

COMMENT SE PREPARER AUX DEUILS ?

Une des définitions de la philosophie c'est d'apprendre à vivre.

Et pourquoi ça ne serait pas aussi d'apprendre à mourir, puisque c'est la seule certitude que nous ayons.

Afin de ne pas en souffrir, nous pourrions nous conditionner à ne pas nous attacher à un être afin de n'avoir personne, sa mort venue, à pleurer. Mais que serait la vie sans aimer, n'y sans être aimé ?

La peine provoquée par la mort d'un être cher est un prix à souffrir, directement proportionnelle à l'intensité de notre amour que nous lui portons.

Si rien n'est entrepris pour son acceptation, la souffrance va mobiliser toute notre énergie, il y aura peu de place pour la vie.

Comment adoucir les peines liées à la mort d'un être aimé, mais aussi de nous-mêmes pour ceux que nous aimons ?

C'est tout un travail que nous devons réaliser, non pas à partir de l'instant où le malheur arrive, mais bien avant.

Se préparer à la mort des autres, à la nôtre donc à mourir, mais aussi ne pas oublier de préparer ceux que nous laisserons dans la peine, lorsque nous accomplirons ce départ sans retour.

Ce travail va nous permettre d'être mieux armé dans une construction solidaire.

Vient alors cette volonté, dite des dernières volontés, d'organiser autant que faire ce peut ces instants d'après pour faciliter leurs deuils.

Avec cette double espérance : moins de souffrance pour ceux qui m'accompagneront dans ma dernière cérémonie et adoucir cette crainte qui est en moi, rendre plus acceptable mon ultime départ.

A vouloir gommer, faussement, la mort de nos vies, cela ne fait qu'accroître la douleur lorsque ces inévitables rencontres funèbres croisent nos chemins, à chaque faire-part reçu, à chaque annonce, à chaque enterrement, chaque crémation, tout au long de notre vie.

Puisque mon corps mort ne dépend plus de ma volonté, faites-en ce que bon vous semblera.

Pour l'heure, nous sommes vivants, continuons à tout faire pour le rester le plus longtemps possible.