

Conférence au Gabon : le deuil / 4^e journée Septembre 2017

Au sujet des réactions ou des attitudes possibles après un deuil, nous en sommes à la 5^e étape. La Dre Elisabeth Kubler-Ross a pu, en observant les mourants, se rendre compte que certains arrivaient à une étape où ils étaient prêts, ils étaient sereins, où ils pouvaient accepter ce qui allait advenir d'une manière apaisée. C'est à partir de là qu'elle a appelé cette phase « l'acceptation ». Acceptation de ce qui vient.

Je vous rappelle aussi que nous étudions les étapes du deuil, mais aussi le concept du Rétablissement. Car il y a une vie après la mort, et il y a un rétablissement possible après la maladie.

Le Rétablissement est un concept qui a été élaboré par des personnes atteintes dans leur santé mentale, et à qui on avait dit que la guérison était difficile, à qui la société disait qu'avec leurs troubles, ils ne pouvaient plus travailler et vivre au milieu des autres. Ces personnes, atteintes d'une maladie chronique ont trouvé les ressources pour se rétablir, pour retrouver une place dans la société. A l'aide de ce qu'ils ont pu vivre, ils ont pu témoigner, et les médecins, qui voulaient que leurs patients puissent aussi retrouver une vie active, se sont joints à eux. De là est né le mouvement « the Recovery » dans les années 1990 aux Etats-Unis. En Suisse cela fait 4 ans que ce concept est utilisé au niveau universitaire pour la prise en charge des patients en santé mentale (en Suisse romande).

La définition du Rétablissement, donnée par Dr Patricia Deegan, psychologue et elle-même schizophrène est la suivante : « *le rétablissement est un processus et non un point final ou un résultat. Se rétablir ne veut pas forcément dire que l'on est guéri, ou simplement dans un état stable. Le rétablissement c'est un processus de transformation au cours duquel on accepte ses limites et on découvre en soi tout un potentiel de nouvelles possibilités.* » Comment, quand on accepte ses propres limites, peut-on découvrir en soi un potentiel de nouvelles possibilités ? Cela paraît étonnant. C'est un paradoxe ! Pourtant c'est l'expérience vécue dans le Rétablissement. Parce qu'en acceptant ce que nous ne pouvons pas faire ou être, nous découvrons QUI nous pouvons être.

Le Rétablissement est un art de vivre, c'est l'idée de continuer de vivre avec un deuil, de vivre avec une maladie mentale. Si l'on considère l'être dans sa globalité on découvre l'acceptation de ses limites d'un côté, mais aussi de nouvelles possibilités de l'autre, dans une redéfinition voire une expansion de soi. Le pouvoir d'agir ensuite, est la découverte qu'il existe une action possible sur ce qui se passe. On n'est pas juste là pour subir la maladie. Dans le Rétablissement, rester en relation avec les autres est une dimension importante. Enfin, garder l'Espoir est primordial et nous renvoie à nos valeurs et nos croyances.

Ce sont les 4 dimensions et 5 étapes du Rétablissement sur lesquelles on va passer rapidement pour s'arrêter sur la 4^e étape.

La 1^{ère} étape c'est quand on apprend le diagnostic

La 2^e c'est la prise de conscience qu'avec ce diagnostic on peut avoir une vie limitée, des contraintes, qu'on doit renoncer à plusieurs choses. Cela entraîne tristesse, voire désespoir.

Puis il y a l'étape de la préparation au changement parce qu'on espère, on redécouvre l'espoir et on imagine qu'un changement est possible. Il y a alors toute une remise en question, une analyse de soi pour une meilleure connaissance de soi. C'est tout un travail.

Aujourd'hui on va voir la reconstruction et demain on va voir la croissance, c'est-à-dire cette possibilité de vivre une vie épanouie malgré la maladie.

La reconstruction est le moment où on retrouve la volonté d'agir, on prend sa vie en mains. On ne reste pas dans la tristesse, comme dans l'étape précédente, mais on agit.

L'important est de comprendre comment reconnaître ces différentes étapes chez les patients et les aider à les traverser. On peut aussi l'appliquer dans notre propre vie si on passe par des chemins de deuil ou de la maladie.

Dans l'acceptation, on a parlé de Job. Ce livre de la Bible nous parle de la souffrance et nous lève un voile pour essayer de comprendre ce qui est difficile. Pourquoi arrivent les épreuves? Pourquoi le mal ?

C'est tout le défi de mettre notre confiance en Dieu seul, malgré tous les problèmes.

Le plus déterminant pour supporter ce qui se passe, c'est de savoir où est son cœur. C'est d'être attaché au Seigneur. Cela permet de traverser beaucoup de chemins difficiles à l'exemple de Job. Son acceptation lui a apporté une certaine paix, un certain repos, une certaine confiance. Il était sûr que Dieu le trouverait juste. Il a accepté la réalité telle qu'elle était. Le moment de l'acceptation de la réalité est souvent difficile, mais c'est un pas important. Tant qu'on se rebelle ou qu'on est amer, cela crée des barrières qui empêchent d'avancer. Mais, si réellement on arrive à accepter l'aujourd'hui que nous donne Dieu, l'aujourd'hui qui est là, dans le travail, dans la famille, dans la santé, c'est un pas pour avancer. Parce que l'acceptation mène à la reconstruction, dans le sens où, si je prends acte de ce qui est aujourd'hui, je ne vais pas rester focalisé sur ma perte, sur ce qui me manque, sur la douleur du deuil. Au contraire, je vais faire fructifier ce qui me reste, ce qui m'est donné aujourd'hui. Dans la confiance que Dieu pourvoira demain. C'est ce que dit Job : mon Rédempteur est vivant ! Job n'avait qu'un seul désir, c'est de se retrouver devant Lui. Il pouvait tout perdre, l'important c'était son Dieu. On peut être triste, ou découragé, ou en colère, comme on l'a vu, mais il ne faut pas en rester là. L'important c'est de continuer à avancer, de garder l'espoir, et de pouvoir accepter que la situation est ce qu'elle est malgré tout.

Nous avons vu la Sunamite, nous voyons Job, l'important dans l'attitude de ces 2 personnes : c'est d'avoir gardé espoir. On retrouve aussi cette notion dans le concept du Rétablissement : pour pouvoir se rétablir, il est important de garder l'Espoir, il est important de se dire qu'on peut agir, qu'on peut prendre les choses en main, une fois qu'on a fait le constat qu'elles sont comme elles sont. Et qu'à partir de là, on va continuer à vivre, à travailler, à avoir une vie épanouie.

Cette acceptation n'est pas la résignation.

La résignation c'est justement ne plus avoir d'espérance. Ne pas pouvoir imaginer une issue positive. C'est rester dans une attitude de victime impuissante, qui subit ce qui se passe. Etre résigné c'est rester triste, malheureux, c'est rester sur la douleur. J'aimerais vous rendre attentifs que parfois nous rencontrons des patients résignés. Cela peut aussi arriver à chacun d'entre nous quand la douleur est trop forte, quand il n'y a plus d'espoir d'amélioration, quand les douleurs physique, psychique, spirituelle sont trop fortes. C'est très difficile de garder une vision d'espoir, même d'avoir envie de continuer à vivre. Face à une telle souffrance c'est très important qu'il puisse y avoir des soignants, des proches, des pasteurs, des aumôniers, qui écoutent la plainte, qui ont le courage d'entendre que c'est trop dur, que c'est difficile, et qui puissent accompagner avec compassion, et être ce phare d'espérance. La compassion « cum-passion » c'est pâtir avec, c'est-à-dire souffrir avec, être là à côté, se rendre compte de ce que l'autre vit, être là pour aider, pour écouter, pour soutenir, pour renouveler l'espoir. La résignation ressemble à quelqu'un qui se laisse mourir. C'est une mort passive, c'est une vie sans joie, sans espoir. C'est une vie sans plaisir, on vit comme un robot, c'est une routine douloureuse. Ce n'est pas la vie que Dieu veut pour nous. C'est très important que l'on puisse faire la différence entre l'acceptation et la résignation. L'acceptation c'est : « ok, les choses sont comme elles sont, ce n'est pas évident, c'est comme ça aujourd'hui, mais demain est entre les mains de Dieu ». Je garde l'espoir et je continue de m'occuper de ce dont je dois m'occuper aujourd'hui. Je ne reste pas centré sur mon problème à pleurer comme une victime, à me faire plaindre. Non, je réagis. Il y a un temps pour la plainte, un temps pour être consolé, mais il y a un temps pour réagir.

Il faut savoir discerner tous ces moments chez nos patients. Quand on est en face de quelqu'un qui est résigné, c'est important de renouveler l'espoir, de lui parler de Jésus, et de lui montrer qu'il y a une possibilité de vivre autrement, qu'il n'est pas condamné à vivre de cette manière. C'est important qu'il puisse ressentir l'amour que le Seigneur manifeste pour chacun, et que nous puissions lui transmettre cet amour à travers notre attitude de compassion, d'écoute. Le patient sortira de son état de résignation quand il deviendra actif dans son traitement, et s'engagera dans sa vie actuelle.

On a parlé du grain de blé, du grain de maïs, c'était une image de la nature pour comprendre qu'il y a parfois une partie de nous qui, peut mourir ou souffrir. On peut être complètement dépouillé, mais ce qui est plus important c'est le germe de vie à l'intérieur du grain de blé ou de maïs. Comme pour Job, c'est cet attachement à Dieu qui fait que la vie continue au-delà de la mort et de la maladie.

Je voudrais vous raconter une autre histoire, une métaphore, que je raconte souvent à mes patients qui sont résignés, désespérés, des patients qui ont une maladie avec des rechutes continues, pour qui on ne trouve pas le bon médicament du premier coup. Ces patients sont malheureux. Ils souffrent et il faut savoir que la souffrance morale est parfois plus dure que la souffrance physique ! J'écoute donc souvent des patients qui sont découragés, abattus, et qui me racontent tous leurs malheurs : la difficulté de vivre avec cette maladie. Parfois, il m'arrive d'être sans voix parce que leur souffrance est indicible.

Alors je leur raconte cette histoire :

L'histoire de l'huître

Quand l'huître commence à vivre, elle est toute petite, puis elle va grandir. Pour grandir, elle s'ouvre à la mer, là où elle est. L'eau lui amène tous les nutriments, tout ce dont elle a besoin pour se nourrir et grandir. La vie est belle pour l'huître, elle prend tout ce qui vient, et elle grandit, elle grandit.

Mais voilà qu'un jour il y a une grande tempête. Alors, ce n'est plus de la nourriture qui vient, ce sont des cailloux, c'est du sable, l'huître peut être très malmenée par les vagues. Voilà qu'il y a un caillou pointu qui entre dans l'huître, dans sa chair ! Or, la chair de l'huître, c'est tout mou, c'est tout fragile et vulnérable.

Quand le caillou la blesse, la première réaction de l'huître c'est de se refermer pour se protéger. Un tel caillou dans l'huître peut la tuer.

Mais une catégorie d'huître a une particularité : ces huîtres sont capables de sécréter un suc, une substance qui va se mettre à entourer le caillou, et qui va en faire une perle !

Or, la perle a plusieurs qualités. La première c'est qu'elle permet à l'huître de survivre, parce que ce n'est plus un caillou tranchant, c'est une perle ronde. Et l'huître peut vivre maintenant avec ce caillou, mais ce n'est plus un caillou, c'est une perle ! C'est l'huître qui a secrété quelque chose que lui a donné Dieu, et qu'elle découvre au moment où elle a mal. Avant la tempête, elle n'avait pas besoin de savoir qu'elle était capable de sécréter cette substance.

Mais les huîtres perlières, ça ne sert pas seulement à la survie de l'huître. Les huîtres perlières sont très recherchées. L'huître devient précieuse, elle devient beaucoup plus intéressante qu'elle ne l'était avant, à cause du caillou qu'elle a su transformer en une perle !

Souvenez-vous de l'huître !

La nature nous parle, nous donne des exemples. On est tous un peu comme cette huître, on est là, on s'ouvre à la vie, on grandit mais parfois on est éprouvé, il y a un grand caillou pointu qui peut nous faire très mal : la maladie, le deuil, le divorce, le traumatisme, etc. . Parfois on peut se demander pourquoi le mal arrive, pourquoi on vit dans un monde où il y a des cailloux, où il y a le mal. C'est une grande question de théologie, mais je ne vais pas y répondre n'étant pas théologienne. Le livre de Job nous donne une certaine explication. Il nous explique qu'il n'y a pas que le monde que l'on voit, il y a des choses qui se passent et qui ne se voient pas. Notre attitude est peut-être un enjeu pour Dieu, pour montrer que les hommes aiment Dieu, en toutes circonstances. Le livre de Job lève un peu un voile et nous aide à comprendre qu'il y a un combat qui se passe ailleurs et dont notre attitude est l'enjeu.

Résumé : il y a deux attitudes pour accepter la mort ou la maladie :

L'attitude de résignation : la révolte, le fait de ne pas être attaché à Dieu, ceci peut même être très néfaste pour les autres. Si le grain de maïs tombe en terre et laisse mourir le germe, c'est comme une double mort.

L'attitude d'acceptation : en laissant mourir l'écorce du grain de blé, c'est-à-dire perdre sa santé ou ses biens matériels, mais en s'attachant à l'essentiel, à la vie, au germe, au Christ. Dans ces conditions, un nouvel épi peut venir, ce qui peut être une bénédiction pour tous les autres, comme l'huître qui devient précieuse pour les autres.

Jésus est en fait l'exemple suprême de l'acceptation pleine et entière, alors qu'il a dû traverser un chemin terrible. Jésus a dû accepter de passer par le chemin de sa mort. Ça a été un combat très difficile, parce que c'était un supplice, avec d'immenses douleurs physiques. Il a été battu, on lui a mis une couronne d'épines, on l'a cloué sur la croix. C'était des douleurs atroces !

C'était tout un chemin de douleurs morales et psychiques. Alors qu'il souffrait, il a été rejeté, trahi par les siens, abandonné. Il souffrait tant, qu'il a cru qu'il était abandonné de son Père même. Un moment seulement, parce qu'à la fin il a remis son esprit à Dieu, à son Père. C'est pour dire à quel point la souffrance et la douleur peuvent être terribles ! Jésus est ce frère qui a vécu et partagé toutes nos souffrances. Qui peut dire qu'il a souffert autant que le Christ ? Dieu connaît toutes les souffrances que vous traversez. Dieu, par Jésus, sait que les épreuves peuvent être extrêmement difficiles et lourdes. Il sait ce que c'est que d'être rejeté, trahi, de souffrir.

Imaginez Jésus : pendant trois ans de son ministère, il a essayé d'expliquer, il a enseigné, il a soigné, il a fait du bien aux gens, il les a nourris avec la multiplication des pains. Il a vécu avec 12 disciples qu'il a choisis et il a essayé de leur expliquer l'amour de Dieu. Il a vécu avec eux, il a tout partagé avec eux, nuit et jour avec ses disciples. Mais personne n'a compris parce qu'au moment où c'était difficile, tous l'ont abandonné. Eux avaient compris autre chose ! Ils pensaient que Jésus était là pour combler leurs besoins actuels. Jésus leur enlevait la maladie, Jésus leur donnait à manger, arrêta la tempête.... Eux, ce qu'ils imaginaient, c'est qu'il deviendrait roi et qu'il chasserait les Romains. C'était leur besoin actuel. Ils n'entendaient pas ce que Jésus essayait de leur dire au sujet de la vie en plénitude avec Lui, au sujet de Dieu. Ils étaient centrés sur leur vie actuelle. Parfois nous sommes comme cela aussi. Jésus essayait de faire le bien, mais ce qu'il disait et ce qu'il faisait, ça dérangeait certains : les hommes politiques, les hommes religieux, ceux qui ont le pouvoir.

La loi de l'amour, c'est autre chose. Jésus essayait de leur expliquer, de leur montrer où était la compassion, comment manifester l'amour de Dieu. Il a essayé pendant trois ans, et je pense qu'à la fin il devait être bien découragé de voir à quel point ils avaient peu compris. Une fois même il a dit « race de vipères, jusqu'à quand vous supporterez-vous ? ». C'était compliqué parce qu'il avait en face de lui des gens qui ne comprenaient pas. Alors il a tout donné, il a même donné sa vie. C'est par ce don suprême, par cette acceptation suprême, qu'à ce moment-là Dieu a permis qu'il y ait un miracle, quelque chose d'extraordinaire, qui ne s'était encore jamais passé : quelqu'un qui est revenu de la mort, quelqu'un qui est ressuscité !

A ce moment-là ils ont commencé à comprendre. Et pourtant il a fallu qu'il leur explique encore bien des choses. Jésus n'était pas venu seulement pour leurs besoins actuels, mais qu'il était venu pour la vie éternelle, pour présenter un message qui allait au-delà du temps actuel, qui irait jusqu'à nous aujourd'hui maintenant, jusqu'au fond des coeurs. C'est vraiment important que l'on saisisse le message du Christ, parce que Jésus était venu en disant : Je suis venu pour vous apporter la vie, et la vie en abondance. Il essayait de l'expliquer.

Jésus est le seul qui a traversé la mort et qui en est ressorti vainqueur par la puissance de Dieu. Il nous montre le chemin d'une vie possible malgré la mort, le deuil, les souffrances, malgré les traumatismes subis, malgré les maladies, parce que Lui est le chemin, qu'il a traversé lui-même.

Je vous encourage à faire comme Job : privilégier vraiment votre relation avec Dieu, pour essayer de comprendre. On a besoin d'un « renouvellement de notre intelligence », comme l'apôtre Paul le dit. C'est compliqué car on est limité dans notre petit coin, dans notre vie. Mais Dieu est grand, on a besoin d'essayer de comprendre et que Son Esprit nous révèle ce qu'Il a à nous dire, le pourquoi des choses, le comment. Ce n'est pas toujours facile à comprendre, mais grâce à Dieu, l'Esprit nous conduit dans toute la vérité.

Demain nous verrons encore comment reconnaître et prendre ce chemin de reconstruction après l'acceptation, pour accéder à une vie épanouie, quelles que soient les circonstances et les épreuves, et quelle attitude avoir pour entrer dans ce chemin de vie.

N'oubliez pas que même dans l'acceptation de situations très difficiles il peut y avoir un chemin de vie. Souvenez-vous de l'huître perlière. Cela va dans le sens du rétablissement où il y a effectivement un processus de transformation. On accepte ses limites et on découvre en soi tout un potentiel de possibilités. Dieu est tellement puissant et nous aime tellement que même dans les situations mortifères, dans les situations les plus douloureuses, qui nous amènent quasiment à la mort, il peut faire ressortir la vie. C'est Lui qui donne la vie au grain de blé, au grain de maïs. C'est Lui qui a donné cette possibilité à l'huître de faire ce suc. Et c'est Lui qui nous donne la vie chaque jour. Alors restons confiants.