facilement. Si on ne le laisse pas sortir, il continuera à couvrir à l'intérieur jusqu'à finir par déborder quand on s'y attend le moins.

Et pour accompagner un enfant ?

Usus Knops « Lorsqu'un enfant est confronté au deuil, il est essentiel que les parents soient honnêtes et transparents avec lui sur ce sujet, en fonction de ce qu'il peut comprendre de la situation. Éviter les métaphores comme « papy dort pour toujours ou Mamy est devenue une étoile » car on ne sait pas ce que les enfants vont imaginer et interpréter. Donnez à l'enfant une impression de sécurité, le sentiment de pouvoir s'exprimer sans peur ni honte. Vous pourrez voir ainsi ce qu'il se passe en lui et clarifier les situations sur cette base. Les moments de jeu peuvent être opportuns car ils proposent une ambiance plus décontractée. En tant que parents, on veut épargner le chagrin à ses enfants, mais il est important de ne pas craindre d'aborder ni le deuil ni la mort. N'hésitez pas à les laisser vivre pleinement leur sentiment de perte, même s'ils vous paraissent anodins comme lorsque leur poisson rouge meurt ou qu'ils perdent une dent. C'est ainsi qu'ils seront mieux préparés à affronter de plus grands chagrins à l'avenir.

Usus Knops, Flair, 30 octobre 2019, p.57-60

Une photo ...



Une chanson

« Nos Absents » de Grand Corps Malade

C'est pas vraiment des fantômes, mais leur absence est tellement forte
Qu'elle crée en nous une présence qui nous rend faible ou nous supporte
C'est ceux qu'on a aimés qui créent un vide presque tangible
Car l'amour qu'on leur donnait est orphelin et cherche une cible
Pour certains on le savait, on s'était préparé au pire
Mais d'autres ont disparu d'un seul coup, sans prévenir
On leur a pas dit au revoir, ils sont partis sans notre accord
Car la mort a ses raisons que notre raison ignore
Alors on s'est regroupé d'un réconfort utopiste
À plusieurs on est plus fort mais on n'est pas moins triste
C'est seul qu'on fait son deuil, car on est seul quand on ressent
On apprivoise la douleur et la présence de nos absents
Nos absents sont toujours là, à l'esprit, dans nos souvenirs
Sur ce film de vacances, sur ces photos pleines de sourires
Nos absents nous entourent et resteront à nos côtés
Ils reprennent vie dans nos rêves, comme si de rien n'était
On se rassure face à la souffrance qui nous serre le cou
En se disant que là où ils sont, ils ont sûrement moins mal que nous
Alors on marche, on rit, on chante, mais leur ombre demeure
Dans un coin de nos cerveaux, dans un coin de notre bonheur
Nous, on a des projets, on dessine nos lendemains
On décide du chemin, on regarde l'avenir entre nos mains
Et au cœur de l'action, dans nos victoires ou nos enfers
On imagine de temps en temps que nos absents nous voient faire
Chaque vie est un miracle, mais le final est énervant
Je me suis bien renseigné, on n'en sortira pas vivant
Il faut apprendre à l'accepter pour essayer de vieillir heureux
Mais chaque année nos absents sont un petit peu plus nombreux
Chaque nouvelle disparition transforme nos cœurs en dentelle
Mais le temps passe et les douleurs vives deviennent pastel
Ce temps qui, pour une fois, est un véritable allié
Chaque heure passée est une pommade, il en faudra des milliers
Moi, les morts, les disparus, je n'en parle pas beaucoup
Alors j'écris sur eux, je titille mes sujets tabous
Ce grand mystère qui nous attend, notre ultime point commun à tous
Qui fait qu'on court après la vie, sachant que la mort est à nos trousses
C'est pas vraiment des fantômes, mais leur absence est tellement forte
Qu'elle crée en nous une présence qui nous rend faible ou nous supporte
C'est ceux qu'on a aimés qui créent un vide presque infini
Qu'inspirent des textes premier degré
Faut dire que la mort manque d'ironie.