

J'ai appelé mon chagrin Marlow : apprendre à accueillir en douceur l'invité indésirable

par JoAnne Connors

Le chagrin a le don d'apparaître quand je m'y attends le moins, et pour moi, il s'appelle Marlow. J'ai choisi ce nom parce qu'il me relie à quelque chose de plus profond, quelque chose qui me rappelle la mer. « Marlow » vient d'un vieux mot qui veut dire « bois flotté », et c'est souvent comme ça que je ressens le chagrin. Il va et vient dans ma vie, se déplaçant doucement au gré des marées, jamais vraiment stable, mais toujours présent.

Marlow ne demande pas la permission d'arriver. Elle ne s'annonce pas et ne donne aucun signe avant-coureur. Un instant, je vaque à mes occupations, que ce soit en conduisant pour aller au boulot ou en rigolant avec des copains, et l'instant d'après, Marlow est tranquillement à côté de moi. Au début, ça me dérangeait. Je pensais que si je restais suffisamment occupée, Marlow finirait par partir d'elle-même. Mais le chagrin ne disparaît pas quand on l'ignore. Avec le temps, j'ai donc appris qu'au lieu de le repousser, je devais trouver un moyen de vivre avec Marlow.

Au début, j'essayais de l'éviter. Je ne voulais pas ressentir de chagrin quand j'étais au travail ou que j'essayais de profiter de la vie. Mais j'ai vite compris que repousser le chagrin ne faisait que le prolonger.

J'ai donc commencé à accueillir Marlow quand elle apparaissait. Je lui disais : « Je te vois, Marlow. Je suis là avec toi, mais je ne peux pas te laisser prendre le dessus pour l'instant. » C'est devenu ma façon de reconnaître **le chagrin sans le laisser prendre le contrôle** du moment. Je me suis permise de ressentir, mais je n'ai pas laissé ces sentiments dicter ma vie.

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à explorer l'idée du détachement : ne pas refouler mes émotions, mais plutôt les laisser aller et venir, comme un morceau de bois flottant sur les vagues de l'océan, sans m'y accrocher.

En puisant dans différents systèmes de croyances, à la recherche d'un sens, j'ai réalisé qu'il y avait un thème commun : **tout est temporaire, même nos sentiments**. Le chagrin, la joie, la tristesse... tout finit par passer. J'ai aussi eu l'honneur de participer à des cercles de partage, où les gens se réunissaient pour parler de leurs sentiments et se soutenir sans jugement.

C'est là que j'ai découvert le pouvoir d'offrir un espace à quelqu'un qui souffre, et ce que ça faisait d'avoir cet espace pour moi quand j'étais en difficulté. Quand j'ai arrêté d'essayer de lutter contre mes sentiments ou de les contrôler, j'ai pu les laisser venir et partir, sans les laisser prendre le dessus. Je ne m'accrochais à aucun système de croyances, je puisais simplement dans différentes idées avec un esprit ouvert, et ça m'a aidée à gérer mon deuil d'une manière qui avait du sens pour moi.

Parfois, quand je conduis et que Marlow est assise à côté de moi, je l'accueille. Je reste concentrée sur la route, laissant le chagrin s'installer tranquillement à côté de moi sans le laisser changer ma trajectoire. C'est un équilibre délicat : honorer mon chagrin tout en continuant à avancer dans ma vie, en comprenant que **ni mon chagrin ni mon bonheur ne sont permanents**. Les deux sont des visiteurs, et j'apprends à les accueillir sans m'y accrocher trop fort.

Donner un nom à Marlow m'a aidée à comprendre que **le chagrin n'est pas quelque chose contre quoi je dois me battre**. Il ne s'agit pas de faire semblant que le chagrin n'existe pas ou de souhaiter qu'il disparaisse, mais d'accepter qu'il s'agit d'un visiteur temporaire. Marlow est un rappel amical, une petite tape sur l'épaule, qui me dit qu'elle est là avec moi pour un moment. Comme les vagues sur le rivage ou le doux glissement du bois sur l'eau, le chagrin va et vient. Il fait partie de mon histoire, mais il ne doit pas prendre le dessus.

Maintenant, quand Marlow apparaît, je l'invite à s'asseoir tranquillement avec moi. Je lui permets d'être présente, mais je ne la laisse pas dominer ma vie. J'ai appris que le chagrin n'est que temporaire et qu'un jour, Marlow partira, tranquillement, de manière inattendue, mais pas pour toujours. Quand ça arrivera, je serai plus forte, plus sereine et mieux à même d'affronter le chagrin lorsqu'il reviendra me rendre visite. Il n'a pas besoin de me submerger. Au contraire, il peut devenir un espace de croissance, de guérison et, finalement, de paix.

