

CHRONIQUES SUR LE DEUIL (II)

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 Mme 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 le Cahier précédent.

Il est possible de télécharger la version PDF de ces chroniques en consultant le site www.rsfa.ca/accueil/info-deuil. NDLR

L'ESSENTIEL SUR LE DEUIL

Aujourd'hui, vous faites face à la perte d'un proche ou d'une personne qui était importante et peut-être aussi fondamentale 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, à ses manifestations habituelles et à 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 passablement 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 élaboré 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, diminuera 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 et 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 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 se révéler 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, acquérir 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 Robin)

«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 et Isabelle D'Aspremont (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 7 – MAI 2016

Maman. Ta présence me manque.

Tu étais le pilier familial, celle qui veillait sur nous depuis notre tendre enfance, celle qui travaillait sans compter, afin de nous offrir le meilleur, malgré les aléas de la vie.

La maladie t'a emportée après plusieurs traitements qui t'ont permis de survivre au cancer, le temps de nous « préparer » à ton départ. Le temps de nous aimer encore très fort. Mais on ne peut s'exercer à perdre ni à saisir à ce point la réalité de la mort jusqu'au moment où elle s'annonce. Même annoncée, elle étonne, elle nous bouleverse jour après jour, elle attise le chagrin, elle nous entraîne prématurément dans le manque. Le moment précis de ta mort nous a complètement chavirés, avec mes frères et sœurs, alors que notre défunt père n'aurait pas davantage supporté la perspective de te perdre. Est-ce la raison pour laquelle il nous a quittés plusieurs années avant toi, heurté de plein fouet par un infarctus? La perte soudaine serait-elle moins difficile que la perte anticipée? Impossible de répondre à ces deux questions « arrache-cœur » même si elles ont un dénominateur commun : la mort. Et de surcroît, la mort de nos deux parents. Maman, je n'aime pas le mot « orpheline », il me donne le vertige. J'ai beau être l'aînée de

la famille, je tremble à la pensée de me retrouver sur la dernière marche de l'échelle. Ce n'est pas parce qu'on a 50 ans qu'on perd son statut d'enfant en perdant son parent. Je joue à la grande sœur, mais je me sens si petite depuis ton absence, moi qui puisais mes forces à travers les tiennes.

Je vais au cimetière plusieurs fois par semaine. Certains me disent que ce n'est pas une formule aidante pour surmonter le deuil, mais je sais que chaque personne réagit à sa manière, soit en évitant le moindre rappel, soit dans une proximité avec le moindre souvenir. Lorsque je me recueille sur ta tombe, lorsque je te parle comme je le fais présentement, je me sens moins seule, moins démunie, j'entends la sagesse de tes paroles, je sens ta présence comme une douce caresse. Ma pensée te crée, elle me tient et elle me renforce, à défaut de me bercer dans tes bras. Au fond, on ne perd pas son parent, on se le représente à volonté, on l'imagine, on le cherche et on le trouve là où la mémoire le niche. Je me console en redisant tout haut le mot « maman », un mot exceptionnel parce qu'il s'adresse à un être unique, à mon premier objet d'amour. La mort de deux parents marque la perte d'un double sceau : absence d'étreintes, absence de mots. D'ailleurs je ne parviens pas à prononcer le mot « orpheline » alors que « maman » coule en moi avec une douce résonance. Peut-être parce que ce dernier fut mon premier. Tu m'as portée jusqu'au jour où tu m'as donné la vie ; c'est à mon tour de te porter jusqu'à ma propre mort.

Pourtant, notre relation n'a pas toujours été fluide ; nous avons connu des temps de séparation, des sentiments ambivalents, des tensions, des retrouvailles fragiles. Notre réconciliation survenue à quelques jours de ta mort m'a réconfortée et la force de ce moment m'a rapprochée de mes propres enfants. L'amour que tu as pu m'exprimer au dernier moment engendre une brèche de vie, c'est-à-dire une indulgence à ton endroit et une bienveillance à l'égard des autres. Le recours à ton amour que peut-être j'idéalise ou, pire, que j'invente, m'habite et m'aide à dédramatiser nos brouilles, nos différends. Le vieillissement m'apporte la sagesse que ma jeunesse ne savait pas.

Peut-être aussi que l'épreuve de la perte ultime stimule en moi une conscience beaucoup plus élevée que celle qui nous échappe lorsqu'une vie n'est pas menacée. Faire attention à l'autre est un exercice de tous les jours; je l'ai appris chèrement depuis ton départ. J'aurais tant voulu faire encore plus attention à toi, te traiter comme une personne souveraine, t'aimer telle quelle, accepter tes limites et tes défauts. Je viens te le dire sur ta pierre tombale. J'y lis ton nom et celui-ci me confirme dans mon identité, il charpente ma structure, il agrandit ma responsabilité d'y faire honneur en lui redonnant ses lettres de noblesse. Je veux m'inspirer de tes enseignements.

J'aurais aimé t'aimer mieux. Je t'ai souvent évitée. J'avais beaucoup d'attentes et, par le fait même, beaucoup de frustrations. Ton histoire me manque. Je veux dire celle qui remonte à ta propre enfance, à ton adolescence. Pourquoi ne t'ai-je pas posé un plus grand nombre de questions sur ta vie avant papa, avant notre arrivée au monde? Tu as perdu ta mère alors que tu n'avais que 16 ans. J'essaie d'imaginer ton deuil d'adolescente depuis que je t'ai perdue à l'âge adulte. Ta mère, ma grand-mère inconnue, veille-t-elle désormais sur toi? Mon esprit fabrique des images consolantes le temps de supporter le mystère. Il m'arrive de t'espérer dans les bras de papa. Je vous imagine heureux et désinvoltes dans un espace céleste, aérien, sans poids, sans souci.

Je constate que si ton départ me chagrine à ce point, c'est que notre relation a évolué au travers de nos balbutiements alors que ta mort me permettra de me construire. Phénomène étrange. Revoir la relation là où elle s'est physiquement terminée et spirituellement éveillée.

Maman, le 8 mai 2016 marquera la fête des mères. J'ai l'intention d'aller vers toi et de me pencher sur ta tombe. J'ai trouvé un poème, une sorte de consolation qui chante en moi, elle cimente la continuité de notre relation qui se poursuit dans l'invisible, dans l'impalpable mais aussi dans la magie de paroles symboliques que je te prête, le temps de percer ton silence. Ce fragment de poème répond en partie à ma question initiale: Maman où es-tu?

«Je suis en haut, en bas, ici et partout à la fois. C'est merveilleux! Mes mains brillent devant mes yeux, comme de petits soleils. Je traverse les murs, je passe à travers vous. Je caresse vos cheveux.» Maman, petite j'inventais des histoires à volonté, tu te souviens? Aujourd'hui adulte, je me réapproprie ce moyen de colmater le manque. Désormais, je sais où tu es: tu es là où je te situes. Rayonnante!

RÉFÉRENCES

Thouin, Lise (2007). *Chants de consolation* (à celui qui va partir...et pour ceux qui restent). Extrait du poème *Je vous entends, n'en doutez pas*. Montréal, éditions de l'Homme, p. 70.

CHRONIQUE 8 – JUIN 2016

La figure paternelle: un soutien de vie

Le rôle et la place du père au sein de la famille constituent un enjeu de taille. C'est celui qui généralement nous lance dans la vie, il nous aide à surmonter la peur de quitter la maison aux premiers jours d'école, à prendre de l'altitude entre le connu et la découverte, à intérioriser la sécurité que procure le giron maternel.

Le regard bienveillant que pose le père sur son enfant contribuera à l'estime et à la confiance en soi. C'est souvent celui qui nous introduit aux valeurs relationnelles et à la curiosité intellectuelle. La débrouillardise ressort comme l'un des plus beaux héritages paternels que les enfants utilisent à l'âge adulte et s'assurent de faire fructifier.

La perte d'un père produit une onde de choc; elle ébranle l'image du héros que l'on avait construite avec l'enfance, mais ce champion dont on était si fier n'est plus. Linda Lemay le chante à sa mère: «Comment t'as pu trouver/Un homme qui n'a pas peur/Qui promet sans trembler/Qui aime de tout son cœur/J'le disais y a longtemps/ Mais pas d'la même manière/T'as d'la chance maman/Le plus fort, c'est mon père.»

Combien de femmes et d'hommes en me consultant pour le deuil viennent aussi dans le but de présenter leur défunt père? Album de photos en main, l'une me disait : « Regardez son sourire, voyez-vous sa bonté? » « Il a travaillé dur pour nous élever et pour payer nos études. Il a tant aimé ma mère. »

Aussi, un homme dans la quarantaine avait pris le temps de me décrire sa tendresse envers son père. « Il m'a tout appris : la pêche, la géographie, la cuisine, l'ébénisterie et, plus encore : à vaincre ma timidité. Lorsqu'il est tombé malade, j'ai pris soin de lui comme une mère l'aurait fait pour son petit. Ce rôle inversé m'a permis de me pencher sur lui, de le prendre dans mes bras, de lui prononcer tout haut et pour la première fois les mots « je t'aime » et de lui dire merci. Notre relation se fortifiait au fur et à mesure que son corps le lâchait. C'était à la fois troublant et édifiant. Il m'a montré le chemin même en mourant. »

Ces témoignages sont puissants, ils nous éveillent sur l'ardeur de l'amour paternel tandis que d'autres enfants, bien au contraire, souffrent de négligence familiale. Pour l'un, la mort du père atteste un lien inébranlable, pour l'autre, elle signe le manque abyssal. C'est pourquoi les pleurs contiennent leur part de mystère. Le plus souvent les larmes expriment l'amour reçu, mais elles peuvent également signifier la carence affective qui s'associe à la perte. Chose certaine, la peine demeure réelle pour celui qui fut aimé de même que pour le mal-aimé.

Dans les récits cliniques, on apprend que le père parfois incarne la fonction maternelle dans un élan tout naturel. Il berce, soigne, veille, accompagne son enfant tout le long de son développement. À l'effigie du manchot royal, comme en témoignent les grands explorateurs, lorsque la femelle a pondu l'œuf et qu'elle part chercher de la nourriture pour elle et pour le petit, c'est le mâle qui couve l'œuf avec précaution jusqu'à son éclosion. Durant cette période de survie, il veille sur le tout-petit. Cette substitution instinctive des rôles rassure, elle renforce l'idée que peu importe l'identité de genre, ce qui compte le plus sur le plan affectif, c'est l'évocation de figures paren-

tales sécurisantes qui tour à tour peuvent se confondre, se fondre, se compléter, se remplacer, s'épauler en vue de transmettre le meilleur de soi à sa progéniture.

C'est dire aussi que la mort d'un parent peut donner le sentiment d'une double perte quand celui-ci a endossé les rôles maternels et paternels tout à la fois. Plusieurs enfants n'ont pas connu leur père, d'autres l'ont rencontré à travers le récit de leur mère ou celui des proches qui l'ont côtoyé avant qu'il ne quitte le foyer. Perdre un parent lors d'une rupture familiale peut engendrer une détresse qui s'apparente à celle ressentie au moment du décès de celui-ci. Quoique différent, le processus de deuil s'enclenche, la quête de sens se met en mouvement, et « la recherche du disparu » s'inscrit dans des stratégies d'adaptation visant à surmonter l'absence de l'être affectivement investi qui s'est « enfui ».

L'absence du père ou la méconnaissance de celui-ci souvent sera compensée par une figure paternelle inspirante. Dans le très beau livre intitulé *Trois amis en quête de sagesse*, le psychiatre et le philosophe nous font part de leur amour pour leurs enfants, de leur transformation personnelle à travers le regard qu'ils posent sur eux, tandis que le moine représente aux yeux du lecteur le père spirituel vers qui se tourner quand le questionnement existentiel tourmente. Ainsi précise-t-il : « (...) sans les émotions positives, on ne tiendrait pas sur la durée : ce sont elles qui rouvrent ensuite notre regard et notre capacité à nous lier aux autres, à trouver des ressources, à inventer des solutions ; elles sont notre carburant pour avancer. »

Chacun évolue différemment avec l'ingéniosité d'agrandir non seulement les valeurs familiales ou sociales de base comme le respect, l'altruisme, mais aussi à travers une sagesse pressentie qui pourra émerger au contact de mentors ou de penseurs capables de prêter ou de répandre leur lumière sur l'art de vivre malgré l'épreuve de la perte.

Dimanche, le 9 juin prochain marquera la fête des pères. Parmi eux, certains désormais n'y sont plus ; d'autres, plus chanceux, deviendront des « papis » attendris, attentifs et souriants comme des marchands de bonheur pour leurs petits-enfants. La

fête des pères rappelle le lien privilégié ou l'absence d'une relation identique à celle dont on avait rêvé. Je penserai au mien, à cet homme que j'ai « perdu de vue » l'âge de 6 ans, et que j'ai pu réinstaller dans mon cœur à travers la présence de figures paternelles inspirantes ma vie durant.

RÉFÉRENCE

André, Christophe, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard (2016)
Trois amis en quête de sagesse, Paris, L'Iconoclaste/Allary Éditions, p. 113.

CHRONIQUE 9 – JUILLET 2016

La perte d'un conjoint: une blessure vive

Derrière chaque perte, il y a une histoire de vie, un style d'attachement, un lien qui s'est tissé et concrétisé entre deux personnes dont le parcours demeure unique et représentatif de goûts et de valeurs partagés. En évoluant ensemble souvent le couple se perçoit comme une entité, c'est-à-dire que l'essence de l'un devient l'essentiel pour l'autre.

Vivre dix, trente ou cinquante ans ensemble marque un temps où chacun avance à petits ou à grands pas, apprend sur lui-même en la présence de l'autre, réalise ses talents et déploie sa créativité dans le repaire amoureux, à moins que la vie à deux n'ait été perçue comme un fiasco. La psychanalyste Morel Cinq-Mars rejoint ici ma pensée: « Le survivant est parfois le premier étonné d'être si profondément atteint pas un décès, ou à l'inverse, de l'être si peu. »

La véritable union accroît la force individuelle jusqu'au jour où la mort s'empare de l'un et laisse l'autre dans une blessure vive: l'absence, le manque, l'insécurité affective et la perte de sens. Vivre autrement comme dans un nouveau pays, se sentir dépouillé d'un passé familial, contraint de tolérer un présent insatisfaisant, être préoccupé par un futur dénué de sens, entraîne la perte de motivation et le risque d'un effondrement passager.

Quelles sont les circonstances entourant la perte? Soudaines? Catastrophiques? La mort avait-elle été précédée d'une maladie grave? La personne en deuil a-t-elle perdu « sa douce moitié », « son bras droit », sa source d'inspiration, son grand ami, sa confidente, le père ou la mère de ses enfants? Si la perte est soudaine, le conjoint tentera inlassablement de retracer les mots marquant la dernière conversation, celle qui s'est inscrite dans le vif de la mémoire, celle qui ne présageait point le départ brutal. Même quand la perte fut anticipée, elle ne laisse pas le proche indemne; la présence du corps inanimé peut infliger un véritable choc.

La perte d'un être cher oblige à de nouvelles responsabilités pour lesquelles nul n'est forcément préparé. Parmi celles-ci certaines s'avèrent prioritaires alors que d'autres s'effectueront avec le temps, au gré des forces et des limites de chacun. Se départir de biens imprégnés de souvenirs précieux, veiller à la succession, payer les dettes du défunt, trier les vêtements, les papiers, etc., figurent parmi les tâches lourdes à effectuer, et ce, avec la peine, la grande fatigue, la difficulté de se concentrer, ou l'absence de motivation. Bien que pareilles tâches s'exécutent la plupart du temps sans le soutien des proches, elles s'accompagnent inévitablement d'une profonde solitude, d'un sentiment d'intrusion en revisitant l'univers intime du disparu. Le deuil se présente à soi comme un phénomène étrange, il crée un schisme entre la vie d'avant et celle qui s'impose à soi, une déchirure dans son cœur aimant. Il est difficile d'accepter le manque à l'appel pour toujours.

La perte contraint à fournir des efforts presque surhumains qui, au début du processus de deuil, donnent peu de résultats. Persister devient le leitmotiv des endeuillés. Vivre sans l'autre, avancer en honorant sa mémoire, en célébrant sa vie, en prolongeant le meilleur de sa personne, en pardonnant ses erreurs de parcours, en bénissant les moments vécus ensemble, en les hissant au sommet de sa gratitude, tel est le défi de l'endeuillé. Comment retrouver sa sérénité par-delà le tumulte intérieur, la désorganisa-

tion sociale et les contrecoups physiques ? Comment le parent affligé parviendra-t-il à apaiser ses enfants ?

Sur la photo qui en témoigne, le jeune papa reconforte ses petits en les gratifiant d'une étreinte de guérison. Le chagrin partagé diffuse sa lumière au soir du deuil. Cette proximité permet de baliser le chemin partiellement défriché et d'avancer à nouveau dans les traces de celui ou de celle qui n'est plus. José Morel Cinq-Mars nous pose ici une vraie question : « Qu'est-ce qui est le plus réel, sa mort ou le désir qu'il soit encore là ? » autrement dit, à lui seul, le désir qu'il soit encore là permettrait de ressentir en soi la présence agissante du conjoint manquant, de garantir son propre retour à la vie malgré la pérennité de son absence ?

Une telle perspective jette un baume sur le deuil en cours et trace la voie à la reconstruction de soi.

RÉFÉRENCE

Morel Cinq-Mars, José. *Le deuil ensauvagé*, Paris, Puf. 2010, p. 50, 58.

CHRONIQUE 10 – AOÛT 2016

La perte par disparition : un deuil différé

La fugue d'une adolescente ou d'une personne âgée, le rapt d'un enfant ou le départ mystérieux d'un jeune adulte, l'absence inconcevable et prolongée d'un être cher, ce genre de drame déclenche une alarme de panique qui se fait entendre au bulletin de nouvelles ou sur les réseaux sociaux, sur des affiches accrochées aux arbres ou agrafées sur les murs des supermarchés, afin que le plus grand nombre s'attarde au visage de la personne disparue. La famille, ayant vécu jusque-là sans faire de bruit, clame son désarroi à la radio, à la télévision ou dans la presse écrite. Elle s'emploie corps et âme à faire entendre son S.O.S. à des kilomètres à la ronde dans l'espoir de détecter le moindre signe de vie. Le cri compense le vide, l'absence.

Ce seul mot permet alors aux proches de tenir le coup, « ESPOIR ». L'espoir de retrouver celle ou celui qui est « porté disparu », espoir d'un miracle, d'un indice, d'un retour, espoir que la vie d'avant puisse se prolonger dans la vie qui attend. Quand la mort est confirmée, « l'être perdu reste éternellement perdu, écrit Delecroix. En revanche, l'être introuvable gardera son titre de disparu jusqu'à ce qu'il revienne ou soit retrouvé mort ou vivant dans un laps de temps marqué au sceau de l'inconnu. Tout demeurera possible aussi longtemps que rien ne sera attesté.

Les pensées des personnes en choc oscillent entre l'incrédulité et le déni. Au fil des jours, la fiction cède la place à la brutale réalité : l'absence insoutenable, le manque abyssal et l'angoisse nourrie d'incertitude propulsent la détresse vers une seule prière « *Saint Antoine, rends-moi ce que j'ai perdu et révèle-moi ainsi ta bonté.* »

Des amis, des voisins, des membres de la famille élargie, des secouristes, des policiers escortés de chiens renifleurs, des bénévoles formés pour la tâche, tous participent à la battue, ratissent les environs et aspirent à revenir avec le fils prodigue, l'enfant égaré, le vieillard épuisé, l'adolescente hors d'elle-même ou le corps inanimé. Le temps s'est arrêté, mais la tarau-dante attente, elle, maintient sa morsure. Les plus concernés supplient à l'instar de Christian Bobin : « *Je voudrais regarder en face ce que je ne supporte pas, j'attends ton retour, c'est plus fort que moi, j'attends l'inattendu, quoi d'autre attendre, j'espère l'inespéré, quoi d'autre espérer, la vie, la vie, la vie.* »

Des heures, des jours, des semaines, des mois, parfois même des années s'écoulent avant que l'énigme soit dissipée : noyade, suicide, assassinat, enlèvement..., et que le disparu resurgisse par un vêtement repéré, par son corps ou une partie de son corps retrouvé. Mais il arrive aussi qu'il n'y ait jamais de trace, aucun signe, aucun indice permettant aux enquêteurs de confirmer la mort ou au coroner d'expliquer la disparition. L'être évaporé conserve son statut de disparu et laisse ses proches dans l'espoir éperdu d'éventuelles retrouvailles. Comme le souligne Pascale Brillon : « L'espérance du « miracle »

nous hante et contrecarre notre processus de deuil. » La personne qui attend refuse de se ranger parmi les endeuillés. Le deuil est différé. Elle maintient sa quête et loge le disparu dans sa propre terre d'accueil : un berceau d'espérance que nul ne saurait détruire.

L'espoir refuse de s'estomper. Si la personne est retrouvée « morte », le proche à ce point-là ne pourra pas y croire. La longue attente nourrie d'espoir s'écroule sous le choc de la réalité. « N'y a-t-il pas erreur sur la personne ? Il faut me la ramener vivante ! Poursuivez vos recherches pour que je puisse continuer d'espérer. » Il faudra beaucoup de temps pour assimiler l'irrévocable.

Au repos Saint-François d'Assise, le « disparu » trouvera symboliquement refuge. Un lopin de terre lui est assigné. Sur une pierre tombale collective, le nom de chacun y est gravé et laisse une trace d'éternité. Le proche pourra y réciter sa dernière prière : « Puisse-tu reposer en paix là où tu es. »

Le regroupement des familles éprouvées jette un baume sur la blessure commune. Les échanges, les rituels créés individuellement, le chagrin partagé, raniment ainsi quelques raisons de vivre, non seulement malgré l'absence de l'être aimé, mais aussi avec l'absence de réponse. Les images angoissantes commencent alors à libérer le passage à des souvenirs plus doux.

RÉFÉRENCES

Bobin, Christian. *La plus que vive*, Paris, Gallimard, 1996, p. 51.

Brillon, Pascale *Quand la mort est traumatique*, Montréal, Les éditions Québecor, 2012, p. 25.

Delecroix, Vincent et Philippe Forest. *Le deuil : entre le chagrin et le néant*. Dialogue animé par Catherine Portevin, Paris, Julie Davidoux, éditrice, 2015, p. 29

CHRONIQUE 11 – SEPTEMBRE 2016

Surmonter la perte, réinvestir la vie

« La mort de mon fils a fait de moi une nouvelle personne. C'est troublant. Que serions-nous devenus, s'il avait vécu ? »

Cette réflexion nous interpelle. Elle invite à comprendre qu'une perte majeure soulève le manque et force la personne en deuil à vivre autrement.

Au début, le processus de deuil contraint la plupart à l'isolement, au repli sur soi ou au détachement vis-à-vis d'un monde incertain et, par-dessus tout, privé de l'être cher. Renouer avec la vie alors qu'elle nous a heurtés, reprendre contact avec les amis alors que l'absence tourmente, voilà le dilemme dans lequel se trouvent ceux qui restent. Le sentiment d'abandonner la personne décédée en réintégrant le monde relationnel, la peur de l'oublier, obligent le survivant à un travail psychique évolutif et exigeant. Comment réconcilier le décalage entre la vie d'avant et celle devant soi dont on ne veut pas ? Pour la personne en deuil le contraste surprend entre le bruit extérieur et le silence dans lequel elle se réfugie. Tirillée entre le besoin de solitude et l'effort d'aller vers l'autre, elle se sent confuse, elle ne se reconnaît plus, elle s'est perdue de vue, le temps de se réorienter.

L'ennui gagne du terrain entre le choc de la perte et la banalité du quotidien. L'endeuillé cherche un livre inspirant, une voix apaisante, un lieu pour parler du défunt, une personne capable de contenir son chagrin. Le temps s'est arrêté, la vie s'est embrumée.

« Que serions-nous devenus s'il avait vécu ? » La question frappe. Elle nous invite à saisir que la personne en deuil, d'une part, sait que rien ne sera plus comme avant et, d'autre part, sent qu'une transformation personnelle est en cours. Sensibilisé aux conséquences d'une perte majeure, l'endeuillé entre en résonance avec les personnes en souffrance. Son empathie émotionnelle tend à se développer ; elle manifeste un désir de contribuer au bonheur de ses

proches, de se dévouer à une cause ou de mettre sur pied un projet que le défunt aurait lui-même élaboré. Dans ce sens, la mort de l'un, parfois réanime la vie de l'autre. Après avoir traversé une période latente, infructueuse ou nébuleuse, l'endeuillé se livre à de nouvelles motivations et s'entend dire: «Je veux devenir une meilleure personne.» Ce genre de témoignage nous rapproche de la question: «Qu'allons-nous devenir sans l'autre, que serions-nous devenus s'il avait vécu?» Les deux volets s'amalgament. La question signifie que l'épreuve tout à la fois soulève une crise existentielle et incite à la découverte de nouveaux potentiels. La perte d'un être signifiant influera sur l'importance que nous accorderons désormais à une vie humaine, sur la manière d'entrer en relation avec l'autre, sur notre appréciation de sa présence au monde.

«On ne *guérit* pas d'un deuil, on se laisse transformer par lui.» La psychologue José Morel Cinq-Mars approfondit cette pensée: «Toute sa vie, on pourra sentir le manque créé par l'absence de celui qui n'est plus, et continuer d'imaginer comment serait la vie s'il était encore là.»

À défaut de percer le mystère de la mort, l'humain tente inlassablement de donner un sens à sa vie et de la valeur à ses relations. À ce stade, l'interdépendance prend toute sa signification et confirme le besoin d'interactions pour exister, pour raffermir les liens préexistants et en tisser de nouveaux. L'équilibre refait surface entre le goût de la solitude et le besoin de s'approcher de l'autre.

Le deuil oblige à ralentir le pas. Il invite à repenser sa vie, à surmonter l'épreuve de la perte, à revoir son style d'attachement. La croissance personnelle qui s'ensuit est sans fin. La mort d'un être cher le plus souvent bouleverse la vie du survivant; la force du lien d'attachement en est la cause. Mais tous ne seront pas affectés de la même façon. Certains s'étonneront d'éprouver du soulagement; ils ne vivent pas la perte comme une tragédie, mais comme une libération. Or, cet aspect du deuil est tabou. La peur d'être jugé empêche de le partager. Dans *Guérir sa vie*, Gustave-Nicolas Fisher clarifie cette pensée.

«Tout d'abord, ces brisures sont toujours vécues de façon singulière; elles ne sont pas transposables et reproductibles. Dans ce sens, une expérience n'est bouleversante que dans la mesure où quelqu'un la vit comme force de déflagration qui brise *sa vie à lui, la sienne et pas celle d'un autre.*

La mort a-t-elle mis fin à une longue agonie? S'est-elle déroulée dans un lieu sécuritaire avec de bons soins? A-t-elle suscité un état de sérénité autour d'elle? Ou bien est-elle survenue de façon catastrophique? La qualité des liens préexistants constitue un facteur important. Perdre un «proche» de qui on s'était «éloigné» n'engendre pas les mêmes répercussions si l'intimité et la communication étaient auparavant centrales dans la relation.

Les circonstances entourant la mort comptent pour beaucoup dans la façon de vivre son deuil. Quand les adieux ont pu se formuler dans un lieu où les dernières paroles ont cimenté la relation, la perte n'est pas pressentie comme une fin, mais comme le prolongement du lien. Comment ne pas méditer sur les mots que Doris Lussier nous a livrés à ce propos: «Ce que je trouve beau dans le destin humain, malgré son apparente cruauté, c'est que, pour moi, mourir, ce n'est pas en finir, c'est continuer autrement. Un être humain qui s'éteint, ce n'est pas un mortel qui finit, c'est un immortel qui commence.»

RÉFÉRENCES

- Fischer, Gustave-Nicolas. *Guérir sa vie* (un chemin intérieur), Paris, Odile Jacob, 2015, p. 19.
- Lussier, Doris. *Pour être un bon mourant*, [En ligne]. [<http://lagentiane.org/textes/texte-004.htm>]. Textes d'espoir, La gentiane, Service des Coopératives funéraires du Québec.
- Morel Cinq-Mars, José. *Le deuil ensauvagé*, Paris, Puf, 2010, p. 116.

CHRONIQUE 12 – OCTOBRE 2016

La perte d'un enfant attendu ou trop peu connu

La mise au monde d'un enfant mort-né, la perte due au syndrome de la mort subite du nourrisson, c'est-à-dire perdre un bébé attendu et aimé, est une épreuve difficile à mettre en mots, à partager, à surmonter.

Les parents, les grands-parents, la fratrie attendent le tout-petit avec une joie infinie. Sa chambre aux couleurs pastel dégage une atmosphère paisible, sécurisante. Après de nombreux échanges avec l'entourage, deux noms ressortent comme étant les favoris des parents. On veut d'abord découvrir sa frimousse avant de choisir celui qui, au plus près, lui collera à la peau. Le futur est prometteur, il rend les parents si heureux que les soucis quotidiens n'ont aucune prise sur eux.

Neuf mois de grossesse, de cohabitation dans le giron maternel, neuf mois de complicité avec une maman transformée par l'expérience et par la perspective de donner la vie pour la première, la deuxième ou la troisième fois. Le père enchanté travaille en chantant pour dire son enthousiasme de voir arriver son enfant. Papa poule, il s'affaire à élaborer des projets de toutes sortes. Il visualise son enfant aux différents âges de la vie. Il est fébrile sachant qu'il assistera à l'accouchement. Il aspire à respirer en harmonie avec son épouse durant son travail d'accouchement. Cette sensation d'«accoucher à deux» quoique symbolique apporte son lot de bonheur partagé.

Voilà l'état dans lequel la plupart des parents se trouvent devant l'enfant à naître. Mais quand le rêve tourne au cauchemar, en quelques heures les projets s'écroulent. L'enfant naît, mais sans vie. Cet enfant que l'on espérait est mort-né. Le choc est brutal, la nouvelle est troublante, la réalité est dénuée de sens, c'est le monde à l'envers, les projets d'avenir viennent de basculer. Le moment est grave et important. Le médecin, l'infirmière puéricultrice et la sage-femme expriment leurs condoléances en

proposant aux parents un rituel de passage d'une vie trop courte, d'une mort prématurée. «La simultanéité d'une vie attendue et de la mort advenue, plonge les parents dans l'intolérable et l'impensable.» (Dumoulin, 2006).

Le couple accueille l'enfant mort dans leurs bras; chacun le caresse une première et une dernière fois. L'infirmière cristallise une vie enlevée trop tôt en photographiant le petit corps inanimé. Son geste se veut sacré, il signifie la reconnaissance du deuil familial. Le souvenir est nécessaire à la traversée d'un deuil aussi particulier: le deuil du futur. Comment se reconstituer après cela, comment revenir à la femme qu'on était avant la mère? Comment défaire neuf mois d'amour fusionnel où nous étions autant l'autre que nous-mêmes? «Si la mère peut parler à cet enfant mort-né, lui dire au revoir, le processus de deuil peut s'en trouver facilité. Dans la mesure du possible, un service funèbre ou du souvenir auquel toute la famille peut s'associer devrait avoir lieu.» (Poletti et Dobbs, 1993)

Pour les grands-parents, la peine est immense. L'ordre présumé des générations ne tient plus la route. Un petit enfant meurt alors que leur vieillissement se poursuit. Leur désir de transmission est suspendu. Solidaires avec leurs propres enfants, ils tentent d'emprunter à nouveau le chemin de la vie, une vie bouleversée. Le rassemblement familial brise l'isolement, ouvre la communication et apporte à chacun le soutien nécessaire à la guérison psychique.

L'écriture compte parmi les moyens les plus accessibles pour déposer son grand chagrin, pour redonner vie à ce qui s'est enfui, *Les rêves envolés*, comme l'évoque le titre d'un ouvrage conçu dans le but d'offrir aux parents un soutien efficace ainsi que des suggestions pour les aider à faire face aux moments difficiles. Rédiger une lettre à l'enfant que l'on a porté mais qui n'est plus tisse le lien d'amour que même la mort ne peut abolir.

Le témoignage de cette maman en fait foi: «Moi je me sens très forte; après le choc et l'abattement dus à la mort de mon bébé, j'ai refait surface grâce à nos visites au cimetière où repose mon fils, grâce aux photos de notre bébé... À présent je me

sens prête à mon tour à aider d'autres mamans en détresse et à prouver à tous que parler de son bébé parti trop tôt, que montrer sa photo à qui en exprime le désir, est chaque fois un bonheur immense, car ces instants merveilleux nous permettent de faire exister notre enfant et ça, cette reconnaissance, c'est la véritable guérison.» M^{me} D.

La petite aura un nom, on l'appellera Céleste, son prénom restera toujours celui d'une personne à part entière, réelle même si elle s'en est allée, celui de notre fille entraperçue.

RÉFÉRENCES

- Dumoulin, Maryse (2006). «La mort du tout-petit». Dans *La mort d'un enfant* (Fin de vie de l'enfant, le deuil des proches), sous la direction de Michel Hanus, Paris, Collection Espace éthique, Vuibert, p. 317-333 (Témoignage de M^{me} D, p. 332).
- Fréchette-Piperni, Suzy (2005). *Les rêves envolés* (traverser le deuil d'un tout petit bébé). Éditions de Mortagne, Boucherville, 464 pages.
- Poletti, Rosette et Barbara Dobbs (1993). *Vivre un deuil et croître* (Faire de tous les moments de sa vie une symphonie achevée), Éditions Jouvence, Genève, p. 60.

LECTURES SUGGÉRÉES

- Paquin, Caroline (2005). *La chambre vide* (Perdre un enfant à la naissance...) Éditions de Mortagne, Boucherville, 170 pages.
- Séguin, Monique et Lucie Fréchette, Lucie (1995). *Le deuil*, Les éditions Logiques, Montréal, Le deuil post-natal, p. 138-141.

CHRONIQUE 13 – NOVEMBRE 2016

Quand les personnes en deuil se rassemblent

C'était le 16 octobre 2016. Un dimanche pas comme les autres. Une journée entièrement consacrée aux personnes en deuil. Des conférences et des témoignages vrais où chacun pouvait se reconnaître, car, même singulière, l'histoire de l'autre révèle un peu la nôtre.

La perte d'un être cher réunit *ceux qui restent*. C'est le titre du plus récent livre de Marie Laberge. Elle y aborde la perte par suicide. Ses personnages incarnent la vie après le départ d'un proche brusquement emporté par son geste fatal, mort dans un état de détresse, perdu à l'intérieur de son désarroi. Il a rompu avec la vie qui lui était devenue trop lourde ou insupportable. Il est parti en laissant derrière lui une énigme impénétrable, un pourquoi auquel l'endeuillé se heurte: «Je ne sais pas, je cherche une réponse, mais elle ne suffit pas, dès que j'entrevois une explication, elle s'avère improbable, je cherche mais je ne trouve pas, j'ai mal, mais je ne lui en veux pas.» Le deuil traumatique atteint des familles qui tentent de colmater la blessure du manque; elles s'efforcent de vivre désormais sans l'autre en présence, en quelque sorte, de son éternelle absence.

Au cours de la journée-colloque destinée aux personnes en deuil, une mère et sa fille ont pris la parole pour témoigner du chagrin que soulève le suicide d'un fils âgé de 16 ans, d'un frère avec qui on a eu du plaisir, des partages emballants, et de qui on a reçu des conseils éclairants. Comment est-ce possible? Comment intégrer la réalité du non-retour, la perte totale d'un jeune, talentueux, promis à un bel avenir, aimé de ses proches? Deux femmes capables de nommer l'indicible, l'impensable, le mystère. Leurs larmes nous ont permis de verser les nôtres; ce jour-là, toutes les larmes se sont confondues, nous avons pleuré avec elles, silencieusement, en guise de compassion et de solidarité. Mère et fille nous ont éveillés et sensibilisés à la valeur relationnelle, à l'humilité que nous impose l'impuissance devant la souffrance extrême d'un fils, d'un frère qui n'est plus. Leur générosité nous a profondément touchés. Maxime, désormais inaccessible, toujours aussi vivant dans leurs souvenirs, dans leurs représentations, dans un espoir fou pour demain. Maxime, l'inaccessible étoile.

Musique et poésie ont suivi cette présentation en filigrane comme une dentelle de fils d'or en guise de soutien, pour nous donner un second souffle. Claire Oppert, violoncelliste humaniste, et Hélène

Dorion, poétesse québécoise, ont transformé le chagrin ambiant en des moments de répit et d'ouverture sur le monde. Le chant du violoncelle, jumelé à l'harmonie du verbe, nous a littéralement transportés dans un espace céleste, là où la douleur de la perte s'amenuise et se transmute en des éclats de sérénité. Hélène Dorion atteste, sur la poésie de l'être : « *Aucun corps n'a marché en vain. Aucune histoire ne se referme sans que le cœur ait pu effleurer l'énigme d'amour, en saisir la beauté puissante et s'émerveille de la vie qui engendre la vie. La mort nous contraint à creuser loin en nous-mêmes, à dissiper les denses brouillards qui opacifient l'horizon, éteignent le pas suivant. Ce n'est qu'à la limite d'elle-même que la vie se renouvelle.* » Je vous laisse imaginer un air de Bach ajoutant à la fois force et douceur à ces mots.

« *Il n'y a pas de roses sans épines* », nous a rappelé le sociologue français Tanguy Châtel. Cette image correspond au chemin ardu que représente la traversée du deuil. Le parcours s'annonce parsemé d'obstacles et d'ombre, mais aussi de percées de lumière pour une durée indéterminée. Le sociologue souligne un phénomène important : « *Il existe peu d'endroits dans notre société où les endeuillés peuvent se réunir pour aborder ces sujets, pourtant au cœur de l'existence de chacun que sont la mort et le deuil.* » Inspiré de son action bénévole auprès des malades en fin de vie, il écrit : « *Il me semble qu'on ne peut aimer que lorsqu'on a été touché, rendu sensible par des choses belles, joyeuses, exaltantes certes, mais peut-être plus encore par la misère, la souffrance, la peine ordinaire. J'aime la compagnie des gens fragilisés, car ils m'apprennent à aimer. Être un homme, c'est, je crois, accepter que la plaie soit notre condition première.* »

Au cours du colloque, Richard Cummings nous a présenté son défunt fils Michaël par le truchement d'une vidéo exceptionnelle dans laquelle le jeune enfant avait pris le temps de partager les limites imposées par la maladie neuromusculaire dégénérative dont il était affligé. Un témoignage poignant par lequel un enfant livre aux adultes le sens d'une vie trop courte, mais hautement significative. La perte de Michaël a transformé la vie de son père et, par le fait

même, une partie de la nôtre : « *Ce qui entre dans le cœur y demeure toujours.* »

Ceux et celles qui n'y sont plus ont le don de rassembler les personnes en deuil. Cette journée-colloque à la Maison D'Italie, à Montréal, nous a propulsés sur une voie d'apaisement et nous a permis d'échanger avec des êtres certes marqués par le deuil, mais transformés par l'épreuve. La direction du Repos Saint-François a eu la générosité de parrainer cette journée mémorable, ouvrant des pistes de réconfort et témoignant de sa solidarité. Elle a volontiers accompli la plus belle des missions dévolues à un cimetière : prendre soin de ceux qui pleurent et rendre hommage aux disparus.

Quelques participants ont bien voulu dire leurs réactions : « *Personnellement, je suis rentrée chez-moi ce soir-là, l'âme et le corps repus d'une nourriture exquisite, et le cœur rempli de joie et de gratitude.* » « *Si souvent dans la vie, on se trouve face à une impuissance dure à supporter, cette fois, j'avais l'impression de pouvoir quelque chose, un geste, un mot, un regard, quelque chose qui fait du bien.* » « *J'ai tout apprécié : les conférences, les textes, la musique, la formule. Je tiens à vous exprimer ma gratitude.* »

Comme psychologue, j'aimerais ajouter : cette activité trop rare a mis un baume sur les sentiments de manque, d'ennui et de solitude que peut déclencher la perte d'un être cher. Fraternité et chaleur humaine ont apaisé les lourds chagrins. Merci à toutes les personnes qui ont fait de cette journée un voyage intérieur d'une grande beauté.

RÉFÉRENCES

- Châtel, Tanguy. *Vivants jusqu'à la mort : accompagner la souffrance spirituelle en fin de vie*, Paris, Albin Michel 2013, p. 84.
- Cummings, Richard. *Michaël, mon fils : Tout ce que j'ai appris avec toi me permet maintenant de vivre sans toi*. Montréal. Les Éditions de l'Home, 2009.
- Dorion, Hélène. *Le temps du paysage*. Montréal, Druide, 2015.
- Laberge, Marie. *Ceux qui restent*. Montréal, Québec Amérique, 2015

CHRONIQUE 14 – DÉCEMBRE 2016

Lettre aux endeuillés

Décembre 2016. Noël approche. Nous venons de passer un peu plus d'une année ensemble par le biais de mes chroniques mensuelles. L'écriture m'a permis de me rapprocher de votre expérience de deuil et de penser à vous plus particulièrement en cette période des fêtes. Je mesure votre chagrin. Puisque la perte irréversible demeure une épreuve difficile à mettre en mots, les larmes prennent naturellement le relais. Le deuil fait mal. Comment vivre avec le manque et avec le sentiment de solitude exacerbé en ce temps festif de l'année?

Nous avons vu que le rythme d'adaptation varie pour chacun et que le chemin du deuil oblige à des allers-retours entre la détresse et l'apaisement. Pour la plupart, le deuil suit son cours selon un processus normal et bien documenté. Il n'en demeure pas moins que la perte, quelles qu'en soient les circonstances, donne le vertige et engendre une impression de vide dans lequel l'endeuillé s'engouffre aisément. Le deuil déstabilise, il chamboule les habitudes de vie; le départ de l'être cher déconcerte, il inflige une rupture avec sa propre identité. Comment dès lors retrouver son aplomb?

Notre style d'attachement détermine notre façon de composer avec la mort. Le sentiment d'abandon, la dépendance affective et l'incapacité de composer avec les séparations ou avec l'interruption de projets, sont des enjeux qui peuvent ralentir la traversée du deuil. S'ajuster à la nouvelle situation et s'adapter à des virages inattendus, à l'absence de solutions immédiates alors que rien ne nous semblait impossible il y a encore peu de temps, tels sont les nouveaux défis, les efforts gigantesques à déployer: le courage de vivre tandis que l'être cher vient de nous quitter.

Pour retrouver l'équilibre, nous sommes conviés à apprivoiser l'art de vivre seul, conjugué à la capacité de nous investir dans de nouvelles relations ou de chérir à nouveau les liens déjà établis. La perte d'un

être cher n'a rien de comparable aux autres coups durs de la vie, à moins d'avoir vécu une relation destructrice ou toxique avec la personne décédée; dans ce cas, la perte pourrait procurer un effet de soulagement. Mais comment le dire et à qui le dire sans crainte d'être jugé? Quand la complicité entre un père et son fils n'a jamais pu exister ou que prédomine le sentiment de n'avoir aucune «parenté» avec sa propre mère, comment réagir à la mort d'une personne perçue comme proche, mais ressentie comme éloignée? Les larmes ne coulent pas toujours sur seule la perte, elles traduisent parfois le manque d'amour qui a durement marqué la relation.

Qu'il est difficile d'aimer, clame le poète (1), de perdre un être et de revoir sa vie autrement. L'incertitude et l'insécurité dominent pendant un certain temps même si on doit retrousser ses manches et surmonter l'épreuve avec indulgence envers soi et patience envers autrui. La route n'est pas lisse, elle nous entraîne dans la pénombre avant de nous ramener vers la lumière qui patiente au plus profond de nous.

Tout au long de l'an 2016, par l'entremise du web, j'ai tenté d'identifier les possibles quand tout semble perdu. Ainsi, nous nous sommes réunis lors de la conférence de Louise Portal à propos de la perte de sa sœur jumelle; son témoignage et sa simplicité nous ont touchés. Puis, rappelez-vous, nous avons été plus de six cents à admirer le talent de la violoniste Angèle Dubeau et son ensemble musical. Souvenir impérissable. Et au mois d'octobre vous êtes venus en très grand nombre à la journée-colloque sur le deuil pour entendre des conférenciers sensibilisés à cette question essentielle, bien que volontiers éludée dans la société occidentale. Ils nous ont transmis leurs connaissances, leurs propres expériences tandis que les endeuillés ont pu partager leur parcours avec eux, à la Maison d'Italie, à Montréal. J'en suis revenue convaincue: les personnes décédées réunissent les endeuillés.

D'autres activités sont prévues pour l'an 2017, car les célébrations autour du centenaire du Repos Saint-François d'Assise nous ont incités à prolonger

le lien avec les familles en deuil et avec les internautes désireux d'approfondir ce qui entoure la mort, la perte et la reconstruction de vie. J'éprouve une immense gratitude à l'endroit de la direction du Repos Saint-François, qui demeure la pierre angulaire de toutes ces réalisations.

Vous serez informés des projets à venir. D'ici là, j'aimerais vous offrir, pour les déposer sous votre arbre de Noël, des citations qui pourront, je le souhaite vivement, vous procurer un brin de réconfort.

«Même si tout est cassé en nous, il reste toujours une part, si fragile soit-elle, par où la vie peut encore se faire une brèche. C'est au fond même de nos vies brisées que se joue la guérison.» (Fischer, 2015).

«L'adulte en deuil réapprend à marcher en s'accrochant au fil du souvenir, suspendu à la main d'autrui, livré à l'aujourd'hui de la perte, mais puissant de l'amour qui a été partagé. C'est cet amour enfoui, mais qui a existé, qui permettra au voile de se lever pour aimer encore, aimer à en mourir, aimer à en revivre.» (de Montigny, 2010)

«Nous sommes appelés à sortir de nos cachettes de poussière, de nos retranchements de sécurité, et à accueillir en nous l'espoir fou, immodéré d'un monde neuf, infime, fragile, éblouissant. Naître, voilà l'invitation de Noël.» (Singer, 2007).

RÉFÉRENCES

- Vignault, G. *Qu'il est difficile d'aimer*. Poème.
- Fischer, G.-N. *Guérir sa vie (un chemin intérieur)*. Paris, Odile Jacob, 2015, p. 40.
- de Montigny, J. *Quand l'épreuve devient vie*. Montréal, Médiaspaul, 2010, p. 289.
- Singer, C. *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris, Albin Michel, 2007, p. 60.