

Chronique religieuse : 26 janvier au 1^{er} février 2022

Jamais seul sur la route

Par Jim Frater, diacre

Diacre, Jim Frater accompagne les personnes éprouvées par le deuil. Son secret? L'écoute.

Propos recueillis par Daniel Bahuaud, coordonnateur des communications à l'Archidiocèse de Saint-Boniface

Quels sont les défis, en 2022, d'accompagner les gens dans leur deuil?

Jim Frater : Autrefois, Grand-père et Grand-mère étaient dans la maison, avec Maman et Papa et les enfants. Il y avait une sagesse accumulée qui faisait en sorte que tous apprenaient à accepter la mort. Aujourd'hui, la tendance est de l'éviter à tout prix.

Dans certaines cultures, il y a un temps pour exprimer publiquement son deuil. On pleure, on porte du noir, etc. Notre culture a abandonné tout ça, à son insu. On dit *Reviens-en*. Ou bien *Ignore ça*. C'est impossible. Il faut vivre le chagrin des premiers mois. Et comprendre que le deuil ne finit jamais. À un moment donné, quelque chose nous rappelle un parent, un conjoint, un ami décédé. Et on fond en larmes, dans une crise de chagrin.

Alors comment mieux vivre son deuil?

J. F. : En acceptant qu'il existe et qu'il travaille sur notre for intérieur. L'Église a un rôle primaire à jouer dans cette prise de conscience. Il y a les funérailles, qui permettent d'extérioriser sa perte et à la communauté de l'exprimer avec la personne éprouvée. C'est une première forme d'accompagnement. J'invite les gens que j'accompagne, qui

ne sont pas nécessairement tous des chrétiens, à la prière. Pour beaucoup d'entre eux, approfondir la vie spirituelle enrichit et approfondit l'expérience du deuil.

Ce que je fais, c'est tout simplement marcher avec la personne. Si je vois qu'il y a besoin de counseling, je peux pointer la personne dans la bonne direction. Mais avant tout, je crée un espace sécuritaire où elle peut exprimer son amour pour celui qui est mort.

Un matin, dans le couloir d'une école catholique locale, j'ai croisé un jeune qui avait perdu son oncle préféré. Il était en pleine crise. Il n'avait pas osé pleurer devant son père, lui-même éprouvé par la mort de son frère. *Qu'est-ce que tu aimais faire avec ton oncle?* Tout en versant de grosses larmes, le garçon m'a parlé d'aller à la pêche et de jouer à la balle. Il a déchargé son cœur du poids de sa perte.

Et une fois qu'une personne a partagé son amour pour l'être perdu?

J. F. : Je l'aide à prendre conscience des autres émotions associées au deuil, comme la colère. *Pourquoi m'as-tu quitté?* Et ensuite comment les accepter pour ne pas être submergé. Et puis on parle des pièges : excès de travail et d'activité, alcool, drogue. Le tout en évitant les phrases faciles. Ce n'est pas toujours évident, mais apprendre à vivre pleinement son deuil, c'est accepter qu'il faut emprunter un chemin difficile. Moi? Je suis là pour rappeler qu'on n'est pas seul sur la route.