

Surmonter un profond chagrin

[Overcoming Grief]

Compilation

Jusques à quand, ô Éternel, m'oublieras-tu sans cesse ? Jusques à quand cacheras-tu pour moi le regard de ta face ? Jusques à quand devrai-je encore ressasser soucis et chagrins, chaque jour vivre dans l'angoisse ?... Pour moi, Seigneur, j'ai confiance en ton amour et ta bonté. Déjà, la joie remplit mon cœur à cause de ton (grand) salut. Je veux chanter à l'Éternel, car il m'a comblé de bienfaits. —*Psaume 13.2,3,6*¹

Que dit la Bible à propos du deuil et du chagrin ?

Le deuil est une expérience commune à tous les hommes, et le récit biblique abonde en exemples de processus de deuil. De nombreux personnages bibliques ont connu une perte et éprouvé un profond chagrin, y compris Job, Naomi, Hannah et David. Même Jésus a pleuré.² A l'annonce de la mort de Lazare, Jésus se rendit dans le village de Béthanie, où Lazare avait été enterré. Quand Jésus vit Marthe et les pleureuses, il pleura, Lui aussi. Il était profondément ému par leur chagrin et par la mort de Lazare. Ce qui est étonnant, c'est que, alors même que Jésus savait qu'Il allait ressusciter Lazare d'entre les morts, Il choisit de partager leur chagrin. Jésus est vraiment un grand prêtre qui peut « comprendre nos faiblesses et sympathiser avec nous. »³

Une étape importante pour surmonter un deuil est de voir les choses sous le bon angle. Premièrement, nous reconnaissons que le chagrin est une réponse naturelle à la douleur d'avoir perdu un être cher. Il n'y a rien de mal à avoir du chagrin. Deuxièmement, nous savons que le deuil a sa raison d'être. Ecclésiaste 7.2 dit : « Mieux vaut se rendre dans une maison de deuil que dans celle où l'on festoie, car celle-là nous rappelle quelle est la fin de tout homme et il est bon d'y réfléchir pendant qu'on est en vie. » Ce verset suggère que le chagrin peut être une bonne chose parce qu'il peut renouveler notre regard sur la vie. Troisièmement, nous nous souvenons que le deuil et ses émotions sont temporaires. « Si, le soir, des pleurs subsistent, au matin, la joie éclate. »⁴ Le deuil n'est pas éternel. Le deuil a sa raison d'être, mais il a aussi ses limites.

Quoi qu'il en soit, Dieu est fidèle. Il y a beaucoup de passages de la Bible qui nous rappellent la fidélité de Dieu dans les périodes de deuil. Il est avec nous même dans la vallée où règnent les ténèbres de la mort.⁵ Quand David éprouvait une grande peine en Psaume 56.9, il a prié : « Tu comptes mes pas dans ma vie d'exil. Et, dans ton calice, tu reçois mes larmes ; elles sont toutes inscrites dans ton livre. »⁶ L'image touchante de Dieu en train de recevoir nos larmes est pleine de sens. Il voit notre douleur et elle ne Le laisse pas indifférent. Comme Jésus prenant part au chagrin des pleureuses à Béthanie, Dieu entre dans notre chagrin. En même temps, Il nous reconforte et nous assure que tout n'est pas perdu. Le Psaume 46.10 nous rappelle que nous devons nous arrêter et reconnaître qu'Il est Dieu. Il est notre refuge.⁷ Dieu fait concourir toutes choses au bien de ceux qui l'aiment, de ceux qu'Il a appelés.⁸

Pour surmonter le deuil, il est important d'exprimer son chagrin à Dieu. Les Psaumes contiennent de nombreux exemples de personnes épanchant leur douleur devant Dieu. Il est intéressant de noter que le psalmiste ne s'arrête jamais là où il commence. Il peut commencer

un Psaume par l'expression de son chagrin, mais, presque invariablement, il le termine par des louanges.⁹ Dieu nous comprend.¹⁰ Quand nous sommes en communion avec Lui, nous pouvons ouvrir notre esprit au fait qu'Il nous aime, qu'Il est fidèle, qu'Il contrôle la situation, et qu'Il sait comment faire pour que tout s'arrange en notre faveur.

Une autre étape importante pour surmonter son chagrin ou son deuil est de le partager avec les autres. Le corps du Christ a vocation à soulager le fardeau de ses membres¹¹, et les autres croyants sont capables de « pleurer avec ceux qui pleurent. »¹² Les personnes endeuillées ont souvent tendance à éviter les autres, ce qui augmente leur sentiment d'isolement et de misère. Il vaut mieux chercher le conseil des autres ; pour cela, les groupes de soutien peuvent s'avérer d'une valeur inestimable. Les groupes de soutien offrent une écoute attentive et des encouragements utiles, de la camaraderie, et des conseils pour surmonter le deuil. Lorsque nous partageons nos expériences et notre histoire personnelle avec Dieu et les autres, notre chagrin s'en trouve atténué.

Le deuil fait hélas partie de l'expérience humaine. La perte d'êtres chers fait partie de la vie, et le chagrin est une réaction naturelle à cette perte. Mais nous avons l'espérance du Christ, et nous savons qu'Il est suffisamment fort pour porter nos fardeaux.¹³ Nous pouvons Lui donner notre douleur parce qu'Il nous aime.¹⁴ Nous pouvons trouver du réconfort dans l'Esprit Saint, notre Consolateur.¹⁵ Quand nous sommes endeuillés, nous rejetons nos fardeaux sur Lui, nous nous appuyons sur la communauté de l'église, nous nous plongeons dans la vérité de la Parole, et au bout du compte nous avons l'espérance en nous.¹⁶—*From gotquestions.org [vous avez des questions?]*¹⁷

Après la perte d'un être cher

Quand mon fils Steve a rendu son dernier souffle, tôt un matin, dans une petite chambre d'hôpital donnant sur l'océan, le monde s'est arrêté pour moi. Un grand papillon jaune voletait par la fenêtre grande ouverte, et j'ai senti que Dieu me rassurait en me disant qu'Il avait emmené Steve dans son royaume invisible. Néanmoins, le décès de mon fils m'a laissée en mille morceaux longtemps après que tous les autres avaient fini leur deuil.

De tous côtés, des gens bien intentionnés me disaient : « Il faut avancer et laisser la vie reprendre ses droits ». Oui, mais avancer *vers quoi* ? Et comment ? Au fond de moi-même, je me sentais amère et furieuse contre Dieu de m'avoir enlevé mon jeune fils dynamique. Je me sentais trahie et j'étais complètement vidée. Des mois durant, j'ai eu le cœur lourd et je n'ai cessé de repenser au décès de mon fils.

Finalement, j'ai décidé de rencontrer Dieu sur mon porche tôt le matin pour lui parler de mes malheurs. Les jours sont devenus des semaines au fur et à mesure que je m'épanchais sur lui de ma douleur, de mes remords et de ma colère au sujet de ce qui s'était passé. « Si l'amour est vraiment l'essence de ta nature, comme le dit la Bible, comment as-tu pu nous traiter aussi durement, mon fils et moi ? » Lui ai-je demandé encore et encore.

J'ai trouvé une oreille attentive et d'une grande patience.

J'ai pleuré, j'ai imploré, J'ai supplié, jusqu'à ce qu'un matin, j'ai eu l'impression de Lui avoir dit tout ce que j'avais sur le cœur et d'avoir déversé toutes mes émotions. C'est à ce moment-là, quand j'ai été prête à faire la paix avec Dieu, que la paix a rempli mon âme. De sa voix calme et apaisante, Dieu a commencé à parler à mon cœur. À partir de ce moment-là, mes

réunions solitaires du matin avec Dieu ont pris une autre dimension. J'ai appris à L'écouter et à Le laisser me reconforter et me guérir de mon chagrin. —*Iris Richard*

Billy Graham à propos de la souffrance et du chagrin

La mort d'une personne que nous aimons est toujours douloureuse, même pour les chrétiens, non pas parce que nous craignons pour eux, mais à cause du vide qu'ils laissent dans notre cœur. La Bible dit que « nous ne sommes pas tristes de la même manière que le reste des hommes, qui n'ont pas d'espérance. »—mais nous avons quand même du chagrin.¹⁸

Plus nous aimons une personne, plus elle nous manque et plus nous avons hâte de la revoir au ciel.

Une des expériences les plus pénibles que nous traversons dans la vie est de perdre quelqu'un que nous aimons profondément – et je sais que c'est particulièrement difficile lorsque la mort survient subitement et que nous n'avons même pas eu le temps de dire un dernier au revoir.

La chose la plus importante que je puisse vous dire c'est que Dieu vous aime et qu'Il comprend ce que vous ressentez. Quand Jésus se tenait près de la tombe de son ami Lazare, Il savait qu'Il allait bientôt ramener Lazare à la vie, mais la Bible nous dit quand même que « Jésus se mit à pleurer. »¹⁹ C'est le plus court verset de la Bible, mais il lève le voile sur la profonde compassion du Christ envers ceux qui pleurent de chagrin. La Bible nous dit : « les bontés de l'Éternel ne sont pas épuisées, ses compassions ne prennent pas fin. »²⁰

Vous n'oublierez jamais votre [être cher], et votre chagrin de l'avoir perdu ne disparaîtra pas rapidement. Mais avec le temps, votre douleur s'atténuera—et Dieu veut vous aider dans ce processus. Que pouvez-vous faire ? Tout d'abord, prenez chaque jour un moment pour remercier Dieu pour toutes les années que vous avez passées ensemble. La gratitude est comme un baume de guérison pour notre âme.

Demandez à Dieu de vous aider à vous rapprocher d'autres personnes qui sont en deuil. Elles ont besoin de vos encouragements –et vous avez besoin des leurs. Et surtout, ne portez pas votre fardeau tout(e) seul(e), mais remettez-le au Christ. La Bible dit : « Rejette ton fardeau, remets-le au Seigneur : Il prendra soin de toi, il ne permettra pas que le juste chancelle. »²¹—
Révérend Billy Graham

(Cf.: <http://www.gospelherald.com/articles/71071/20170703/billy-graham-reveals-important-thing-those-mourning-loss-loved-one.htm>.) [*Billy Graham révèle quelque chose d'important à ceux qui pleurent la perte d'un être cher*]

*

Si je devais traverser la vallée où règnent les ténèbres de la mort, je ne craindrais aucun mal, car tu es auprès de moi : ta houlette me conduit et ton bâton me protège. —*Psaume 23.4*²²

Publié sur Anchor le 12 juin 2018. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.

¹ PVV.

² Jean 11.35.

³ Hébreux 4.15 PVV.

⁴ Psaume 30.5 BDS.

⁵ Psaume 23.4.

⁶ PVV.

⁷ Psaume 91.1–2.

⁸ Romains 8.28.

⁹ Psaume 13; Psaume 23.4; Psaume 30.11–12; Psaume 56.

¹⁰ Psaume 139.2.

¹¹ Galates 6.2.

¹² Romains 12.15.

¹³ Matthieu 11.30.

¹⁴ 1 Pierre 5.7.

¹⁵ Jean 14.16.

¹⁶ Hébreux 6.19–20.

¹⁷ <https://www.gotquestions.org/overcoming-grief.html>. [comment surmonter son deuil]

¹⁸ 1 Thessaloniens 4.13.

¹⁹ Jean 11.35 PVV.

²⁰ Lamentations 3.22 SEG21.

²¹ Psaume 55.22 PVV.

²² BDS