

CE QUE VOUS DEVEZ  
SAVOIR SUR  
LE DEUIL

*Comment aider (et non blesser)  
quelqu'un qui a perdu un être cher*

*Nancy Guthrie*

## *Introduction*

*P*ermettez-moi de vous dire d'emblée ce que je pense de vous : vous êtes formidable. Je suppose que si vous lisez ce livre, ou envisagez de le faire, c'est pour savoir comment mieux accompagner les individus qui, dans votre entourage, passent par l'épreuve dévastatrice de la perte d'un être cher. Vous voulez mieux gérer ces échanges embarrassants, ne pas être la personne qui a eu des paroles déplacées ou blessantes. Vous souhaitez grandir dans votre capacité de marcher aux côtés de quelqu'un qui souffre, et de porter avec lui sa douleur. Je salue votre désir de mieux comprendre ce à quoi cela ressemble concrètement.

À vrai dire, je n'ai pas beaucoup pensé au deuil ou aux personnes endeuillées pendant la majeure partie de ma vie. Mon existence d'alors ne s'y prêtait pas, ou bien, pour être parfaitement honnête, je ne voulais tout simplement pas m'attarder sur la question. Je crois que je faisais preuve d'une naïveté qui, somme toute, me convenait bien quant à la profonde tristesse et à l'embarras social que connaissent les personnes ayant perdu un être cher. Cependant, une

fois que cela nous arrive, il est plus difficile de nous tenir à distance, sans aucune véritable émotion, lorsqu'un proche perd un être aimé et qu'il se demande comment le monde peut continuer à tourner comme si de rien n'était, alors que son monde à lui s'est effondré.

Sans crier gare, le deuil a fait irruption dans notre vie le 24 novembre 1998. Ce jour-là, le généticien qui venait d'examiner Hope, notre fille âgée d'à peine deux jours, est entré dans ma chambre d'hôpital pour nous annoncer, à mon mari David et moi, qu'il soupçonnait un trouble du métabolisme rare : le syndrome de Zellweger. Cela signifiait qu'il manquait à toutes les cellules de ma fille une minuscule particule subcellulaire, les « peroxysomes », qui permet aux cellules de se débarrasser des toxines. Ses principaux organes avaient d'ores et déjà subi d'importants dégâts, en particulier son foie, ses reins et son cerveau. Le généticien nous a alors informés qu'il n'existait aucun traitement ou remède, et que la majorité des enfants atteints de ce syndrome décédaient avant l'âge de six mois.

Quelques jours plus tard, nous quittions l'hôpital et ramenions Hope à la maison. Pour qu'elle y meure. Pendant 199 jours, sa présence a béni notre existence. Nous avons tout fait pour remplir ces journées de vie et d'amour. Puis nous lui avons dit au revoir.

Au début, pendant les jours qui ont suivi sa mort, je me sentais enrichie de tout ce que nous avons vécu avec elle ; je sentais que j'avais gagné en sagesse grâce à tout ce que nous avons appris de notre expérience à ses côtés. Cela n'a toutefois pas duré longtemps. Un immense fardeau de tristesse m'est tombé dessus, et le poids était tel que j'avais du mal à respirer.

Si Hope était atteinte de ce syndrome, c'est parce que David et moi étions porteurs du gène récessif. Toute future grossesse impliquait un risque de 25 pour cent que l'enfant à naître soit atteint du même syndrome fatal. Nous avons donc pris les mesures chirurgicales appropriées pour empêcher une autre grossesse. Et de toute évidence,

celles-ci n'ont pas fonctionné. Un an et demi après le décès de ma fille Hope, j'ai découvert que j'étais enceinte. Le dépistage prénatal a révélé que cet enfant, un garçon, était aussi porteur du syndrome. En juillet 2001, notre fils Gabriel est né. Et comme Hope, il est resté avec nous pendant six mois environ. Puis nous étions à nouveau dans la même situation : David, notre fils Matt et moi sommes revenus dans une maison pleine de silence, tentant de gérer individuellement, mais aussi ensemble, notre immense tristesse.

Depuis le décès de mes deux enfants, Hope et Gabriel, j'ai eu l'occasion de parler avec beaucoup de personnes dans le deuil. Je les ai écoutées me dire leur profonde déception et leur sentiment constant d'aliénation par rapport à tous ceux qui ne semblent pas comprendre ce par quoi elles passent. Mais je les ai aussi entendus parler avec émotion des attentions inattendues et souvent simples ainsi que les paroles de consolation qu'elles ont reçues et qui manifestaient une sensibilité accrue à leur douleur et un désir de porter leurs souffrances.

Il est facile de se retrouver entre personnes endeuillées pour parler de ces choses ridicules, inconsidérées et insensibles que les gens ont dites ou faites. C'est peut-être même trop facile. Ce dont nous avons réellement besoin, c'est de partager les paroles qui nous ont profondément touchés, les gestes qui avaient une signification particulière et qui nous ont aidés à ne pas nous sentir si seuls dans l'océan de notre peine. C'est précisément ce que j'ai cherché à savoir, et c'est la raison pour laquelle j'ai demandé aux gens, à travers un sondage publié en ligne sur différents sites, de me raconter les mots et les actes qu'ils ont trouvé particulièrement utiles et significatifs. Je leur ai demandé d'expliquer ce qu'ils auraient voulu que les autres comprennent de leur deuil. J'ai reçu les témoignages de personnes de tous les âges et de contextes variés qui ont connu toutes sortes de deuils, et je les ai incorporés tout au long de ce livre.

## Ce que vous devez savoir sur le deuil

Je ne peux d'ailleurs m'empêcher de partager quelques-uns d'entre eux dès à présent, pour vous donner un avant-goût du livre. Vous vous demandez s'il vous est possible de reconforter quelqu'un qui vient de subir une perte inimaginable ? Ces témoignages devraient vous convaincre que oui :

Ma grand-mère souffrait de démence. Lorsqu'elle est décédée, j'ai reçu ce mot : « Je suis tellement désolé que vous n'ayez pas eu l'occasion de lui dire au revoir comme vous l'auriez souhaité. » J'en ai encore les larmes aux yeux. Quelqu'un a su trouver les mots justes pour dire ce que j'étais incapable d'exprimer.

Emily McKillip, Fort Worth, Texas

Presque un an après que nous avons perdu notre fils, mort-né, une femme à l'église s'est mise à parler de lui en mentionnant son prénom dans la conversation. J'aurais pu en pleurer tellement j'étais reconnaissante ! Jusque-là, je n'avais pas saisi à quel point il était douloureux que personne ne parle de lui pour ne pas me causer plus de souffrance – alors que ma plus grande souffrance, c'était qu'ils contournent le sujet comme si mon fils n'avait pas existé.

Lindsey Coffman, Milford, Kansas

Un jour, dans la cafétéria de l'hôpital, je me suis tournée vers mon pasteur, et je lui ai avoué : « Je ne suis pas sûre de réussir à rester accrochée à Dieu à travers toutes ces épreuves. » Il m'a répondu : « Vous ne pouvez pas rester accrochée à lui, mais lui vous tient fermement. » Cela a été une grande source de réconfort pour moi de savoir que je pouvais simplement laisser Dieu me tenir. Et il l'a fait.

Judy Joyce, Richmond, Virginie

## *Introduction*

Après la mort de mon mari, une amie m'a invitée à demeurer chez elle et son époux, dans un petit chalet au fond de leur cour arrière. J'avais suffisamment de place pour être seule quand je ne pouvais affronter les situations sociales, mais ils étaient aussi tout près si j'avais besoin de parler.

Carol Miller, Waverly, New York

Mon mari et moi nous trouvions dans la salle d'attente du médecin, quelques mois après le décès de notre fils, qui était alors âgé de trente-quatre ans. C'était le lieu de travail d'une de nos connaissances ; son fils avait joué au basketball avec le nôtre. Elle nous a remarqués de son bureau, et il lui aurait été facile de détourner le regard. Au lieu de cela, elle s'est levée, elle a traversé tout l'espace qui nous séparait, passant par plusieurs portes, et elle s'est retrouvée devant nous. Elle nous a dit : « Je suis désolée de faire ça ici, mais je veux honorer votre fils et votre deuil. » En plein milieu de la salle d'attente, elle nous a serrés tendrement dans ses bras, à tour de rôle. Les larmes ont coulé, mais son geste m'a touchée au plus profond de mon âme.

Jan Kelley, Wichita, Kansas

Le lendemain du décès de notre fils, alors que l'idée d'affronter la journée me semblait insurmontable, j'ai vu notre nouveau voisin – un homme âgé – balayer méticuleusement notre trottoir. Pas une fois il n'a levé les yeux vers moi ; il a simplement continué de passer le balai avant de rentrer chez lui. Je n'oublierai jamais cet acte de gentillesse anonyme.

Un accompagnateur de GriefShare, Tampa Bay, Floride

Cela faisait environ sept ans que mon épouse et moi essayions d'avoir un enfant. C'était une épreuve agonisante,

## Ce que vous devez savoir sur le deuil

mois après mois. Quand, enfin, elle est tombée enceinte, nous avons annoncé la nouvelle à tous nos amis de l'Église, et ils se sont réjouis avec nous. Et puis ma femme a fait une fausse couche, et nous étions dévastés – et nos amis avec nous. Un commentaire bienveillant m'est resté en mémoire, celui d'un homme qui ne parlait d'ordinaire pas beaucoup. Le regard plein de larmes, il m'a regardé droit dans les yeux. Il m'a dit qu'il savait que certaines personnes essaieraient de nous consoler en nous disant que puisque la fausse couche était arrivée tôt dans la grossesse, l'expérience serait moins douloureuse. Puis il a ajouté : « Dès que vous avez appris qu'elle était enceinte, vous étiez amoureux de cet enfant. » Il m'a dit qu'il comprenait notre douleur et qu'il était désolé que nous ayons à traverser une telle épreuve. Je n'ai jamais oublié cette brève conversation. Les larmes me montent aux yeux en écrivant ces lignes, presque vingt-cinq plus tard.

David J. Myers, Caldwell, Idaho

Après que notre fils se soit noyé, une amie m'a appelée et m'a dit : « Je vais prendre rendez-vous chez le coiffeur pour toi et pour moi à la même heure, comme ça, je pourrai t'y amener. » Quand elle a appelé le coiffeur, elle lui a expliqué ce qui s'était passé afin qu'on ne me pose pas de questions sur les enfants.

Rachel Anderson, College Station, Texas

Six mois après la perte de notre bébé, nous sommes allés à un mariage. Nous nous apprêtions à retourner chez nous après la fête, et les nouveaux mariés nous ont demandé s'ils pouvaient déposer un bouquet de fleurs de la cérémonie sur la tombe de notre fille. Au milieu du plus beau jour de leur vie, ils se sont souvenus de notre tristesse.

Ruth, Royaume-Uni

## *Introduction*

J'ai perdu trois de mes jeunes amis en l'espace de trois mois. Le geste qui m'a le plus marquée était celui de mon amie : elle s'est investie sans relâche dans notre amitié alors que j'étais trop épuisée pour faire le moindre effort. Plutôt que de compatir à ma douleur de loin, elle s'est tenue près de moi en faisant preuve d'une grande compassion. Parfois, elle m'écoutait lui dire où j'en étais et comment je gérais la situation, mais la plupart du temps, elle m'aidait à voir que la vie était belle malgré tout en explorant la ville où nous habitons, en faisant une sortie avec les filles, en prenant un café dans un nouvel endroit, etc. En étant une amie présente malgré mes humeurs changeantes et mon énergie fluctuante, elle me rappelait qu'elle m'aimait toujours.

Beth Gowing, Montréal, Québec, Canada

Dans mon deuil, j'avais besoin de deux choses : déposer mon fardeau, et trouver quelqu'un qui aimait et vivait la Parole de Dieu. Il me fallait une personne mature, chevronnée, avec un cœur aimant. Je connaissais une telle personne ; j'ai donc décidé de la contacter. Je lui ai dit que j'avais besoin de parler. Pendant des heures et des heures, nous sommes restées sur des chaises pliantes, entre nos deux voitures garées, et je lui ai partagé mon histoire et ma peine. Je parlais de manière linéaire ; elle parlait peu, mais lorsqu'elle prenait la parole, c'était pour me dire quelque chose de juste et d'utile. La journée touchait à sa fin, mais je n'avais pas terminé de parler. Après nous être séparées brièvement pour nous occuper de certaines choses, nous nous sommes retrouvées à une piste d'athlétisme. Nous en avons fait le tour, encore et encore, jusqu'à ce que j'aie

## Ce que vous devez savoir sur le deuil

fini de raconter mon histoire. La nuit est tombée, et mon fardeau aussi.

Anonyme

Voilà des gestes et des paroles simples, mais incroyables, n'est-ce pas ? En lisant de tels témoignages, je me demande pourquoi j'hésite encore, parfois, à dire quelque chose ou à tendre la main à une personne endeuillée. Je me demande aussi pourquoi je laisse un embarras temporaire me voler la joie et la satisfaction de bénir quelqu'un d'une manière significative au milieu d'une épreuve aussi difficile. J'espère que vous partagez ce sentiment et que vous trouverez un encouragement et des idées pratiques dans les pages qui suivent. J'espère aussi que vous y trouverez l'audace d'accompagner les personnes dans le deuil plutôt que de les éviter. Elles sont tout autour de vous, et elles attendent que quelqu'un amorce une conversation sur la perte de leur être cher.

En plus du courage nécessaire pour aller vers une personne endeuillée, la plupart d'entre nous ont également besoin de sagesse pour comprendre à quoi ressemble un tel accompagnement. Que devrions-nous dire et faire ? Ces personnes sont bien placées pour savoir ce qui est réellement utile et ce qui blesse. Regardons ensemble ce qu'elles aimeraient que vous sachiez pour marcher à leur côté dans le deuil.

## Ce qu'il faut dire et ne pas dire

Deux mois s'étaient écoulés depuis la mort de notre petite fille, Hope. Mon mari David et moi devions assister à deux enterrements dans la même journée : l'un pour un bébé mort à la naissance, l'autre pour un enfant qui avait succombé au même syndrome que celui de notre fille. Je me trouvais au premier enterrement, et je m'apprêtais à saluer les parents, lorsque j'ai soudainement pensé : *Je n'ai aucune idée de ce que je vais bien pouvoir leur dire. Pourtant, s'il y a une personne qui devrait trouver les mots, c'est bien moi!* Mais je n'ai pas trouvé les mots. Je n'avais aucune parole de sagesse qui répondrait à leurs questions difficiles, aucune vérité apaisante pour atténuer leur douleur.

Le deuxième enterrement n'a pas été plus facile. L'expérience a produit en moi une profonde sympathie envers tous ceux qui, ces deux derniers mois, n'avaient pas su trouver les mots justes avec nous. J'avais encore plus de compassion envers ceux qui, démunis devant notre perte immense, n'avaient tout simplement rien dit.

Soyons francs : ces échanges nous mettent tous mal à l'aise. Nous voulons dire quelque chose de personnel, pertinent, beau et utile, une parole qui reflète la difficulté et la délicatesse de la situation, qui montre que nous saisissons l'infinie tristesse que ressentent nos amis endeuillés. Nous cherchons absolument à éviter de dire quelque chose de déplacé et d'insensible.

Voilà bien des années que je discute avec des gens qui ont perdu un proche, et beaucoup sortent de cette terrible expérience avec la conviction que leur mission, désormais, consiste à informer le monde entier des paroles appropriées ou non à dire à une personne endeuillée. J'ai appris ce que ces personnes souhaiteraient que les autres comprennent. Les pages suivantes sont remplies d'idées précises, pratiques et réalisables, mais voici l'idée la plus importante que vous devez retenir :

Ce qui importe vraiment, ce n'est pas ce que vous dites, mais le fait de dire *quelque chose*.

Peu de temps avant la mort de Hope, une amie qui avait elle-même perdu un enfant m'a confié ceci : « Ce n'est pas tant les paroles des gens qui m'ont fait mal. Ce qui m'a fait mal, c'est qu'ils n'ont rien dit du tout. » J'en ai fait l'expérience peu de temps après : le silence assourdissant de certains semblait signifier que la vie de ma fille ne méritait même pas d'être mentionnée. La douleur causée par ce silence est indescriptible.

Mon mari aussi en a fait l'expérience. Lors de son premier jour au travail après le décès de Hope, un collègue est entré dans son bureau. Il n'arrêtait pas de parler, sans jamais cependant mentionner notre perte. David savait qu'il avait appris la nouvelle. Peut-être que ce collègue s'imaginait que David n'avait pas envie d'en parler, qu'il ne savait pas comment aborder le sujet, ou qu'il pensait que le lieu de travail n'était pas le meilleur endroit pour ce genre de discussion. Il

était probablement embarrassé et ne trouvait pas les mots, alors il a décidé de ne rien dire. Quelle qu'ait été la raison, cela a été blessant.

Je me souviens également de la leçon d'humilité que j'ai reçue le jour où j'ai pris conscience que j'avais moi aussi agi de la sorte, et ce, à de nombreuses reprises. Combien de fois avais-je choisi de ne *rien* dire à propos de la mort d'un proche à une personne submergée par la tristesse ? Je me suis souvenue de mon amie Susan, qui avait perdu sa mère. Je n'avais pas eu un seul mot de compassion pour elle ; puisque tant de gens abordaient le sujet avec elle, je m'étais convaincue qu'elle ne le remarquerait même pas.

Ce que je ne comprenais pas à l'époque, c'est qu'une personne dans le deuil sait qui a honoré le défunt d'une manière ou d'une autre, et qui ne l'a pas fait. Elle le sait.

Le fait de le mentionner me dit que vous savez que ma peine existe, que vous vous souciez de ma peine, et que vous m'aimez. Le fait de ne rien dire, peu importe la raison, me donne le sentiment que j'ai moins d'importance à vos yeux. En réalité, parce que vous avez choisi de ne rien dire, de ne pas aborder le sujet, je me mets même à douter de votre amour pour moi. Je traverse l'épreuve la plus difficile et la plus importante de ma vie ; si vous n'en parlez pas, si vous ne voulez pas partager un peu de ma douleur, alors un fossé se crée entre nous.

Imaginons que je passe par un changement de vie important comme l'entrée à l'université, un mariage ou la naissance d'un enfant. Il serait vraiment étrange que vous refusiez obstinément d'en parler ou d'en entendre parler. Ma tristesse et la perte d'un être cher ont tout autant un impact sur mon existence.

## Ce que vous devez savoir sur le deuil

Je ne m'attends pas à ce que vous sachiez quoi dire, ni à ce que vous ayez toutes les réponses ; en fait, au lieu de vous inquiéter de ce que vous pourriez me dire, ce serait merveilleux si vous me demandiez plutôt de parler, de partager mon histoire et mes émotions. Alors je me sentirais vraiment aimée. Mais quand vous ne me demandez pas comment je vais, quand vous préférez ne pas mentionner mon chagrin, quand la moindre chose qui a un lien avec ma douleur vous met clairement mal à l'aise, cela me donne l'impression que ma tristesse est trop lourde pour vous, que vous ne voulez pas m'aider à la porter ne serait-ce qu'un peu, et cela me blesse terriblement.

Jamie Lorenz, Spokane Valley, Washington

Hier soir, je discutais avec une amie qui se demandait si elle devait contacter quelqu'un à qui elle n'avait pas parlé depuis des années. Cette personne vient de perdre son fils, âgé de trente-cinq ans. Je lui ai expliqué qu'après la perte d'un être cher, c'est comme si un obstacle se trouvait entre nous et chaque personne de notre entourage, et que cet obstacle reste là tant que la mort de notre proche n'a pas été mentionnée ou honorée d'une manière ou d'une autre. Nul besoin d'un geste grandiose ou d'une longue conversation ; parfois, il suffit de dire « J'ai appris ce qui s'est passé, je suis tellement désolée », de placer sa main sur l'épaule de l'autre ou de lui prendre la main un instant, pour que cet obstacle disparaisse.

Quelques mois après la mort de notre fille, j'étais dans la voiture devant l'école de mon fils. Une autre maman, qui avait donné naissance à une fille juste avant la naissance de Hope, s'est approchée de moi pour m'avouer qu'elle se sentait mal à l'aise chaque fois qu'elle me voyait parce que sa fille était toujours vivante alors que la mienne ne l'était pas. Elle ne savait pas comment passer par-dessus

cet embarras. « Vous venez de le faire », lui ai-je répondu. Le simple fait de reconnaître l'existence de l'obstacle a suffi à l'éliminer.

N'hésitez pas à engager la conversation avec une personne endeuillée, même si l'enterrement remonte à longtemps et que vous imaginez qu'elle est passée à autre chose depuis et qu'elle n'a probablement plus envie d'en parler. La réalité est sans doute toute autre. Si la perte de l'être aimé n'est pas récente, il est probable que plus personne ne mentionne son nom ; pourtant, la personne endeuillée désire toujours parler de lui, certainement plus encore qu'auparavant. Abordez donc le sujet. Et continuez d'aborder le sujet pendant les mois et les années qui suivent. C'est un cadeau précieux que seul un véritable ami donnera à quelqu'un qui pleure la mort d'un proche.

On adore parler de Savannah. Aucune parole n'aurait pu accroître la douleur que nous ressentions déjà. En fait, c'était plus douloureux quand certains ne disaient rien, surtout lorsqu'il s'agissait de membres de notre famille. Je crois que notre présence aux réunions de famille – nous cinq au lieu de nous six – ravivait leur tristesse, et qu'ils ne savaient pas quoi dire ou quoi faire. Il était plus facile pour eux de garder une certaine distance, ce que j'ai parfois interprété comme un manque d'amour de leur part envers Savannah.

Jennifer, Louisiane

Je crois que les femmes sont très douées pour s'entourer, s'encourager et créer un réseau de soutien. Les hommes, moins. Je me souviens d'un dimanche où je suis restée à la maison. En rentrant, Peter m'a dit que bon nombre de mes amies lui avaient demandé comment j'allais. Il était heureux de tout le soutien que je recevais, mais il était anéanti qu'elles

## Ce que vous devez savoir sur le deuil

n'aient pas pris de ses nouvelles ou mentionné sa peine à lui.  
N'oubliez pas que les hommes aussi sont en deuil.

Sarah Damaska, North Branch, Michigan

Avant de voir en détail les paroles qui peuvent agir comme un baume dans le cœur d'une personne endeuillée, j'aimerais souligner une deuxième chose concernant votre désir de trouver les mots justes : même si vous aviez les mots parfaits (comme si c'était possible!), ils ne feraient pas disparaître la blessure et ne résoudraient pas le problème.

Voilà qui devrait réduire la pression que vous ressentez peut-être. En réalité, aucune parole ne rendra leur perte moins douloureuse ; la douleur sera présente pendant une certaine période. Votre interlocuteur ne s'attend pas que vous trouviez le sens de sa perte, ou que vous disiez quelque chose auquel il n'a pas pensé ou qui dissiperait son chagrin. En engageant la conversation avec lui, le but est de porter un peu de sa douleur et de le rassurer sur le fait qu'il n'est pas seul.

Votre rôle n'est pas de trouver les réponses aux questions profondes que votre ami endeuillé se pose ; ces questions demandent beaucoup de temps de réflexion. Cependant, si votre ami voit votre bonne volonté à vous attarder un peu sur la phase du questionnement plutôt que de proposer des réponses simplistes, il sera plus enclin à explorer les réponses à ces mêmes questions dans quelque temps. Ce n'est pas à vous de recommander le livre à lire, le conseiller à voir, le médicament à prendre. De même, abstenez-vous de déterminer le cadre approprié pour les pensées et les émotions qu'inspire son deuil. Il vous suffit d'être présent et de ne pas dire grand-chose, sauf peut-être de souligner à quel point tout cela est *nul*.

Une dame âgée de notre Église nous a demandé, à mes frères et moi, de nous asseoir. Elle voulait nous préparer à

*Ce qu'il faut dire et ne pas dire*

retourner à l'école après le décès soudain de notre père. Elle s'est exclamée : « La mort, qu'est-ce que c'est nul ! » J'étais surpris d'entendre cette expression dans la bouche d'une femme plus âgée. Mais elle nous a expliqué que ces mots exprimaient le plus justement ce que nous traversions. C'est nul, la mort ! Cela a été tellement utile et drôle d'entendre une expression comme celle-ci pour décrire la situation horrible qui était la nôtre.

Jordan, Washington

Même si c'est votre souhait le plus cher, vous n'avez pas le pouvoir de faire disparaître la douleur, et de toute façon, ce n'est pas ce que les personnes endeuillées attendent de vous. Elles désirent simplement que vous preniez part à leur chagrin. Voilà ce qui caractérise un ami fidèle dans la tristesse ! Cet ami vient à nos côtés et partage notre sentiment, au moins pour un temps, sur le fait que cette situation est terrible, inexplicable, dévastatrice. Il ne nous force pas à voir le côté positif des choses, du moins pas encore. Il n'essaie pas de suggérer que nous devrions être reconnaissants pour ceci ou cela, du moins pas encore. Quel cadeau d'avoir un ami qui, incapable comme nous de trouver un sens à la situation, choisit de partager ce même sentiment de déception agonisante devant la réalité de la mort et refuse de se hâter à passer à autre chose !

Un couple qui avait perdu un fils est venu me voir. La femme a levé les yeux vers moi et m'a dit : « Un jour, la douleur sera moins vive. Pas aujourd'hui. Pas demain non plus. Mais un jour, elle s'apaisera. » Je me suis accrochée à ses paroles. Mais pour que je les croie, il a fallu qu'elles sortent de la bouche de quelqu'un qui avait connu un chagrin semblable.

Sharon Smith, Muncie, Indiana

Que dire à quelqu'un qui traverse l'épreuve la plus sombre de sa vie? Cela dépend.

*Tout dépend de la nature de votre relation.* Les mots que l'on a pour un collègue de travail ne sont pas les mêmes que ceux que l'on adresse à une amie proche ou un membre de la famille.

*Tout dépend où la personne en est dans le processus de deuil.* Les mots prononcés le jour de la mort d'un proche, ou le jour où l'on salue la famille lors de la veillée funèbre, ne sont généralement pas les mêmes que ceux que l'on dira quelques semaines, mois ou années plus tard.

Nous sommes tous différents dans la vie, et nous sommes tous différents dans le deuil. Ce qui semblera utile et plein de sens à l'un paraîtra importun ou même agaçant à l'autre. Certaines paroles seront bien reçues d'une personne, mais seront offensantes pour une autre. Il n'existe pas de mots ou de gestes qui conviendront à tous les deuils; il y a simplement des gens dévastés, accablés et seuls qui désirent ardemment que ceux qui les entourent sortent de leur zone de confort et les rejoignent dans leur peine.

Commençons par les bases.

## **Laissez la personne endeuillée prendre les devants**

Pour certains, les funérailles, l'enterrement, le service funèbre, et les jours qui suivent leur donnent un sentiment de force et de vitalité; ils savourent les moments passés à interagir avec toutes les personnes présentes. D'autres, au contraire, se sentent épuisés, dépassés; ils ont du mal à converser même quelques instants avec ceux qui se sont déplacés pour leur exprimer leur empathie.

Écoutez plus que vous ne parlez. Prenez la décision à l'avance d'agir ainsi, et faites preuve de discipline pour vous y tenir le moment venu. Certains d'entre nous auraient beaucoup à dire. Le

silence nous met mal à l'aise, alors nous le remplissons instinctivement par des paroles. Pourtant, il y a une grande puissance et un réel réconfort dans le simple fait d'être présent, de demeurer dans le silence aux côtés de la personne endeuillée, et de l'écouter exprimer ses regrets du passé, ses craintes de l'avenir, ses griefs quant aux paroles et aux comportements qui l'ont blessée, ses souvenirs de ce qui s'est passé, ses questions au sujet de Dieu et de la vie après la mort, ses pensées chaotiques, ses émotions contradictoires, ses déceptions, ses désirs, son désespoir. Pour les amis proches de la personne endeuillée, cet accompagnement se fait sur le long terme. Votre rôle n'est pas de corriger systématiquement tous ses raisonnements erronés ; plutôt que de guider la conversation, mettez-vous en retrait. Faites preuve d'humilité, laissez-la prendre les devants et décider du moment où elle désire parler et du sujet qu'elle désire aborder.

Ce n'est pas parce que les mots que vous brûlez d'envie de partager sont empreints de vérité qu'il vous faut les dire. Ou peut-être que ce n'est pas le bon *moment* de les dire. Prenons un exemple : Dieu est bon. Absolument. Néanmoins, cela ne signifie pas qu'il soit approprié ou pertinent de déclarer à une personne anéantie par la nouvelle du décès d'un être cher que « Dieu est bon ». Si elle vous dit : « Je sais que Dieu est bon », alors oui, sentez-vous libre d'exprimer votre accord, et même de mentionner des exemples concrets de sa bonté auxquels votre amie pourra s'accrocher au milieu de circonstances qui elles, ne sont pas bonnes du tout ! Même dans ce cas, cependant, reconnaissez la douleur lancinante causée par la mort d'un proche. Laissez à la personne endeuillée le soin de décrire son état d'esprit ou ses conclusions, puis marchez avec elle sur le chemin qu'elle vous propose d'arpenter.

## **Ne présumez pas savoir**

Le deuil est parfois rendu plus compliqué à cause d'autres émotions comme le soulagement (surtout si le décès a été précédé par une longue maladie ou une souffrance intense), la colère (envers un médecin qui a commis une erreur ou envers l'être cher qui s'est suicidé), ou encore la honte (qu'elle soit justifiée ou non). Certains ressentent un profond sentiment de joie à l'idée que le défunt soit libéré de ses douleurs ou des difficultés de son existence; d'autres ressentent un profond sentiment d'effroi en pensant que leur vie ne sera plus jamais comme avant – et si vous les tentez de les rassurer par la pensée qu'un jour, leur chagrin s'atténuera, ils trouvent l'idée absolument insupportable.

Si nous avons connu une perte semblable à celle de la personne endeuillée, nous devons être particulièrement attentifs pour ne pas projeter notre propre expérience sur elle. Ne présumez pas savoir ce par quoi elle passe. Mon désir de tisser un lien avec des personnes endeuillées et de leur manifester mon empathie me pousse souvent à vouloir déclarer : « Je comprends la tristesse que vous ressentez » et « Je sais combien c'est douloureux ». Mais en réalité, je ne le sais pas. Tout comme mon expérience du deuil m'était propre, leur expérience leur appartient.

Par exemple, on s'imagine souvent qu'une personne qui perd son père ou sa mère a une multitude de bons souvenirs avec ce parent. Ce n'est pas toujours le cas. Peut-être qu'elle s'est toujours sentie rabaissée ou mal-aimée par ce parent et qu'elle a peu, voire pas, de bons souvenirs. La mort d'un père ou d'une mère fera certainement ressurgir des émotions fortes. Lors du décès d'un proche, la plupart des gens luttent avec des sentiments variés, contradictoires même. Ne présumez pas connaître les sentiments de quelqu'un d'autre.

On a tendance à présumer bien des choses. Ne présumez pas que la personne endeuillée est sûre et certaine que le défunt est désormais au paradis ; ne présumez pas qu'elle est soulagée de ne plus avoir à constamment s'occuper de son proche qui était malade depuis longtemps ; ne présumez pas qu'elle cherche à aller mieux rapidement ; ne présumez pas qu'elle souhaite se remarier.

Ne présumez pas non plus que d'être dans les affres du deuil implique forcément d'avoir des questions sans réponse ou de se sentir abandonné de Dieu. Peut-être que les Écritures et le Saint-Esprit lui donnent de voir la situation avec plus de discernement que vous. Ne présumez donc de rien.

### **Évitez les comparaisons**

J'ignore pourquoi exactement, mais le fait est que nous sommes enclins à comparer les souffrances : *Cette situation-ci est plus difficile que celle-là. Ce scénario serait pire que celui-ci.* Mais on ne peut pas vraiment comparer les souffrances. La souffrance nous fait souffrir, point.

Par conséquent, lorsque le parent de quelqu'un décède de causes naturelles, évitez de suggérer qu'une telle perte est bien plus facile que s'il était mort dans un accident, par exemple. Lorsqu'un couple fait une fausse couche, ne suggérez pas qu'il aurait été plus difficile encore de perdre cet enfant après la naissance.

J'aimerais que les gens comprennent que cette perte était la mienne et qu'elle était unique. Elle n'était pas comparable à quoi que ce soit d'autre. Je ne voulais pas entendre parler de leur perte ou de celle d'autres personnes.

Jeanne Pierce, San Antonio, Texas

Ne comparez pas la perte de quelqu'un à la vôtre, ou à celle de qui que ce soit d'autre. Votre interaction avec la personne endeuillée devrait tourner autour d'elle et de l'être cher qu'elle vient de perdre.

### **N'essayez pas de résoudre chaque problème**

Nous détestons les situations non résolues. Nous voudrions que toutes nos conversations se terminent avec le sourire et l'assurance que tout ira bien. Mais la réalité est parfois toute autre. Et parfois, ce dont nous avons le plus besoin, c'est de lutter pendant un temps avec la laideur et les incertitudes de la vie plutôt que d'aller mieux et de passer à autre chose. Offrir un véritable réconfort à la personne endeuillée, ce n'est pas de la laisser avec une pensée positive, mais plutôt d'accepter le stade émotionnel où elle se trouve, qu'elle soit dans la joie ou la tristesse, la confiance ou la confusion. Le but de notre brève conversation n'est pas de résoudre tous les problèmes ou de trouver un sens à tous les éléments de la situation. Soyons plutôt prêts à rejoindre notre ami endeuillé là où il se trouve, avec ses questions sans réponse, ses conclusions en suspens et ses réalités inconfortables.

Lorsque j'ai confié à une amie (qui avait de bonnes intentions) à quel point je me sentais seule, elle m'a répondu : « Mais tu n'es pas seule ! Dès que tu entends ces mots dans ton esprit, il faut t'y opposer ! Va lire le Psaume 34 et note-le sur un morceau de papier ! Garde-le dans ta poche ! Tu n'es PAS seule. » Sa réaction, malheureusement, n'a servi qu'à empirer les choses, comme si j'avais un problème spirituel en plus du reste.

Doris, Ontario, Canada

### *Ce qu'il faut dire et ne pas dire*

Plusieurs de mes amis avaient tellement hâte que ma souffrance disparaisse qu'ils m'encourageaient à avoir de la joie. Ils me disaient cela parce qu'ils ne voulaient pas me voir souffrir. Pourtant, ils n'avaient pas compris que c'était précisément à cause de la joie – la joie du Seigneur – que je pouvais être triste.

Donna, Texas

### **Ne précipitez pas les choses**

Vous avez peut-être dressé une longue liste de sujets à aborder avec votre amie endeuillée. Mais ne précipitez pas les choses. Le deuil ressemble plus à un marathon qu'à un sprint. Le jour de la tragédie, des funérailles ou de l'enterrement n'est pas propice à de longues discussions concernant tout ce qui peut donner du sens à la mort et aider votre amie sur le chemin du rétablissement. Ces moments vous donnent plutôt l'occasion de vous tenir à ses côtés et de manifester votre amitié au milieu de la peine et des interrogations. Peut-être qu'un jour, vous aurez cette longue discussion, ou peut-être que vous en viendrez à la conclusion que vous n'êtes pas la personne avec laquelle votre amie se sent la plus à l'aise pour aborder ces sujets.

On me disait souvent que je gérais « vraiment bien » la situation. J'ai commencé à penser que c'était comme un but qu'il me fallait atteindre, puisque c'était quelque chose que les autres aimaient voir en moi. Pourtant, à la nuit tombée, j'étais tellement submergée par les larmes et les sanglots que je ne parvenais même plus à bouger. Je me sentais profondément seule dans ma tristesse.

Molly, Oregon

## **Ne devenez pas le centre d'attention**

Pour être honnête, j'ai parfois du mal à croire certaines histoires qu'on me raconte : ces gens qui, au beau milieu des moments les plus difficiles d'un deuil (la veillée funèbre, les obsèques, l'enterrement, et les tout premiers jours qui suivent), ajoutent à la douleur des personnes endeuillées en s'offusquant de ne pas avoir été inclus, en se plaignant qu'on ne leur ait pas demandé leur avis, en exigeant des remerciements pour toute l'aide qu'ils ont apportée, ou en cherchant à devenir le centre d'attention en mettant de l'avant leur relation avec le défunt. Dans le même temps, il me faut reconnaître que nous recourrons tous à des manières bien tordues d'assouvir un désir similaire : faire que tout tourne autour de nous, même la mort ou le deuil d'autrui. Nous pouvons aller jusqu'à nous indigner de l'attention que quelqu'un d'autre reçoit lors d'un deuil et à trouver des moyens subtils d'attirer une partie de cette attention sur nous. Il n'est pas toujours aisé de se mettre à la place de quelqu'un d'autre : cela implique de nous concentrer sur la personne qui souffre plutôt que sur notre expérience, nos sentiments, nos désirs et nos questions.

Si vous avez perdu un proche, il est vrai que votre histoire personnelle pourra aider une personne endeuillée à se sentir moins seule. La façon dont vous avez grandi à travers le deuil et dont vous avez vu émerger du bon d'une situation qui semblait pourtant désespérée peut lui donner de l'espoir. Toutefois, avant de partager votre propre expérience, attendez qu'elle vous invite à le faire. Il vous faudra peut-être gagner le droit de la raconter. Comment ? En étant prêt, pour le moment, à ce que la pièce maîtresse de votre conversation soit le deuil de votre amie, et non le vôtre. Vous pensez que le récit de votre victoire la remplira d'espoir, mais il pourrait en réalité lui donner l'impression qu'elle ne fait pas bien son deuil. La seule histoire qui doit absolument être racontée et

entendue, c'est la sienne, du moins jusqu'à ce qu'elle vous invite à partager la vôtre.

Dans son ouvrage *Don't Sing Songs to a Heavy Heart* (Ne chantez pas des cantiques à un cœur affligé), le Dr Kenneth Haugk explique que s'il nous prend l'envie de commencer une phrase par les mots suivants, cela révèle que nous cherchons sans doute à attirer l'attention sur nous plutôt que sur la personne qui pleure un défunt :

- « Moi, je... »
- « Quand j'ai... »
- « Je me souviens que... »
- « Mon...<sup>1</sup> »

Ces paroles nous viennent pourtant si naturellement ! C'est vrai en ce qui me concerne : j'adore parler de moi. Je trouve le sujet infiniment intéressant. Cependant, même si je suis persuadée que mon interlocuteur trouvera utiles ces paroles centrées sur moi, ce n'est pas forcément le cas. Il me faut sans cesse apprendre et réapprendre à ne pas faire de ma petite personne le centre de la discussion. Peut-être est-ce le cas pour vous aussi.

## **Écoutez plus que vous ne parlez**

Je sais que la situation vous met mal à l'aise. Nous avons tendance pour la plupart à remplir ce silence si gênant par d'innombrables paroles. Vous aurez certainement l'occasion de dire quelques mots à votre ami endeuillé après la cérémonie, lorsque se formera une longue ligne pour le saluer. Toutefois, si vous décidez de passer plus de temps avec lui, ne croyez pas que votre simple présence soit insuffisante ; asseyez-vous à ses côtés au parc ou sur le balcon, allez à la pêche ensemble, emmenez-le quelque part en voiture, faites du jardinage chez lui, pliez son linge, préparez un gâteau dans sa

cuisine. Devenez de plus en plus à l'aise avec le silence, et offrez le don d'une amitié silencieuse et discrète. Ne sous-estimez pas le pouvoir de votre présence physique pour lui apporter du réconfort ; elle est en réalité bien plus précieuse que n'importe quelle parole que vous pourriez prononcer. Soyez donc présent dans sa maison, lors de la veillée funèbre, à la cérémonie, à l'enterrement (si vous y êtes invité), et pendant les jours, les semaines, et les mois à venir.

Je ressens le besoin de parler de ma mère, mais parfois je ne trouve pas le courage d'entamer la conversation à son sujet.

Donna, Maryland

## Ne leur dites pas quoi faire

Dans nos interactions avec quelqu'un qui se retrouve plongé dans l'incertitude du deuil, lorsque nous désirons lui venir en aide, il peut nous arriver d'adopter un ton parental et de lui dire ce qu'il devrait faire ou éviter. Certains s'improvisent alors prédicateurs, experts, spiritualistes, mères, ou donneurs de conseil professionnels. Ils disent à leur interlocuteur endeuillé ce dont il doit se souvenir, ce qu'il doit faire, lire ou éviter, ce à quoi son deuil va ressembler, quel conseiller consulter, quelle médication prendre, quel voyage réserver, et quelles devraient être ses pensées, ses actions et ses émotions.

- « Tu devrais manger quelque chose. »
- « Tu devrais aller te coucher. »
- « Tu devrais aller voir un médecin. »
- « Tu ne devrais pas faire ceci. »
- « Il faut absolument que tu fasses cela. »

Et voilà le hic : il se peut que vous ayez tout à fait raison ! Cependant, au lieu de parler à votre ami comme un parent à son

enfant, placez-vous à ses côtés pour l'aider à trouver des solutions appropriées. Plutôt que de lui donner une instruction comme si vous aviez de l'autorité sur lui, proposez une idée en disant « Je me demande si... », puis attendez de voir si votre ami saisit la perche que vous lui tendez. Les personnes endeuillées n'ont pas besoin qu'on leur dise quoi faire. Elles ne recherchent pas nos conseils, à moins qu'elles nous les demandent explicitement. Elles ont besoin, par contre, d'amis bienveillants, sages et présents à qui parler de décisions qui doivent être prises à un moment où il peut être difficile de raisonner clairement.

Quelqu'un m'a dit : « Tu n'auras jamais à dissimuler tes véritables sentiments ; je ne te jugerai pas, et je ne te dirai pas quelles émotions tu devrais ressentir. Tu peux simplement être toi-même. Tu peux te sentir en sécurité en ma présence. »

Vicky Font, Ontario, Canada

### **Accordez de la valeur à leur deuil**

Lorsque nous pleurons la mort d'un proche, nous désirons que notre interlocuteur reconnaisse l'immensité de notre perte ; nous ne voulons jamais avoir l'impression qu'il minimise celle-ci ou qu'il la rejette d'un revers de la main, comme si elle n'était pas *aussi catastrophique* que telle ou telle autre situation. C'est pourtant ce que nous faisons chaque fois que nous évoquons la manière dont la situation pourrait être pire ; ce faisant, nous insinuons que notre interlocuteur endeuillé devrait éprouver de la reconnaissance plutôt que de la peine. Nous commettons la même erreur quand nous nous imaginons que puisque le défunt est mort à un âge avancé, qu'il a succombé à une longue maladie ou qu'il n'était pas particulièrement proche de notre interlocuteur, ce dernier ne devrait pas ressentir tant de chagrin que cela.

## Ce que vous devez savoir sur le deuil

J'ai majoritairement été élevé par ma grand-mère, et quand elle est décédée, ma tristesse était semblable à celle que l'on éprouve à la mort d'une mère. Quand je partageais mes sentiments, je me sentais parfois jugé à cause de l'intensité et la profondeur de ma peine. Certaines personnes, comparant ma tristesse à leur propre expérience du décès de leurs grands-parents, ne comprenaient pas pourquoi ma réaction était aussi extrême, et pourquoi il me fallait autant de temps pour « passer à autre chose » !

Anonyme, Oxford, Royaume-Uni

Le fait que j'étais la tante (et non la mère ou la grand-mère) impliquait parfois que j'étais laissée seule dans mon chagrin et mon deuil.

Connally Gilliam, Washington, D. C.

Quand bien même vous auriez connu une perte très similaire à celle de votre interlocuteur, faites preuve d'intentionnalité dans votre conversation avec lui pour diminuer votre propre expérience et accorder de la valeur à la sienne.

Bon nombre de ceux avec qui je discute savent que deux de nos enfants sont morts, et lorsqu'eux-mêmes passent par le deuil, ils ont tendance à me dire : « Je n'ai pas besoin de te décrire la douleur que je ressens. Toi, tu sais. » Néanmoins, dans mon désir d'honorer leur peine, je réponds généralement ainsi :

À une veuve : « J'ai perdu deux enfants, mais je ne peux pas imaginer à quel point c'est difficile de perdre celui qui pendant quarante ans a été un compagnon, un partenaire, un meilleur ami. »

À un parent : « Je comprends en partie ce que vous traversez, mais je ne sais pas ce que c'est que de perdre un fils adulte de cette manière », ou bien « Je me souviens combien la mort de Hope et

de Gabe m'a fait mal, mais aujourd'hui c'est pour vous que mon cœur pleure.»

Aux gens en général : «J'ai connu le chagrin du deuil, mais évidemment, je ne peux pas savoir exactement à quoi ressemble le vôtre.»

Tous ceux qui ne cherchaient pas à minimiser ma douleur m'ont fait du bien. J'étais reconnaissante pour les personnes qui me donnaient l'impression que ma perte était gigantesque... parce qu'elle l'était.

Allison Hucks, Nashville, Tennessee

### **Ne laissez pas les larmes vous déconcerter**

Les larmes peuvent nous mettre mal à l'aise, et pourtant, elles sont un véritable cadeau. Les larmes ont le pouvoir de laver et d'emporter avec elles la toxicité de la douleur causée par la mort d'un être aimé. Pleurer permet de relâcher la tension et de faire sortir notre peine au grand jour afin de l'affronter. Si votre interlocuteur fond en larmes devant vous, nul besoin de vous sentir mal de l'avoir fait pleurer ; vous avez simplement fait remonter à la surface des émotions enfouies qui avaient besoin de sortir. Si votre amie endeuillée accepte de partager ses larmes avec vous, c'est le signe que vous avez gagné sa confiance.

Regardez-moi dans les yeux et ne détournez pas le regard quand le mien est rempli de larmes. Cela peut vous mettre mal à l'aise, mais ça me permet de partager ma douleur avec vous.

Une maman, Minneapolis, Minnesota

Dans le même ordre d'idée, n'allez pas imaginer que votre amie a forcément besoin que vous lui remontiez le moral. Au contraire,

vous lui faites un grand cadeau en étant à l'aise avec sa tristesse, en considérant que celle-ci n'est pas un problème à résoudre, mais une indication que l'absence du défunt lui cause une peine à la taille de la place immense qu'il occupait dans sa vie. Une personne triste n'a généralement pas pour objectif de retrouver immédiatement le sourire ; elle a surtout besoin de temps, d'espace, et de se sentir libre d'être triste pour quelque temps.

Lorsque quelqu'un se met à pleurer, essaie de retenir ses larmes, ou se sent mal à l'aise à cause d'elles, vous pouvez le rassurer ainsi :

- « Ces larmes sont très belles. Elles révèlent la profondeur de ton amour. »
- « J'imagine que tu as beaucoup de larmes qui voudraient sortir. Sens-toi libre de pleurer en ma présence. »
- « C'est complètement normal de pleurer. Tes larmes reflètent à quel point [nom de défunt] est important pour toi. » (Remarquez l'utilisation du présent ici : le défunt « est » important, et non « était ». La valeur de la personne décédée n'appartient pas au passé.)
- « Le décès de [nom de défunt] mérite que l'on ressente une grande peine. »
- « Tes larmes ne signifient pas que tu es faible ou que tu manques de foi ; elles sont un don de Dieu pour t'aider à faire sortir la douleur que tu ressens. »
- « Je suis honoré que tu partages ta douleur avec moi en pleurant en ma présence. »
- « Je voudrais pouvoir porter une partie du fardeau de tristesse qui pèse sur ton cœur. J'espère que mes larmes t'aident à voir que même si je suis incapable d'enlever ce fardeau, je suis là avec toi dans le chagrin. »
- « Pleure aussi longtemps que tu en ressens le besoin. »

Vous pouvez également garder le silence et simplement pleurer avec la personne endeuillée, sans tenter de faire cesser ses larmes. Vous pouvez pleurer avec ceux qui pleurent (Ro 12.15).

« Tes larmes sont un baume sur notre blessure ; ton silence, comme du sel. »

Nicholas Wolterstorff<sup>2</sup>

### **Ne posez pas des questions potentiellement douloureuses par curiosité**

Lester et Bridgett étaient le premier couple que nous connaissons de notre âge qui ont perdu un enfant. Leur fille Emily est décédée à l'hôpital où ils l'avaient emmenée pour ce qui semblait être un problème mineur. Je n'oublierai jamais la fois où Bridgett m'a raconté comment quelqu'un de l'Église lui avait demandé des détails sur l'autopsie. Aucune mère ne veut penser à ce qui arrive au corps de son enfant lors d'une autopsie, et encore moins en parler.

Les gens venaient me voir pour me demander comment mon frère s'était suicidé. J'étais stupéfaite. Comment pouvaient-ils me poser cette question ? Mes interactions avec le coroner avaient été le pire cauchemar de ma vie. L'intérêt tordu des gens pour ce genre de détails était complètement inacceptable.

Coley Fisher, Brea, Californie

À moins que votre interlocuteur ne vous confie que le défunt s'est enlevé la vie, ne posez pas la question, même si vous suspectez que c'est le cas. S'il vous en informe sans donner plus de détails, ne cherchez pas à en obtenir ; s'il avait voulu en parler, il l'aurait fait. Le même principe s'applique à toutes les causes de mort. Lors

d'un décès, n'essayez pas de savoir si le défunt vivait toujours avec sa compagne, s'il portait sa ceinture de sécurité ou s'il fumait. Si la personne endeuillée entame une conversation au sujet de l'état spirituel du défunt, vous pourrez participer à la discussion en partageant son sentiment de soulagement ou de déception, selon le cas. Mais ne posez pas la question.

Rappelez-vous que lorsque vous parlez à des gens qui ont vu la mort ou le cadavre d'un être cher, toute mention du sujet évoquera de vives images mentales. Leurs souvenirs peuvent comprendre des grimaces dues à la douleur, des cris d'agonie, des difficultés respiratoires. Leurs images mentales peuvent être sanglantes ou particulièrement lugubres, et leur inspirer un sentiment de regret et d'impuissance. Ne les forcez pas à revivre ces épisodes douloureux dans le seul but d'assouvir votre curiosité.

Cependant, et c'est là un point crucial, soyez prêt à écouter si votre amie endeuillée émet le désir de parler de ces moments difficiles, de la scène horrible ou du sentiment de regret. Notre espoir, c'est qu'elle soit capable de le faire à un moment ou un autre, avec vous ou une autre personne. Si c'est avec vous, tendez une oreille attentive, et laissez votre cœur être brisé comme le sien. Mais gardez les détails pour vous. Un échange aussi personnel est trop sacré pour être partagé avec qui que ce soit.