

Jamais seul sur la route

Un entretien avec Jim Frater, diacre

Ordonné diacre permanent le 19 août 2018, Jim Frater accompagne les personnes éprouvées par le deuil. Son secret? L'écoute. Portrait d'un ministère difficile et complexe, mais des plus nécessaires.



Ce n'est pas donné à tous d'accompagner les personnes en deuil. Pourquoi choisir ce ministère, en particulier?

Jim Frater : Parce que j'avais peur de le faire! J'étais coordonnateur des messes dans ma paroisse de Blessed Sacrament, à Transcona. Ce travail comprenait, bien évidemment, les messes funéraires. Je voyais les gens pleurer, et j'hésitais de les approcher. Qu'est-ce que je pouvais possiblement leur dire pour leur apporter du réconfort ou, encore mieux, pour les aider? Et leur être d'un réel service.

Puis un matin, chez Safeway, j'ai croisé une paroissienne qui avait perdu son mari six mois plus tôt. J'avais assisté aux funérailles. Je lui ai fait remarquer qu'on ne l'avait plus vu à la paroisse. Elle s'est mise à pleurer, en m'expliquant qu'elle avait marché à l'épicerie, que c'était son mari qui conduisait, et qu'elle ne pouvait pas se rendre à l'église. J'étais abasourdi. Personne n'avait eu la présence d'esprit d'assurer un suivi – moi ou les autres paroissiens – pour voir comment on pouvait l'aider et l'accompagner lors de cette période difficile de sa vie. Nous avons complètement laissé tomber la balle.

C'était avant votre ordination au diaconat?

J. F. : En effet. J'étais en formation diaconale. Et puisque chaque diacre doit proposer au diocèse un ministère qui émane de son vécu et d'un besoin qu'il a lui-même constaté, je me suis dit que je pourrais bien l'assumer. Malgré ma réticence initiale. Le besoin d'accompagner les personnes en deuil était évident. Je dirais même criant. Il fallait assurer un suivi pour les personnes éprouvées. Alors j'ai choisi de d'être confortable avec mon inconfort.

Pourtant, vous n'aviez aucune formation. Où trouver les outils nécessaires?

J. F. : Je suis menuisier et donc une personne pratique. Si je n'ai pas l'outil qu'il faut, je me le procure! Alors je suis allé frapper à la porte de Tim Frymire, l'ancien conseiller spirituel et aumônier du Centre de santé Riverview. Il venait de prendre sa retraite et m'a pris sous son aile. C'est quelqu'un qui a beaucoup travaillé avec les familles et les patients mourants dans les unités de soins palliatifs. Il m'a fait lire une tonne de matériaux sur le deuil et le chagrin. J'ai également suivi un programme américain sur le deuil. Avec les conseils et l'appui de Tim, j'ai institué ce programme dans la paroisse St. Joseph the Worker.

C'était difficile?

J. F. : Pas la formation. Le plus difficile, c'était de constater combien les gens sont si peu équipés de nos jours pour la perte d'un être cher. Le chagrin et le deuil les prennent au dépourvu.

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

Jim Frater : Autrefois, il y a à peine quelques décennies, Grand-père et Grand-mère étaient dans la maison, avec Maman et Papa et les enfants. Il y avait une sagesse multigénérationnelle 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*. Mais faire 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, évidemment, qui permettent d'extérioriser sa perte et à la communauté de l'exprimer avec la personne éprouvée. C'est une première forme d'accompagnement, et c'est une des grandes forces de l'Église, qui a mis 2 000 ans à développer sa liturgie. Avant tous les services offerts par un salon mortuaire, il faudrait avoir recours à la messe de la Résurrection. Parce qu'une messe funéraire est une grande invitation à la prière. En commun et individuelle.

Alors 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. *Tu as aimé ton oncle. Il était important pour toi. Pouvons-nous prier pour lui?* C'est à la fois une expression d'amour, de solidarité et de croissance spirituelle.

En plus de rencontrer les gens individuellement, j'organise aussi des rencontres de prière en groupe pour les personnes endeuillées. Ce dernier Avent, en décembre, j'ai tenu un service en concert avec un ministre de l'Église Unie et les Salons mortuaires Cropo. Malgré le froid sibérien et la COVID-19, il y avait 14 personnes. Ce qui démontre le besoin réel, une soif pour la prière.

La prière est une des plus belles ressources dans le coffre à outils du chrétien. En tant que menuisier, j'aurais bien du mal à vivre et travailler sans marteau. C'est un outil essentiel. La prière est le marteau du croyant.

Quand notre groupe se rencontre pour suivre le programme à l'église St. Joseph the Worker, on commence par une prière et on termine avec une prière. Ceux qui ne sont pas chrétiens ou qui ne sont même pas croyants sont toujours les bienvenus. Elles savent qu'étant donné que ce service est offert par un diacre dans une église qu'il y aura une composante à forte saveur chrétienne. Ils apprécient les outils que le programme peut leur donner, et l'espace sécuritaire qui leur est offerte.

Avant tout, 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 ou la déception. *Pourquoi m'as-tu quitté? Maintenant, je dois m'occuper des choses tout seul.* Et ensuite comment les accepter pour ne pas être submergé. Ensemble, on explore pourquoi la personne est fâchée. Que peut-on apprendre de cette émotion? Est-ce qu'elle vous empêche de faire votre deuil? De vivre?

Comme je l'ai mentionné tantôt, le deuil est inévitable. Certains jours on se sent relativement bien. D'autres, on passe par une crise de chagrin. Et il y a ces jours où on peine tout simplement à respirer. Un conseil, quand je trouve le meilleur moment pour l'offrir, est de donner du temps à son deuil. Deux semaines après les funérailles, on n'a pas besoin de faire le grand ménage de ta garde-robres. Tu peux te permettre de prendre ton temps. Et de te pardonner tes émotions intenses.

Et puis on parle des pièges : excès de travail et d'activité, alcool, drogue. Ils ne font qu'aggraver la situation et remettre à plus tard le processus du deuil.

J'essaie également d'éviter les phrases faciles, ces phrases toutes faites qu'on lance sans trop réfléchir à l'impact qu'elles ont sur les personnes en deuil. Trop de personnes bien intentionnées ne peuvent s'empêcher de dire des trucs comme *Votre époux est à un meilleur endroit, maintenant*. C'est peut-être vrai, mais personne ne veut entendre ça. Surtout quand on n'est loin d'être prêt à se le dire. Il vaut mieux écouter que de lancer des propos vides.

Ce n'est pas toujours évident, mais apprendre à vivre pleinement son deuil, c'est accepter qu'il faut emprunter un chemin difficile. À son meilleur, le deuil peut être un processus transformateur. Et moi? Je suis là pour rappeler qu'on n'est pas seul sur la route. Après un peu plus de quatre ans à pratiquer ce ministère, je n'ai plus peur d'aborder la mort d'un être cher avec quelqu'un. J'ai apprivoisé mon inconfort.

Propos recueillis par Daniel Bahaud, Coordonnateur des communications