

Faire le deuil – une discipline spirituelle

Éditorial de Karen Carr, Directrice des services cliniques, MMCT (www.mmct.org)

Quel rapport y a-t-il donc entre le deuil et la discipline spirituelle ? Pour Henri Nouwen : « ... dans la vie spirituelle, le mot discipline désigne l'effort de créer un espace où Dieu peut agir ». Richard Foster décrit les disciplines spirituelles comme des exercices qui placent la personne devant Dieu pour qu'il la transforme. Les disciplines spirituelles, prises en ce sens, sont ces pratiques qui nous amènent à connaître une plus grande intimité avec Dieu.

Durant toutes mes années en Afrique, le deuil a été une expérience familière, quoique malvenue. En tant que chargées d'accompagnement, nous vivons souvent des deuils ou entendons des récits de pertes douloureuses. Le déroulement, le vécu et l'expression du deuil sont tellement spécifiques à chacun et définis par sa culture que nos tentatives de réconfort semblent souvent superficielles et vides. Notre façon de consoler les autres est assurément façonnée par notre propre manière de faire notre deuil.

J'ai récemment apporté un soutien psychologique à une missionnaire qui avait connu de nombreuses et douloureuses pertes. Elle était tellement blessée qu'elle s'était juré de ne plus laisser personne s'approcher d'elle. Elle s'était chargée toute seule de sa guérison et de son rétablissement et avait construit un mur pour se protéger de toute intimité avec Dieu, son mari, ses amis et toute autre personne. Elle était devenue très dure, déprimée et renfermée.

En y réfléchissant bien, ce mécanisme d'auto protection (dont nous nous servons tous à un moment ou un autre) est une sorte d'idolâtrie. C'est dire à Dieu : « Ma façon de surmonter la souffrance et de me protéger est meilleure que la tienne ». C'est très tentant. Pourtant, si nous abordons le deuil comme une discipline spirituelle, cela implique que nous devons renoncer à nos mécanismes de protection et de défense pour permettre à Dieu, le Dieu trinitaire de l'intimité, de nous guider à travers cette vallée de larmes. Je vais devoir affronter ma douleur et vivre avec, en laissant Jésus, le porteur de souffrances, être mon consolateur, car c'est ainsi que Dieu agit. De cette manière, je communie aux souffrances de Christ et je ne crains pas ma souffrance, ni ne me laisse contrôler par elle.

La discipline spirituelle du deuil est une douce et sainte soumission à la seule personne à qui nous puissions confier notre souffrance. Ainsi, lorsque nous nous retrouverons à nouveau dans l'océan impitoyable du deuil, nous aurons le courage d'abandonner nos mécanismes d'auto protection et d'expérimenter le réconfort miséricordieux, mais non sans douleur, qu'accompagne une plus grande intimité avec le Christ.