

LE DEUIL

Jim Carrey

« Le deuil n'est pas seulement une émotion—c'est un effondrement, un vide qui s'installe là où, autrefois, quelque chose vivait. Il vous traverse, creusant une absence douloureuse à l'endroit même où l'amour avait pris racine.

Au début, il semble insupportable, comme une plaie béante qui ne se refermera jamais. Mais avec le temps, les bords à vif commencent à cicatriser. La douleur s'adoucit, mais l'empreinte demeure—un écho silencieux de ce qui fut. La vérité, c'est que l'on ne "tourne" jamais vraiment la page. On avance avec. L'amour que l'on a connu ne s'efface pas ; il se transforme. Il survit dans le rire qui résonne encore, dans la chaleur des souvenirs, dans ces instants fugaces où l'on tend la main vers ce qui n'est plus. Et c'est ainsi.

Le deuil n'est pas un fardeau à dissimuler. Il n'est pas une faiblesse dont il faudrait avoir honte. Il est la plus belle preuve que l'amour a existé, que quelque chose de précieux a illuminé votre vie. Alors, laissez-vous ressentir. Laissez-vous pleurer. Laissez-vous vous souvenir.

Il n'existe ni calendrier ni "bonne" manière de faire son deuil. Certains jours seront lourds, d'autres plus légers. Parfois, une vague de tristesse vous submergera sans prévenir, et d'autres fois, ce sera une gratitude immense d'avoir aimé si fort.

Honorez votre deuil, car il est sacré. Il témoigne de la profondeur de votre cœur. Et un jour, à travers la douleur, viendra la guérison—non pas parce que vous aurez oublié, mais parce que vous aurez appris à porter l'amour et la perte ensemble. »