



LE CHOIX DE LA VIE

Comment recréer du sens à partir de l'insensé

La mort d'un être cher nous confronte à l'absurde. Par les groupes de parole, la création d'associations, l'accent mis sur la croissance personnelle, on peut sortir de l'impasse et retrouver une raison de vivre.

LA VIE APRÈS NOS MORTS

« **L**a mort ne peut pas être utile, ou servir. Je déteste ces mots. Pourtant, je crois que Ferdinand aurait aimé ce que l'on fait avec l'association qui porte son nom. » C'est ainsi que l'acteur Patrick Chesnais évoquait dans nos pages en 2008 son combat contre l'alcool au volant, qui causa la mort de son fils de 20 ans, passager d'un chauffard imbibé de whisky. La mort n'a pas de sens. Et quand le traumatisme surgit, avec le décès brutal d'un enfant, mais aussi d'un mari, d'une sœur, d'un parent, viennent les questions : « Pourquoi ? Pourquoi à moi ? » « *En psychologie, on parle de la théorie du monde juste*, note Jacques Lecomte, psychologue, président de l'Association française de psychologie positive. *La plupart d'entre nous, surtout issus d'un milieu relativement protégé, croient qu'il nous arrive ce qu'on mérite. Mais voilà que le pire peut arriver, même si on fait le meilleur.* »

Inutile, impossible même de chercher une logique ou une raison à ce qui n'en a pas. « *Mais il y a une différence entre trouver du sens et créer du sens. Chez ceux qui affrontent une mort très proche et brutale, le bien-être, l'autre composante du bonheur, est atteint durablement. Mais on voit des gens recréer du sens à partir du néant* », observe Jacques Lecomte, qui a aussi accompagné des groupes de l'association Jonathan Pierres vivantes.

LA FOI BOUSCULÉE

L'auteur de *Donner un sens à sa vie* (Odile Jacob) l'a observé, « *le passage du pourquoi au pour quoi* » peut se faire de différentes manières. Pour certains, ce sera la quête spirituelle ou philosophique. « *La foi est toujours bousculée par la mort, qui plus est quand elle est traumatisante. Soit elle est profondément ébranlée (comment un Dieu tout-puissant et bon peut-il laisser faire ça ?), soit la personne fait la découverte d'un Dieu d'amour, prompt à aider ses créatures à affronter les épreuves.* »

Plusieurs des témoignages que vous avons reçus de vous, lecteurs, en portent la trace émouvante. C'est l'oratoire où Joseph prie chaque matin et chaque soir, face à la Vierge et à la photo de sa femme Marie-Lou, « *triste et heureux en même temps de la vie qu'ils ont) eue* », sûr qu'elle « *est là, près du Seigneur qui l'aime au-delà du centuple de l'amour qu'il a pu lui donner* ». C'est aussi Christine qui, à 15 ans, perdit dans un accident presque toute sa famille, et évoque le « *trésor de la foi et la communion des saints* »,

« *convaincue que les (siens l'ont) aidée et (l')aident à continuer à vivre, à avancer, à (se) marier, avoir des enfants, des projets, écrire des livres...* »

CHEMINS DE RÉSILIENCE

Parmi les chemins de recréation du sens, le psy évoque aussi la « *croissance personnelle et l'enrichissement de la personnalité* », les découvertes que l'on fait sur soi-même, à commencer par la surprise de se découvrir plus fort qu'on ne le pensait. Christine en témoigne. Ses parents sont morts jeunes, à 29 et 33 ans, à six ans d'intervalle. C'est longtemps après qu'elle a pu, aidée par une association et une thérapeute, travailler sur son histoire, dépassant l'incapacité de la

famille à mettre des mots sur la douleur et la sidération. « *Je pouvais mesurer l'absence, les manques irremplaçables, mais aussi mes propres forces et ressources*, nous raconte cette lectrice du Gard. *J'ai intégré l'idée que mon histoire et celle de mes parents n'est pas que triste. C'est aussi l'authenticité, le calme, la profondeur, le partage, la joie qui m'appellent et l'instant... Je ne veux pas que l'on*

oublie les disparus, je ne veux pas que l'on oublie de vivre. » Autre voie, la créativité. Les arts plastiques, le théâtre, l'écriture ont permis à certains endeuillés de se reconstruire et ont donné des œuvres d'une sensibilité particulière (voir Christian Bobin page 23). Le témoignage partagé peut aussi être un chemin de résilience. « *Les groupes de parole autour du deuil sont experts à utiliser le témoignage comme source de reconstruction de soi et des autres* », note Jacques Lecomte.

FRAGILITÉ ET OUVERTURE

Enfin, l'altruisme, bien sûr, aide à créer du sens. En témoigne l'exemple d'Annick, qui s'est retrouvée veuve avec neuf enfants de 3 à 17 ans. Cette conseillère municipale est aussi responsable diocésaine du Mouvement chrétien des veuves : « *Mes enfants et tous ces engagements m'ont forcée à sortir de mon profond chagrin.* » Ou celui de Marie-Françoise, convaincue qu'accepter son impuissance à sauver son fils de la dépression qui l'a conduit au suicide sera « *le travail du restant de (sa) vie* », mais qui a « *aussi mis (ses) compétences à conduire des funérailles chrétiennes qui (l')ont rendue plus compatissante à la douleur des familles* ». « *Peu à peu, analyse Jacques Lecomte, la fragilité peut être vécue comme une ouverture.* »

« Mes enfants et tous mes engagements m'ont forcée à sortir de mon profond chagrin. »

ANNICK, VEUVE, MÈRE DE NEUF ENFANTS



LEA GRESPI

Quelques mois à peine après la mort de son fils Imad – le soldat français victime de Mohamed Merah – Latifa Ibn Ziaten, sa mère, a fondé une association pour aller à la rencontre des jeunes des quartiers abandonnés et de leurs parents, avec un discours d'apaisement et d'espoir, « pour qu'il n'existe plus d'autre Merah ». « Ma mère est quelqu'un de très dynamique, explique Hatim, son fils aîné, vice-président de l'association. Elle a trouvé un moyen de vivre sa souffrance de manière intelligente. Elle ne s'est pas laissée aller à la haine, mais a cherché à s'ouvrir aux autres » (Le Monde du 8 février).

DES ENDEUILLÉS DEVENUS MILITANTS

Les parents devenus militants sont nombreux. En créant Phare enfants-parents, Thérèse Hannier a voulu prévenir le mal-être et le suicide des jeunes, dont personne n'a pu sauver son fils. Des associations au profit de la recherche sur les cancers pédiatriques comme les Bagouz' à Manon, l'Étoile de Martin, Enfance et Cancer, Éva pour la vie ou Meghanora ont toutes été fondées par des parents ayant perdu un enfant. Avec parfois des impacts conséquents sur la société.

Ainsi Geneviève Jurgensen a-t-elle réussi, avec sa Ligue contre la violence routière, à faire baisser le taux d'alcool autorisé au volant, à lancer la réflexion sur le permis à points et à rendre le siège bébé obligatoire, après la mort de ses deux filles de 4 et 7 ans dans un accident de la circulation.

PATRICK CHESNAIS, acteur et cinéaste né en 1947, a perdu son fils Ferdinand, en 2006. Il a publié deux ans après *Il est ou Ferdinand ? Journal d'un père orphelin* (Michel Lafon)

Nadine Beauthéac est psychologue, spécialisée dans l'accompagnement des personnes endeuillées. En 1982, elle a perdu son unique fille âgée d'un jour, puis accompagné successivement ses deux maris malades jusqu'à leur mort. Elle s'est d'abord investie auprès des associations Naître et Vivre, pour la prévention de la mort subite du nourrisson, Apprivoiser l'absence et Vivre son deuil, dans des années où l'on commençait tout juste à créer des lieux de parole pour les endeuillés. Après un premier livre intitulé *le Deuil* (Seuil, 2002), elle a choisi de changer de vie et de se former à la relation d'aide. « Jamais on ne "fait son deuil", observe la thérapeute, dès lors qu'on ne renonce pas à l'amour que l'on porte à l'autre. Mais si le deuil n'a pas de fin, il a un début et un milieu – ce moment où l'on arrive à sortir de la très grande souffrance. Et il y a en effet des métamorphoses, des transformations liées à ce travail. On renoue avec le sens, parce qu'on ne peut pas vivre seulement dans la souffrance à chaque instant. Le projet en cours ou l'engagement en question peut être provisoire. Comme un objet transitionnel qui va aider à apprivoiser l'absence, à interioriser le lien. Le sens peut encore être appelé à muter. »

Un jour, Nadine Beauthéac arrêtera l'accompagnement des endeuillés. Un jour, les fondateurs et les bénévoles des associations passent la main à d'autres pour qu'ils apprennent à leur tour à avancer en équilibre au-dessus du vide. ♡