

LA PARABOLE DE LA TEMPÊTE



Il y a plusieurs années, une terrible tempête s'est abattue sur la région des Laurentides et l'érablière de la ferme paternelle s'est trouvée dans un fichu état. Une travée d'une centaine de mètres de large nous laissait voir un drame terrible. Des érables, des tilleuls, des hêtres, des plaines étaient complètement renversés par la force des vents et offraient un spectacle désolant. Mon père était atterré devant l'ampleur du désastre mais il ne se laissa pas décourager par une telle épreuve. Il se mit à l'œuvre pour récupérer le bois et débroya tout l'espace rasé afin de permettre à la forêt de reprendre ses droits. Après quelques années, de jeunes arbres avaient pris la relève et annonçaient un avenir rempli de promesses. On voyait des oiseaux occuper cet espace dégagé et rempli de lumière. Après la tempête, la nature s'employait à se refaire une beauté et nous donnait ainsi une grande leçon de vie. Elle nous rappelait que la meilleure manière de vaincre ses morts, ses deuils, ses peines, c'est de se relever et de se mettre en processus de guérison.

Jean Monbourquette, prêtre et psychologue, a publié un ouvrage important sur la conduite du deuil. Ce livre s'intitule *Perdre, aimer, grandir* (Bayard). L'auteur qui vient de mourir a animé des groupes d'entraide pour personnes endeuillées. Au lieu de se laisser terrasser par les tempêtes de la vie, il importe de se relever et de se refaire une beauté intérieure comme le boisé de la parabole. Ensemble, nous allons explorer les étapes à franchir pour faire en sorte qu'après toute tempête, toute perte, nous grandissions à nouveau et laissons la lumière ruisseler sur nos vies.

La première étape du deuil consiste à se remémorer les premiers moments où nous avons appris la nouvelle car il arrive qu'à ce moment nous bloquions nos émotions pour faire face aux obligations qui découlent de cette nouvelle et ainsi, nous perdions contact avec nos propres émotions refoulées. Revivre

alors pour soi ce moment éprouvant pour bien saisir l'ampleur de la perte subie et les effets créés en soi-même. Par la suite, en seconde étape, il importe de nommer ce qui a changé dans sa vie, ses amours, sa famille, sa vie professionnelle. En faisant ce bilan, on réalise comment on s'est relevé et pourquoi certaines dimensions de notre vie restent affectées. Par la suite, en troisième étape, il est important de reprendre contact avec sa peine, sa tristesse. Il est nécessaire de *dégeler* ses sentiments encore anesthésiés par le choc de la disparition. Lors de cette étape, des personnes pourraient sombrer dans une profonde dépression et même éprouver un état de désolation à tel point qu'elles désireraient mourir pour rejoindre l'être perdu. Cette étape du deuil pourrait donc être fort douloureuse pour certains et nécessiter l'aide d'intervenants spécialisés.

Au cours de la quatrième étape du deuil, même s'il n'ose se l'avouer, il pourrait arriver que l'endeuillé ait de la colère ou du ressentiment envers la personne disparue. Ce sourd ressentiment pourrait même rebondir sur les proches encore vivants. Il y a des colères heureuses quand elles permettent aux personnes vivant un deuil, une perte, de réagir à cette perte. Les colères malheureuses cependant ne sont jamais constructives, bien au contraire, elles engendrent des comportements destructeurs pour soi ou pour les autres. Par la suite, dans le cheminement du deuil, il peut arriver que l'endeuillé ressente de la culpabilité en pensant au disparu. Oubliant que nous avons tous des limites à aimer, il arrive que nous ressentions du remords en se rappelant des moments vécus avec la personne disparue. En partageant avec les autres, dans des ateliers de deuil, on devient en mesure d'éviter de sombrer dans un excès de culpabilité. L'étape de la culpabilité, la cinquième, permet donc de liquider en soi ces remises en cause et elle permet également de réaliser notre grande impuissance devant la mort.

La sixième étape du deuil consiste à évoquer la personne disparue afin de ne pas l'idéaliser, ce qui compliquerait le travail du deuil. En partageant ses qualités et ses défauts, cela permet de remettre la personne à une place plus réaliste et ainsi, en évaluant correctement la perte subie, nous sommes en

mesure de mieux faire le deuil. Par la suite, en septième étape, il importe de prendre soin de soi, s'en donner l'autorisation et surtout, ne pas se sentir coupable de vivre alors que l'être aimé est mort. Même si l'autre est décédé, j'ai le droit de vivre heureux malgré tout. Il arrive qu'au début d'un deuil, l'endeuillé se néglige et s'oublie étant tout absorbé par le choc de la disparition. Il devient donc impérieux de renverser cette tendance et de reprendre contact avec soi.

En huitième étape, l'endeuillé arrivera à trouver un sens à la perte. Cette épreuve favorisera sans doute une prise de conscience de sa propre existence afin d'apporter les correctifs pour transformer la perte en occasion de croissance personnelle. Par la suite, en neuvième étape, la personne endeuillée arrivera à pardonner au défunt ses fautes, son absence et son départ. Cette étape est cruciale dans le parcours du deuil car elle permet de se libérer des dernières colères provoquées par la mort de l'être cher. S'il y a encore en la personne endeuillée de la rancœur envers le défunt, il devient difficile alors d'achever les étapes du deuil. L'endeuillé peut aussi *demande pardon* au défunt pour ses propres fautes à son égard afin de retrouver une harmonie intérieure passablement chamboulée lors de la disparition de l'autre. En dernier lieu, arrive le temps de s'approprier une qualité transmise par le défunt; reprendre à son compte les qualités du disparu en les intégrant à sa propre vie. Recueillir l'héritage de l'autre pour redevenir plus serein devant le drame de la perte subie! En fin de démarche, l'endeuillé deviendra transformé, consolé.

Après le passage de la tempête, la forêt se relève tranquillement. En recyclant tous les déchets de feuilles et de bois, la forêt va se rebâtir dans sa diversité. La parabole de la tempête nous rappelle que nous aussi nous sommes appelés à nous relever et à transformer nos pertes en occasion de transformation et de vie nouvelle. En terminant, je voudrais rendre hommage à ce cher maître, Jean Monbourquette qui vient de nous quitter en nous laissant une grande œuvre de libération.

Pierre-Gervais Majeau prêtre-curé, diocèse de Joliette (Québec)