

ISABELLE D'ASPREMONT LYNDEN

vous répond



A quoi voit-on qu'un deuil est terminé ?

On voit qu'un deuil est terminé lorsqu'on ne souffre plus quand on pense à la personne aimée. Vous pouvez parler d'elle sans que les émotions viennent vous submerger. Vous pouvez vous rendre sur les lieux de l'hôpital où la personne a été soignée, sur le lieu du décès ou encore aller au cimetière. Il y a un minimum de réactions émotives. Une paix tranquille s'est installée en vous au lieu de ressentir un vide intérieur souffrant, et vous ressentez un plein d'amour à la pensée de celui qui est parti.

Quand une personne réussit à traverser les diverses phases du deuil, elle recouvre une vie normale, tout en étant profondément transformée. Elle peut nouer de nouveaux attachements, d'une manière moins fusionnelle et plus adulte.

Trop de personnes tardent à faire leur deuil par peur d'oublier la personne décédée. Faire son deuil ne veut pas dire oublier la personne, bien au contraire ! C'est continuer à penser à elle, sans la souffrance de la séparation.

Certains psychologues ne croient pas qu'un deuil puisse se terminer. On ne peut, bien sûr, pas faire comme si rien n'était arrivé, il restera une cicatrice mais la blessure sera guérie, il y aura comme un nouvel élan de vie. J'insiste sur l'étape du sens du deuil et sur celle de l'héritage.

Après l'expression des émotions et la réalisation de tâches concrètes reliées au deuil, il y a l'étape du sens. Voici quelques cas vécus pour que vous compreniez comment le sens peut surgir à un moment donné lors d'un travail de deuil. En effet, les personnes endeuillées découvrent elles-mêmes un sens à leur deuil :

\* Une épouse abandonnée par un mari se retrouve sans le sou. Ce malheur la pousse à terminer son cours d'infirmière, un idéal de vie qui la hantait depuis son enfance, mais qu'elle avait dû abandonner pour pouvoir élever sa famille.

\* Une éducatrice, professeure de danse, se voit atteinte de sclérose en plaques. Fini donc la danse pour elle. Elle déclara que sa vie n'est pas finie pour autant. Elle se mit à réaliser un second rêve: celui de créer un logiciel d'exercices de français.

\* Un jeune homme atteint de paraplégie dans un accident de motocyclette découvre, au cours de sa rééducation, des aptitudes pour l'électronique.

\* Un homme affligé d'un immense chagrin d'amour se surprend à composer des poèmes alors qu'il se croyait dépourvu de tout talent littéraire. Sa détresse le force à entrer en contact avec ses émotions pour lui faire découvrir son talent de poète.

Vous voyez, chez beaucoup de personnes, une blessure devient l'occasion de découvrir leur mission de vie.

L'étape de l'héritage nous permet de récolter tout ce que nous avons cultivé et nourri chez le défunt en termes d'amour et d'attentes positives. L'héritage spirituel tel que nous le concevons, consiste à se réapproprier tous les rêves, les projections dont on entourait l'être aimé. Les qualités, les talents et les idéaux que le conjoint décédé possédait, le conjoint vivant, lui, peut les pratiquer pour son épanouissement propre, à la condition de consentir au départ définitif de l'être aimé de passion ou d'affection. Grâce A l'héritage, on se trouve comme enrichi, gratifié et comblé d'une nouvelle présence de l'être aimé décédé.

Plusieurs endeuillés ne connaissent pas l'étape de l'héritage. C'est dommage, ils ignorent donc cette étape qui est très précieuse. Ils laissent s'envoler à leurs dépens la richesse de vie de leur défunt. Bon nombre d'endeuillés acquièrent de nouveaux intérêts à la suite de la disparition de la personne aimée. Un tel qui n'appréciait guère les arts est devenu lui-même un esthète, un autre qui ne s'intéressait pas à la nature, est devenu un passionné d'écologie. Un veuf, à la mort de son épouse, s'est épris de jardinage, comme elle le faisait. Un autre rassemblait la famille autour d'un bon repas préparé avec les recettes de son épouse.

Certaines personnes endeuillées craignent d'enlever quelque chose au défunt lors de la cérémonie de l'héritage, et qu'il serait alors démunie de ses qualités. Bien sûr, c'est faux ! Ceux que j'appelle « les héritiers potentiels » doivent prendre conscience de leur investissement affectif, leur donnant finalement le droit d'accepter les qualités du défunt ainsi que ses dons. Ils ne privent en rien le disparu. Au contraire !

Si vous voulez faire votre héritage à la suite d'une personne aimée, demandez-vous quelles étaient les qualités que vous admiriez chez elle, et reprenez-les à votre compte pour les développer. Elles existent en germe en vous et ne demandent qu'à éclore.

Ensuite, célébrez la fin de votre deuil avec des amis, car un deuil a une fin !