

ON PEUT RETROUVER LE GOÛT DE VIVRE

Source: WHITMAN, Ardis. *Sélection Reader's Digest*, Janvier 1985.

Quelques conseils qui aideront ceux qui se sentent écrasés par un deuil, une épreuve ou un sentiment de culpabilité.

LE COEUR me bat, ma force m'abandonne. Et la lumière même de mes yeux... Je suis voué à la chute, mon tourment est devant moi sans relâche.» Qui ne comprend ces versets du psaume que David écrivit dans la souffrance et la culpabilité, il y a près de trente siècles? Qui d'entre nous peut prétendre échapper à des épreuves si douloureuses qu'elles semblent vous pousser vers l'abîme?

On peut être atteint par la perte d'un être aimé, qui vous a quitté ou vous a été arraché par la mort; par un licenciement, quand votre travail donnait un sens à votre vie; par de graves problèmes qui frappent votre enfant, ou encore par le poids d'un remords accablant.

Le pire, quand le drame fond sur nous, c'est qu'on n'en voit pas l'issue. Il se peut alors qu'on cherche refuge dans toutes sortes d'échappatoires -alcool, aventures ou tourbillon mondain- à moins qu'on ne se contente de rester prostré, en attendant que ça se passe.

Au reste, pourquoi pas? Au nom de quoi serions-nous condamnés à redresser la tête et à continuer? La réponse, en fait, est dans notre organisme même: toutes nos cellules sont programmées pour se battre. Nous sommes sur terre pour vivre, pour traverser des épreuves, les surmonter de notre mieux et en sortir grandis. La vie est une flamme qui doit brûler toujours plus fort, un feu qui doit en allumer d'autres. C'est un don de Dieu, et nous le transmettons à nos descendants.

Comment apprendre à relever la tête, à aimer la vie en dépit de ses accablants, à tenir bon jusqu'à ce qu'une lueur apparaisse enfin?

D'abord, tournez-vous vers la vie. Mettez-vous en quête de personnes qui ont traversé ce que Dante appelait la «forêt obscure». Vous les trouverez partout, dans la littérature comme autour de vous. Ce sont des êtres courageux qui ne renoncent jamais, certains qu'ils sont de ce que la vie vaut la peine d'être vécue. Or, une fois que l'on en est convaincu, cette confiance engendre la réalité.

Sachez pardonner - aux autres autant qu'à vous-même. Quelle que soit la cause de nos ennuis, on a souvent tendance à s'en tenir pour responsable, à tort ou à raison d'ailleurs. Je me souviens d'avoir, une fois, délibérément agi contre ma conscience et m'en être sentie écrasée. Mais, et je l'ai découvert là, il y a un moyen de se déculpabiliser. Vous avez mal agi? Eh bien, admettez-le. Avouez la vérité, à vous-même puis à Dieu. Promettez ensuite de tout votre cœur de ne pas recommencer. Si vous pouvez réparer le mal que vous avez fait, allez-y, mais ensuite tirez un trait sur vos échecs et vos fautes, et refaites le plein de projets et d'enthousiasme.

Et, de grâce, ne ruminez pas non plus la méchanceté d'autrui à votre égard. N'oubliez jamais que bien souvent ceux qui s'en prennent à vous se conduisent ainsi parce qu'ils sont mal dans leur peau, non à cause de l'idée qu'ils se font de vous. Il se peut, bien sûr, que vous l'ayez mérité. Dans ce cas, tirez-en la leçon. Sinon, oubliez!

Regagnez votre propre estime. Jetez le masque que vous mettez, comme bien des gens, pour affronter le monde. Soutenez les valeurs auxquelles vous croyez. Ayez une bonne opinion de vous-même, et que cela transpire dans vos propos. Bref, soyez aussi généreux envers vous-même qu'envers les autres.

Cessez ensuite de vous persuader que vous allez à l'échec. Et ne dramatisez pas si ça vous arrive. N'oubliez pas que l'on échoue souvent parce qu'on s'est fixé des objectifs trop ambitieux. Mieux vaut suivre le conseil de Marc Aurèle en pensant à ce que l'on a, non à ce qui nous manque. C'est important, car en pleine dépression, on a souvent le sentiment de ne rien avoir à donner aux autres. Soyez persuadé, au contraire, que vous êtes capable de créer quelque chose de beau, dont la forme, pour l'instant, vous échappe.

Rapprochez-vous des autres. À dire vrai, cela peut ne pas être aisé. On redoute que la sollicitude d'autrui ne ravive la peine. D'autre part, il est vrai qu'on a besoin de temps de solitude, mais il ne faut pas que ce repli sur soi dure trop car, en fin de compte, le retour à la vie passe par le contact avec nos semblables. Pour être capable de se relever et de se remettre en route, il

faut aimer. Seul l'amour, en effet, nous tire de cette apathie débilante qui suit toute catastrophe. Ne serait-ce que parce qu'il force à agir.

Aidez les autres. Donnez votre temps et votre attention à autrui. La générosité aide à cicatriser. Témoin le drame d'un jeune homme dans la vingtaine que j'ai rencontré il y a quelques années. En dépit d'une vie professionnelle prenante, il passait tout son temps libre à travailler bénévolement pour des associations sportives de jeunes. Pourquoi? À dix-sept ans, juste après avoir obtenu son permis de conduire, il avait fauché un petit garçon qui, en courant, s'était jeté sous les roues de sa voiture. Nul ne l'avait blâmé, mais lui en avait perdu le goût de vivre. Cet état dura jusqu'au jour où le fils d'un de ses voisins lui a demandé d'arbitrer un match de baseball. Le fait d'aider ces jeunes a redonné un sens à sa vie.

Croyez aux miracles. Beaucoup de gens semblent puiser dans une mystérieuse source intérieure une joie et une force qui les étonnent eux-mêmes.

J'ai personnellement fait cette expérience après avoir perdu mon fils unique, Jim, jeune pasteur chaleureux, spirituel, aimant. Encore sous le choc, deux ans après sa disparition, j'avais décidé de me rendre à Edimbourg, où il avait passé une année magnifique à l'université, pour retrouver sa trace et me rapprocher de ce qu'il avait été.

J'ai beaucoup pleuré pendant la semaine où j'y suis allée. Mais j'ai aussi mûri. J'ai retrouvé Jim partout dans cette attachante cité, dans le jardin de roses de l'immeuble où il avait habité, dans les collines alentour où il allait se promener à bicyclette par tous les temps, amoureux du vent et de la mer.

Au cours de cette semaine, je me suis vue renaître. Cette terre ancestrale m'a donné un sentiment de continuité, mon épreuve personnelle s'intégrant dans l'histoire de l'humanité. Miracle? Je ne sais. Toujours est-il que, depuis, ma vie n'a plus jamais été la même.

Pareille foi dans la renaissance de soi-même, que ce soit par miracle ou à force de se battre, donne la certitude d'être toujours capable de surmonter les épreuves. Renaître, oui, tel est l'enseignement à tirer des grandes crises de l'existence. Dans son *Journal intime*, l'écrivain suisse Henri-Frédéric Amiel disait fort bien que tant qu'il est capable de se renouveler, l'homme reste vivant.

Ainsi donc, accueillez les miracles. Attendez-vous à renaître, non pas une fois mais plusieurs. Allez au coeur des choses, là où vous vous rapprocherez le plus du mystère de la vie..., au bord de la mer, dans une chapelle, au sommet d'une montagne. Écoutez vos voix intérieures, et ne laissez pas des futilités gouverner votre existence quotidienne. Priez aussi, car la prière reste encore le plus puissant instrument de renaissance et de retour à la vie. Pour sa part, le grand chirurgien Alexis Carrel estimait qu'en priant, nous nous unissons à la puissance inépuisable qui fait tourner l'univers.

Procédez par étapes. Si aucun miracle ne se produit, arrangez-vous pour accomplir, une par une, les tâches qui vous incombent, pour vivre le présent jour par jour.

Un soir que je broyais du noir, je me suis attelée à une besogne à laquelle je pensais depuis fort longtemps: j'ai fait l'inventaire de ma bibliothèque. De fait, ce travail m'a aidée à relever la tête et à repartir. Autre exemple dont on m'a parlé, celui d'un homme, frappé de cécité à l'âge adulte, et dont le désespoir ne cessa que lorsqu'il rencontra un autre aveugle qui lui dit simplement: «Et si vous commencez par apprendre à laver vos chaussettes tout seul?»

Préservez vos enthousiasmes, si fragiles soient-ils. Répondez à la plus petite lueur d'espoir qui surgit au fond de votre «forêt obscure». Recherchez les petites joies si quotidiennes mais tellement précieuses, car ce sont celles que la mémoire conserve le mieux.

Et puis, tournez-vous vers la nature et ses splendeurs, vers l'innombrable vie des arbres et des fleurs, des ruisseaux et des oiseaux.

Enfin, pratiquez la gratitude. Tous les jours, et surtout lorsque ça va mal, je cherche des raisons d'être reconnaissante et de remercier Dieu pour la variété des saisons, pour les livres, pour la musique, pour la manière dont la vie nous force à mûrir.

Essayez et, le moment venu, vous aussi vous remercerez le Seigneur d'avoir fait la vie telle qu'elle est, avec ses joies et ses peines. Vous penserez alors que le simple fait d'être né, que le simple fait d'avoir vécu est merveilleux en soi