

COMMENT SE PREPARER AUX DEUILS ?

« Nul ne peut atteindre l'aube qu'en passant par la nuit de la nuit » Khalid Gibran *.

J'ai, au cours de ce montage de planches, peu évoqué la mort, plus encore notre mort. J'ai écrit, dès la cinquième planche, que philosopher c'est apprendre à vivre. Arrivé presque au terme de cet assemblage, je reviens sur la mort, pas n'importe laquelle : la nôtre.

Il est dit partout qu'elle nous fait peur... Pourquoi ?

Reprenons la logique d'Épicure : « *lorsque la mort est là, alors, nous ne sommes plus. La mort n'existe donc ni pour les vivants, ni pour les morts. Puisque pour les uns elle n'est pas, et que les autres ne sont plus.* » .

En suivant la sagesse d'Épicure, la mort ne devrait être rien tant que nous sommes vivants. Mais c'est sans compter notre propre expérience, plus exactement la mort des autres, notamment ceux que nous aimons. Ils nous font cruellement défaut par cette terrible absence qu'impose leur mort.

Afin de ne pas en souffrir, nous pourrions nous entrainer en nous conditionnant, dès notre jeune âge, à ne pas nous attacher à un être afin de n'avoir personne, sa mort venue, à pleurer. Mais que serait la vie sans aimer, n'y sans être aimé ? La peine provoquée par la mort d'un être cher est un prix à souffrir, directement proportionnelle à l'intensité de notre amour que nous lui portons.

Peut-on pour autant limiter cette douleur ? Oui et non, la douleur sera au rendez-vous final, sa seule limite sera notre préparation à souffrir.

Perdre un très proche est comme une maladie incurable générant des douleurs. Les chemins menant à son acceptation, son deuil, sont parallèles. Il passe par le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation. L'ordre des étapes et leurs durées sont propres à chacun.

Si rien n'est entrepris pour son acceptation, la souffrance va mobiliser toute l'énergie du jour, il y aura peu de place pour la vie.

Chaque larme versée est un pas vers le deuil. Chaque travail sur la mort d'un autre, plus éloigné dans notre cœur, est une aide à accepter les épreuves, à venir, sur les nôtres et nous-mêmes. A vouloir cacher la mort, nous ne faisons que la rendre plus douloureuse.

C'est un cheminement spirituel que nous devons bâtir en nous, pour passer à travers les douleurs, tel est le sens du deuil.

Comment adoucir les peines liées à la mort d'un « bien aimé », mais aussi de nous-mêmes pour ceux que nous aimons ?

C'est tout un travail que nous devons réaliser, non pas à partir de l'instant où ce grand malheur arrive mais bien avant. Se préparer... à la mort des autres, à la nôtre donc à mourir, mais aussi ne pas oublier de préparer ceux que nous laisserons dans la peine, lorsque nous accomplirons ce départ sans retour. Ce travail va nous permettre d'être mieux armé face à la mort de nos « aimés proches » dans une construction solidaire.

Étonnamment, celui des protagonistes qui peut nous aider le mieux à atténuer cette cruelle douleur est le Mort lui-même. Évidemment tant qu'il est vivant. Plus la relation d'affection que nous avons avec lui est forte, plus son rôle sera déterminant. Il en va de même, de nous vis-à-vis de ceux qui nous aimons et qui nous survivrons. Nous retrouvons cette équation qui décuple l'efficacité recherchée, la bien nommée : l'entraide mutuelle. Être solidaire plus que jamais pour ces souffrances qui sont communes à tous les humains, pas un être humain n'y échappe.

Ma première remarque laisserait à penser le contraire. Le corps d'un mort ne lui appartient plus, puisqu'il est incapable de le déplacer. Donc ce sont les vivants qui organisent la cérémonie la plus adaptée pour limiter leurs souffrances.

Quand j'écris cela, je ne le fais pas pour me débarrasser de ma dépouille mortelle. Seulement une prise de conscience que ce qui restera de mon corps après ma mort, ne peut plus être à moi, ne pouvant plus rien faire avec lui. Nous restons dans une logique épicurienne.

Néanmoins de mon vivant, me projetant dans cet instant il m'est facile de ressentir la peine que je ferais à ceux que j'aime. Vient alors cette volonté, dite « les dernières volontés », d'organiser autant que faire se peut ces instants d'après pour faciliter leurs deuils. Avec cette double espérance : moins de souffrance pour ceux qui m'accompagneront dans ma dernière cérémonie et adoucir cette crainte qui est en moi, rendre plus acceptable mon ultime départ. « Puisque mon corps mort ne dépend plus de ma volonté, faites-en ce que bon vous semblera » devrai-je ordonner selon les principes énoncés plus haut.

Oui, je le crois mais dans le grand vide que laisse l'instant même de la nouvelle inévitable n'est-ce pas trop demander à ceux qui auront la charge de cette dernière cérémonie ?

N'est-il pas plus facile de les aider en laissant quelques instructions ?

Pour faciliter la réalisation de l'épreuve imposée à ceux qui nous sont si dévoués dans ce moment de grande solitude, nous pouvons les aider une dernière fois en leur laissant quelques indications. C'est donc à chacun, comme la coutume nous le dit ou différemment selon sa pensée, de laisser ses dernières volontés.

Pour avoir participé, comme nous tous, à de nombreuses cérémonies funèbres, je dois reconnaître que malgré mon côté pragmatique, je préfère suivre un enterrement, qu'une incinération. La mise en terre correspond mieux à ma réflexion d'atomiste admettant l'importance de la décomposition de chacun de nos constituants afin de se recomposer dans de nouvelles vies des plus diverses et variées. « Quand je mangerai les pissenlits par leurs racines » disaient mes parents, je préfère dire « quand je serai mangé par les racines des pissenlits ». Une réalité qui ne m'effraie pas. Mais ceci n'est que ma façon de voir mon après, à chacun la sienne. Il faudrait qu'à travers nos choix, ceux qui nous pleureront puissent y trouver le réconfort nécessaire à surmonter la douleur de ce départ. Mais ne demander jamais l'impossible à ceux qui vous aiment car ce serait redoubler leurs peines. Je l'ai vécu pour un ami. Sa dernière volonté : « A mon enterrement soyez joyeux, d'ailleurs je veux de la musique gaie ... ». Une cérémonie funèbre peut-elle être joyeuse ? Elle peut être remplie d'espérance, d'entraide, il le faut. Mais ne demandez pas à ceux qui vous pleurent de faire la fête, ils auront tant de douleur. Il faut les aider à soulager cette peine. Pour le « jour de deuil » que chacun puisse libérer son chagrin que ses larmes coulent sans pudeur. Un deuil ne peut se faire sans cela. Une cérémonie funèbre est là pour le commencer.

L'approche métaphysique de celui qui part, va, bien évidemment, influencer la profondeur de la cérémonie. Les religions sont d'un grand secours le moment venu. Il est plus facile d'accompagner un croyant dans sa foi et son rituel bien établi, qu'un athée. Trop souvent, pour ce dernier la cérémonie est une improvisation plus ou moins préparée dans les dernières heures où chacun cherche ses repères dans un espace où il est perdu. Utiliser un rituel laïc pour ceux qui n'ont pas de religion, sera le bienvenu dans ce grand désert. Il existe des cérémonies funèbres laïques respectant les conceptions métaphysiques les plus diverses.

Qu'il en déplaise aux croyants en Dieu, je n'écris pas cela pour provoquer, mais l'agnostique, que je suis, ressens comme une injustice dans cette ultime réunion.

Plus la cérémonie aura du rituel, de la symbolique, plus les participants pourront remonter la pente de leur deuil, retrouver la lumière de l'espérance, voir dans le souvenir de l'autre une

douceur passée. Quand nous aurons réalisé notre deuil, à l'évocation de notre proche décédé, apparaîtra un sourire à la place d'une larme. Ce n'est pas trahir celui qu'on aime, bien au contraire c'est le faire survivre à sa mort. Ne dit-on pas que nous mourons deux fois, la première fois quand notre cœur s'arrête, la deuxième quand plus personne n'évoque votre nom. Ainsi le culte des morts a son importance, bien plus pour les vivants que pour ceux qui ne sont plus. Ils nous permettent d'adoucir toutes les morts, celles passées, celles présentes, celles à venir. A vouloir gommer, faussement, la mort de nos vies, cela ne fait qu'accroître la douleur lorsque ces inévitables rencontres funèbres croisent nos chemins, à chaque faire-part reçu, à chaque annonce, à chaque enterrement, chaque crémation, tout au long de notre vie. Cette planche serait incomplète si je n'avais rien à dire pour vous, qui avez perdu un proche, toujours en deuil, cherchant des mots apaisants.

Il ne faut pas apprendre à vivre sans ... l'autre mais avec...

Rappelez-vous que l'amour à trois degrés, si par la mort l'Éros n'est plus possible, si le Philia devient un monologue, il nous reste pour toujours l'Agapé.

Cet Agapé nous permet de finaliser cette construction de la relation, par la transcendance. Alors seulement alors, le deuil est accompli, la sérénité retrouvée, l'être cher à jamais dans votre cœur sans peine ni remord. Il restera à jamais la douceur de son souvenir.

Pour ceux qui sont dans la peine, voici quelques mots :

*« Quelques mots, justes quelques mots
Égrainés dans le vent de ta peine
Quelques mots, justes quelques mots
Portés de cœurs en cœurs
Quelques mots, justes quelques mots
Pour sécher tes larmes
Esquisser un sourire
Que renaisse le plus beau des soleils
Celui de ton cœur qui aime
Sans haine, ni peine
Repartir sur le chemin de ta vie
Quelques mots, justes quelques mots
Pour toi mon amie
Je ne peux te laisser là
Sans ces mots, justes quelques mots
Pour t'aider à pleurer
Pour que coule ta peine afin que
Quelques mots, justes quelques mots
Égrainés dans le vent de ta peine
Portés de cœurs en cœurs.»*

Passons à la planche suivante: la Transversalité

* Gibran Khalil Gibran est un poète libanais d'expression arabe et anglaise (il parlait aussi couramment le français) et un artiste peintre. Il séjourna en Europe et passa la majeure partie de sa vie aux États-Unis.

Son recueil de textes poétiques en anglais *The Prophet*, publié en 1923, devint particulièrement populaire pendant les années 1960 dans le courant de la contre-culture et les mouvements « New Age.