

Réintégrer la vie,
Célébrer la vie

En traversant l'expérience douloureuse de la perte d'un être cher, nous ne devons pas oublier que nous sommes douées d'une résistance et d'une capacité de survie extraordinaire. De même qu'une forêt entière complètement réduite en cendre finit par repousser.

Le travail du deuil a pour ultime finalité de donner sens à cette perte, l'émergence d'un sens à donner ne sera que le patient résultat d'un long retour sur sois-même, d'une recherche intérieure.... Y renoncer, c'est priver le deuil de son énergie vitale. C est là que seront remises en question nos valeurs, nos certitudes et nos croyances.

Le sens le plus viable sera toujours celui que vous lui accorderez. Et même en l'absence d un sens donné a la perte subie, vous pouvez poursuivre votre propre quête de sens à l'existence.

Réinvestir la vie ne se fait pas du jour au lendemain, réapprendre à accomplir des choses gratifiantes pour soi, retrouver des activités auxquelles on avait renoncé, créer des nouveaux liens plus vrais n'est pas facile mais nécessaire au retour à la vie. Recherchons la compagnie de personnes qui nous stimulent, font resurgir nos potentialités et nous incitent à les actualiser.

Vis à vis de ceux qu'on aime, on découvre un curieux sentiments « d'urgence » qui pousse à dire aujourd'hui ce qu'on comptait dire demain.

Tout peu être dit, senti, naître ici et maintenant, au-delà de toute barrière qu'on s'est souvent imposé, par crainte ou par pudeur...

Loin de nous enfermer dans les angoisses de la mort, la précarité de notre vie humaine nous invite à saisir la saveur de l'instant présent.

C est le dernier enseignement de celui qui est parti.... Par la mort, il nous implante davantage dans la vie... Dans une vie ou on accepte, désormais, de vivre sans lui et ou on apprend, en sentant sa présence silencieuse à nos côtes, à dire je t'aime en toute connaissance de cause.

F.R