

Bonjour,

La newsletter de cette semaine est très courte parce que je ne veux parler que d'un seul thème, celui du souvenir.

La fête de la Toussaint est une bonne occasion (s'il en fallait une) de se souvenir des belles personnes qui ont traversé (fondé pour certaines) notre vie et qui ne sont plus à nos côtés.

Je ne suis pas catholique mais il me semble que définir des moments dans l'année pour honorer nos morts est une bonne chose. Nous pouvons choisir n'importe quelle date pour le faire ou tout simplement prendre du temps, parfois, pour penser à eux et aux leçons qu'ils et elles nous ont transmises.

Bien entendu, s'il s'agit juste d'aller déposer vite fait un pot de fleur sur une tombe en se dépêchant de rentrer chez soi après pour oublier ce "mauvais moment", autant ne rien faire du tout !

Pour tout vous dire, je ne suis jamais allée me recueillir sur les tombes ou les columbarium de mes morts... Les seules fois où je suis allée dans des cimetières (en dehors des enterrements proprement dits), c'est pour flâner et lire les inscriptions sur les tombes (devant certaines sépultures célèbres au Père Lachaise, par exemple) ou pour remplir mes gourdes d'eau potable lorsque je suis en voyage à vélo (j'en profite alors pour faire un petit tour et arroser les fleurs qui manquent d'eau).

On peut se recueillir de plusieurs manières différentes en dehors de la prière. Évoquer mentalement (ou à voix haute) nos souvenirs avec les défunts est un procédé qui peut nous aider à faire notre deuil (comme on dit). C'est pourquoi dépasser la douleur de la perte ne signifie pas oublier mais au contraire, continuer à vivre malgré tout en étant le plus heureux possible. La gaieté et l'enthousiasme face à la vie ne sont pas des manques de respect pour nos morts, bien au contraire. C'est leur faire honneur que de décider d'utiliser notre élan vital au maximum de notre potentiel.

Mais il n'y a pas de règle. Si vous ressentez le besoin de pleurer vos personnes disparues, laissez-vous aller. Quelle que soit l'émotion qui affleure, exprimez-la et surtout, ne vous excusez pas de le faire auprès des personnes qui sont, elles, encore à vos côtés. Après tout, elles aussi ont vécu des pertes.

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie