



Yom Kippour Yizkor 5783 : Faire la prochaine bonne chose **Rabbin Grushcow**

La docteure Rachel Naomi Remen raconte l'histoire d'une femme âgée venue la rencontrer, à l'instigation de sa fille. Le mari d'Enid était soudainement décédé deux ans plus tôt, et depuis lors, son deuil l'avait consumée – à tel point que sa fille a dit : « Le jour où mon père est mort, j'ai perdu mes deux parents. »

« Au départ, » écrit Remen,

Enid et moi nous sommes assises et nous nous sommes regardées en silence...
« Parler semble une perte de temps » [a-t-elle dit]. « Personne ne pourrait comprendre. »

J'ai hoché la tête en signe d'approbation. « Oui, bien sûr », ai-je dit. « Vous avez perdu votre vie. Seul votre mari pouvait comprendre ce que vous avez perdu. Lui seul savait ce qu'était votre vie ensemble. » ...J'ai encore hoché la tête. « Si Enid était là, que lui diriez-vous? » lui ai-je demandé.

Elle m'a contemplée pendant un long moment. Puis elle a fermé les yeux et a commencé à parler à son mari à voix haute, lui racontant comment était la vie sans lui. Elle lui a raconté qu'elle se rendait seule dans leurs endroits préférés, qu'elle promenait seule leurs chiens, qu'elle dormait seule dans leur lit. Elle lui a dit qu'elle devait apprendre à faire les petites choses dont il s'était toujours occupé, des choses dont elle n'avait jamais eu connaissance. Elle lui a rappelé des moments dont lui seul se souvenait, de vieux souvenirs que personne d'autre n'avait partagés. Et puis, pour la première fois depuis sa mort, elle s'est mise à pleurer. Elle a pleuré pendant un long moment.

Lorsque ses larmes ont cessé, je lui ai demandé s'il y avait quelque chose qu'elle n'avait pas dit. Hésitante, elle m'a dit combien elle lui en voulait de l'avoir abandonnée pour qu'elle vieillisse seule. Elle avait l'impression qu'il n'avait pas tenu sa promesse. Il lui manquait terriblement et aussi tout ce qu'il avait su apporter dans sa vie...

« Enid, » lui ai-je demandé, « si Herbert était là, que dirait-il de la façon dont vous avez vécu les deux dernières années de votre vie? » Elle a eu l'air surpris. « Il dirait : Enid, pourquoi as-tu construit un monument de douleur en ma mémoire? Toute ma vie a été consacrée à l'amour. » Elle a marqué une pause. Puis, pour la première fois, j'ai vu l'ombre d'un sourire. « Il y a peut-être d'autres façons de se souvenir de lui », a-t-elle dit.¹

« Chaque grande perte », comme le suggère Remen, « exige que nous choisissons à nouveau la vie. » *Ouvacharta b'chayim*, comme nous l'avons lu dans la Torah plus tôt, dans la journée : choisir la vie.

En tant que communauté juive, nos rituels de deuil reconnaissent à quel point il est difficile de perdre un être cher; à quel point il peut être difficile de choisir la vie face à la mort. Nous accompagnons nos morts jusqu'à leur dernière demeure, puis, lorsque nous rentrons chez nous, nous nous asseyons sur des chaises basses, en restant près du sol. Nous restons avec nos morts jusqu'à ce que nous devions les quitter, et ce n'est qu'à ce moment-là que nous remontons lentement le chemin vers nos vies, à travers la *Shiva* et au-delà.² Pour la plupart, ces sentiments ne sont pas aussi extrêmes que pour Enid, mais il n'est pas évident, lorsqu'on est en deuil, de retourner un jour pleinement à sa vie.

Le Rabbin Larry Hoffman est l'un de mes mentors et professeurs les plus chers. Cela fait un peu plus d'un an que sa femme, Gayle, est décédée, et il a écrit ouvertement et magnifiquement sur son deuil. Cela lui a permis de mieux

¹ Rachel Naomi Remen, *My Grandfather's Blessings: Stories of Strength, Refuge, and Belonging* (New York, 2000), pp.36-37.

² This insight comes from David Kraemer, *The Meanings of Death in Rabbinic Judaism* (London, 2002).

comprendre, écrit-il, sa mère qui, à la mort de son mari, a lentement mais sûrement relâché son emprise sur la vie. Rappelant la fille d'Enid, Hoffman dit : « Quand mon père est mort, ma mère est morte elle aussi, mais petit à petit ». Il est déterminé à ne pas emprunter cette voie, mais il en comprend l'attraction. « L'état de deuil est semblable à un marécage », écrit-il :

Les sentiers sont à peine balisés; il est facile de se perdre dans la jungle du désespoir. Pire encore, à un moment donné, le marécage se transforme en sables mouvants. Si vous détournez le regard, ne serait-ce qu'une seconde, de la promesse de délivrance sur la rive opposée, vous risquez de marcher dans les sables mouvants et de sombrer dans un désespoir de plus en plus profond, au lieu de garder l'espoir de retrouver la terre ferme.³

Lorsque j'ai lu ces mots du Rabbin Hoffman, une phrase m'est venue en tête. La voici : « Et ce chagrin qui m'interdit de me relever. » L'origine? Une chanson intitulée « Tout réparer » (*"The Next Right Thing"* dans sa version anglaise originale), dans le film de Disney, La Reine des Neiges 2. Pardonnez-moi. Mais le Rabbin Hoffman et les rabbins de longue date m'ont appris que nous nous inspirons de ce qui nous entoure, et en tant que parent, La Reine des Neiges fait partie de mon écosystème. Une collègue rabbine et parent de jeunes enfants, mon amie la Rabbine Sari Laufer, dresse le décor de cette chanson :

Anna, l'un des personnages principaux, est coincée dans une grotte, craignant que sa sœur soit morte et que sa meilleure amie soit en train de mourir devant elle. Seule et effrayée, elle se souvient d'un conseil qui lui a été donné plus tôt, à savoir que lorsqu'elle n'est pas sûre de ce qu'elle doit faire, elle doit faire « la prochaine bonne chose » (*"The next right thing"* dans sa version anglaise).⁴

Faire la prochaine bonne chose. Ce n'est pas une idée nouvelle; elle apparaît également dans toutes sortes de textes, des écrits de Carl Jung aux mouvements de rétablissement comme les Alcooliques Anonymes.⁵ Mais même dans le contexte du

³ <https://blog.lawrenceahoffman.com/2021/10/08/the-state-of-grief/>.

⁴ Rabbine Sari Laufer, Sermon de Kol Nidre 5783, Stephen Wise Temple.

⁵ <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/ordinary-magic/202207/finding-power-in-doing-the-next-right-thing>.

film, cette phrase revêt un sens particulier. Le réalisateur, Chris Buck, a perdu son fils Ryder, âgé de 23 ans, à la sortie du premier film *La Reine des neiges*. Ayant survécu à un cancer, Ryder est décédé après avoir été renversé par une voiture. Cette perte a été tragique. Selon les dires de l'auteure de la chanson, Kristen Anderson-Lopez, « Nous étions là quand [Chris] a fait un pas, puis un autre, et qu'il est apparu... et qu'il a réussi, un souffle à la fois, à surmonter l'inimaginable. »⁶ Elle a écrit la chanson en pensant à lui. Ensuite, Kristen Bell, qui chante la chanson dans le film, a expliqué comment elle s'identifiait à cette chanson en faisant référence à ses problèmes d'anxiété et de dépression :

Beaucoup de gens éprouvent ce sentiment : que dois-je faire quand je ne sais pas quoi faire? Mon mantra personnel est que vous devez faire la prochaine bonne chose... Que dois-je faire quand je ne veux pas sortir du lit le matin? Faites simplement la prochaine bonne chose, et c'est de sortir du lit. La prochaine bonne chose à faire est de vous brosser les dents. La prochaine bonne chose à faire est de prendre votre déjeuner. La prochaine chose à faire est de regarder votre calendrier et d'aller travailler...⁷

Nous ne nous hâtons pas de sortir de nos deuils et de nos luttes. Mais nous ne voulons pas non plus nous enfoncer dans les sables mouvants du désespoir, ni nous perdre à jamais dans les marécages du chagrin. Nous faisons ce que nous pouvons, quand nous le pouvons. Nous faisons la prochaine bonne chose à faire; nous remontons le chemin vers la vie. *Ouvacharta b'chayim*.

Ce n'est donc pas un hasard si la première *mitzvah*, le premier commandement que nous devons accomplir immédiatement après Yom Kippour est de commencer à construire une *souccah*. La *souccah* est une structure temporaire, aussi fragile que nous sommes mortels, mais remplie de vie et de joie. Selon les mots de la Rabbinne Laufer : « Nous passons du seuil de la mortalité à la prochaine bonne chose – une célébration de l'abondance, de la famille et des amis, de la lumière et du vent, du soleil et de la pluie. »

Bientôt, nous construirons, nous ferons la prochaine bonne chose, nous nous aiderons à nous soutenir mutuellement alors que nous remonterons vers la vie. Mais pas tout à

⁶ <https://www.nytimes.com/2019/11/29/movies/frozen-2-songs.html>.

⁷ <https://youcanhavehope.com/do-the-next-right-thing/>.

fait encore. Pour l'instant, nous nous attardons un peu plus longtemps sur ceux que nous avons perdus. Nous nous souvenons : *Yizkor*.