

Ouvrir son coeur, trouver le cadeau

Celles et ceux qui me connaissent savent que je pense que tout a un sens dans notre vie. Que les événements n'arrivent pas «par hasard» et qu'ils ont quelque chose à nous apprendre; qu'ils sont là pour nous faire grandir. Et surtout faire grandir notre cœur... si on le veut bien.

Il y a des événements qui ne sont pas faciles à voir du côté soleil: en tout cas lorsque la nouvelle nous tombe littéralement dessus comme une tuile sur la tête et nous laisse choqué(e). En songeant à la tuile, nous pouvons penser à plusieurs événements... ici je pense à une fausse-couche ou à l'annonce d'un fœtus qui a cessé de vivre dans le ventre de sa maman. Lorsque cela arrive, c'est le choc! Comment à travers cet événement d'une importance certaine trouver le côté soleil de la situation?

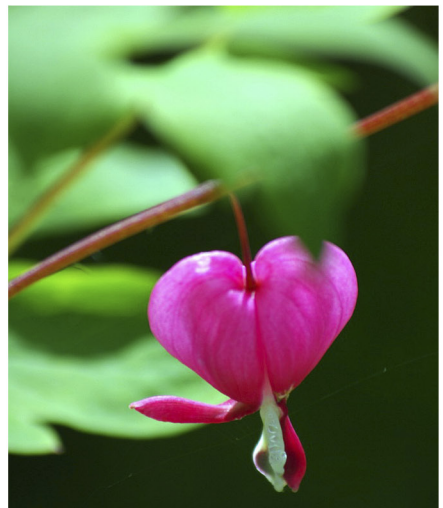
Le Deuil

Je sais que la première chose à faire, c'est d'accepter toutes les émotions qui montent en soi. Accepter de traverser les phases normales du deuil, car il est bien clair que c'est un deuil. Les étapes sont:

1. Choc, déni
2. Colère
3. Marchandage
4. Dépression
5. Acceptation

S'interroger avec le cœur

Tout au long de ce processus on peut, avec le cœur, même s'il est en peine, se questionner sur le sens de cet événement dans sa vie. Au moment où on se pose des questions, on s'ouvre déjà à des réponses. Et si vous êtes à votre écoute, aussi avec votre cœur, vous aurez des ressentis, des liens qui se feront et vous donneront un sens, qui sera le vôtre bien personnel sur ce que vous avez à apprendre de cette expérience. Sachez que dans tout événement il y a toujours un ou des cadeaux. Parfois il faut du temps pour le ou les découvrir.



Apprendre... à prendre

J'ai vécu moi-même le cœur de mon bébé de 8 semaines qui s'est arrêté de battre; j'ai dû le faire enlever.

- J'ai appris qu'il y a quelque chose après la mort, maintenant j'en suis sûre et même s'il n'y a pas de preuves, cette épreuve m'a certifié cela.

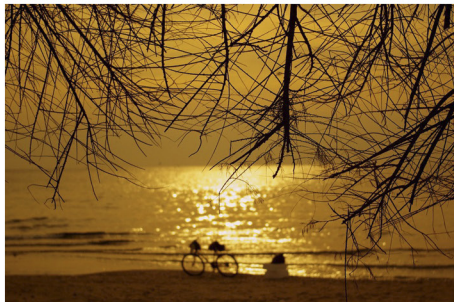
- J'ai eu de la compassion pour le papa qui ne vivait pas cela dans sa chair et a eu quelques remarques déplacées vis-à-vis de mon vécu de maman: j'ai compris que j'avais de la chance d'être au cœur de l'événement car je touchais du doigt la vie, la mort et cela m'a ouverte à d'autres dimensions.

- J'ai appris à prendre soin de moi en acceptant deux semaines d'arrêt de travail car le gynécologue m'a dit: «vous savez cela vaut bien une grippe et je vous conseille de prendre un temps d'arrêt»; j'ai vraiment bien fait.

- J'ai eu de l'empathie pour moi car j'ai raconté plusieurs fois cet événement à plusieurs personnes et cela m'a permis, j'en suis sûre, de sortir toutes mes émotions au lieu de les refouler.

- J'ai choisi de symboliser le passage de ce petit sur terre, mon amour pour lui aussi en rajoutant un diamant à mon alliance.

- Je sais et je le ressens encore plus profondément en moi qu'il y a une force créatrice plus grande que moi qui crée la perfection. Si cet enfant n'est pas venu, c'est qu'il ne devait pas venir. Tout est toujours juste et parfait pour mon évolution.



Etre gagnant(e)

J'ai vu une émission où des femmes avaient perdu des enfants avant la naissance lors de grossesse bien plus avancée que la mienne. Cela me semblait plus difficile et plus terrible que ce que j'avais vécu. J'ai compris aussi qu'il n'y a pas d'échelle à la douleur et que nous souffrons tous. Ces femmes qui témoignaient disaient toutes qu'elles avaient gagné quelque chose dans cette histoire. Incroyable!

Aujourd'hui je suis sûre que si nous déployons nos ailes du cœur dans les événements que la vie nous fait vivre, c'est cela qui se passe, nous y gagnons toujours quelque chose.

Je souhaite que vous trouviez toujours les cadeaux que l'existence vous fait, même à travers des expériences plus ardues... ainsi la vie est Sybelle.

Sybille Luginbühl

www.lavieestsybelle.ch

Pour plus de développements sur le deuil, voir les livres d'Elisabeth Kubler-Ross.