

ami médecin qui l'a aidée à dépasser sa culpabilité : « *Quand quelqu'un a décidé de mettre fin à ses jours, personne ne peut rien changer à sa décision parce que la souffrance est telle pour cette personne, que la mort est le seul échappatoire et elle vivra cet acte comme une délivrance. Tout suicide garde une part de mystère. Pour comprendre la personne suicidée, il aurait fallu être elle !* »

Nous avons beau savoir que toute personne doit mourir un jour, lorsque la mort survient, il y a le choc, car chaque deuil est unique : il n'y a pas de hiérarchie dans la douleur. Chantal a longtemps pensé que le Seigneur l'avait abandonnée, mais c'est parce qu'elle avait une mauvaise image de lui. En effet Dieu n'est pas un Dieu vengeur mais un Dieu qui aime inconditionnellement. Chacun vit son deuil à sa manière. Ce cheminement dépend des relations affectives ayant existé entre la personne en deuil et le défunt, des circonstances du décès. Mais ce que Chantal a compris c'est qu'à travers la foi, elle a pu conserver cette étincelle qui brille en chacun de nous : une force nouvelle à son espérance.

### Accompagnement après le décès d'un proche

Perdre un enfant, c'est se sentir amputé d'une partie de soi-même. Même s'il n'aurait rien

pu faire pour éviter le drame qui a suivi l'accident de voiture de sa fille Pauline, Patrice s'est senti coupable, et a eu l'impression d'avoir failli à son rôle, de ne pas avoir su protéger son enfant... « *Mon épouse et moi étions sidérés, sous le choc, tant cela semblait irréel. Puis, nous avons compris que c'était vrai. Là, notre monde s'est écroulé. À partir de ce moment, vous vivez avec une chape de plomb sur la tête. Tous les*



© John-Mark Smith / unsplash

*matins, en vous réveillant, vous recevez un coup de poignard qui vous rappelle que votre enfant est mort. Et vous vous demandez si vous allez parvenir à la fin de la journée.* »

Comme de nombreux parents qui ont perdu un enfant, Patrice a eu le sentiment qu'il ne s'en remettrait jamais car la perte d'un enfant transforme

un parent à tout jamais. Elle le blesse au plus profond de lui-même. Cela ne signifie pas qu'on ne peut pas s'en remettre. Grâce à la foi, il est possible, tout en ayant cette blessure en soi, de réinvestir sa vie, un jour, d'y trouver à nouveau du bonheur, d'avoir de nouveaux projets et, éventuellement, d'autres enfants... Pour ce faire, il faut être bien entouré et accompagné dans ce travail de deuil difficile. « *J'ai dû accepter de m'appuyer sur mes proches. Ce n'est pas facile de s'occuper de ses autres enfants dans ces moments de chagrin où l'on ne se sent pas toujours à la hauteur. Il m'a fallu admettre que je ne pouvais pas tout maîtriser et accepter d'être aidé. Plus que les paroles des autres – parfois maladroitement –, ce sont davantage leur présence et leur aide concrète qui m'ont permis de sortir la tête hors de l'eau.* »

Parce qu'il va à l'encontre du sens même de la vie, ce deuil, encore plus que les autres, a pris du temps (plusieurs années) à se faire. C'est la foi chevillée au corps qui a permis à Patrice d'avancer. Le temps de passer à travers les différentes étapes : le choc, le refus, la colère, la dépression et enfin, un jour, l'acceptation. « *C'est pourquoi il faut se laisser du temps* » explique Patrice.

Patrice aime à se répéter cette belle phrase de Victor Hugo : « *Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis.* »

Chantal CHAUVIN



un combat rude

Isabelle entre dans le café où je l'attends : elle est souriante, a l'air en forme. J'ai connu Isabelle, à la fac, il y a une vingtaine d'années. Nous nous sommes liés d'amitié assez rapidement. Un soir, avec un groupe d'amis nous étions allés boire un café. L'ambiance était joyeuse. Dans un coin, Isabelle semblait absente, un peu triste. L'un de mes camarades l'a apostrophée, lui demandant ce qui n'allait pas. Isabelle nous a rassurés, nous expliquant qu'elle était dépressive et que parfois, durant quelques jours, quelques semaines, elle n'avait pas le moral, mais que cela finissait par passer.

La petite troupe s'est mise à la reconforter : « *Il faut être positive !* », « *Il faut se battre !* », etc. Noyée sous les encouragements, la malheureuse essayait de nous faire comprendre que ce n'était pas aussi simple. Je me souviens avoir lancé : « *Si elle est dépressive, comme c'est une maladie, cela ne sert pas vraiment de lui dire de sourire...* ». Isabelle a acquiescé. Ce n'était pas une question de volonté. Elle souffrait d'une vraie dépression. Elle était suivie, « *médicamentée* ». Lors des phases dépressives, elle ressentait une tristesse constante, une



© Jonathan Borba

## Entre gris clair et gris foncé

Depuis vingt ans, Isabelle lutte contre la dépression. Elle ne baisse jamais la garde face à cet ennemi insidieux, même si, aujourd'hui, elle va mieux. Rencontre.

perte d'intérêt, de plaisir, du désespoir. Grâce à son traitement et à un soutien psychothérapeutique, elle vivait moins mal ces périodes compliquées. Mais cela ne faisait que quelques mois qu'elle avait été diagnostiquée et il lui faudrait du temps pour être stabilisée.

J'ai toujours gardé contact avec Isabelle. Néanmoins, je ne l'avais pas revue depuis longtemps. Je suis content d'apprendre qu'elle va mieux, malgré un combat rude. À 30 ans, elle a fait une rechute : elle ne sortait plus de son lit, vivait dans le noir, pleurait tout le temps, et a dû être hospitalisée plusieurs mois. Un changement de traitement lui a permis de retrouver une vie normale. Aujourd'hui elle est mariée, et mère de deux

petits garçons. Elle rit, profite de chaque instant, car, dit-elle : « *Je vis toujours avec la dépression.* ». Parfois, elle sent la maladie tapie dans un coin de sa tête. Elle sait qu'une rechute est possible. Elle pourrait ne pas y penser mais préfère ne pas l'oublier, pour être prête à l'affronter.

Avant de nous séparer, elle exprime à quel point elle est solidaire de ceux qui souffrent de cette maladie terrible. Elle martèle qu'il est important d'être compris et de trouver sur son chemin les bonnes personnes.

Je remarque son sourire, que je n'étais pas sûr de revoir. Et ça, c'est une très belle nouvelle !

Erwan DARBELLAY