



## Partager son histoire

Par : [Rév. Glen R. Horst](#)

Si vous souffrez d'une maladie grave, il est très probable que vous avez parlé de votre maladie à plusieurs reprises – médecins, infirmières et autres soignants, votre employeur et vos collègues de travail, les membres de votre famille, amis, voisins et même des étrangers.

À chaque fois que vous racontez votre histoire, vous pouvez penser à ce que vous voulez dire. Partager vos pensées et vos expériences avec les autres est un facteur important pour la guérison intérieure et vous aide à vous débrouiller face à votre maladie.

## Mon histoire est-elle à propos des facteurs médicaux ou à mon sujet ?

L'histoire de votre maladie touche à quelque chose de négatif qui s'est passée dans votre vie et vous cause des ennuis. Il est possible qu'il soit difficile au niveau émotionnel de parler de votre maladie. Si vous parlez à des aides en services de santé, ils peuvent se concentrer uniquement sur des faits et ne pas reconnaître l'anxiété qui en résulte. Vous avez peut-être l'impression qu'ils sont préoccupés uniquement par votre maladie et non vous en tant qu'être humain. Le meilleur système de santé s'occupera de la personne des points de vue physique, spirituel et émotionnel. Il est possible que certaines journées, vous n'avez pas envie de parler de vos émotions alors que certaines journées, le contraire se produira.

Lorsque vous sentez le besoin de parler à quelqu'un au sujet des effets de votre maladie sur vous-mêmes, vous pouvez en parler à un membre du personnel médical. Ceci peut mener à une discussion ouverte. En d'autre temps, un professionnel peut organiser une rencontre soit avec un aide en soin spirituel, un travailleur social ou un bénévole qualifié.

## Les personnes ont-elles toutes le droit de connaître mon histoire ?

Les membres de votre famille vous interrogent sur votre maladie le font souvent dans le but d'apporter un certain réconfort car ils sont préoccupés par votre situation. Il est possible que vous n'avez pas le goût de parler de votre maladie. Vous êtes peut-être malade, fatigué ou en douleur et n'avez pas la force de parler avec personne. Vous êtes possiblement contrarié de penser constamment à votre maladie. Vous voulez peut-être éviter les sentiments de vulnérabilité ou de dépendance lorsque des questions vous sont posées au sujet de votre maladie, traitement ou pronostic.

Votre histoire vous appartient. Elle est personnelle et de nature précieuse. Vous avez le droit de la partager avec qui vous jugez bon.

## Comment donner un sens à ce *naufnage* ?

L'histoire de votre maladie est tout un chapitre de votre vie qui en a bloqué l'évolution en divergeant du chemin prévu. Vous imaginez peut-être que cette histoire comprend un naufrage avec une destination ambiguë. Il faut ramasser ce qui reste et effectuer les réparations nécessaires.



Réorganiser cette partie de l'histoire de votre vie afin de lui donner une signification représente tout un défi. Vous demanderez peut-être de l'aide et cela sera pour vous une douleur spirituelle et un travail acharné. Trouver une personne qui a le temps et la formation nécessaire pour vous aider à faire la lumière sur votre vie et parvenir à réécrire cette partie de votre vie est une tâche ardue.

Une maladie grave vient perturber notre vie et nuit à la confiance, l'espoir et la foi. Cependant, alors que la maladie occupe une place dans votre vie, il est possible de :

- Rétablir le niveau de confiance.  
« *Ma vie est important.* »
- Garder espoir.  
« *Ma vie a un sens et un but.* »
- Affirmer sa foi.  
« *Je me vois comme faisant partie d'un tout.* »

## **Passer en revue ma vie – ce qui est le plus important qui a une valeur durable**

Vous aurez votre manière à vous de raconter l'histoire de votre vie. Il n'existe aucune histoire identique, ni de bonne ou mauvaise façon de la raconter.

Nous débutons généralement une histoire par les facteurs positifs et les difficultés rencontrées à certains moments dans notre vie: l'enfance, l'adolescence ou l'âge adulte. Concentrez sur vos moments de gloire, vos principales réalisations et les moments heureux. Souvenez-vous également des moments gênants et des tristesses vécues. Pensez aux questions :

- « *Si je devais revivre ma vie, que ferais-je de différent ?* »
- « *Que ferais-je de la même manière ?* »
- « *Qu'est-ce que je n'ai pas encore terminé dans ma vie ?* »

De telles questions seront sans doute familières car nous avons tendance à passer notre vie en revue. Par contre, retourner en arrière devient plus urgent lorsque la maladie nous afflige. Ces questions représentent tant une façon de voir ce qui est important dans notre vie et qui a une valeur durable.

Dans les moments de maladie, partager les histoires importantes de notre vie prend une plus grande importance. Certaines personnes désirent parler de ce qu'ils ont vu et fait dans leur vie à des moments précis. Par contre, d'autres personnes en parlent de façon spontanée à diverses personnes, soit les amis et membre de leur famille. Des albums photos ou autres objets importants sont des outils qui peuvent nous permettre de partager les histoires importantes dans notre vie. Cette pratique devient une façon de nous rappeler et aux autres ce que nous avons accompli au courant de notre vie. Ceci peut nous permettre de vivre les derniers instants de notre vie avec dignité.

## **Que faire des histoires qui ne peuvent être racontées ?**

Vous avez sûrement des histoires qui sont difficiles à partager. Ces histoires peuvent remuer en vous de mauvais souvenirs (violence envers les enfants, viol, guerre, maladies antérieures, séparation, relations difficiles) et vous êtes dépassé par les sentiments de regret, culpabilité, colère ou terreur. Il est possible que votre souhait sera de ne pas vous rappeler ces souvenirs. Vous serez peut être réticent à discuter de ces périodes de votre vie par crainte de les revivre.

Une façon d'approcher les mauvais souvenirs est d'imaginer comment tous les moments de votre vie peuvent faire partie de l'ensemble de votre vie. Vous allez peut-être vous interroger :

- « *Qu'est-ce que j'ai appris ?* »
- « *Comment j'ai grandi ?* »
- « *D'où provient mon courage et ma tolérance ?* »
- « *La guérison est-elle possible ?* »

Si vous avez des expériences difficiles secrètes, vous aurez à décider si les partager avec une personne



de confiance vous apportera du réconfort additionnel. Partager un secret avec une personne qui peut vous écouter sans porter de jugement peut représenter pour vous une libération.

Voir aussi: [À la recherche d'un compagnon spirituel](#)

Les chefs spirituels et aides en soins spirituels ont la formation et la sensibilité nécessaires pour traiter de telles histoires avec respect. En partageant la partie difficile de votre vie dans un environnement sain, vous saurez trouver la force de parler de votre histoire jusqu'à votre dernier soupir.

## **L`histoire de ma vie entre-t-elle dans un grand cadre ?**

Lorsque vous pensez à l'histoire de votre vie par rapport à l'histoire de l'humanité ou de l'univers, ceci peut sembler comme une petite nouvelle – une très courte nouvelle. Des questions peuvent survenir sur la place de votre vie au sein de la plus grande famille humaine ou dans l'immensité de l'univers. Vous pouvez vous questionner à savoir si votre vie a de l'importance dans le gros portrait de l'humanité.

Des questions spirituelles comme celles-ci touchent à votre philosophie de vie. Elles vous invitent à une réflexion sur vos croyances et vos valeurs et vos relations importantes afin de mieux vous connaître ainsi que votre place dans le grand schéma de l'univers.

Si vous appartenez à une religion, vous remarquerez peut être que votre relation avec un être suprême peut avoir une grande importance dans l'affirmation sacrée de votre vie. Pour vous, être membre d'un groupe confessionnel et suivre sa doctrine peut vous aider à vous situer dans une histoire commune donnant une signification à travers les générations.

Que vous soyez membre d'une religion ou non, vous avez possiblement constaté le mystère, la signification et quelque chose de sacré dans vos relations. Ces relations ne doivent pas obligatoirement être limitées à des gens que vous connaissez depuis longtemps. Il peut s'agir de votre relation interne ou avec le monde et l'univers. Vous ressentirez peut-être un sentiment de mystère, au sens sacré lorsque vous vous souviendrez de cadeaux d'amour, de confiance et de pardon qui ont été partagés dans ces relations.

- Rappelez-vous de l'amour, la confiance et le pardon que vous avez reçu de la part de ceux qui vous ont précédé et qui ont partagé votre vie.
- Rappelez-vous aussi de l'amour, la confiance et le pardon que vous avez donné aux personnes qui ont partagé votre vie et ont quitté ce monde pour ceux qui vous suivront.

Tous ces cadeaux sont des legs importants pour le dévoilement de l'histoire humaine à travers les âges.

Pour partager votre histoire visiter [Vos histoires](#).

*Contenu revu en janvier 2023*