

# deuil maladie handicap souffrance guerre migration catastrophes naturelles ...pouvoir compter sur autrui !

Nous avons connu, nous connaissons ou nous connaissons tous un jour **un deuil**. Si le vécu d'un deuil est une chose très personnelle et difficilement transposable à un modèle général, on sait bien qu'au choc de l'annonce du décès, succède une période de bouleversement et de déséquilibre. Passé le temps des obsèques et de leurs rites consolateurs, la séparation, la

*Tristesse vague, sans raison déterminée ? Non, elle en a une, une seule. Je te survivs, mais ne vis plus, comme avant. Où est passée la promesse de vie que tu portais en toi ?*  
Luisa, maman endeuillée

solitude, la perte, engendrent de la souffrance. Elle est plus ou moins intense et s'exprime différemment en fonction des liens avec le défunt, les



circonstances de sa mort, notre personnalité et notre propre histoire... Mutisme, pleurs, profonde fatigue physique, intellectuelle, psychique, chaque souffrance est unique. Le deuil est un cheminement personnel il n'y a pas une seule façon de vivre un deuil. Ce processus naturel, dont la progression n'est pas linéaire, n'a pas une durée "standard". Chacun le traverse à son rythme, avec parfois l'impression de ne pas avancer ou au contraire de franchir soudainement un "cap".

Des personnes isolées, des jeunes, des familles, se voient suite à un enchaînement d'événements et d'expériences, en grande fragilité économique, sociale ou de santé. L'absence de perspectives d'avenir, des conditions de vie souvent médiocres, sont peu favorables à l'épanouissement individuel. Ces situations, surtout si elles s'avèrent durables, finissent par déclencher une mauvaise image de soi, un sentiment de mal être, d'inutilité sociale, jusqu'à la souffrance psychique. Il nous arrive tous de mal juger ces personnes, qui vivent dans **la précarité permanente**. Si nous faisons partie de ceux qui ont la chance de manger chaque jour à leur faim, de mettre sans souci, du carburant dans leur voiture, de disposer d'internet et de savoir s'en servir pour toutes les démarches que la vie administrative nécessite aujourd'hui, si nous sommes en mesure de faire des projets d'avenir, d'aider nos enfants, alors, notre jugement ne doit pas reposer sur la simple comparaison. Bien sûr notre système social est généreux mais quand on approche l'action du Secours Catholique ou d'autres associations caritatives, on comprend combien, pour les personnes en précarité, il est souvent question de survie plus que de vie, de combats quotidiens pour faire face, aux pépins, aux pannes et toutes sortes d'aléas.

Quand le diagnostic de **la maladie ou du handicap** frappe l'un de nos proches, c'est un événement qui bouleverse la vie... la sienne, la nôtre, celle qui nous unit. Après la sidération, il devient nécessaire de mettre des mots sur cette peur suscitée par le mot « **cancer, AVC, Alzheimer...** ». Mais comment entendre la souffrance de l'autre alors que nous sommes nous-même bouleversés ? On peut minimiser la situation en pensant rassurer ou bien être submergé par la panique avec le sentiment de voir les portes de la vie se refermer brutalement sur tout projet, tout avenir. Lorsque c'est **la santé mentale** qui est en cause, se rajoute souvent un sentiment d'incompréhension



Le monde a connu en 2024 le nombre **de conflits armés le plus élevé depuis 1946** selon une étude norvégienne publiée en juin 2025. L'an dernier, 61 conflits ont été enregistrés dans le monde, répartis entre 36 pays, certains étant simultanément déchirés par plusieurs conflits. Voilà les chiffres avancés dans un rapport réalisé par l'Institut de recherche sur la paix d'Oslo. **La guerre est « la mère de toutes les pauvretés »**, et détruit l'avenir de peuples entiers. Les populations civiles sont les premières victimes des conflits, et sont opprimées car prises en tenaille entre les différentes factions. Ceux qui souffrent le plus sont les pauvres, que personne ne défend, souvent victimes de la violence de part et d'autre. Ce sont ainsi aujourd'hui, des millions de personnes soumises à la manipulation, à la terreur, à l'oppression, au déplacement, au viol, au deuil... des femmes Afghanes, aux enfants d'Ukraine aux peuples du Moyen Orient, des familles de nombreux pays d'Afrique aux populations Birmanes.... Ces conflits nourrissent des migrations de survie : voyages douloureux, périlleux, voire mortels. Toutes ces vies sur le fil, tous ces déchirements, sous nos yeux impuissants, nous affectent, **nous font douter de l'humain**. Mais, dans ces conflits nombreux qui traversent nos écrans et qui nous désespèrent, **la force de vie surgit à travers l'entraide**. N'oublions pas et soutenons, si nous le pouvons, toutes ces bonnes volontés locales ou d'organisations humanitaires qui se déploient pour venir au secours, soigner, nourrir, éduquer malgré tout, les peuples victimes.



## famille entourage dialogue aide humanitaire solidarité

Puis on entre progressivement dans une période de reconstruction et de réorganisation de la vie en l'absence du défunt. C'est au terme de ce cheminement que l'on retrouve doucement du goût à la vie. Mais quelquefois, le deuil est très difficile à surmonter. Qu'il soit récent ou plus ancien, on ne parvient pas à exprimer cette souffrance ou bien on ne trouve pas d'interlocuteur pour confier ce que l'on ressent.

**On ne parvient pas à retrouver l'élan de vie !**



*" Deux mois après la perte de mon mari, j'étais au plus mal. (...), j'ai pu exprimer mes émotions, dans ce groupe, sans aucun jugement. Nos échanges permettent également de faire vivre la mémoire de nos défunts en toute bienveillance avec des personnes vivant la même situation "*  
Dolores

Il devient quelquefois nécessaire d'aller chercher un soutien, un dialogue extérieur qui permette d'avancer. Les **groupes de parole** permettent aux personnes endeuillées de bénéficier d'un espace d'écoute bienveillant au sein duquel elles rencontrent d'autres personnes dans la même situation. Elles partagent leurs expériences, leurs vécus et s'expriment en toute liberté.

**Le partage bienveillant a des vertus de réconfort et d'apaisement.**

**Quand la vie est mise à l'épreuve...**

et de honte, jusqu'aux pensées les plus sombres, **jusqu'à perdre le goût de la vie !** L'appel à l'aide n'est pas facile, certains sujets restent tabous et les réponses de soins bien insuffisantes ou inaccessibles. L'impression d'abandon rajoute alors de la souffrance.

**Deuil, maladie, souffrance : comment retrouver l'espoir ?**

Par les saisons, les solstices : la nature nous montre que la vie revient toujours, la lumière aussi. C'est la vie d'abord – la force de vie irrépensible : **le Vivant !**

**La nature**, nous offre, en effet, de nombreuses occasions de vérifier que la vie est toujours plus forte : un désert d'Amérique du Sud, le plus aride du monde - l'Atacama au nord du Chili - qui se couvre de milliers de fleurs colorées, plus de 200 espèces, quelques jours dans l'année, une plante qui surgit dans la fente d'un mur ou entre des dalles de pierre, une forêt qui renaît après un incendie, les espèces qui s'adaptent ...

« Il est, paraît-il, des terres brûlées donnant plus de blé qu'un meilleur avril. » **Jacques BREL** « Ne me quitte pas »

Se confier, parler de ce que l'on traverse c'est déjà agir.  
Mais la peur de se dévoiler, de déranger, l'impression de ne pas le mériter, la peur de s'entendre répondre non, la peur d'être redevable, peuvent paralyser. Pourtant, **partager, demander de l'aide ce n'est pas une faiblesse mais une force au secours de LA VIE**

L'entraide est une nécessité humaine. Il existe mille façons d'y contribuer. **Les gestes** d'aide, matériels ou émotionnels, ont un point commun : ils font du bien, à celui qui les reçoit mais aussi à celui qui les fait ! **Se sentir utile, créer du lien c'est aider à faire surgir LA VIE**

**Mais que faut-il faire pour parvenir à la paix ?**

Les plus anciens d'entre nous ont mesuré, après la seconde guerre mondiale, le fossé qu'il a fallu franchir pour surmonter, collectivement, la haine envers les armées allemandes, la Gestapo, les nazis, qui avaient mis à sac, torturé, déporté, assassiné, causant, au final 50 à 60 millions de morts. Le 22 janvier 1963, le général de Gaulle et le chancelier allemand Konrad Adenauer signent le traité de l'Elysée qui marque la réconciliation entre les deux pays et le début de la construction européenne. La coopération et l'interdépendance de nos deux pays, de nos deux sociétés ont été à ce point un succès qu'elles paraissent aujourd'hui aller de soi. Mais on oublie qu'elles furent d'abord une **conquête et une victoire sur la fatalité par la rencontre, dans le respect, d'hommes et de femmes de PAIX**. C'est souvent dans la discrétion, le secret même que des négociateurs s'activent. Ils s'appuient sur la fatigue de la guerre, la volonté de vivre en paix, la reconnaissance que l'on a des intérêts communs. Lorsque la violence disparaît vient la phase de « réconciliation ». Exercer **la justice et la vérité**, est impératif pour que les opinions, les représentations sociales de chaque communauté évoluent. Il faut trouver une voie créative pour que l'on puisse entrevoir l'avenir, **pour que la PAIX s'installe**.

N'oublions pas, face à la violence quotidienne, tellement présente dans nos vies, dans nos villes: **la paix sera vous, sera moi, sera nous et la paix sera chacun de nous !**