

De l'autre côté des larmes

Guide pour une traversée consciente du deuil

Suzanne Pinard

Editions de Mortagne, 2005

« Faire son deuil n'est pas oublier. Au contraire, c'est en quelque sorte apprendre à bien se souvenir. »

Cet ouvrage accompagne familles, proches, amis, professionnels de la santé ou du social, tout être humain touché par un décès, préoccupé par la mort, la sienne ou celle des autres.

Si « *La difficulté dans le deuil, n'est pas d'en sortir, mais d'y entrer, avec la souffrance que cela comporte.* », Suzanne Pinard nous guide à travers les différentes phases qu'implique le processus de deuil et nous familiarise avec diverses démarches d'appropriation de la mort.

Quelles sont donc ces étapes du deuil ? Quelles émotions apparaissent, puis disparaissent ? A quoi servent-elles ? Comment se manifestent-elles et que provoquent-elles psychiquement, physiquement ? Comment intégrer ces changements dans la vie de tous les jours ? Y a-t-il un « bout du tunnel » ? Si oui, comment parvenir à l'atteindre ?

Loin de faire une banalisation de cette expérience douloureuse, l'auteure replace la mort au cœur de la vie et le deuil au cœur du corps et de l'âme. Elle nous rappelle que le chemin de deuil est un travail qui se fait au rythme de chacun, sans itinéraire précis. Et, tout en s'ouvrant à l'autre, cette période est l'occasion d'aller à l'intérieur de soi pour découvrir ses ressources profondes, l'occasion aussi de confirmer la valeur de ses croyances, de se questionner sur le plan spirituel et philosophique.

Cet ouvrage nous dévoile, page après page, des témoignages, des points de repères, des pistes de réflexion et des exercices pratiques pour nous aider à traverser – de l'entrée jusqu'à la sortie - de façon consciente cette épreuve qu'est le deuil, si difficile soit-elle.

