

CHRONIQUES SUR LE DEUIL (I)

JOHANNE DE MONTIGNY, M.A.Ps.
Psychologue, Montréal

Le cimetière *Le repos Saint-François d'Assise* www.rsfa.ca célèbre cette année son centième anniversaire. Pour souligner l'événement, la direction du cimetière a demandé à Johanne de Montigny, psychologue, membre de notre comité éditorial et collaboratrice assidue aux Cahiers, de publier 14 chroniques portant sur le deuil.

Nous croyons que ces réflexions peuvent être d'un grand intérêt pour nos lecteurs.

Nous remercions la direction du cimetière et l'auteur de nous permettre de publier ces chroniques dans le présent Cahier et dans ceux qui suivront.

L'ESSENTIEL SUR LE DEUIL

Aujourd'hui, vous faites face à la perte d'une personne ou d'un proche qui était important et peut-être aussi fondamental dans votre vie. C'est un tournant douloureux et décisif. Cette épreuve vous déstabilise et provoque beaucoup de chagrin et même un certain désarroi. Même si cela peut paraître étonnant, il se peut aussi que vous viviez la perte avec sérénité. Il est difficile de prévoir ses réactions au deuil, et cela, même quand la mort s'avérait probable à la suite d'une maladie incurable.

Dans ce court document, vous trouverez quelques notions relatives au deuil, ses manifestations habituelles et ses particularités. Ces quelques renseignements vous aideront à apprivoiser la perte, le manque, le vide, ou la permanence de l'absence, à comprendre le deuil et ses impacts. En premier lieu, la durée d'un deuil n'est pas fixe, elle varie passable-

ment d'un individu à l'autre selon la personnalité de l'endeuillé, son passé et les circonstances entourant la perte.

Le contrecoup du deuil est lié à plusieurs éléments : la qualité du lien antérieur à la personne, le style d'attachement que l'on a développé au fil des ans, les circonstances entourant le décès, la capacité d'adaptation à la solitude profonde, l'insécurité affective ou l'éventuelle aptitude à vivre autrement.

C'est une expérience hors du commun, bouleversante, à la fois unique et universelle. Il n'y a pas un deuil qui se vit selon des normes strictes, c'est toujours à la fois surprenant et éprouvant. Et ça prend du temps et du travail pour transformer la déchirure en élément de vie. Mais c'est possible. Le deuil peut être une traversée périlleuse ; il prend place à l'intérieur d'un long processus caractérisé par un travail exigeant. Dans les premiers temps, le deuil est ressenti comme une blessure vive qui nous soumet à une cruelle privation qu'on tentera de surmonter au prix d'efforts considérables. Idéalement, un entourage bienveillant peut apporter du soutien.

Vous sera-t-il utile de connaître les phases ou les étapes de deuil qui ont été classifiées soit par groupe de trois (l'incrédulité, l'errance, l'intégration de sa nouvelle réalité), de quatre (la sidération, la recherche de l'être aimé, la désorganisation, la reconstruction), ou de huit étapes (le choc, le déni, l'expression des émotions, les tâches concrètes, la quête de sens, l'échange des pardons, le « laisser partir », l'héritage spirituel) ? C'est possible, mais il faut surtout se rappeler que chaque personne ne traversera pas systématiquement chacune de ces étapes. Si plusieurs parmi

ces caractéristiques ont été cliniquement observées, ça ne signifie pas qu'elles sont obligatoires ou qu'elles représentent la seule voie à suivre. Personne ne vit l'épreuve de la même façon. Personne ne sait pour l'autre non plus. Il n'y a pas de « recette de deuil » ou d'expérience similaire, même si tout le monde doit affronter le deuil un jour ou l'autre.

Plus récemment, certains auteurs ont développé le concept de l'oscillation pour décrire un modèle double pour la traversée du deuil : la personne éprouvée est alternativement capable de se centrer sur sa perte et de s'en distraire de façon constructive. Elle arrive ainsi à s'accorder un temps de répit entre le manque et la reconfiguration de sa vie. Il s'agit d'un balancier entre la peine et la détente plutôt qu'une trajectoire linéaire.

LE DEUIL EN QUATRE TEMPS

Le temps d'assimiler

Recevoir la nouvelle soudaine de la mort d'un proche ou assister à son dernier souffle peut être vécu comme un choc, un cauchemar, ou une expérience surréelle à laquelle on tente soi-même de survivre, soit en restant stoïque, soit en exprimant sur-le-champ la détresse qu'engendre sa perte.

La stupéfaction et le refus de la cruelle réalité se confondent avec d'autres réactions comme le grand chagrin, la déstabilisation, l'irritabilité, les regrets, ou encore le sentiment de culpabilité qui, au fil du temps, diminueront en intensité grâce au soutien que procure un entourage affectueux et compréhensif ou grâce à des ressources personnelles insoupçonnées et qui émergent au moment de vivre un deuil.

Dire, écrire, dessiner, méditer, lire, partager ses sentiments, ses craintes avec ses proches, avec d'autres personnes en deuil, ou avec un professionnel de la santé figurent parmi les moyens essentiels pour colmater la brèche, pour avancer à son rythme, pour déployer sa capacité de composer avec le deuil afin d'intérioriser le lien et, ainsi, de compenser la permanence de l'absence.

Le temps de traverser

Le deuil frappe – psychiquement (douleur morale), physiquement (maux de tête, maux de dos, ou autres malaises), cognitivement (mémoire et concentration altérées), socialement (faire face à nouveau à un monde privé de l'autre) et spirituellement (quête incessante de sens) – tour à tour et dans un va-et-vient répétitif à l'intérieur d'une période dont la durée est variable. La grande fatigue qui en découle ralentit les activités habituelles, altère l'attention et la vigilance de la personne bouleversée. Parfois, et pour un certain temps, les symptômes que soulève le deuil s'apparentent à ceux que l'on attribue à la dépression, par exemple, les crises de larmes, les troubles du sommeil et de l'appétit, l'absence de joie ou de motivation. La personne en deuil peut éprouver de telles manifestations au cours des premiers mois sans nécessairement craindre que son état ne se détériore pour autant. Il est normal d'être ébranlé par le deuil.

Selon la littérature et l'observation clinique, au sixième mois, la personne en deuil peut même avoir l'impression de perdre du terrain, de rechuter ; la courbe descendante annonce toutefois une remontée, parfois lente, mais elle précède une poussée vers l'apaisement. Si les symptômes perdurent de façon intense après les six premiers mois, une consultation psychologique permettra d'évaluer la situation et de réduire le risque d'aggraver son équilibre. Par ailleurs, dans plusieurs cas, une consultation précoce peut s'avérer bénéfique ou préventive. Il en est de même pour un avis médical qui peut aussi rassurer sur les symptômes physiques qui, avant le deuil, nous étaient étrangers.

Le temps de s'adapter

La durée d'un deuil varie selon la personnalité, la façon de s'attacher et de se détacher, le rapport à la perte et aux changements qu'impose la vie. La première année est généralement marquée d'émotions poignantes à cause des souvenirs que suscitent une date, une saison, une activité vécue avec la personne qui n'est plus. Le premier Noël, le jour de l'An, Pâques,

les anniversaires, le son d'une musique, le partage d'un repas, un éclat de rire, tout devient un rappel de la «vie d'avant», de ce qui n'est plus. Apprivoiser l'inconnu, développer de nouvelles habitudes, confronter sa solitude, bref, vivre autrement constitue un défi de taille. La confiance, l'espérance et la détermination sont des atouts indispensables pour assurer ses pas et traverser le chemin du deuil. C'est un travail de moine, un travail de tous les jours, un travail dont les résultats diffèrent pour chacun, et ce, jusqu'à ce que les forces du moi puissent à nouveau émerger et même nous transformer. Au début, la personne en deuil est centrée sur sa perte et sur sa propre souffrance alors que son entourage souffre aussi de l'absence d'une personne qui «appartenait» à un groupe, à une famille, à des amis, ou à un milieu de travail. Graduellement, la personne endeuillée pourra affermir ou accroître son empathie envers ceux et celles qui sont également frappés par l'épreuve. Le deuil nous rapproche les uns les autres même s'il nous a d'abord isolés.

Le temps de se reconstruire

La personne en deuil cherche d'abord à «rejoindre le disparu», à le maintenir vivant à travers elle. Pendant des semaines ou des mois, elle cherche à rétablir le contact, le temps de réintégrer le lien qui a existé et sur lequel elle peut encore, quoique différemment, s'appuyer. Après la perte et après avoir vécu les épisodes intenses des premiers temps du deuil, la vie ne pourra jamais redevenir comme avant. La personne en deuil doit «se remettre au monde» d'une autre façon, repenser sa vie, l'amour, la perte et la mort. Alors seulement la quête de sens prendra un nouveau visage, une nouvelle direction dans un espace inconnu, mais beaucoup moins anxiogène. Le deuil ouvre un chemin que la vie sans épreuves ne connaît pas. L'ombre fait place à la lumière, la peur du vide s'atténue et de nouvelles possibilités ouvrent une voie jusque-là impensable. La personne endeuillée trouve en elle une vitalité qu'elle croyait avoir perdue en perdant l'autre, elle se redécouvre différente au terme non pas du deuil, mais d'un travail continu dont le dénouement sera libérateur et prometteur.

Quelques pensées pour traverser le deuil

«Le deuil est terminé quand on a réussi à établir une nouvelle relation avec le défunt.»

(Jean Monbourquette)

«L'humain a cette faculté extraordinaire, voire exceptionnelle, de reconstruire par la parole ou par la pensée le sens qui a été démolé dans sa réalité.»

(Johanne de Montigny)

«L'espoir ne doit plus être tourné vers l'avenir, mais vers l'invisible. Seul celui qui se penche vers son cœur comme vers un puits profond retrouve la trace perdue.»

(Christiane Singer)

«Ce que je trouve est mille fois plus beau que ce que je cherche.»

(Christian Bobin)

«Le travail intérieur est invisible, silencieux, il se produit souvent à notre insu, jusqu'au jour où les modifications passent de l'abstrait au concret. Le changement, même espéré ou attendu, étonne toujours.»

(Johanne de Montigny)

«La mémoire de ce qui fut est sans cesse modifiée par ce que l'on devient.»

(Hélène Dorion)

«Tout ce que j'ai appris de toi me permet maintenant de vivre sans toi.»

(Richard Cummings)

RÉFÉRENCES

- Bobin, Christian (1997). *Autoportrait au radiateur*, Paris, Gallimard, p. 96.
- Cummings, Richard (2009). *Michaël, mon fils* Montréal, Les Éditions de l'Homme (page couverture).
- de Montigny, Johanne (2010). *Quand l'épreuve devient vie*. Montréal, Médiaspaul, p. 58 et 80.
- Dorion, Hélène (2009). *L'étreinte des vents*, Montréal, PUM (Presses de l'Université de Montréal), p. 69.
- Monbourquette, Jean ; D'Aspremont, Isabelle (2011). *Excusez-moi, je suis en deuil*, Montréal, Novalis, p. 27.
- Singer, Christiane (2001). *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Paris, Albin Michel, p. 172.

CHRONIQUE 1 – NOVEMBRE 2015

Le deuil : une perte unique, un phénomène universel

Voici la première de 14 chroniques sur le deuil débutant en ce mois de novembre 2015 ; elles se poursuivront jusqu'en décembre 2016. Ces textes vous sont offerts en guise de soutien et de points de repère dans la traversée du deuil qui, le plus souvent, comporte des moments de détresse ou de découragement ponctués de moments d'espoir, de quête de sens, de réorganisation de vie et de reconstruction personnelle en conséquence de la grande épreuve et dont l'essence est à la fois unique et universelle. Unique parce que la perte s'inscrit dans la vie de la personne en deuil, universelle parce que le deuil frappe l'ensemble des individus dans le monde.

La direction du cimetière Le repos Saint-François d'Assise célébrera son centenaire en 2016. Il s'agit d'une occasion exceptionnelle pour aborder, au détour de chroniques mensuelles sur le deuil, l'importance des personnes (vos proches) qui ont contribué à bâtir une partie de ce monde et dont la brève histoire figure entre deux dates gravées sur la pierre tombale, sur l'urne cinéraire, sur un lopin de terre, ou sur une plaque murale. Une épitaphe visible et accessible qui non seulement peut aider les intimes du défunt à surmonter le deuil, mais qui rappelle au commun des mortels que la pierre porte un nom, que la vie de chacun, chacune s'inscrit dans une histoire familiale, au cœur d'une société, au service d'un peuple. Marcher dans le cimetière permet de saluer nos ancêtres, nos enfants, nos mentors. Ceux et celles qui n'y sont plus contribuent à prolonger notre mémoire, à influencer nos valeurs de vie. Le jour du Souvenir en fait foi le 11 novembre de chaque année en saluant nos braves soldats morts au combat. Aussi, l'an 2015 marque-t-il le 100^e anniversaire d'une perte massive autour de la Première Guerre mondiale.

Aujourd'hui, l'individu qui atteint l'âge de 100 ans représente à nos yeux une énigme, une force

de la nature, une promesse de longévité, une vie pleine, complète, une formule gagnante qui n'est pas donnée à tous et qui, à ce jour, suscite l'intrigue, l'admiration, le grand questionnement sur la durée d'une vie variable pour chaque personne. Le mystère de la temporalité persiste ; c'est pourquoi la qualité du temps qui nous est donné prédomine sur la quantité de temps que nul ne peut prédire. Connaissez-vous une personne centenaire ? L'article de Josée Blanchette, dans le devoir du 11 septembre 2015, nous présente un être inspirant dont la maxime s'accorde avec tous les âges : « Vis aujourd'hui avec le meilleur de toi ». Cette pensée tient compte de la qualité de temps que nous passons avec nos proches ou que nous consacrons à une mission de choix. « Le ciel peut attendre » fait référence aux cent ans du père dominicain, Benoît Lacroix, « 100 ans sans se plaindre », nous précise la journaliste qui, dans sa rencontre, lui posait des questions sur l'art de bien vieillir. (Voir <http://www.ledevoir.com/non-classe/449763/le-ciel-peut-attendre>).

Je vous mentionnais que la qualité de vie prévalait sur la quantité d'années vécues et cela même si nous demeurons admiratifs des rares personnes qui franchissent la barre des cent ans. Par ailleurs, les personnes en deuil, consciemment ou à leur insu, veillent à la prolongation de la vie des disparus grâce à la pérennité de leurs récits (leurs témoignages parlés ou écrits), un rappel qui persiste d'une génération à l'autre et qui survit comme une épopée au cœur de chaque histoire. L'exemple qui suit le démontre.

Robert Cummings a écrit un livre magnifique sur la vie brève de son fils et sur l'héritage affectif qui en découle. Michaël est décédé à l'âge de 12 ans des suites d'une maladie neuromusculaire dégénérative. À lui seul le sous-titre du livre évoque le prolongement d'une vie qui concrètement n'est plus, mais qui se répercute chez le proche en deuil : « Ce que j'ai appris avec toi me permet maintenant de vivre sans toi. » Cette citation a la puissance des rocs de Gibraltar. Elle explique pourquoi une vie courte dure cent ans ! Autrement dit, l'histoire se poursuit en celui qui prend parole et ainsi la redonne à son tout petit. (Lire

Richard Cummings: *Michaël, mon fils*, aux Éditions de l'Homme, Montréal, 2009).

Le mois de novembre évoque la fête des Morts. J'aimerais leur rendre hommage à travers la présente chronique et rejoindre les personnes en deuil par l'intermédiaire de ce premier texte et les autres qui suivront à l'aube de Noël et tout au long de la nouvelle année. Vous avez peut-être perdu un parent, un enfant, un frère, une sœur, ou un grand ami; les circonstances entourant leur mort étaient soudaines, marquantes, ou irrecevables. Au-delà des étapes répertoriées dans la littérature sur le deuil, l'oscillation des sentiments persiste chez la plupart pendant un temps indéterminé. Dans mes chroniques, je compte vous rejoindre là où vous êtes, six, dix, vingt mois après le décès d'un proche, voire dix ans plus tard. Car le temps ne compte que pour celui ou celle qui ne le calcule plus. C'était hier, c'était l'an passé, peu importe, certaines pertes ont le poids de cent ans d'absence. La présence de l'absence se vit précisément en l'absence de la présence de l'être aimé. Aussi, le défi de la personne endeuillée consistera-t-il à récupérer le lien préexistant pour compenser le manque.

Ayant eu pour ma part le privilège d'accompagner des malades en phase terminale pendant vingt-neuf ans, des personnes de tout âge confrontées à la mort annoncée, ayant également soutenu des familles explorées en amont et en aval vers la perte significative et irrévocable, je suis habitée par des tableaux profondément humains qui, à ce jour, m'aident personnellement et professionnellement à mieux composer avec l'absence, le manque, l'imprévisibilité, l'inconnu et l'incontournable.

CHRONIQUE 2 – DÉCEMBRE 2015

Le premier Noël sans toi

Pour la majorité des personnes en deuil, la période des fêtes se vit très difficilement. L'absence de l'être cher soulève en elles une vague de chagrin que les lumières, la musique et les souvenirs ravivent sans crier gare. La nostalgie accroît le manque et cause un état de langueur qui oscille entre le besoin de chaleur humaine et la tendance à se replier sur soi-même.

Le deuil, cette épreuve ultime, propulse les survivants dans des pensées contradictoires: «Pour ne pas mourir de chagrin, je dois me réanimer au sein d'une famille ébranlée, mais pour vivre, je tente de fuir le lieu où je me trouve, de partir à la recherche de tout ce que j'ai perdu, y compris ma propre identité.»

Tels sont les propos que les personnes en deuil nous tiennent afin de nous sensibiliser à leur perte, de nous éveiller à leur souffrance. Avoir mal avec l'autre est sans nul doute l'intervention la plus juste, la plus propice à la nouvelle relation, la plus favorable à l'entretien thérapeutique. Une personne en deuil a la peau fine, elle est brûlée jusqu'aux os. C'est pourquoi l'écoute et la reconnaissance de l'unicité de sa perte sont fondamentales; il faut en comprendre son irréversibilité, contenir la blessure du non-retour.

La thérapie du deuil gagne en profondeur ce que la vie épargnée ne rejoint pas. Pendant que le malheur happe la personne endeuillée dans son ravin abyssal, les instants de bonheur circulent en va-et-vient à la surface des choses. Découvrir un sens à la perte est une tâche insupportable alors il faut reconstruire par les écrits ce que la vie en soi a démoli. L'écriture agit comme un bouclier contre l'oubli.

Lorsque Noël sonne le glas, la perte d'un enfant résonne comme une onde de choc. La fête autrefois lumineuse jette les parents en deuil à l'ombre de leur chagrin. Les proches et les amis s'affairent à bercer la souffrance que la période des fêtes réactive cruellement. L'histoire qui suit a été conçue à partir d'un alliage de récits; je tenterai de mettre en mots ce qui se trame derrière les larmes de parents en deuil de leur enfant.

Tu aurais eu 7 ans, le 7 décembre 2015 et nous avons misé sur ton année chanceuse. Mais le destin en a voulu autrement; c'était plutôt une malchance, la terrible épreuve de te perdre à cause d'une maladie incurable. Il est encore plus dur de constater que ton départ présage ton non-retour. L'expérience nous semble sur-réelle. Tu es morte quelques jours avant Noël. Tu as admiré pour une dernière fois le décor auquel tu as partiellement participé. Après ton décès, nous avons éteint les lumières du sapin; elles ne parvenaient plus à réchauffer ton père et pas davantage ton petit frère qui souffrent aussi de ton absence. Les mots sont pauvres ma petite, ils ne révèlent pas l'entière de notre désarroi, la profondeur de notre chagrin, ni notre ennui de toi. Le manque est cruel, il crée un vide auquel nous tentons inlassablement d'échapper.

Il n'y a pas si longtemps, tu croyais fermement à la légende du père Noël, tu lui avais même écrit une lettre en le suppliant de te livrer le cadeau immense de la guérison. Tu as cru qu'il n'avait jamais reçu ta demande. Et tu as vite compris que sous l'habit du père Noël se cachait un homme aussi triste que nous le sommes; ton papa aurait tant voulu te sauver, ma toute petite, t'offrir un paquet de santé enveloppé d'un bel avenir. La magie lui a fait défaut.

Le temps des fêtes attise mes larmes qui se confondent avec la joie que tu as déposée en moi avant le dernier adieu. Et au moment même où ton cœur cessa de battre, le mien s'est emballé. Comment ai-je pu te laisser partir? Il m'a fallu te confier à de purs étrangers. En m'abandonnant à la dure réalité, j'ai eu le sentiment de t'abandonner. Cette pensée me hante. J'essaie de m'en détourner en m'abreuvant de ton courage. Certaines personnes n'aiment pas le mot «courage»; pour ma part, je considère que ce mot à lui seul contient la force morale que tu as déployée tout le long de la maladie.

Mon enfant, ma toute petite, ma si grande, tu es devenue ma source d'inspiration, ma seule motivation de reprendre la vie là où elle a été sectionnée. Rien ne sera plus jamais pareil. Avant ta mort, nous nous pensions à l'abri d'une perte majeure, mais l'après nous dérobe de cette candeur. Je puise ma force à travers la

tienne, un legs inestimable, une fortune incalculable, un amour infini. La mort a tout pris sur son passage, mais je tente de récupérer ce qui à jamais me lie à toi.

Le 25 décembre, je ferai l'effort de me lever, d'écouter la musique, de rallumer les lumières et de recevoir ceux et celles que tu adorais. Ton père et moi avons tendance à nous isoler, mais le retrait ajoute à notre mal de vivre et creuse davantage le manque. Alors j'entends ton rire, il me déchire et me répare tout à la fois. J'aime t'imaginer sur les ailes d'un ange dans l'espace ciel où je t'y cherche et t'y retrouve à volonté. C'est le monde à l'envers. Comment se fait-il que tu sois partie avant moi? Le désordre des générations me bouleverse et m'interroge. Cela ne fait pas de sens, il n'y a aucune logique, pas de réponse, pas d'explication. Nous sommes confinés au «je ne sais pas». Nos questions s'additionnent et demeurent sans réponses. On les fabrique, mais aussitôt conçues, les réponses volent en éclats. C'est le mystère total. Comment vivre sans toi?

Le défi est affolant. Ton père, ton frère et moi, ta maman, nous vivons le deuil différemment. Ton papa souffre en silence, dès qu'il prononce ton nom, il s'effondre. L'étreinte devient notre bouée de sauvetage. Ton frère ne cesse de te réclamer, mais il se rend bien compte que son appel est sans écho. Alors on sort l'album de photos et on redécouvre ton beau visage. Mince consolation, mais l'exercice nous est nécessaire. Puis, je te chante comme autrefois: «Il y a longtemps que je t'aime jamais je ne t'oublierai.»

Mon trésor, pour mieux apprivoiser le premier Noël sans toi, nous avons décidé d'inviter tes petites amies qui habituellement se précipitaient au jour même de ton anniversaire. Noël est une fête destinée aux enfants; les grands s'y font prendre. J'inventerai ta présence.

Il en faudra du temps pour me rebâtir. Le geste de t'écrire m'apaise. Mais, tout comme la lettre que tu avais envoyée au père Noël, je crains que la mienne jamais ne t'atteigne. Toutefois, je te le dis, là où tu es je suis, là où tu vas je vais, là où tu m'attends je viendrai. Au loin, je veille sur toi mon éternelle, tu auras toujours 7 ans. Je te porte en moi comme aux premiers temps; la symbolique me répare tout doucement.

CHRONIQUE 3 – JANVIER 2016

Soulever la page du calendrier

Une date, un chiffre, l'heure du décès estampillent le cœur des personnes en deuil. Elles s'y accrochent pour ne jamais sombrer dans l'oubli. Le registre des événements de ce monde contient désormais le nom dans un document officiel, sacré, mémorable. L'archive sera précieusement conservée, le défunt y est inscrit. La calligraphie redore le constat de son décès. Désormais, l'être significatif passe à l'histoire, il glisse tout doucement dans « le registre de la mémoire du monde », dans le recueil des grands événements de la vie.

Nous sommes le 1^{er} janvier 2016. La page du calendrier soulève le passage d'une année où les joies et les peines refont surface; de quoi sera faite la prochaine? La formule de bons souhaits donne des frissons. Qui pouvait imaginer que la perte puisse fendre la vie d'un coup sec? La transmission des bons vœux défend sa place, une place qui nous ramène sans cesse à l'espoir de tenir bon devant les contrecoups de la vie. Que l'on ait perdu ou non l'être cher, nous sommes destinés à la perte, nous logeons tous à l'enseigne de l'imprévisibilité ayant en mémoire le parcours d'un disparu.

C'est une chance de ne pas savoir d'avance; nul n'aurait la force de vivre l'impensable. Quand le pire s'annonce ou se produit, alors seulement l'énergie psychique se met en branle, le système de défense se mobilise et réagit au tournant même de ce qui nous a démolis. Par exemple, la vie d'avant, ou l'année d'avant, marquée au fer rouge de la perte, par l'empreinte de mort, par la tentative de survie à celle-ci. Sur le chemin du deuil, la Vie se fraye un passage malgré les barrages et les ressacs; Elle sort de ses gonds jusqu'à ce que l'onde de choc s'épuise contre un mur de paix.

Dans la traversée du deuil, le passage du temps oscille entre la vie qui continue et la vie en suspens. La personne en deuil ne voit plus ni le calendrier ni

l'horloge de la même façon. Le temps *chronos* (le tic-tac de la vie quotidienne) n'affiche plus la même portée. La personne endeuillée entre dans une nouvelle ère: le temps *Kairos* qui marque la notion d'un avant et d'un après. C'est le temps «entre», entre la vie qui était et la mort qui l'a fauchée, un temps qui ne se mesure pas mais qui se ressent. Hier, aujourd'hui, demain, tout s'amalgame sans une réelle démarcation. Cette sensation ou cet étrange rapport au temps, c'est-à-dire «le hors du temps», taille la profondeur de l'instant, parce que le temps s'est arrêté le jour du décès de son proche. Seule une éventuelle alliance entre *chronos* (le temps ordinaire) et *Kairos* (le temps suspendu) remettra les pendules à l'heure. La vie, tout doucement, reprendra alors son cours, au rythme de chacun.

À l'aube de la nouvelle année, santé, amour et bonheur sont des mots sincères que l'on n'ose pas verbaliser à la personne endeuillée. La formule semble incongrue, gênante, mais ne serait-il pas encore plus triste de ne rien manifester? Nos souhaits, nos projets, nos efforts, on le sait, n'aboutissent pas forcément au préconçu. Comme beaucoup de penseurs l'affirment, ce n'est pas tant la destination qui importe, mais le chemin sur lequel on avance. Même si on a le sentiment que le temps s'est figé. Car, pendant que la vie extérieure se niche entre parenthèses, la vie intérieure cherche son expansion. Tourmentée par l'absence, la personne en deuil languit, elle cherche à réintégrer le lien avec celui ou celle qui a existé. Comment parler de la personne qui n'est plus? Pire, comment ne pas la nommer? Si parler du mort ravive sa présence, taire son histoire alourdit son absence. Difficile d'accueillir le temps des fêtes dans les semaines ou dans les mois suivant une perte majeure. Difficile de ne pas appréhender la nouvelle année, et pourtant, la plupart tentent de s'y faufiler, de déployer les efforts requis pour continuer sans l'autre, sur un terrain broussaillieux.

Le deuil, ça fait mal. Brûlure, blessure, ou déchirure, combien faudra-t-il d'années pour la colmater? La panser? Combien de bons souhaits faudra-t-il pour retrouver son marchepied, pour accéder à un

cran au-dessus, à cette marche qui nous rapproche de celui ou de celle qui ne reviendra plus? Tendre sa main sans que le défunt ne puisse l'atteindre, tendre tout son être vers le ciel pour déjouer le vide intérieur, que de torsions pour le corps, l'âme et le cœur.

Peut-être faudrait-il fermer les yeux sous le coup de minuit et les rouvrir à minuit une. Le temps d'avalier l'avalanche de chaudes larmes, le temps de reprendre contact avec la vie qui a basculé entre deux mondes, avec les siens, avec sa joie mêlée de peine, avec son proche à jamais disparu. Fermer les yeux pour mieux le voir, pour dessiner son visage dans le regard de l'autre, pour ramasser les plus récents souvenirs avant d'entreprendre l'avenir.

Bonne année, malgré la perte, malgré le manque, malgré le vide, malgré la dure traversée. Déjà, les jours rallongent. La lumière commence à gagner du temps sur les longues nuits du deuil. Le soleil fera fondre l'hiver, il percera des trous pour que ressurgissent les vivaces. Vivaces que l'on traduit par *Espérance de vie*. La vie qui reprend, la vie qui insiste, la vie qui persiste, la vie qui attise la repousse d'une fleur, comme à chaque année, car, malgré son statut de vivace, la fleur se pointe dans le jardin des annuelles, à chaque fois, elle se renouvelle. D'ici là, le perce-neige fleurit en janvier.

CHRONIQUE 4 – FÉVRIER 2016

Quand le ciel s'effondre sur l'endeuillé

La 26^e semaine nationale de prévention du suicide s'est tenue entre le 31 janvier et le 6 février 2016. Ce souci de prévention peut également susciter le rappel d'une perte par suicide, un deuil qui compte parmi les plus difficiles à surmonter à cause de la soudaineté de l'incident, des circonstances du décès et du sentiment d'impuissance que soulève une mort tragique pour *ceux qui restent*.

La mort par suicide survient de façon inusitée et brutale. Mais elle peut aussi être précédée d'une disparition inexplicée pouvant durer de quelques

jours à quelques semaines jusqu'à ce que le corps soit retrouvé dans un lieu étrange ou dans des conditions pénibles. Il s'agit parfois d'un jeune adolescent, d'une conjointe, ou d'un parent. L'inquiétude préalable à la découverte « du disparu » cède la place à la stupéfaction. Le processus de deuil s'annonce ardu à cause de l'énigme qui entoure le geste fatal. Le « pourquoi » demeure une question sans fin ; aucune réponse ne s'avère concluante ni satisfaisante. Il faut du temps, beaucoup de temps pour assimiler ce qui pour l'endeuillé dépasse l'entendement. Comment l'être peut-il atteindre un tel désespoir? Comment aurait-on pu intervenir et lui éviter le pire?

Il arrive qu'une personne suicidaire fasse allusion à la mort comme esquivant à son mal de vivre, d'autres considèrent leur idéation comme une métaphore pour dire l'ampleur de leur détresse sans pour autant y entretenir l'intention ferme de mettre fin à leur vie. Comment aurait-on pu identifier le degré de risque? En posant les questions suivantes, certes, mais encore? S'agissait-il d'un flash passager sans conséquences majeures? D'une idéation à un moment précis de sa vie avec la possibilité d'un passage à l'acte? D'une rumination incessante, c'est-à-dire d'une obsession comme la seule solution pour contrer la souffrance ou la peur de souffrir? D'une cristallisation, c'est-à-dire d'une fixation suicidaire comme la seule option pour surmonter l'épreuve? D'un passage à l'acte potentiel ou radical? La plupart des proches connaissent et reconnaissent les signes avant-coureurs, ils y sont de plus en plus attentifs, mais cette conscience du possible est-elle suffisante pour empêcher la pulsion suicidaire chez l'être significatif? Pas dans tous les cas. On peut parfois prévenir le suicide d'un proche ou d'un ami dans une période de crise aiguë dominée par son impulsivité et par le sentiment de ne pouvoir souscrire à d'autres solutions que d'en finir avec la vie, à la condition qu'il se dévoile. Mais le suicide advient aussi sans que nul n'ait pu le prédire ni le prévenir. Parce qu'il n'y avait aucun signe ou, au contraire, parce que les signes étaient évidents, et ce, depuis des années, avec quelques tentatives ou, au contraire, sans aucun passage à l'acte précédant le terrible dénouement.

Par son silence et son isolement, la personne suicidaire croit épargner ses proches en leur cachant son obsession ou ses intentions, alors que la communication figure parmi les moyens les plus efficaces pour calmer la douleur psychique. Consentir à une évaluation psychiatrique ou psychologique, selon le cas, s'avère indispensable au salut d'une personne en détresse. Mais l'aveu de son intention suicidaire peut être vécu comme inutile, ou honteux, ou imparable. C'est précisément là que le bât blesse.

Le suicide d'un proche est reçu comme la nouvelle d'un accident grave, d'un évènement traumatique, épouvantable qui, peut-être, aurait pu être évité et qui cause des dommages collatéraux à son environnement. C'est une réelle « collision frontale » entre celui qui détruit sa vie et l'autre qui devra reconstruire la sienne. Un dur coup de poing au ventre pour se remettre au monde alors que l'Autre vient de le quitter.

Pascale Brillon (2012) décrit la mort traumatique comme « Une mort qui est révoltante, injuste, et même qui peut être horrifiante. C'est la mort par suicide, par accident, par acte criminel ; c'est la mort d'un enfant ou d'un adulte en santé. C'est la perte d'une personne centrale à notre bonheur, à notre sens, à notre identité. »

Pour retrouver son équilibre, la personne en deuil par suicide cherche à rester ancrée à un sol qui se dérobe sous ses pieds. Elle tourne sa tête vers le ciel afin d'y forger une place pour le suicidé, de regarder plus haut que ce que l'horizon lui donne à voir, de chercher dans l'infini la relation inachevée, d'y trouver le symbole d'une parole manquante, d'y esquisser le portrait d'un cœur embrumé par la peine, d'y repérer l'étoile filante derrière l'opacité des nuages, d'y voir la percée de lumière à laquelle s'accrocher avant de revenir sur terre et d'absorber la réalité de la mort de l'être aimé, ou de l'être que l'on aurait voulu aimer, autrement, et pour longtemps. Prier pour que le disparu donne un signe, celui que l'on n'avait pas décodé de son vivant, un signe qui confirmerait sa paix céleste et qui, du coup, nous insufflerait le courage de continuer sans lui, sans elle, sans l'ami, sans l'enfant, ou sans le parent.

On peut puiser des forces dans les livres de personnes qui ont traversé et surmonté le deuil par suicide ou encore, parcourir les écrits de professionnels qui ont beaucoup réfléchi à ce phénomène trop fréquent, mais hors du commun, hors du pensable, hors du réel, c'est-à-dire trop fort pour l'imaginaire. La perte est immense, parfois insupportable, du moins dans les premiers mois, les premières années, ou à la remontée du moindre souvenir. Pareilles réactions sont normales, mais pénibles. Un ressort jusque-là invisible se dresse aussi comme un appui inespéré.

La théologienne Lytta Basset a vécu le suicide de son fils Samuel, alors âgé de 24 ans. Dans *Ce lien qui ne meurt jamais*, elle nous offre une perspective prometteuse : « Je me demande aujourd'hui encore comment j'ai pu me lever le lendemain et les jours qui ont suivi. C'est que les autres étaient là : les tout proches, les *survivants*. Sans doute savais-je à mon insu que tous étaient plus ou moins en attente de moi. Sans doute me suppliaient-ils sans un mot de continuer malgré tout. Leur simple présence n'était-elle pas demande de relation ? Je ne me sentais plus exister. Mais à l'évidence, les autres me trouvaient suffisamment existante pour rester en lien avec eux telle que j'étais. Leur désarroi me creusait une place parmi eux, quand bien même je n'avais que le mien à offrir. »

La présence des proches aide à la reconstruction personnelle bien que celle-ci soit difficile à concevoir à court terme. Il faut beaucoup de temps, de patience, d'espoir ainsi que le déploiement de réels efforts au quotidien pour retrouver un sens à sa vie bouleversée par le manque. La perte par suicide est violente, mais elle peut aussi, et étonnamment, creuser en soi un puits de lumière pour assurer sa sortie du gouffre.

RÉFÉRENCES

- Basset, Lytta (2007). *Ce lien qui ne meurt jamais*. Paris, Éditions Albin Michel, p. 17.
- Brillon Pascale (2012). *Quand la mort est traumatique. Passer du choc à la sérénité*, Montréal, Les Éditions Québecor, p. 11.

Le deuil anticipé

Peut-être avez-vous connu l'expérience d'accompagner un proche décédé d'une maladie comme le cancer? Sinon, peut-être, êtes-vous actuellement à son chevet afin de lui offrir votre présence jusqu'au moment de son décès? Que vous l'ayez vécue ou que vous soyez en train de la vivre, il s'agit d'une expérience très particulière marquée par des sentiments ambivalents, tel le mouvement du balancier: «Va ton chemin» et «Ne me quitte pas», deux cris du cœur qui se débattent simultanément devant celui qui va mourir. Le sentiment d'impuissance à renverser le cours de la maladie fait surgir chez la personne en deuil anticipé des pensées contradictoires jusqu'à ce que survienne la mort de l'être aimé ou envers qui on éprouve des sentiments partagés. Dure épreuve à traverser comme témoin, mais le privilège est immense de pouvoir adresser ses derniers adieux dans des circonstances où l'intimité de la rencontre est à son apogée. Cette communication inusitée se manifeste dans une économie de mots et un déferlement de tendresse que le quotidien empêche parfois de vivre pleinement.

Le savoir-être prend le relais de l'activité devenue impossible. Être là, juste être, telle est la place à occuper au chevet du mourant. Dans son livre *La mort intime*, Marie de Hennezel nous l'explique: «J'ai appris auprès des mourants à veiller silencieusement ceux qui dorment, ceux qui sont dans le coma, j'ai découvert le plaisir qu'il y a à rester là sans rien faire, simplement présente, en éveil, attentive comme ces mères qui veillent leurs petits endormis.» La phase terminale ne déclenche pas seulement une crise majeure, mais recèle aussi une occasion d'éveil à la noblesse du cœur. Pendant que l'un se prépare à partir le plus dignement possible, l'autre s'apprête à rester seul en puisant son courage de vivre en celui qui va mourir. Ainsi unissent-ils leur courage l'un dans l'autre, car, dans un tel contexte, être en vie peut

sembler aussi pénible qu'être en train de mourir. L'art d'aimer implique indubitablement la force de perdre l'être cher et de le réinvestir en renouant avec la vie.

La perspective de mourir est comme un coup de poing qui oblige à distinguer l'important du trivial. Finies les futilités, l'essentiel devient central. Le travail de séparation est titanesque et exigeant, mais il met au premier plan une relation qui s'apprête à vibrer dans la mémoire et dans le cœur de chacun. La vie ordinaire, sans défis ni remous, permet rarement d'accéder à d'aussi profondes dimensions. C'est le présent qui compte, l'ici et maintenant, la force de l'instant. Alors l'homme devient plus grand que ce qu'il donne à voir.

La qualité du temps qui reste s'allie à la qualité du lien qui tend à se solidifier tout juste avant de se dénouer. Le processus est à la fois grandiose et troublant: aimer très fort au moment même de vivre une perte partagée. Sans relâche, l'accompagnant doit négocier avec deux autres pensées contradictoires: «le désir d'être présent à la dernière heure» et «l'envie de fuir avant la séparation ultime.» Dans ce lien sans pareil, la personne en deuil anticipé réalise que même perdue, la vie ne pourra s'achever. Il reviendra donc à celle ou à celui qui reste d'entretenir la flamme et de répandre sa lumière sur le chemin du deuil. De l'impuissance ressentie va naître une force que le défunt lui a léguée: la force de poursuivre une route déviée. Peu de segments de vie auront une aussi grande portée que l'accompagnement, l'assistance au dernier moment et la fortune spirituelle que laisse une telle expérience. Le sentiment d'impuissance va bientôt se résorber et faire place à des forces étonnantes. Des forces toutefois entremêlées de moments d'espoir et de découragement, d'ouverture vers une autre façon de vivre et de repli sur soi. Ce qui blesse, c'est la fin d'une histoire qui ne ressemblera à aucune autre.

Quand la personne en deuil remonte la pente, elle transcende sa souffrance en une nouvelle mission, elle veut redonner du sens à sa vie. C'est alors que le meilleur de l'autre se met à vibrer à travers elle. L'endeuillé est comme un survenant. Il revient de loin. Il refait surface après une plongée périlleuse

au tréfonds de son être. Il est ranimé par le goût de vivre, d'aimer et de donner. Il redécouvre sa chance inouïe de vivre, de porter et de continuer l'œuvre ou la parole de l'être disparu.

J'aime le mot «ressusciter», car, d'un point de vue psychologique, l'être éprouvé par la perte doit accéder à une tonicité jusque-là insoupçonnée et rebondir autrement. Il y avait la vie d'avant jusqu'à ce que se pointe la vie devant. Il y avait la vie extérieure, celle qui entoure, et la découverte d'une vie intérieure, celle qui enveloppe et incite à descendre au plus profond et à remonter vers son plus *haut potentiel*.

J'aime Christian Bobin quand il écrit : «L'amour des morts est le plus lumineux qui soit. Pourquoi n'aimerions-nous pas les vivants comme nous aimons, avec une justesse instinctive, ceux dont la voix ne se fera plus jamais entendre sur terre? »

Je crois sincèrement que le deuil d'une personne qui nous était infiniment précieuse demeure la plus grande épreuve de la vie; toutefois, celle-ci parviendra à nous rapprocher de l'essentiel, c'est-à-dire à solidifier les liens avec *ceux qui restent*.

Puisse la fête de Pâques jeter ses faisceaux de lumière dans les replis ombrageux de votre être en manque de l'Autre, cet autre que vous pouvez «ressusciter» par le truchement de souvenirs que même la mort ne saurait anéantir.

RÉFÉRENCES

- Bobin, Christian (2001). *Ressusciter*, Paris, Gallimard, p. 68.
De Hennezel, Marie (1995). *La mort intime. Ceux qui vont mourir nous apprennent à vivre*, Paris, Robert Laffont, p. 85.

CHRONIQUE 6 – AVRIL 2016

Deuils collectifs, deuils individuels

Les tragédies collectives qu'elles soient naturelles ou accidentelles affectent non seulement les proches des victimes, elles nous atteignent tous à cause de leur caractère soudain, brutal et médiatisé. Ce genre d'évènements frappe d'autant plus fort qu'on aurait pu en faire partie. On s'identifie tantôt aux victimes tantôt aux personnes en deuil. Tous ces êtres qui meurent avant nous éveillent notre conscience de la réalité de la mort qui aurait pu nous entraîner dans un tsunami déchaîné. On ne peut se préparer à vivre une tragédie, l'instinct de survie se déploie sur place, et ce, même si l'on en meurt. Christiane Singer, frappée par la foudre de la mort annoncée, le disait ainsi : «Que tu vives ou que tu meures, choisis la vie.»

Certains s'en souviendront, le 13 octobre 1997, 43 personnes, soit plus de 2 % de la population de Saint-Bernard, trouvent la mort dans l'un des plus graves accidents routiers de l'histoire canadienne. L'autobus, qui devait mener en excursion à l'Isle-aux-Coudres les membres d'un club de l'âge d'or, s'écroule dans le ravin de la côte des Éboulements. Quatre ans plus tard, Jean-Thomas Bédard, en collaboration avec l'Office national du film (ONF), en réalise un documentaire touchant en interviewant les proches en deuil : «Après avoir connu toute une gamme d'émotions, allant du chagrin à la détresse, du sentiment d'absurdité à la colère, chacun a cherché des moyens de retrouver un sens à son existence, de retisser les liens déchirés par tant de départs soudains et de reconstruire sa vie avec ceux qui restent.»

Je me souviens de cet homme qui, dans le documentaire, pleurait la mort de son vieil ami. Pour surmonter le deuil, il sillonnait la forêt en frôlant l'écorce des arbres comme pour toucher la matière brute et compenser la perte brutale de son ami. Il s'adressait au défunt à voix haute, en levant sa tête vers le ciel, en le cherchant derrière les nuages, en lui disant qu'il allait continuer le mieux possible d'arpenter sa route,

privé de ses précieux conseils et de son amitié, en lui demandant aussi comment c'était maintenant pour lui, de vivre là-haut, dans ces lieux mystérieux. Ses pieds ancrés au sol, son regard télescopique pointé vers le haut, son cœur déchiré, ses mots hachurés, il tentait symboliquement de communiquer avec l'ami disparu. Le monologue posthume permet à l'endeuillé d'inventer les réponses du défunt en fabriquant un dialogue imaginaire comme source d'apaisement. De cette stratégie créative émerge « un chant de consolation. »

Les résidents de la municipalité de Saint-Bernard se connaissaient tous et ainsi pouvaient vibrer à la peine du voisin, voire de plusieurs membres d'une même famille soudainement décimée. Grâce au film-documentaire, je revois le groupe d'hommes se diriger à pied vers le cimetière, le mouchoir dans une main et la pelle dans l'autre, en route pour aller creuser la fosse d'un proche, le personnel du cimetière ne pouvant à eux seuls suffire à la tâche. Leur marche solidaire donnait à voir au passage des maisons vides et des rues bondées d'endeuillés. Il y avait tant à faire et se mettre ensemble au travail constituait un rite pour cimenter la communauté. Fossoyeur d'un jour, un jour marquant, où chacun se faisait un honneur de déposer dans la terre le corps de l'être cher, une façon exclusive d'entrer dans son deuil intime et de pleurer la communauté éprouvée. Les rituels nous aident à la fois à nous rapprocher du défunt et à nous en séparer grâce à la présence de personnes (la famille, les amis, les voisins) réunies sur une terre d'accueil et d'adieu, tout à la fois, en guise de commémoration. Les rituels funéraires favorisent des retrouvailles que l'on ne peut à ce point espérer dans la vie épargnée.

Sans nul doute dois-je attribuer une bonne partie de mon implication dans le deuil à la tragédie à laquelle j'ai survécu le 29 mars 1979. L'écrasement d'avion, survenu non loin de l'aéroport de Québec, avait alors emporté dix-sept personnes incluant les membres d'équipage. Nous étions sept survivants à retrouver tant bien que mal la trace de la vie alors que tous les autres venaient brutalement de la perdre.

Le deuil massif s'est emparé de tout mon être et j'ai souffert en pensant aux passagers et aux membres d'équipage n'ayant pas eu la chance de survivre et à leurs familles subitement endeuillées. Étonnamment, la honte de se retrouver là où l'autre n'est plus est un sentiment difficile à mettre en mots. N'empêche que ce sont les disparus qui m'ont éventuellement insufflé le désir d'accompagner, d'écouter les personnes dont la vie est menacée et d'explorer à fond la psychologie du deuil et de la reconstruction.

Aujourd'hui, je salue le courage de ceux et celles qui, ayant appris ou ayant été témoins de la mort soudaine d'un être cher, reprennent pas à pas le chemin de la vie, comme un long pèlerinage en leur mémoire. L'épreuve déclenche un virage majeur, et de cette turbulence émerge l'accalmie.

RÉFÉRENCES

- Bédard, Jean-Thomas. *Le voyage inachevé*. Office National du Film (ONF). Disponible en vidéocassette (71 min., 24 sec.). Témoignages sur l'accident d'autobus survenu dans la côte des Éboulements, au Québec, le 13 octobre 1997
- Singer, Christiane (2001). *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*, Paris, Albin Michel, p. 147.