

Où trouver de l'aide ?

Le site deuil.comemo.org est le 1^{er} portail d'information sur le deuil, vous y trouverez les ressources qui pourront vous aider à cheminer durant le deuil :

- Des dossiers et des vidéos sur le processus et les étapes du deuil
- Des articles pour vous aider dans la singularité de votre deuil (perte d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant, deuil après suicide...)
- La 1^{ère} communauté francophone d'entraide réunie autour du forum, un espace sécurisé où partager son témoignage
- Les coordonnées des associations d'écoute et d'accompagnement dans votre région
- Le répertoire des professionnels formés à l'accompagnement au deuil

Rendez-vous sur www.deuil.comemo.org

100 TEXTES ESSENTIELS

pour traverser le deuil



Cet ouvrage est dédié à toutes celles et tous ceux
qui parcourent le chemin du deuil.

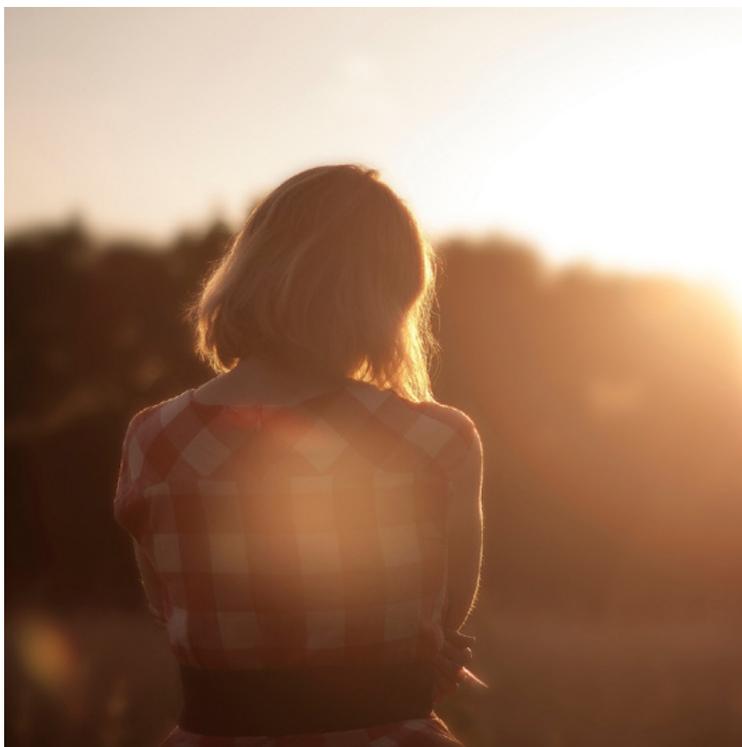
A l'image de chaque relation, chaque perte
est unique, chaque deuil un chemin singulier.
Certains auteurs ont néanmoins su,
par leur sensibilité, saisir l'essence de cette épreuve
et la retranscrire soigneusement à l'aide de mots.

Au delà de briser le silence assourdissant dans lequel nous
plonge la perte d'un être cher, ces textes tissent des liens
invisibles entre celles et ceux qui parcourent ce chemin
si solitaire du deuil.

J'espère de tout cœur que vous trouverez dans ce recueil
les mots qui feront écho en vous et vous apporteront
un peu d'apaisement et de réconfort.

L'écriture est parole
et silence à la fois.

Denys Gagnon



Tu m'as offert une éternité
dans un nombre de jours limités,
et j'en suis heureuse.

John Green



Au début j'ai bien cru perdre ma voix,
la parole et la mort sont comme deux
personnes qui voudraient entrer dans une pièce
en même temps et se gênent, demeurent bloquées
sur le seuil, au début la mort devenait de plus en
plus grande et la parole bégayait de plus en plus,
ensuite j'ai compris qu'il fallait éviter comme la
peste tout ce qu'on croyait savoir à ce sujet, tous
les mots convenus sur la douleur et la nécessité
de revenir à une vie distraite, j'ai compris
que, comme pour la vie, il ne fallait écouter
absolument personne et ne parler d'une mort
que comme on parle d'un amour, avec une voix
douce, avec une voix folle, en ne choisissant que
des mots faibles accordés à la singularité de cette
mort-là, à la douceur de cet amour-là.

Christian Bobin

Il y a des mots qui pleurent
et des larmes qui parlent.

Abraham Cowley

La métaphore du tricot de la résilience permet de donner une image du processus de la reconstruction de soi. Mais il faut être clair : il n'y a pas de réversibilité possible après un trauma, il y a une contrainte de la métamorphose. Une blessure précoce ou un grave choc émotionnel laissent une trace cérébrale et affective qui demeure enfouie sous la reprise du développement. Le tricot sera porteur d'une lacune ou d'un maillage particulier qui dévie la suite du maillot. Il peut redevenir beau et chaud, mais il sera différent. Le trouble est réparable, parfois même avantageusement, mais il n'est pas réversible.

Boris Cyrulnik

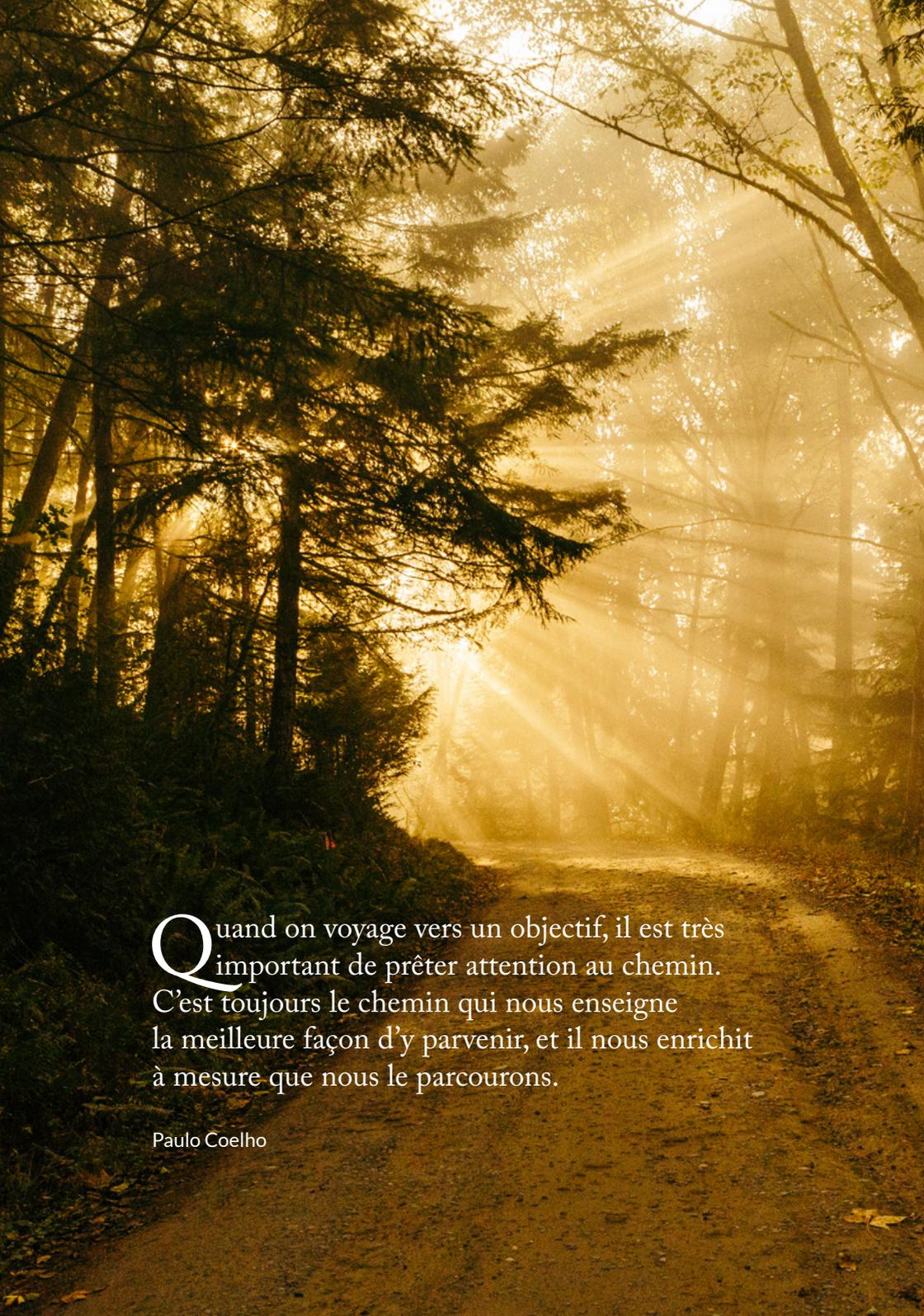


L'erreur est de croire que les cimetières sont faits pour les morts. Ils sont faits pour ceux qui viennent après et ils nous parlent de la vie.

Philippe Landru

La vie des morts est de survivre
dans l'esprit des vivants.

Cicéron



Quand on voyage vers un objectif, il est très important de prêter attention au chemin. C'est toujours le chemin qui nous enseigne la meilleure façon d'y parvenir, et il nous enrichit à mesure que nous le parcourons.

Paulo Coelho

Lettre venue d'ailleurs

Tu as souhaité m'écrire, laissant le soin aux nuages, le soin de me transmettre ton message.

Cette seule intention m'autorise à te répondre afin de te dire qu'en partant, j'ai bien emporté toute la richesse et l'amour de notre vécu, et, si du poids de mon corps je me suis allégé, je n'en reste pas moins, dans l'ombre, à tes côtés.

Dès lors, si tu es à la recherche de notre hier, laisse voguer en toi les pensées et les rêves, car, dans ces voyages, nous nous retrouverons pour vivre ensemble cette intime complicité, et donner ainsi toute sa force à son éternité.

Que la caresse du vent, un rayon de soleil, une étoile filante ou une goutte de pluie soient les anges porteurs de cet écrit pour en traduire auprès de toi le sentiment, afin que, laissant de côté regrets comme oublis, tu vives intensément chaque moment de la vie.

Michel Thivent



Les larmes les plus amères versées sur les tombes
tiennent aux paroles passées sous silence
et aux actions restées inaccomplies.

Lillian Hellman

Dieu a donné une sœur au souvenir
et il l'a appelée espérance.

Michel-Ange

Les morts, comme les étoiles,
sont toujours là mais quand il fait jour
on ne les voit pas.

Carole Labédan

En nous, il y a à la fois la blessure de l'absence
et le mystère de la présence. Il y a le jamais plus
de la séparation et le toujours de l'affection.
Il y a la dureté de la rupture et la douceur
de la reconnaissance.

Francine Carrillo



L'épreuve du courage n'est pas
de mourir, mais de vivre.

Vittorio Alfieri





Les vivants sont trop absorbés
par ce qu'ils veulent et les morts
trop éblouis par ce qu'ils voient
pour jamais se rencontrer.

Christian Bobin



Il est venu au monde et je l'ai perdu avant même de le rencontrer, s'est lamentée cette femme. Je n'ai pas su lui répondre, à cette époque, ce que j'ai découvert depuis et que je sais aujourd'hui c'est que certains bébés, certains enfants se donnent la « liberté » d'apparaître, de seulement apparaître dans la vie, pour insuffler l'envie à l'un de leurs parents de naître enfin ou d'accéder à plus de vie dans leur existence. Certains enfants sont de passage pour montrer à l'un ou à l'autre de leurs géniteurs un chemin, pour témoigner d'un choix de vie à faire. Certains enfants, par leur mort subite, invitent... leurs parents à oser un changement qu'ils n'avaient pu envisager jusqu'alors. Certains enfants ont ce pouvoir de dire par leur présence furtive et fugitive et leur disparition brutale : « Ose ta vie, toi seul la vivras. » Nous pouvons ainsi écouter et entendre le message secret envoyé par ces enfants dont la présence éphémère nous blesse à jamais si nous restons sourds à leur message d'espoir.

Jacques Salomé

Cette nuit-là...

Cette nuit-là, je ne le vis pas se mettre en route.
Il s'était évadé sans bruit. Quand je réussis
à le rejoindre, il marchait, décidé, d'un pas rapide.
Il me dit seulement :

— Ah! Tu es là...

Et il me prit par la main. Mais il se tourmenta
encore :

— Tu as eu tort. Tu auras de la peine.

J'aurai l'air d'être mort, mais ce ne sera pas vrai...

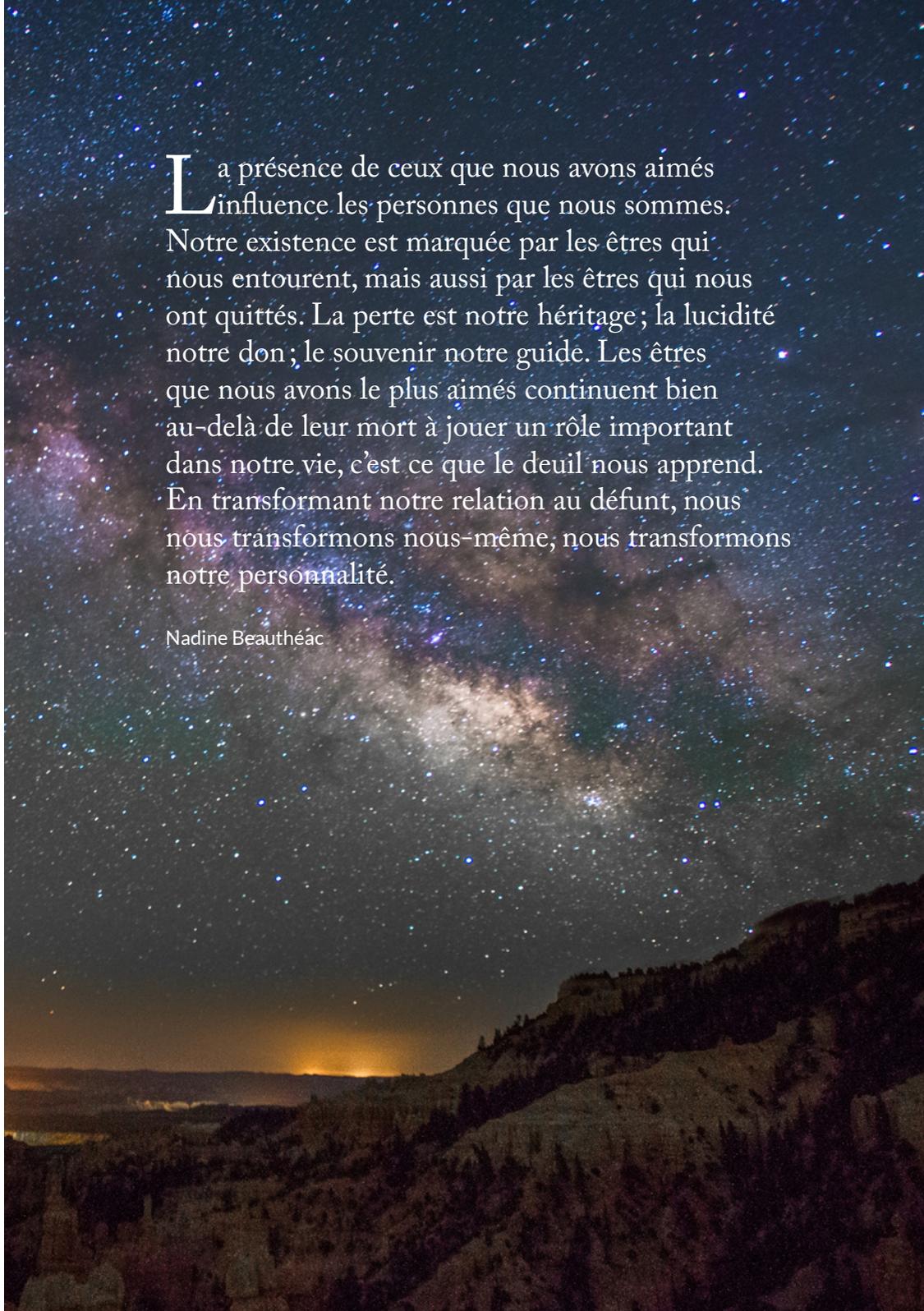
Moi, je me taisais.

— Tu comprends. C'est trop loin. Je ne peux pas
emporter ce corps-là. C'est trop lourd.

Moi, je me taisais.

— Mais ce sera comme une vieille écorce
abandonnée. Ce n'est pas triste les vieilles écorces.

Antoine de Saint-Exupéry



La présence de ceux que nous avons aimés
influence les personnes que nous sommes.
Notre existence est marquée par les êtres qui
nous entourent, mais aussi par les êtres qui nous
ont quittés. La perte est notre héritage ; la lucidité
notre don ; le souvenir notre guide. Les êtres
que nous avons le plus aimés continuent bien
au-delà de leur mort à jouer un rôle important
dans notre vie, c'est ce que le deuil nous apprend.
En transformant notre relation au défunt, nous
nous transformons nous-même, nous transformons
notre personnalité.

Nadine Beauthéac

La tristesse et les larmes

Dans les tribus indiennes, on dit qu'il ne faut pas laisser le mal se blottir. Il faut le faire jaillir du corps, gicler hors de la peau comme les pépins de baies sauvages. Il ne faut pas lui donner de prise. Car le malheur est habile. Il plonge dans les parties vitales de l'organisme, s'insinue dans les recoins les plus inaccessibles, se love dans les viscères et jusque dans la bile. Et il les anémie.

Ensuite, il leur ôte le goût de vivre. Alors le cœur se ternit, les yeux s'engorgent. Et comme le dos se courbe, le teint se flétrit. Non, le chagrin, cela se chasse, comme les pépins de raisin. Pour l'extirper, il ne sert à rien de se gratter la chair et le sang.

Il lui a dit – et elle le croit car c'est un grand sorcier –, il lui a dit que l'eau salée est le meilleur des remèdes. Les Indiens enduisaient leurs malheureux de cataplasmes marins. C'est parce que, le mal, il fond dans l'eau salée. C'est parce que l'eau de mer agit sur la peau comme par osmose. Elle aspire les larmes à la surface.

Pendant des jours et des jours, il faut s'humecter sans cesse. Alors le malheur se dissout dans les larmes, se délite à petites gouttes pour sourdre hors du corps par les yeux.

Pour guérir de la mort, il faut pleurer.

Myriam Cohen-Welgryn



Quand un jour tôt ou tard, il faut
qu'on disparaisse, quand on a plus
ou moins vécu, souffert, aimé,
il ne reste de soi que les enfants
qu'on laisse et le champ de l'effort
où l'on aura semé.

Charles de Gaulle



La colère

On avait jusque-là plus ou moins cru à une justice, à une sagesse inhérente à «l'ordre des choses»... et soudain son enfant se noie, son épouse meurt en couches ou son compagnon se tue. Là tout vole en éclats.

Le fragile édifice de ses croyances et de ses convictions se trouve violemment ébranlé et on vient à se demander si on ne s'est pas trompé ou si on n'a pas été trompé. On est en colère contre Dieu, en colère contre la destinée.

La révolte est soit brutale et explosive, soit insidieuse et rampante, quand, au fil des mois, tout ce à quoi on avait cru s'effrite. L'épreuve est difficile... car c'est un système essentiel de repères et références qui est mis en cause...

Il est certain que l'on ne peut s'empêcher de ressentir ce qu'on ressent ! Pour l'instant, la colère est présente, il faut en tenir compte. Si le chemin du deuil passe par elle, c'est qu'elle a manifestement sa raison d'être.

Christophe Fauré

La mort n'atteint pas seulement celui
qui doit fermer les yeux à jamais mais aussi
les autres, tous les autres qui recevront l'horreur
et l'absence en partage.

Marie-Claire Blais

Les blessés de l'âme ne veulent ni haïr,
ni se soumettre : ils veulent s'en sortir.

Boris Cyrulnik



Seul l'amour peut garder
quelqu'un vivant.

Oscar Wilde

Ajouter de la vie aux jours
lorsqu'on ne peut plus ajouter
de jours à la vie.

Jean Bernard

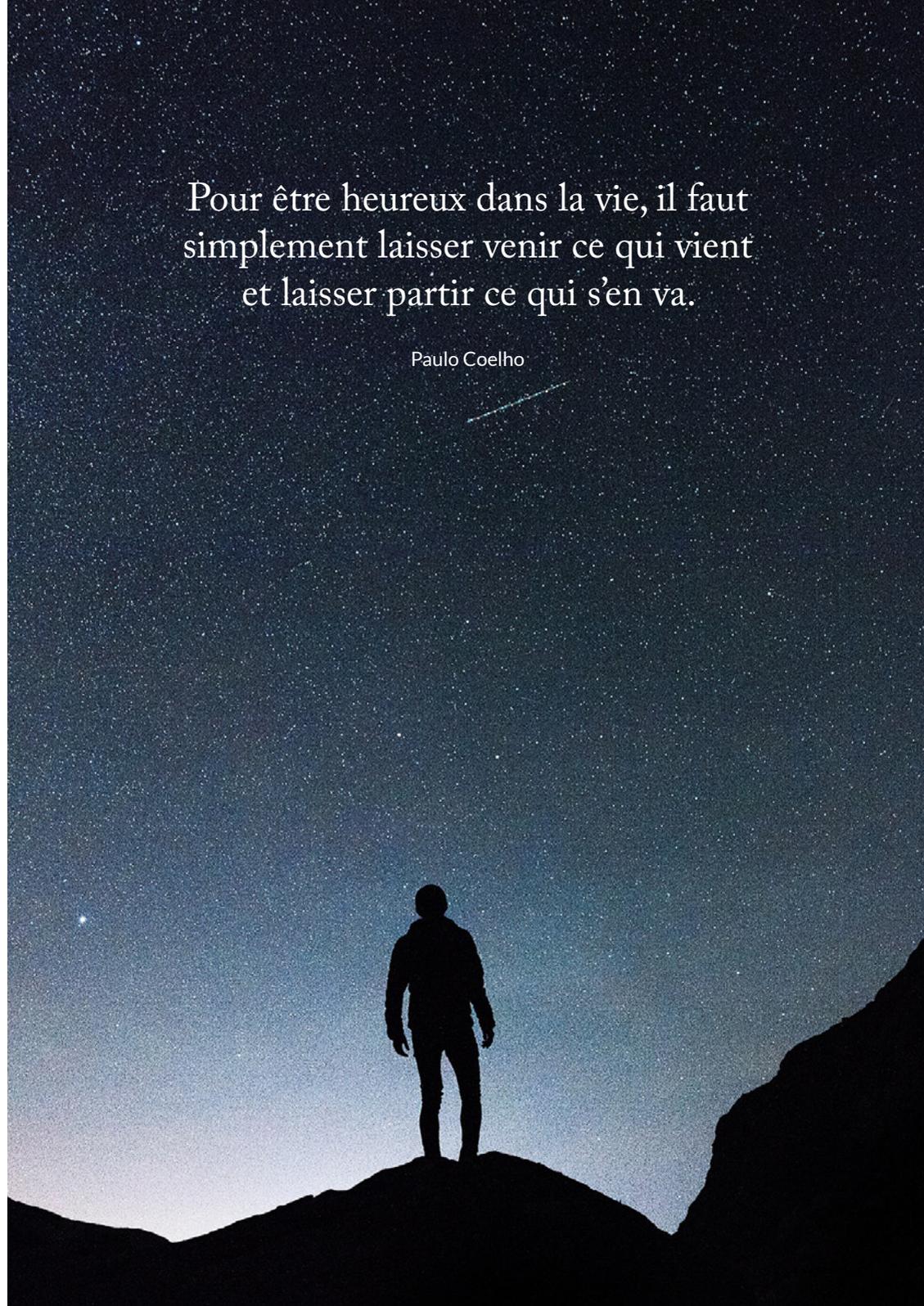
Inclinons-nous avec espérance. Nos yeux sont faits pour pleurer, mais pour voir; notre cœur est fait pour souffrir, mais pour croire. La foi en une autre existence sort de la faculté d'aimer. Ne l'oublions pas, dans cette vie inquiète et rassurée par l'amour, c'est le cœur qui croit. Le fils compte retrouver son père; la mère ne consent pas à perdre à jamais son enfant. Ce refus du néant est la grandeur de l'homme.

Victor Hugo



Pour être heureux dans la vie, il faut
simplement laisser venir ce qui vient
et laisser partir ce qui s'en va.

Paulo Coelho





Tant de belles choses

Même s'il me faut lâcher ta main
Sans pouvoir te dire «à demain»
Rien ne défera jamais nos liens.
Même s'il me faut aller plus loin
Couper les ponts, changer de train,
L'amour est plus fort que le chagrin.
L'amour qui fait battre nos cœurs

Va sublimer cette douleur,
Transformer le plomb en or!
Tu as tant de belles choses à vivre encore.
Tu verras au bout du tunnel
Se dessiner un arc-en-ciel
Et refleurrir les lilas.
Tu as tant de belles choses devant toi.
Même si je veille d'une autre rive,
Quoi que tu fasses, quoi qu'il t'arrive,
Je serai avec toi comme autrefois.
Même si tu pars à la dérive,
L'état de grâce, les forces vives
Reviendront plus vite que tu ne crois.
Dans l'espace qui lie le ciel et la terre
Se cache le plus grand des mystères
Comme la brume voilant l'aurore.
Il y a tant de belles choses que tu ignores :
La foi qui abat les montagnes,
La source blanche dans ton âme,
Penses-y quand tu t'endors :
L'amour est plus fort que la mort.
Dans le temps qui lie ciel et terre
Se cache le plus beau des mystères.
Penses-y quand tu t'endors :
L'amour est plus fort que la mort.

Françoise Hardy

Les mots exacts pour le dire

Je vous en prie, ne me demandez pas si j'ai réussi
à le surmonter, je ne le surmonterai jamais.

Je vous en prie, ne me dites pas qu'il est mieux là
où il est maintenant, il n'est pas ici auprès de moi.

Je vous en prie, ne me dites pas qu'il ne souffre plus,
je n'ai toujours pas accepté qu'il ait dû souffrir.

Je vous en prie, ne me dites pas que vous savez ce que
je ressens, à moins que vous aussi, vous ayez perdu un enfant.

Je vous en prie, ne me demandez pas de guérir, le deuil n'est
pas une maladie dont on peut se débarrasser.

Je vous en prie, ne me dites pas
« Au moins vous l'avez eu pendant tel nombre d'années »,

Selon vous, à quel âge votre enfant devrait-il mourir ?

Je vous en prie, ne me dites pas que Dieu n'inflige pas plus que
ce que l'homme peut supporter.

Je vous en prie, dites-moi simplement que vous êtes désolés.

Je vous en prie, dites-moi simplement que vous vous souvenez
de mon enfant, si vous vous rappelez de lui.

Je vous en prie, laissez-moi simplement parler de mon enfant.

Je vous en prie, mentionnez le nom de mon enfant.

Je vous en prie, laissez-moi simplement pleurer.

Rita Moran

L'amour nous fait pleurer
sans refermer notre cœur.

Frédéric Lenoir



Chercher en avant

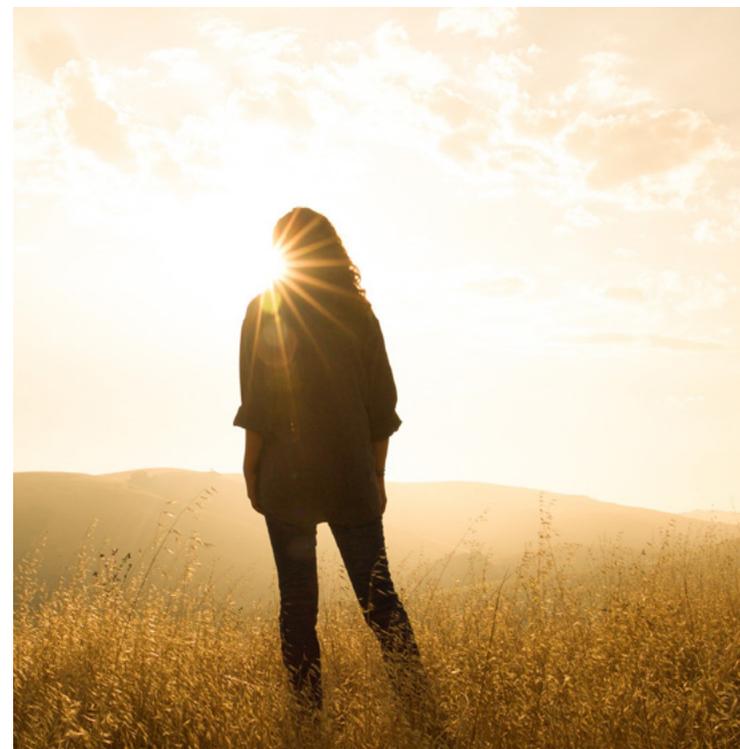
Ne le cherchez pas en arrière, ni ici, ni là, ni dans les vestiges matériels qui vous sont naturellement chers. Il n'est plus là. Il ne vous attend plus là. C'est en avant qu'il faut le chercher, dans la construction de votre vie renouvelée...

Soyez-lui fidèle et non point dans une sentimentalité rétrospective avec laquelle il faut avoir le courage de briser. Sa véritable trace n'est pas dans certaines manifestations de son activité. Leur disparition même si douloureuse qu'elle puisse vous paraître doit vous libérer, non vous déprimer. Non pas oublier, mais chercher en avant.

Malgré tout ce que vous pouvez sentir ou croire, reconnaître avec évidence que votre vie doit se poursuivre. Je suis persuadé qu'elle commence. Décidez-vous seulement à ne plus vivre dans le passé, ce qui ne veut pas dire que vous oubliez celui-ci, mais seulement que votre manière, la vraie, de lui être fidèle doit consister à construire en avant, c'est-à-dire à être digne de lui.

Ne vous isolez pas. Ne vous repliez pas au fond de vous-mêmes. Mais voyez le plus possible vos amis. Donnez-vous. C'est ce don qui vous libérera et vous épanouira. Je voudrais que vous trouviez nombre de gens et de choses auxquels, noblement, vous vous donniez.

Pierre Teilhard de Chardin



Le défi consiste à entrelacer les fils
ténus d'une vie brisée afin d'en faire
une œuvre riche de sens
et de responsabilités

Allport Gordon



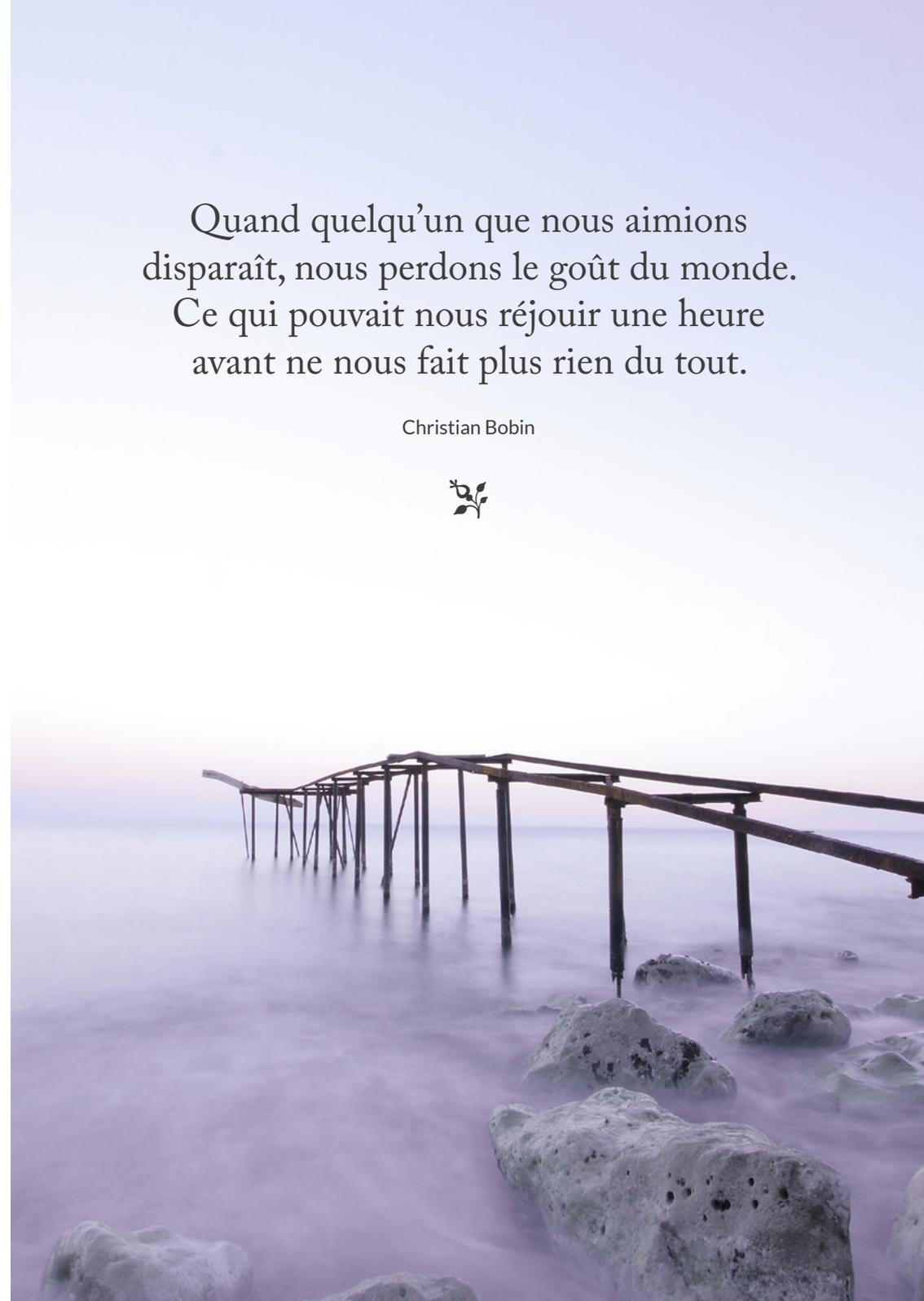
Le pont

J'avais devant les yeux les ténèbres. L'abîme
Qui n'a pas de rivage et qui n'a pas de cime,
Était là, morne, immense; et rien n'y remuait.
Je me sentais perdu dans l'infini muet.
Au fond, à travers l'ombre, impénétrable voile,
On apercevait Dieu comme une sombre étoile.
Je m'écriai: — Mon âme, ô mon âme! il faudrait,
Pour traverser ce gouffre où nul bord n'apparaît,
Et pour qu'en cette nuit jusqu'à ton Dieu tu marches,
Bâtir un pont géant sur des millions d'arches.
Qui le pourra jamais! Personne! ô deuil! effroi!
Pleure! — Un fantôme blanc se dressa devant moi
Pendant que je jetai sur l'ombre un œil d'alarme,
Et ce fantôme avait la forme d'une larme;
C'était un front de vierge avec des mains d'enfant;
Il ressemblait au lys que la blancheur défend;
Ses mains en se joignant faisaient de la lumière.
Il me montra l'abîme où va toute poussière,
Si profond, que jamais un écho n'y répond;
Et me dit: — Si tu veux je bâtirai le pont.
Vers ce pâle inconnu je levai ma paupière.
— Quel est ton nom? lui dis-je. Il me dit: — La prière.

Victor Hugo, poème écrit lors du décès de sa fille

Quand quelqu'un que nous aimions
disparaît, nous perdons le goût du monde.
Ce qui pouvait nous réjouir une heure
avant ne nous fait plus rien du tout.

Christian Bobin



Ça fait mal d'apprendre à quitter ceux qui nous
quittent, d'apprendre à les aimer en silence,
le dos tourné, les yeux baissés.
De devoir apprendre à son cœur la force
de se vider tout en demeurant habité. Apprendre
à pleurer en souriant, à s'en aller en aimant.

Philippe Besson



Je te reconnaîtrai

Nous sommes deux rivières dont les eaux
sont mêlées dans l'unique océan.
Même si trop de larmes ont sillonné de rides
le creux de tes paupières,
Même si la douleur et tous nos désespoirs
ont fait de tes cheveux des filaments de givre,
Je te reconnaîtrai.
Même si le poids des années de chagrin
a courbé tes épaules
À force de chercher de tout petits morceaux
de joie et de tendresse,
Aux cendres du passé je te reconnaîtrai.
Même si ton regard a usé son éclat,
s'est terni pour toujours,
Tant il a contemplé de misère et de haine,
et tant d'obscurité,
Même si tout cela, je te reconnaîtrai.
Nous sommes deux rivières dont les eaux
sont mêlées dans l'unique océan,
Et rien ne pourra jamais plus nous séparer.
Même au-delà du temps, je te reconnaîtrai...

Texte d'un fils pour sa mère

Au final, le deuil n'est vraiment
« réussi » que lorsque l'individu est
parvenu à se « re-liaer » malgré la perte,
prêt à se relever, autrement vivant.

Tanguy Châtel

Vous pouvez verser des larmes parce qu'il est parti,
ou vous pouvez sourire parce qu'il a vécu.

Vous pouvez fermer les yeux et prier qu'il revienne,
ou vous pouvez ouvrir les yeux et voir ce qu'il nous laisse.

Votre cœur peut être vide parce que vous ne pouvez le voir,
ou il peut être plein de l'amour que vous avez partagé.

Vous pouvez tourner le dos à demain et vivre hier,
ou vous pouvez être heureux demain parce qu'il y a eu hier.

Vous pouvez vous souvenir de lui et ne penser qu'à son
départ, ou vous pouvez chérir ce souvenir et le laisser vivre.

Vous pouvez pleurer et vous fermer, ignorer et tourner
le dos, ou vous pouvez faire ce qu'il aurait voulu :
Sourire, ouvrir les yeux, aimer et continuer.

Eileen Cicoli



Avec notre mort,
il suffit de mourir.
Mais avec celle des autres,
il faut vivre.

Mascha Kaléko



Aimer inconditionnellement quelqu'un ne signifie pas lui donner son temps de manière inconditionnelle. Parfois, aimer complètement signifie ne jamais revoir cette personne. C'est aussi de l'amour. C'est donner la liberté à quelqu'un d'exister et d'être heureux, même si cela doit être sans nous.

Vironika Tugaleva

C'est une folie de haïr toutes les roses parce qu'une épine vous a piqué, d'abandonner tous les rêves parce que l'un d'entre eux ne s'est pas réalisé, de renoncer à toutes les tentatives parce qu'on a échoué... C'est une folie de condamner toutes les amitiés parce qu'une d'elles vous a trahi, de ne croire plus en l'amour juste parce qu'un d'entre eux a été infidèle, de jeter toutes les chances d'être heureux juste parce que quelque chose n'est pas allé dans la bonne direction. Il y aura toujours une autre occasion, un autre ami, un autre amour, une force nouvelle. Pour chaque fin il y a toujours un nouveau départ...

Antoine de Saint-Exupéry

Quand je dors, tu veilles dans l'ombre ;
Tes ailes reposent sur moi ;
Tous mes songes viennent de toi ;
Doux comme le regard d'une ombre.

Alphonse de Lamartine



Les dates anniversaires

J'ai un profond respect des dates anniversaires
Ces portes que le Temps dispose autour de nous
Pour ouvrir un instant nos cœurs à ses mystères
Et permettre au passé de voyager vers nous.

Je suis toujours surpris par les coïncidences
Qui nous font un clin d'œil du fond de leur mémoire
En posant des bonheurs sur les journées d'absence
Et nous laissent à penser que rien n'est un hasard

Peut-être est-ce un moyen lorsqu'ils se manifestent
Pour ceux qui sont partis dans un autre univers
De nous tendre la main par l'amour qui nous reste
Pour nous aider parfois à franchir des frontières

Est-ce nous qui pouvons au travers de l'espace
Influencer ainsi la course des années
Ou serait-ce un lambeau de leur chagrin qui passe
En déposant des fleurs sur le calendrier

Il existe en tous cas dans les anniversaires
Une part de magie qui fait surgir d'ailleurs
Les visages ou les mots de ceux qui nous sont chers
Des êtres qui nous manquent et dorment dans nos cœurs

Ils sont là quelque part pour un instant fugace
Et dans les joies souvent qu'ils partagent avec nous
Se rendorment certains que rien n'a pris leur place
Et que leur souvenir nous est resté très doux

Sans amour notre vie n'est plus qu'un long voyage
Un train qui nous emporte à travers les années
Mais celui qui regarde un peu le paysage
Ouvre déjà son cœur pour une éternité

Au delà des paroles et de la bienveillance
Il existe des voies difficiles à cerner
Faites de souvenirs, d'amour et de silence
Et que bien des savants vous diront ignorer

Elles sont un privilège au cœur de la souffrance
Un baume pour les jours qu'on ne peut oublier
Qui pourraient avoir l'air d'être sans importance
Mais qui soignent des plaies difficiles à fermer

J'ai un profond respect des dates anniversaires
Ces portes que le Temps dispose autour de nous
Pour ouvrir quelquefois nos cœurs à ses mystères
Et permettre au passé de voyager vers nous

Pour ouvrir quelquefois nos cœurs à ses mystères
Et permettre au présent de nous sembler plus doux.

Yves Duteil





Quand se referme le livre de la vie,
s'ouvre alors celui des souvenirs.
Et même les plus belles pages ne seront
que douleurs et brûlures à nos cœurs.

Mohamed Djoghlaif

Le sens de la vie est la plus pressante
des questions.

Albert Camus

Quand tu regarderas le ciel, la nuit, puisque
j'habiterai dans l'une d'elles, puisque je rirai
dans l'une d'elles, alors ce sera pour toi
comme si riaient toutes les étoiles.
Tu auras, toi, des étoiles qui savent rire !

Antoine de Saint-Exupéry

Le deuil, c'est pour la vie. Ça ne s'en va jamais,
ça fait progressivement partie de vous,
à chaque pas, à chaque souffle.

Jandy Nelson

Faites silence autour de cette tombe,
laissez l'enfant dormir
et la mère pleurer.

Victor Hugo



Il faut compenser l'absence par
le souvenir. La mémoire est le miroir
où nous regardons les absents.

Joseph Joubert

Lorsque les mots ne viennent plus
au bord des lèvres, ils s'en vont hurler
au fond de l'âme.

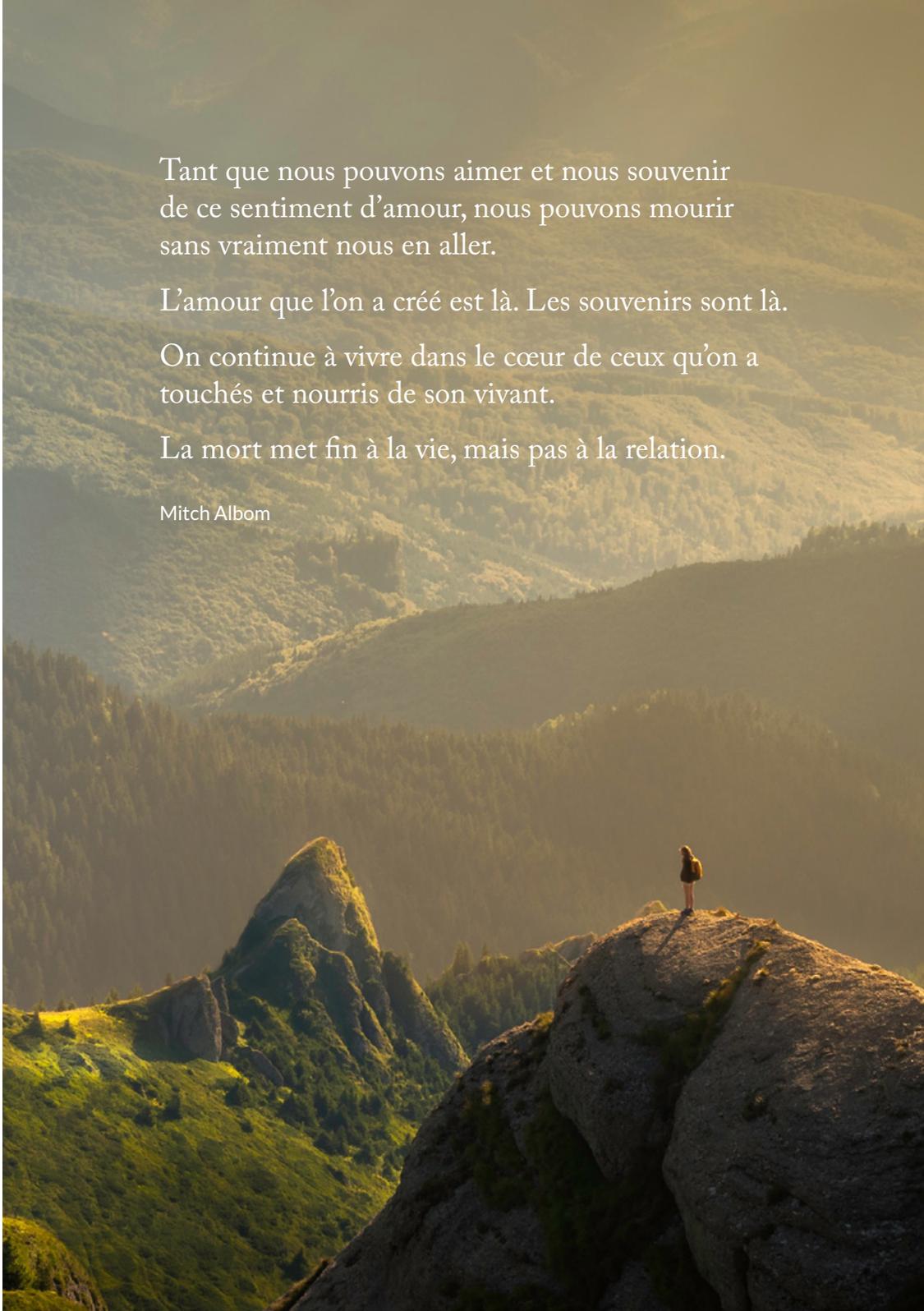
Christian Bobin

Toute œuvre digne de ce nom, un poème,
une musique, une peinture, une sculpture,
tente de transformer la solitude en ouverture,
la souffrance en communion, les cris d'appel
en chant, chant qui raisonne par-delà les abîmes
creusés par la séparation et la mort.

François Cheng

La bouche sourit mal
quand les yeux sont en pleurs.

Evariste de Parvy

A person is standing on a rocky peak, looking out over a vast, hazy mountain landscape. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting either sunrise or sunset. The mountains are covered in dense green forests, and the overall atmosphere is serene and contemplative.

Tant que nous pouvons aimer et nous souvenir
de ce sentiment d'amour, nous pouvons mourir
sans vraiment nous en aller.

L'amour que l'on a créé est là. Les souvenirs sont là.

On continue à vivre dans le cœur de ceux qu'on a
touchés et nourris de son vivant.

La mort met fin à la vie, mais pas à la relation.

Mitch Albom

On a des mots pour dire une peine
légère, mais les grandes douleurs
ne savent que se taire.

Sénèque

Les adieux sont seulement pour ceux
qui aiment avec leurs yeux. Parce que pour ceux
qui aiment avec le cœur et leur âme,
il n'y a aucune séparation.

Rûmî

Nous ne sommes jamais aussi mal
protégés contre la souffrance
que lorsque nous aimons.

Sigmund Freud

On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir
soi-même, après un trajet que personne ne peut
faire pour nous, ne peut nous épargner.

Marcel Proust



Voulais-je chanter l'amour,
il se transformait en douleur.
Voulais-je chanter la douleur,
elle se transformait en amour.

Franz Schubert



L'aube est moins claire

L'aube est moins claire, l'air moins chaud, le ciel moins pur;
Le soir brumeux ternit les astres de l'azur.
Les longs jours sont passés; les mois charmants finissent.
Hélas! voici déjà les arbres qui jaunissent!
Comme le temps s'en va d'un pas précipité!
Il semble que nos yeux, qu'éblouissait l'été,
Ont à peine eu le temps de voir les feuilles vertes.
Pour qui vit comme moi les fenêtres ouvertes,
L'automne est triste avec sa bise et son brouillard,
Et l'été qui s'enfuit est un ami qui part.
Adieu, dit cette voix qui dans notre âme pleure,
Adieu, ciel bleu! beau ciel qu'un souffle tiède effleure!
Voluptés du grand air, bruit d'ailes dans les bois,
Promenades, ravins pleins de lointaines voix,
Fleurs, bonheur innocent des âmes apaisées,
Adieu, rayonnements! aubes! chansons! rosées!
Puis tout bas on ajoute: ô jours bénis et doux!
Hélas! vous reviendrez! me retrouverez-vous?

Victor Hugo

On peut sécher ses larmes,
mais son cœur, jamais.

Marguerite de Valois





Pleure, les larmes
sont les pétales du cœur.

Paul Eluard



Être fidèle à ceux qui sont morts, ce n'est pas
s'enfermer dans la douleur. Il faut continuer
de creuser le sillon : droit et profond. Comme
ils l'auraient fait eux-mêmes. Comme on l'aurait
fait avec eux, pour eux. Être fidèle à ceux qui sont
morts, c'est vivre comme ils auraient vécu, c'est
les faire vivre en nous, c'est transmettre leur visage,
leur voix, leur message aux autres. Ainsi la vie
des disparus germe sans fin.

Martin Gray

Parce que nous nous élevons
en spirale, nous avons toujours
le sentiment que le monde
et nous-mêmes tournons en rond.

Pierre Teilhard de Chardin

Accompagner quelqu'un, ce n'est pas le précéder,
lui indiquer la route, lui imposer un itinéraire,
ni même connaître la direction qu'il va prendre ;
mais c'est marcher à ses côtés en le laissant libre
de choisir son chemin et le rythme de ses pas.

Patrick Verspieren

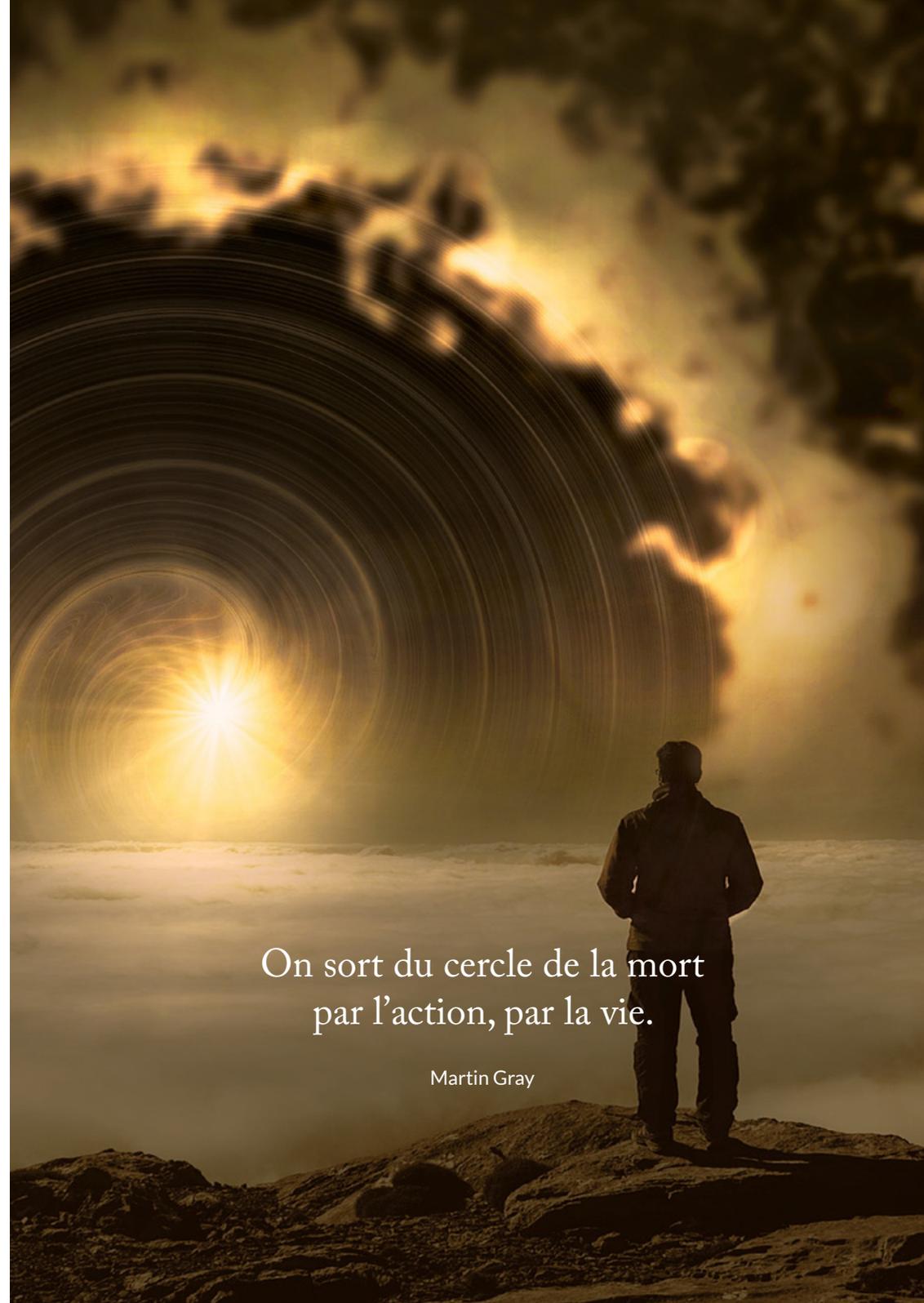
Un jour j'ai poussé la porte où était inscrit :
«diminue la douleur de la distance»
et je suis entré dans le palais de la mémoire.

Il y avait partout des livres vivants. Entre mille autres, j'ai décidé d'explorer la douleur et l'absence de l'être aimé. Il m'est aussitôt apparu que cette douleur était une maladie guérissable.

Je me suis aventuré plus avant dans la salle.

Entre mille autres voix, j'ai entendu ceci :
«Plutôt que de t'enfermer dans le chagrin et l'indifférence, cultive la sensation que l'être aimé a laissée en toi, redonne vie, dans tes dedans, à la tendresse et à la douceur. Si tu revivifies ces instants de bonheur passés, si tu les aides à pousser, à s'épanouir, à envahir ton être, la distance peu à peu se réduira et la douleur peu à peu s'estompera. Tu peux recréer ce que l'oubli a usé.»

Henri Gougaud



On sort du cercle de la mort
par l'action, par la vie.

Martin Gray

Parlez-nous de la mort

Alors Almira parla, disant : nous voudrions maintenant vous questionner sur la mort.

Et il dit :

Vous voudriez connaître le secret de la mort.

Mais comment le trouverez-vous sinon en cherchant au cœur même de la vie ?

Le hibou dont les yeux perçant la nuit sont aveugles le jour ne peut révéler le mystère de la lumière.

Et si vous voulez vraiment apercevoir l'esprit de la mort, ouvrez grand votre cœur dans le corps de la vie.

Car la vie et la mort sont un, de même que le fleuve et l'océan sont un.

Dans les profondeurs de vos espoirs et de vos désirs, réside votre silencieuse connaissance de l'au-delà ;

Et comme des graines rêvant sous la neige, votre cœur rêve du printemps.

Ayez confiance dans les rêves, car en eux est cachée la porte de l'éternité.

Votre peur de la mort n'est autre que le frémissement du berger, alors qu'il se tient devant le roi dont la main va se poser sur lui pour l'honorer.

Le berger n'est-il pas ravi, malgré son tremblement, de porter la marque du roi ?

Pourtant, n'est-il pas plus conscient encore de son tremblement ?

Car qu'est-ce que mourir, si ce n'est être debout, nu, face au vent et fondre dans le soleil ?

Et qu'est-ce que cesser de respirer sinon libérer le souffle de ses marées tempétueuses, afin qu'il s'élève et se dilate et recherche Dieu sans entraves ?

C'est seulement quand vous aurez bu à la rivière du silence que vous chanterez vraiment.

Et quand vous aurez atteint le sommet de la montagne, vous commencerez votre ascension.

Et quand la terre réclamera vos membres, alors vous danserez vraiment.

Khalil Gibran



Pour qu'un cœur continue de battre
la mesure des défis, il lui faut pomper
dans l'échec la sève de sa survivance.

Yasmina Khadra



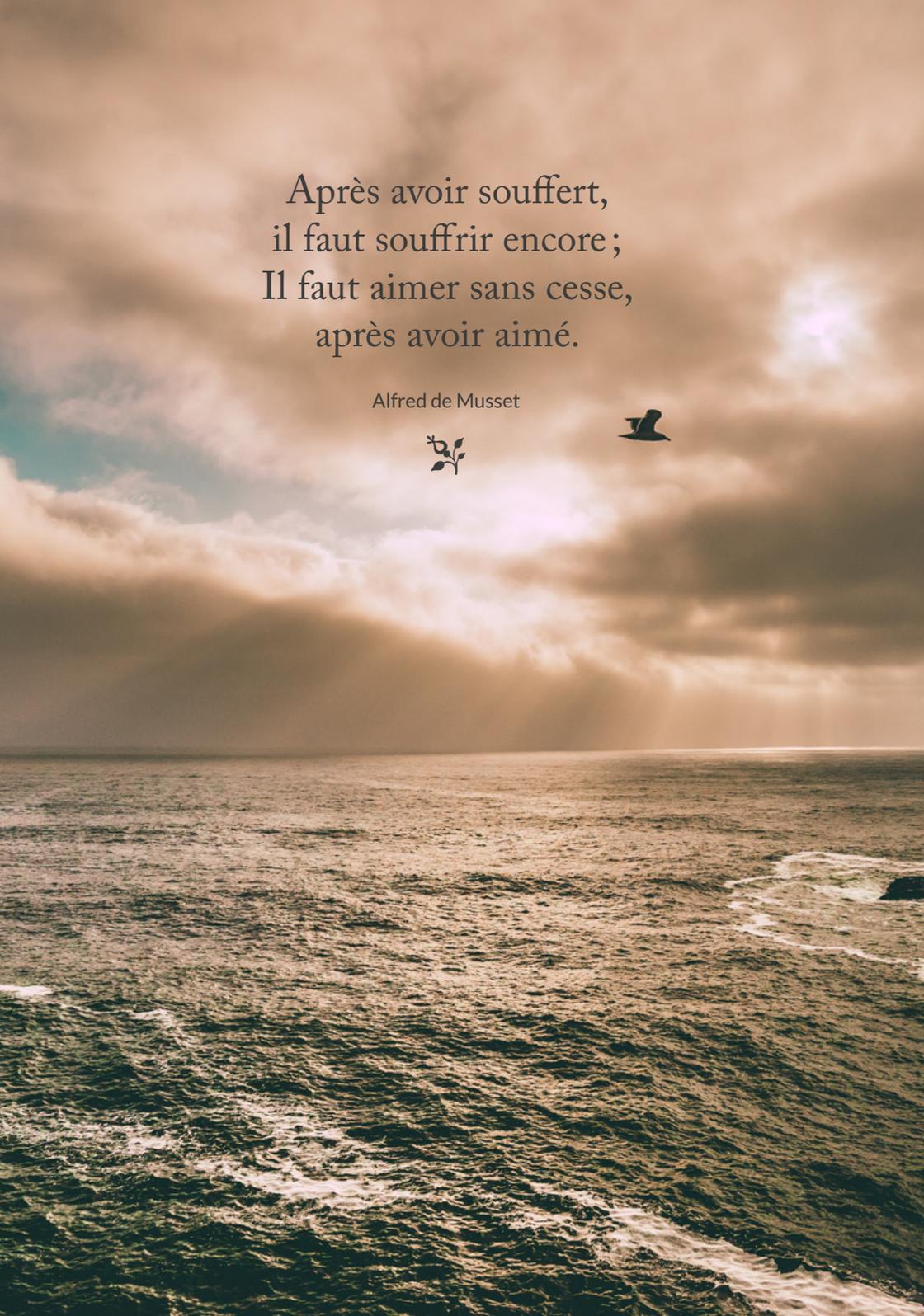
La douleur du deuil est le prix
que paient les humains
pour la joie d'aimer.

auteur inconnu

Ce qu'il reste d'une personne aimée...

Il reste d'une personne aimée une matière très subtile, immatérielle qu'on nommait avant, faute de mieux, sa présence. Une note unique dont vous ne retrouverez jamais l'équivalent dans le monde. Une note cristalline, quelque chose qui vous donnait de la joie à penser à cette personne, à la voir venir vers vous. Comme la pépite d'or trouvée au fond du tamis, ce qui reste d'une personne est éclatant. Inaltérable désormais. Alors qu'avant votre vue pouvait s'obscurcir pour des tas de raisons, toujours mauvaises (hostilités, rancœurs, etc.), là, vous reconnaissez le plus profond et le meilleur de la personne. Toutes ces choses impondérables qui rôdent dans l'éclat d'un regard, passent par un rire, par des gestes, qui faisaient que la personne était unique, reviennent à vous par la pensée.

Christian Bobin



Après avoir souffert,
il faut souffrir encore ;
Il faut aimer sans cesse,
après avoir aimé.

Alfred de Musset



Je ne me rappelle plus le jour où pour la première fois j'ai senti que tout n'était pas irrémédiablement perdu. Est-ce un sourire démasqué là où je ne voulais pas en voir ? Un sens de la responsabilité ? Avais-je enfin épuisé le désespoir ? Peut-être me suis-je simplement prise au jeu de la vie. La vérité a tant de facettes qu'il m'est impossible de préciser comment j'ai repris pied. Un jour, je me suis aperçue que j'avais cessé de n'être qu'une façade. J'existais, je respirais.

Je voulais à nouveau agir sur les événements. Lentement, je me ressaisissais et je voyais ce qui restait de moi. C'est alors que j'ai commencé à ne plus subir la solitude, mais à me laisser apprivoiser par elle...

Anne Philipe, après la mort de Gérard Philipe



Aucune rupture, aucune perte, aucun deuil n'est facile à vivre; les lois éternelles des proportions font que la perte d'une poupée pour un enfant et la perte de sa couronne pour un roi sont des événements de même importance.

Mark Twain

Le vrai amour peut endurer la souffrance, car il préfère aimer et souffrir que de ne pas souffrir et ne pas aimer.

Louis Evely

La vie est plus un consentement qu'un choix. On choisit si peu... On dit oui ou non au possible qui nous est donné. La seule liberté de l'homme, c'est de tenir la voile tendue ou de la laisser choir. Le vent n'est pas de nous.

L'Abbé Pierre



Il y a une fissure en toute chose,
c'est là que rentre la lumière.

Leonard Cohen

Les larmes sont des mots
qui ont besoin d'être écrits.

Paulo Coelho

Mère, je sais très mal comme on cherche
les morts, je m'égare dans mon âme, ses
visages escarpés, ses ronces et ses regards... Je te
parle durement, ma mère ; je parle durement aux
morts parce qu'il faut leur parler dur, debout sur
les toits glissants, les deux mains en porte-voix
et sur un ton courroucé, pour dominer le silence
assourdissant qui voudrait nous séparer, nous
les morts et les vivants.

Jules Supervielle

Les larmes sont un don.
Souvent les pleurs,
après l'erreur ou l'abandon,
raniment nos forces brisées.

Victor Hugo



Pas d'existence sans épreuves, pas d'affection
sans abandon, pas de lien sans déchirure,
pas de société sans solitude, la vie est un champ
de bataille où naissent les héros qui meurent
pour que l'on vive.

Boris Cyrulnik

[...] Maintenant, je peux vous dire une chose : vous aurez des douceurs que vous ne pouvez pas croire encore. Quand vous aviez votre mère vous pensiez beaucoup aux jours de maintenant où vous ne l'auriez plus. Maintenant vous penserez beaucoup aux jours d'autrefois où vous l'aviez. Quand vous serez habitué à cette chose affreuse que c'est à jamais rejeté dans l'autrefois, alors vous la sentirez tout doucement revivre, revenir prendre sa place, toute sa place près de vous.

En ce moment ce n'est pas possible. Soyez inerte, attendez que la force incompréhensible [...] qui vous a brisé, vous relève un peu, je dis un peu car vous garderez toujours quelque chose de brisé. Dites-vous cela aussi car c'est une douceur de savoir qu'on aimera jamais moins, qu'on ne se consolera jamais, qu'on se souviendra de plus en plus.

Lettre de Marcel Proust à Georges de Lauris
qui vient de perdre sa mère.



Il n'est de souffrance aussi grande
que le souvenir de la joie
dans le chagrin présent.

Philip Caputo



Quelle que soit notre vérité, la tristesse d'avoir perdu quelqu'un qu'on aime est inconsolable. La vérité, la sincérité, la force, la douceur, rien ne peut calmer la douleur, et, en allant au bout de cette souffrance, on apprend quelque chose qui ne nous est d'aucune utilité pour la prochaine vague de tristesse qui nous surprendra.

Haruki Murakami

Des traces éternelles

Nous mourons mais nos actes ne meurent pas,
Car ils se perpétuent dans leurs conséquences infinies.

Passants d'un jour,
Nos pas laissent dans le sable de la route
Des traces éternelles.

Rien n'arrive qui n'ait été déterminé par ce qui l'a précédé
Et l'avenir est fait des prolongements inconnus du passé.

Jules Verne

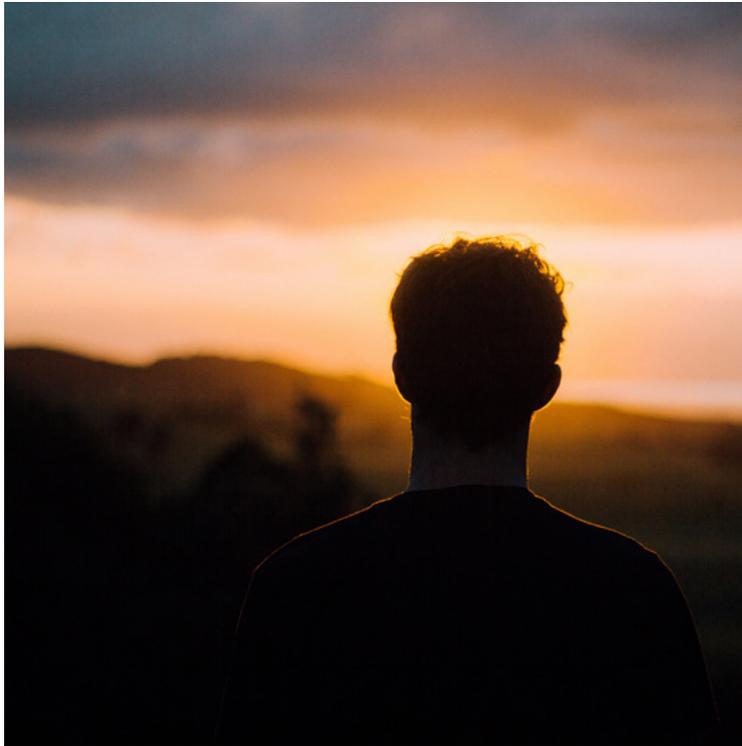
Morte! non. Est-ce que l'âme des violoncelles est emportée dans le cri
d'une corde qui se brise?

Auguste de Villiers de L'Isle-Adam

Nous t'avons beaucoup aimé, mais
cet amour restait muet, voilé de voiles.
Pourtant à cette heure, il s'écrie à voix
forte, voudrait se dresser devant toi,
car l'on sait bien que l'amour ignore
toujours sa propre profondeur,
jusqu'au jour des adieux.

Khalil Gibran





La meilleure manière de se rappeler une personne, c'est d'être tel ou telle que celui-ci a contribué à nous faire devenir, et de mener la vie qu'elle a aidé à façonner [...] c'est honorer [les défunts] qui méritent de rester dans nos mémoires que de devenir celui ou celle dont ils ont favorisé l'éclosion.

Mark Rowlands

Je suis les liens que je tisse
avec les autres.

Albert Jacquard

Je vivrai par-delà la mort,
Je chanterai à vos oreilles
Même après avoir été emporté,
Par la grande vague de la mer
Jusqu'au plus profond de l'océan.
Je m'assiérai à votre table
Bien que mon corps paraisse absent,
Je vous accompagnerai dans vos champs,
Esprit invisible.
Je m'installerais avec vous devant l'âtre,
Hôte invisible aussi.
La mort ne change que les masques
Qui recouvrent nos visages.
Le forestier restera forestier,
Le laboureur, laboureur,
Et celui qui a lancé sa chanson au vent
La chantera aussi aux sphères mouvantes.

Khalil Gibran



Peux-tu simplement écouter ?

Quand je te demande de m'écouter
et que tu commences à me donner des conseils,
je n'ai pas de réponse à ma demande.

Quand je te demande de m'écouter
et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas
ressentir cela, je ne me sens pas respecté.

Quand je te demande de m'écouter
et que tu commences à vouloir faire quelque chose pour
résoudre mon problème, je ne me sens pas aidé, aussi
étrange que cela puisse paraître.

Écoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes.
Non pas que tu parles ou que tu fasses quelque chose :
je te demande simplement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché.
Pour deux euros, j'aurai dans le même journal
le courrier du cœur et mon horoscope.

Je veux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant,
peut-être un peu découragé ou hésitant, mais non
impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux
et ai besoin de faire moi-même, je me sens dévalorisé
et je ne progresse pas.



Mais quand tu acceptes comme un simple fait que
je ressente ce que je ressens, je peux arrêter de chercher
à te convaincre, et je peux essayer de commencer
à comprendre ce qu'il y a derrière mes sentiments
apparemment irrationnels.

Alors, s'il te plaît, écoute-moi. Et quand tu voudras que je
t'écoute, demande-le-moi et je t'écouterai.

Poème indien



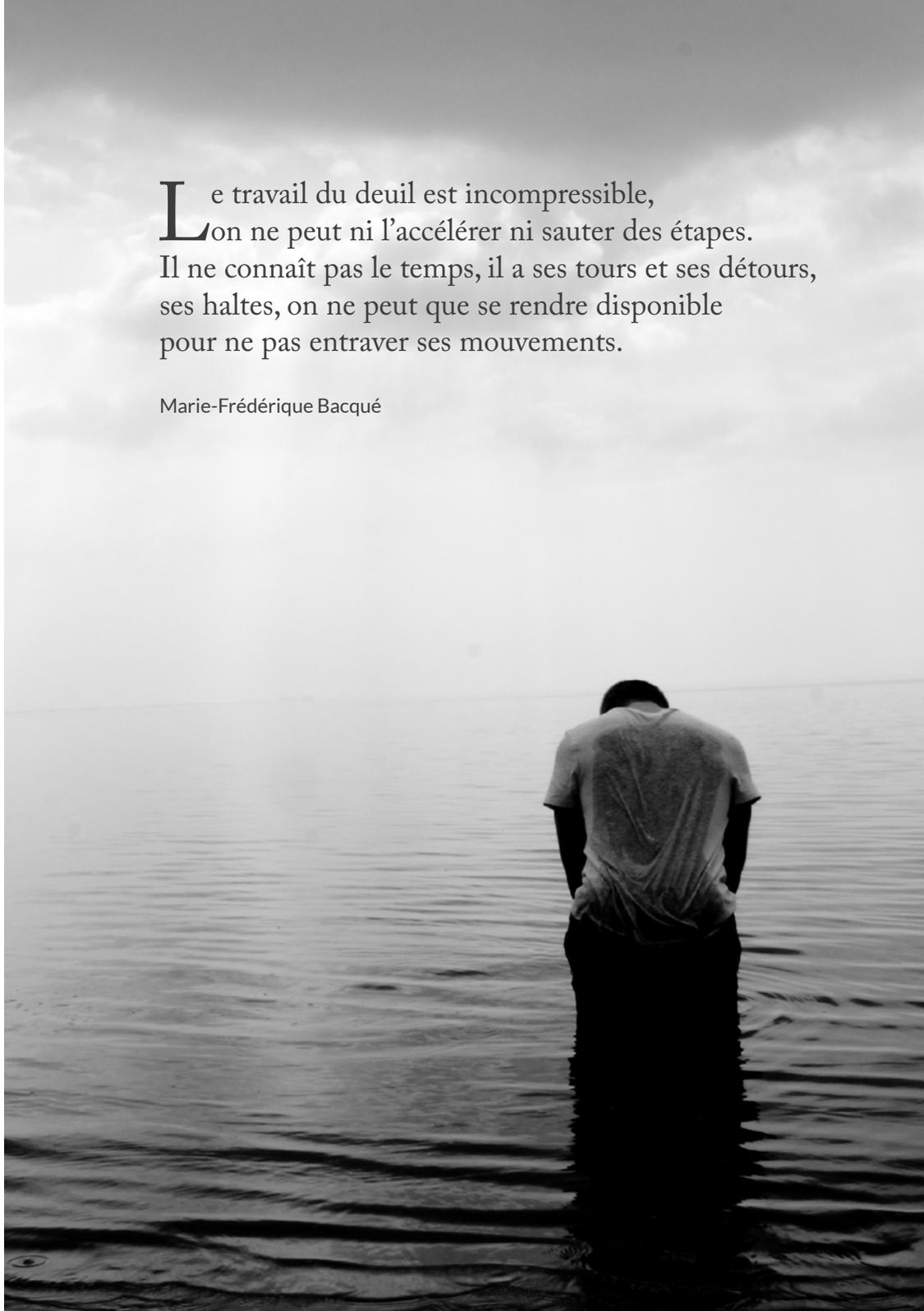
Souffler son malheur

Son malheur, pouvoir le souffler
Profondément l'expirer
Pour à nouveau pouvoir inspirer
Son malheur, pouvoir le dire
Avec des mots
Avec de vrais mots,
Justes et pleins de sens
Que l'on comprenne encore soi-même
Et que quelqu'un d'autre peut-être
Puisse comprendre
Ou pourrait comprendre
Et pouvoir pleurer
Ce serait, à nouveau, presque du bonheur.

Erich Fried

On dit de celui qui pleure et exprime
sa tristesse qu'il est un être faible.
L'expérience me fait dire
qu'au contraire il est sur le chemin
de sa plus grande force...

Lytta Basset



Le travail du deuil est incompressible,
On ne peut ni l'accélérer ni sauter des étapes.
Il ne connaît pas le temps, il a ses tours et ses détours,
ses haltes, on ne peut que se rendre disponible
pour ne pas entraver ses mouvements.

Marie-Frédérique Bacqué

Ne perd jamais espoir,
quand le soleil se couche,
les étoiles apparaissent.

Proverbe indien



Chaque douleur est une mémoire.

Eric Fottorino

Le souvenir du bonheur n'est plus
du bonheur; le souvenir de la douleur
est de la douleur encore.

Lord Byron

Aimer, c'est risquer de souffrir un jour.
Mais souffrir d'avoir aimé, c'est déjà mieux
que de n'avoir rien connu.

Nicole de La Chevrotière

Ne me secouez pas,
je suis pleine de larmes.

Henri Calet



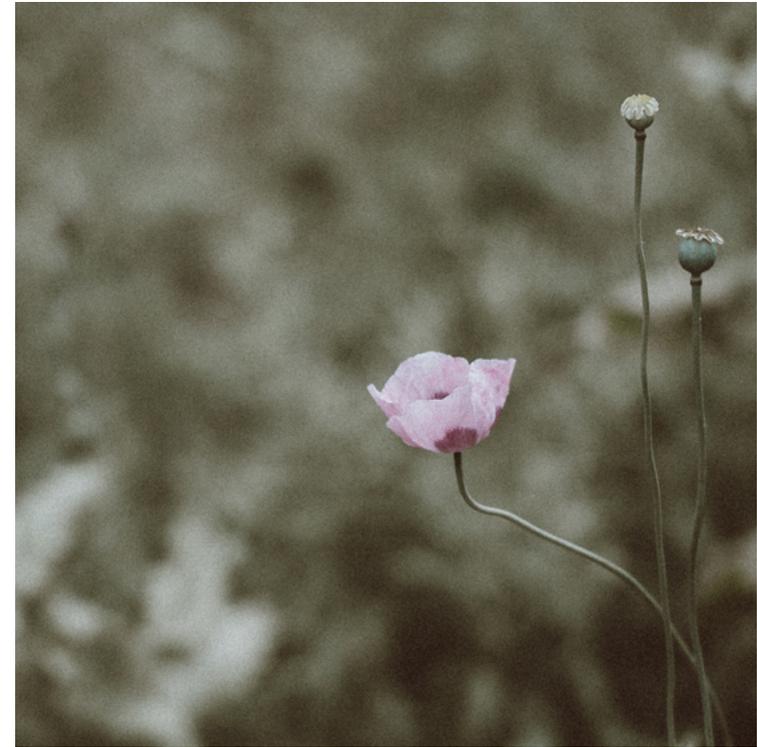
C'est une absence essentiellement
présence, c'est ça la mort.

Michel Onfray

La nuit n'est jamais complète

Il y a toujours, puisque je le dis,
Puisque je l'affirme,
Au bout du chagrin
Une fenêtre ouverte,
Une fenêtre éclairée,
Il y a toujours un rêve qui veille,
Désir à combler,
Faim à satisfaire,
Un cœur généreux,
Une main tendue, une main ouverte,
Des yeux attentifs,
Une vie, la vie à se partager.

Paul Eluard



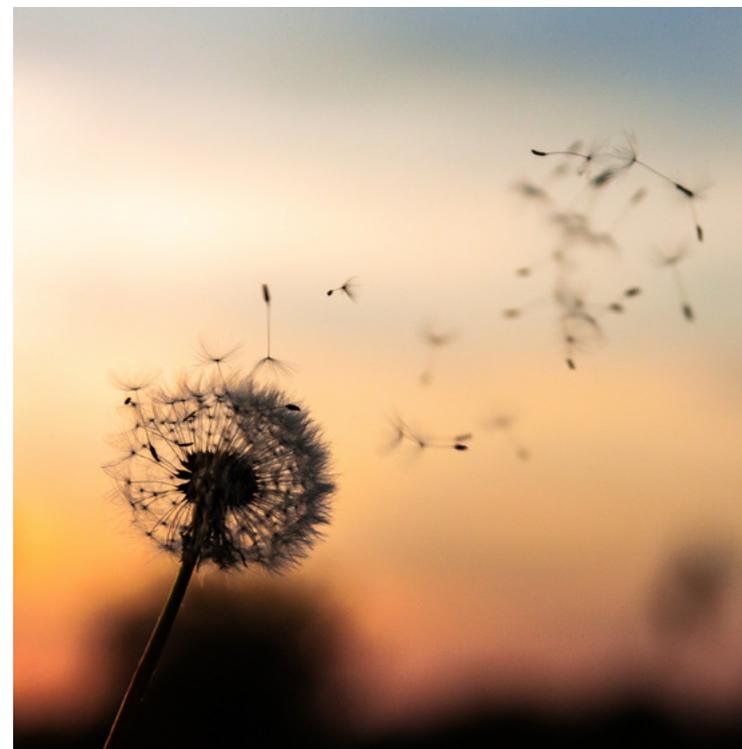
Je suis bien tranquillement certain que la mort
ne change pas le cours des affections qui nous dépassent,
et que certaines tendresses sont par nature faites pour durer
plus longtemps que nous. Je crois que ceux qu'on a assez
violemment aimés nous habitent, nous parlent ; on ne peut
plus les perdre... La mort les éloigne sans les détruire ;
il faut faire un nouvel effort pour les rejoindre ou pour
les attendre, mais l'amour est une chose exigeante.

Nicolas Bouvier

Lorsque je vais au cimetière, je regarde ta tombe :
je ne pense rien alors, je ne pense que des choses
triviales, je me dis que tu es là.

À deux mètres sous mes pieds, deux mètres ou trois,
je ne sais plus, et je ne crois pas ce que je pense, et ça
vient d'un seul coup, ça vient lorsque je me retourne,
c'est là que je te vois, dans l'amplitude et l'ouvert
du paysage, dans la beauté sans partage de la terre
et du grand ciel, toi partout à l'horizon,
c'est en tournant le dos à ta tombe que je te vois.

Christian Bobin



La dernière leçon
que nous devons apprendre,
c'est l'amour inconditionnel,
qui inclut non seulement les autres,
mais aussi nous-même.

Elisabeth Kübler-Ross

