



« Affermissez votre pensée »
1 PIERRE 1:13

volume 5
numéro 2
Octobre 2002

ISSN 1424 - 4489

CONSEIL DE RÉFÉRENCE

Jean-Michel Bloch
David Brown
Henry Bryant
James Favre
Roland Frauli
Samuel Hoffer
Gordon Margery
Udo Middelman
Daniel Molla
Florent Varak
Hans Wyttenbach

COMITÉ DE PUBLICATION

Mike Evans
Pierre Klipfel



Institut Biblique de Genève

Le chagrin : une incursion brutale, une consolation possible

Kenneth Churchward

Sommaire

Une petite fille demandait toujours à sa maman de laisser la lumière du couloir allumée et la porte de sa chambre ouverte lorsqu'elle se couchait le soir. Un jour, la maman l'interrogea : « Est-ce pour permettre à la lumière d'entrer ? » La fillette réfléchit un instant et répliqua : « Non, maman, c'est pour que l'obscurité puisse sortir. »

Le chagrin est un faisceau complexe d'émotions négatives. Il ressemble un peu à l'obscurité à l'intérieur de la pièce. Il a besoin de sortir, de s'exprimer le moment venu de façon compatible avec notre personnalité et notre tempérament. Lorsque le chagrin nous assaille (et probablement plus d'une fois) au cours de notre vie, nous devons ouvrir la porte et la maintenir ouverte assez longtemps pour que la peine (comme l'obscurité) puisse s'évacuer. Nous avons parfois besoin de quelqu'un qui ouvre la porte et la maintienne ouverte. Pour différentes raisons, il nous est quelquefois difficile de l'ouvrir nous-mêmes ; il arrive aussi que la porte se referme toute seule.

Nous pouvons entreprendre différentes choses saines, constructives et saintes pour affronter seuls nos moments difficiles. Mais il existe aussi des moyens que d'autres personnes peuvent mettre en œuvre pour voler à notre secours dans les temps d'accablement. Faisons appel à leur aide. L'inverse est également vrai : nous disposons, nous aussi, de ressources pour secourir ceux qui passent par l'épreuve. Apprenons à nous servir de ces moyens, et utilisons-les, car c'est une œuvre bonne et un geste de piété.

Dans ce bref article, je définirai la nature du chagrin, comment en guérir, ce qui freine la guérison, et comment intervenir auprès de ceux qui en sont accablés.

Le chagrin

Qu'est-ce que le chagrin ? Ce mot définit tout un ensemble d'émotions éprouvées lorsque nous perdons quelqu'un ou quelque chose qui occupait une grande place dans la trame de notre vie. Le chagrin a plusieurs composantes comme la tristesse, le sentiment de solitude, la peur, le désespoir, la colère, la perplexité et le sentiment de culpabilité. Ces différentes composantes apparaissent et disparaissent

de façon plus ou moins aléatoire dans l'expérience du chagrin. Il arrive que des émotions particulières prédominent sur les autres ; elles vont et viennent et modifient constamment la forme du chagrin. La peine ressentie est évidemment d'autant plus grande que notre vie dépendait de la personne ou de l'objet dont nous venons d'être privés, et que des liens forts existaient entre nous.

Il arrive même que notre vie soit ébranlée jusqu'en ses fondements, que notre tristesse soit extrême, que nous soyons au bord du désespoir et de l'apathie. Cette description correspond tout à fait à ce que je ressentis en juillet 1991. Après avoir lutté deux ans contre un cancer, ma femme Betty succomba à ce terrible mal. Ma peine fut accrue par la mort subite de deux de mes filles (Jenny, 25 ans et Narelle, 32 ans) huit jours avant le décès de mon épouse, dans un accident de voiture. J'avais exercé un ministère pastoral et donné des cours sur la relation d'aide pastorale mais cette pénible expérience a certainement affiné ma réflexion sur ce sujet.

Nous ne pouvons pas vraiment vivre pleinement sans un réseau d'amitiés humaines. Mais ce réseau s'accompagne inévitablement d'expériences douloureuses.

Le chagrin ne se limite cependant pas à des expériences à caractère aussi tragique que celles que je viens d'évoquer ni même à la mort d'un être aimé. L'enfant qui vient de perdre l'animal domestique auquel il tenait beaucoup éprouve du chagrin. L'adulte qui déménage ou qui change d'employeur, laissant ainsi derrière lui des lieux et des gens qui lui étaient familiers, est rempli de tristesse. Nous sommes même peints quand nous perdons un objet chargé d'une certaine valeur sentimentale ou affective. La tristesse nous envahit quand certaines de nos attentes s'envolent, comme c'est le cas lors d'un licenciement, d'un examen raté, d'une promotion qui nous passe sous le nez, d'un objectif non atteint, du départ à la retraite qui nous oblige à quitter nos collègues et notre lieu de travail. Des gens qui vieillissent sont chagrinés devant la perte progressive de leurs facultés. Il est donc normal que nous rencontrions souvent des personnes accablées, et pas seulement lorsqu'elles traversent le deuil. Bien sûr, la mort nous attriste mais la maladie également, tout comme une absence, un changement, une perte significative de toute nature. Nous devons en être conscients et nous efforcer de discerner les besoins de ceux qui passent par le chagrin.

«Personne n'est une île», écrivait John Donne, un poète et prédicateur anglais du 17^{ème} siècle. Nous ne pouvons pas vraiment vivre pleinement sans un réseau d'amitiés humaines. Mais ce réseau s'accompagne inévitablement d'expériences douloureuses. En fait, pour nous épargner le chagrin, nous devrions nous isoler complètement d'autrui, et vivre seuls sur une île déserte. «*A rock feels no pain, and an island never cries*» : Un roc ne ressent pas la douleur et une île ne pleure jamais, chantaient Simon et Garfunkel. Mais la plupart d'entre nous refusent de mener ce genre d'existence ; c'est pourquoi nous sommes inévitablement exposés à connaître le chagrin un jour ou l'autre. Nos peines les plus vives sont celles qui sont liées aux gens qui nous entourent. On peut discerner trois vecteurs dans le chagrin : un vecteur *émotionnel*, caractérisé par de profonds sentiments de tristesse, de perte, de solitude et de désespoir,

des sentiments qui varient en intensité et en impact d'un individu à un autre. Il y a aussi un vecteur *psychologique*, celui de l'incidence du chagrin sur notre mental. L'individu peut alors avoir du mal à prendre des décisions ; il «s'écroule» ou déprime. Mentionnons enfin le vecteur *pratique* : après avoir perdu quelqu'un ou quelque chose qui a structuré notre vie, nous devons apprendre à vivre autrement.

Les chrétiens et le chagrin

Les chrétiens aussi ont du chagrin. Parce que nous sommes chrétiens, Christ est au centre de notre vie en tant que Sauveur et Seigneur, mais cela ne supprime pas l'importance que peuvent revêtir certaines choses et certaines personnes pour nous. En fait, notre relation avec le Seigneur Jésus-Christ ne peut que nous rendre plus sensibles aux gens qui nous entourent, nous rendre plus humains et non moins. J'insiste sur ce fait à cause d'une présentation triomphaliste du christianisme qui prétend que si nous sommes d'authentiques chrétiens nous serons au-dessus des circonstances fluctuantes de la vie et que les tribulations, les ennuis, les soucis et les pertes glisseront sur nous comme l'eau sur le plumage du canard. J'estime que cette doctrine va à l'encontre de l'enseignement et de l'exemple du Seigneur Jésus-Christ, notre modèle suprême en tout. Il était vraiment l'un d'entre nous, et même beaucoup plus humain que nous. Le péché fausse et atténue notre caractère humain ; nous sommes des individus brisés et nous faisons partie d'un monde brisé.

Si le Seigneur Jésus-Christ est notre modèle, s'il est le genre d'humain vers lequel il nous attire par la présence de son Esprit en nous, nous devons nous attendre à devenir des hommes et des femmes plus sensibles -et non moins- aux événements de la vie.

Comment s'opère la guérison du chagrin

Comment faire face au chagrin d'une manière saine, constructive et spirituelle? Dans un livre intitulé *Beyond Grief*, l'auteur John Holm déclare que le chagrin est une maladie qui guérit toute seule. Je n'aime pas le mot «maladie», je lui préfère celui de «blessure». La peine est une blessure qui guérit toute seule. Dans un autre ouvrage dont je recommande la lecture, *Good Grief*¹, Granger Westburg décrit dix étapes par lesquelles passe la personne éprouvée. Ce sont :

- le choc
- les émotions pénibles
- la dépression et la solitude
- les symptômes physiques
- l'anxiété ou la panique

1. Westburg Granger ; *Good Grief* : A constructive approach to the problem of loss, Augsburg Fortress Publishers, 1962.

- le sentiment de culpabilité
- l'hostilité et le ressentiment
- l'incapacité de reprendre ses activités normales
- l'espoir
- l'ajustement à de nouvelles réalités

Il est important de noter que tous ne passent pas nécessairement par ces dix phases et que celles-ci ne se présentent pas forcément dans cet ordre. Il n'existe pas une expérience typique du chagrin ; on constate un certain nombre de facteurs communs et quelques phases communes à tous ceux qui sont frappés par une grande peine. Le processus est généralement lent, mais en fin de compte, des cendres du chagrin émerge une vie qui a retrouvé son équilibre, sa raison d'être et sa joie. L'individu sent de nouveau qu'il fait bon vivre. Je suis vraiment reconnaissant à celui qui m'a révélé ces choses.

Six semaines après avoir traversé les premières phases du deuil de ma femme et de mes filles et pendant les six mois suivants, cette personne n'a cessé de me dire que la vie pouvait redevenir agréable. Au moment opportun, nous devons donner de l'espoir à la personne éprouvée ; celle-ci a besoin de s'accrocher à un espoir qui se développe. Au sortir de l'épreuve, la vie ne sera plus jamais comme avant. Mais comme un arbuste qu'on vient d'émonder, elle prendra une nouvelle forme et fleurira de nouveau.

Le chagrin guérit généralement tout seul, mais il faut éviter deux dangers. Le premier consiste à *refouler* le chagrin au lieu de l'assumer. Cette attitude débouche généralement sur la maladie, qu'elle soit physique, psychologique, émotionnelle ou même mentale. Au beau milieu du processus de deuil, quand de profonds sentiments de tristesse et une douleur vive nous accablent intérieurement, il est tentant de s'inventer le besoin de faire ceci ou cela. Il est facile de refouler brusquement ces sensations en se découvrant un besoin urgent de faire autre chose. Lorsque ma mère mourut en 1977, j'étais dans une faculté de théologie. Je me plongeai aussitôt à corps perdu dans la vie de l'établissement. Je devins agressif et mon arthrite refit surface. Je me demandai : « Que fais-je de travers ? » Je consultai mes notes sur le chagrin. Que vous le croyiez ou non, c'était justement la matière que j'enseignais ! C'est étonnant à quel point on peut devenir théorique parfois ! Je compris que ce qui m'arrivait était la conséquence du refoulement du chagrin lié à la disparition de ma mère. Ainsi, un an après sa mort, je me rendis sur sa tombe et commençai le travail de deuil qui aurait dû s'amorcer au moment de son décès.

Le deuxième danger qui nous menace est celui de *céder* au chagrin. C'est le contraire du refoulement. Nous cédonc chaque fois que nous nous apitoyons sur nous-mêmes et que nous fuyons la vie à cause de notre

peine. Il nous arrive dans ce cas de nous éloigner des gens, de renoncer à différentes activités et responsabilités, et de fermer la porte à la vie.

La consolation divine

Il faut beaucoup de temps pour que le chagrin se fraie un chemin vers l'extérieur. Il m'arrive encore d'être assailli par la peine d'anciennes pertes subies. Quand je vois une Toyota Corolla rouge passer dans la rue, je ne peux pas m'empêcher de penser que c'était dans une voiture semblable que se trouvaient Jenny, Todd et Narelle lorsque se produisit l'accident qui leur coûta la vie. Mon cœur se met alors à battre plus fort, je soupire et le chagrin m'envahit. Lorsque je passe devant l'hôpital où Betty fut soignée pour son cancer et où elle rendit le dernier soupir, j'éprouve les mêmes sentiments de tristesse.

Je crois sincèrement que Dieu se sert de notre expérience de deuil pour nous apprendre une leçon. La perte produit le chagrin, et celui-ci nous pousse à crier à Dieu qui vole à notre secours. Son intervention développe notre maturité et nous rend capables d'exercer notre ministère. Il me semble qu'il s'agit là du processus par lequel Dieu nous fait passer au cours de notre cheminement terrestre :

Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans l'affliction! (2 Corinthiens 1.3-4)

Comment aider ceux qui traversent le deuil à ouvrir la porte au chagrin ? Comment secourir ceux qui pleurent ?

Apporter un soutien pratique dans la phase initiale du choc. Soyez tout simplement là, à l'arrière-plan et offrez votre aide. Lorsque je perdis mes deux filles et que mon épouse vivait ses derniers moments, ce qui me valut de fréquentes allées et venues à l'hôpital, des amis sont venus chez moi pour répondre à la porte et au téléphone, noter les messages, préparer les repas, apporter de quoi manger pour les visiteurs. L'aide pratique offerte à ce stade de l'épreuve est inestimable.

Exprimer de la sympathie. Cela peut se faire par une parole dite en passant devant la maison, par un coup de fil ou l'envoi d'une carte. Je vous encourage cependant à faire davantage. Une semaine après qu'une personne a perdu un être cher, écrivez-lui une lettre. Réfléchissez bien à ce que vous voulez lui dire par écrit, pensez à tout ce que vous ne pouvez pas exprimer lorsque vous êtes devant elle et que les mots ne vous viennent pas facilement. Dites-lui tout ce que le disparu représentait pour vous et combien sa dispari-

tion vous plonge vous aussi dans la peine. Les moments les plus doux que je passai après la mort de ma femme furent ceux consacrés à la lecture des nombreuses lettres reçues. Les cartes aussi m'étaient précieuses, mais ce furent surtout les lettres qui me firent du bien.

Encourager la personne à exprimer son chagrin.

Ne la saoulez pas de paroles, ne la distrayez pas. Soyez tout simplement là. *Encouragez et acceptez les expressions authentiques du chagrin*, n'hésitez pas à joindre vos larmes à celles de la personne endeuillée. Parlez du disparu. Maintenez la porte ouverte.

Encourager la personne éprouvée à prendre tout le temps nécessaire pour faire son deuil

et à ne pas se plonger prématurément dans le tourbillon de la vie. Les gens espèrent généralement reprendre le travail ou retrouver le cours normal de la vie quelques jours à peine après la perte subie.

Encourager la personne dans la peine à lire la Bible, à prier et à fréquenter l'Eglise.

Margaret, ma seconde femme, trouva pénible de retourner à l'Eglise après la mort de son premier mari. Chaque fois qu'elle y retrouvait ses amies, elle éclatait en sanglots, ce qui la mettait dans l'embarras. Elle avait deux amies très proches qui lui téléphonaient régulièrement et l'encourageaient à venir à l'Eglise, à assister à la réunion d'étude biblique, à ne pas se relâcher dans sa lecture personnelle de la Bible et dans la prière. Les gens qui passent par le deuil ont besoin d'être encouragés à s'accrocher aux fondements de la vie chrétienne en comptant sur Dieu pour les prendre par la main à travers les moments pénibles qu'ils traversent.

Entretenir les bons souvenirs du disparu. Restez en contact permanent avec la personne qui passe par le deuil ; chaque fois que vous la rencontrez, essayez de vous entretenir du défunt. Redonnez vie aux bons souvenirs. Nous hésitons parfois à parler du disparu au survivant, par crainte de le bouleverser. C'est presque toujours l'inverse qui se produit. La personne en deuil est presque toujours ravie que quelqu'un se souvienne de l'être aimé qu'elle a perdu car personne d'autre ne lui en parle.

Apporter une aide pratique et durable. Les gens éprouvés par la mort d'un proche ont besoin d'une aide concrète dans leur long processus de deuil. Le fait, entre autres, de préparer les repas, de faire le repassage, de tondre le gazon de la personne qui passe par le deuil, constitue une aide de grande valeur pour elle.

Rappelez-vous des paroles de Jacques quant à l'importance de prendre soin des gens éprouvés : «La religion pure et sans tache, devant Dieu notre Père, consiste à visiter les orphelins et les veuves dans leurs afflictions, et à se préserver des souillures du monde. » (Jacques 1.27). Aider les personnes éprouvées à faire face à leur chagrin est un aspect essentiel du témoignage chrétien dans ce monde brisé.

Kenneth Churchward a servi pendant de nombreuses années comme pasteur dans diverses Eglises Anglicane en Australie. Il a également enseigné la théologie pastorale dans le séminaire anglican de son pays. Actuellement à la retraite, il continue comme pasteur à temps partiel de l'Eglise de Saint Aiden à Hurstville Grove.

Cet article a été publié en anglais par : The Briefing, The Good Book Company, Elm House, 37 Elm road, New Malden, Surrey KT3 3HB, GB.
Traduction : Antoine Doriath
Révision : Gilles Drogue
Ne pas photocopier ou reproduire ce document sans autorisation

Le FORUM DE GENÈVE est une publication trimestrielle de l'Institut Biblique de Genève qui veut aborder des questions contemporaines d'un point de vue chrétien. Les articles, qui sont parfois des traductions, sont sélectionnés en raison de la pertinence de la réflexion. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas forcément en tout point celles du conseil de référence ou des éditeurs.



Institut Biblique de Genève

120, rte de la Capite CH - 1223 Cologny - Tél. 022/752 14 44 - Fax 022/752 54 25
e. mail : info@ibg.ch - Site web : www.ibg.ch

Comptes : Pour la Suisse : CCP 12-13151-5

Pour la France : Crédit Agricole - Haute Savoie

ABONNEMENT

(Nous vous recommandons de photocopier ce talon pour conserver l'article intact)

Abonnement annuel : 15.- FS 10 €

Abonnement de soutien : 30.- FS 20 €

- Je veux m'abonner au FORUM DE GENÈVE
- Veuillez m'envoyer un bulletin de versement pour l'abonnement en Suisse
- Je joins un chèque en francs français à l'ordre de l'Institut Biblique de Genève

M. Mme Mlle Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

A envoyer à l'Institut Biblique de Genève