

LES RACINES ET LES AILES DE LA GRATITUDE

JOHANNE DE MONTIGNY

Psychologue, Montréal

jo.de.montigny@videotron.ca

Les 8 et 9 septembre 2017, se sont tenues à Québec *Les assises de la spiritualité* organisées par *Le Montmartre, Centre de culture et de foi*, sous le thème *Les racines et les ailes de la gratitude*. Les conférences d'ouverture ont été prononcées par la psychologue, conférencière et auteure Johanne de Montigny et le compositeur, chanteur et auteur Yves Duteil. Nous remercions bien sincèrement Johanne de Montigny d'avoir généreusement consenti à prolonger les assises en partageant avec nos lecteurs le contenu de sa présentation. NDLR

*

Je suis heureuse d'être ici avec vous dans ce lieu que je découvre, *Le Montmartre* à Québec. Après ma communication, je compte sur vos questions à la période d'échange. La qualité d'une conférence repose souvent, en effet, sur la richesse des questions et des commentaires qui approfondissent notre propos.

La gratitude est un thème phare, et je salue le comité organisateur pour l'avoir inscrit dans un si beau titre: *Les racines et les ailes de la gratitude*.

Le mot «gratitude» me renvoie à une expérience déterminante qui a bouleversé et réorienté mon chemin de vie. Être propulsé dans l'extrême exige par la suite la volonté et le courage de passer à travers une souffrance dont on ignore le dénouement. Ce fut pour moi la fin d'une vie, autrefois sans grands remous, et le commencement aussi inattendu qu'iné-

luctable d'une transformation personnelle. La souffrance physique et psychique, chemin obligé de la survie, s'étend alors dans une durée au terme impossible à prévoir et soulève de l'appréhension face à un avenir suspendu. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le sentiment de gratitude ne survient pas avec le cadeau de la vie sauve, mais au bout d'une longue traversée où s'est invitée la réflexion sur la vie, la mort et la perte.

Au soir du 29 mars 1979, je marchais allègrement vers l'avion à l'aéroport de Québec en direction de Montréal. Je venais de terminer une bonne semaine de travail au cabinet de Rodrigue Tremblay, alors ministre de l'Industrie et du Commerce. Un groupe d'amis m'attendaient dans le Vieux-Montréal au restaurant *Les Beaux Joudis*.

À 29 ans, on a le vent dans les voiles et la vie devant soi. Rien ne laissait présager le pire... jusqu'à ce que le moteur droit de l'avion explose en plein vol. Un bruit d'enfer déchire alors le ciel et l'incendie d'un coup sec.

Nous étions 24 personnes à bord, incluant l'équipage. J'étais seule assise dans la rangée de deux sièges. Qui peut s'attendre à voir subitement la mort en face, une mort qui vous agrippe, vous menace et vous prend brusquement en otage, une mort qui vous kidnappe sans crier gare? On se retrouve alors confiné à un silence absolu, dans un cri dépourvu de son.

La détonation déclenche en moi une onde de choc semblable à une clameur de fin du monde. Sidérée, je dois anesthésier une part de mon être afin de composer avec ce qui reste de fonctionnel, celle encore capable d'entendre et de suivre les directives de l'agente de bord. Le pilote et le copilote doivent s'adonner aux mesures d'urgence les plus réalistes qui soient.

En vous confiant les moments forts de cette expérience, je dois à la fois m'en éloigner pour réguler mes émotions et m'en rapprocher pour décrire la fluctuation entre le choc, l'espoir et la désespérance ; entre la peur, la confiance et l'instinct de survie. Cet exercice demeure à ce jour un défi. Je garde à l'esprit l'objectif de mon témoignage : rejoindre autrui dans ses expériences personnelles de chocs de vie sous toutes ses formes.

En revisitant mon histoire depuis la tragédie, au-delà des douleurs physiques et des limitations qui ont suivi, au-delà du traumatisme et du changement radical de vie, c'est encore la gratitude qui triomphe. Car, plus que le fait d'être ici devant vous en train de vous parler de ma chance d'avoir survécu — sans minimiser le travail qu'exige le retour à la vie, cette formidable ruée vers l'essentiel — une autre part de reconnaissance m'enveloppe et me chavire. Je veux parler de la bonté humaine, celle des soignants, des proches, des êtres qui nous accompagnent dans les moments les plus atroces. Je veux parler de la solidarité, de l'interdépendance et de l'amour. Cela fut pour moi la révélation du « plus haut potentiel de l'homme », selon la formule de Viktor Frankl dans *Découvrir un sens à sa vie*. Autrement dit, il s'agit de l'automatisme de l'agir, ce mouvement spontané vers l'autre dans le tragique, l'éveil de la compassion et de la présence pleinement aimante, même dans la plus totale impuissance.

Comment ne pas relever la sagesse, la force et le courage d'une jeune agente de bord capable de vous tenir psychiquement vivant avant que la mort ne l'emporte elle-même ? Témoin d'un tel sens des responsabilités, ahuri devant celle qui aura choisi

de prendre soin de l'autre au moment de perdre sa propre vie, on sait qu'on n'est pas dans la fiction ou l'illusion. On découvre en l'espace d'un instant le plus beau côté de l'être humain tout entier mobilisé par un élan à soutenir son semblable dans l'adversité.

Le calme de cette personne contrastait étrangement avec le bruit d'explosions à répétition. Jetant un œil sur la boule de feu camouflée sous l'aile droite de l'appareil, elle voulait croire que nous allions tous nous en sortir. Et nous l'espérions avec elle. Car l'espoir, en dépit de la cruelle réalité, est tributaire d'une forme d'incrédulité indépendante de ce qui survient à l'extérieur. Je pensais néanmoins que nous allions mourir calcinés dans les airs avant d'être écrasés au sol.

Les derniers gestes de cette jeune femme m'ont marquée pour la vie. Un ange, rien de moins, entre ciel et terre. Pareil héroïsme s'éveille en dehors de la vie ordinaire, quand la vie est menacée.

Elle fut la première et la dernière personne à nous porter dans le ventre de l'avion. Me revient en mémoire l'expression de Michel de M'Uzan : « *Une tentative de se mettre complètement au monde avant de disparaître* ».

J'ai beaucoup appris de cet événement. Je vais vous raconter les éléments les plus prégnants qui ont suivi. Je décidai d'entreprendre des études de psychologie et de consacrer mon mémoire de maîtrise à *L'expérience de survie du sauveteur-victime, une étude exploratoire auprès d'agents de bord ayant survécu à une catastrophe ou à un grave incident aérien*. De cette étude phénoménologique, j'ai appris que plus l'être humain exerce des fonctions de haute responsabilité, plus son élan vers l'autre se mobilise dans les moments d'impasse. Sa personnalité, son profil psychologique et sa capacité de don de soi se révèlent quand une catastrophe réclame urgemment son intervention, sa débrouillardise, sa formation de « sauveteur ». Cela s'applique aux parents dont l'élan premier serait de se jeter dans les flammes pour sauver leur enfant. Cette forme d'héroïsme est parfois relatée dans les livres, les films et les bulletins de nouvelles,

mais lorsqu'on en a été l'objet, on ne peut plus voir l'être humain de la même façon. Une seule conviction nous habite désormais : la relation humaine est ce que nous avons de plus précieux au monde.

Le rôle de soignant se joue selon une éthique personnelle et professionnelle qui souscrit au *souci de l'autre*. Hospitalisée, j'ai pu saisir la place essentielle du médecin, de l'infirmière, du bénévole, de tous ces êtres qui ont choisi le métier de soigner ou d'accompagner la personne qui souffre physiquement, moralement ou spirituellement. Aussi ma gratitude s'est-elle enracinée à même ma détresse. Si je n'avais pas survécu à cet écrasement d'avion – car les jours qui ont suivi furent tout aussi menaçants –, je serais néanmoins partie avec dans le cœur le souvenir d'hommes et de femmes — ambulanciers, urgentistes et soignants naturels — capables d'aimer l'étranger qui, dans les circonstances, devient son frère. Ma vie semblait compter dans le regard de l'aidant. Pour Georges Bernanos : *certaines personnes sont prêtes à mourir pour nous, devant nous et avant nous*. Être témoin d'une telle humanité vous laisse une empreinte indélébile tout au long de la vie, ou tout juste avant de mourir. La force de cette rémanence ne vous quittera jamais alors que la douleur finit par s'amenuiser.

J'aimerais vous raconter un moment fort vécu à bord alors que l'avion allait dans tous les sens. L'agente de bord m'a dirigée vers un autre siège à cause du feu qui menaçait de m'atteindre. Je me suis donc installée à côté d'un passager qui m'a adressé la parole en anglais : « *Are we dying?* » Dans mon souvenir, j'ai répondu : « *I'm afraid so.* » Alors il m'a dit : « *Hold my hand, we'll be together.* » J'ai pris sa main et je me souviens très bien du bref moment de sécurité que ce geste m'a procuré : *je ne suis pas seule, l'Autre est là*. Mais tout à coup, j'ai senti sa main se relâcher, je l'ai regardé et j'ai compris qu'il venait de mourir, sans doute, du cœur. Il était figé, la tête basculée vers l'arrière. J'ai été prise d'une panique incommensurable.

L'avion de malheur allait bientôt piquer du nez. Les bruits s'étaient intensifiés. Me retrouver assise à

côté d'un homme inanimé m'a incitée à retourner à mon siège initial. J'ai instinctivement abandonné le passager comme si j'avais eu peur *d'attraper sa mort*.

J'ai réalisé que nous allions tous mourir. Malgré tout, je ne cessais d'espérer. J'ai débouclé ma ceinture avant l'impact au cas où je pourrais fuir l'épave une fois rendue au sol. Le fantasme d'échapper au pire contribue en quelque sorte à vous maintenir psychologiquement vivant. À lui seul, ce mécanisme de défense, pas loin de la pensée magique, a-t-il contribué à me garder vivante ?

Au moment de l'impact, la carlingue s'est déchirée devant moi. Mon corps a été propulsé et s'est brisé au sol sous la force de l'éjection. J'étais consciente mais en état de choc. Allais-je mourir gelée dans un champ de boue et de neige ? Je m'accrochais encore à l'espoir. Polytraumatisée, j'avais entendu le fracasement de mes os, je ne savais plus où j'étais. J'ai eu une pensée pour les itinérants : *comment font-ils pour mourir dehors, seuls au monde, sans cloisons sans murs ni plafonds, ni repères ?* On se sent partout et nulle part. Je m'imaginai à l'extérieur de Québec, perdue, inaccessible dans un boisé enneigé. J'allais mourir au sol. Étonnamment, de tout petits détails me traversaient l'esprit. Ces pensées m'aideront plus tard à comprendre ce que peuvent vivre les personnes en fin de vie. Des pensées futiles s'entremêlent à d'autres, beaucoup plus profondes ou terriblement angoissantes. Car, durant les premières minutes de combat, l'adrénaline et les endorphines fonctionnent à plein régime, jusqu'à ce que décline la pression artérielle.

Si un jour vous accompagnez un proche gravement malade qui vous dit, à quelques jours de sa mort : « J'ai hâte à Noël, ça ira beaucoup mieux », sachez qu'il a besoin de l'espoir qui l'enveloppe encore. Dans mon cas, clouée au sol, une préoccupation m'a envahie : *où est l'agenda du ministre ?* Il me l'avait confié avant de partir. Penser à des choses bien ordinaires dans les moments les plus critiques vous aide à les traverser. Une pensée insignifiante dans les griffes de la mort prouve que vous êtes encore en vie.

Une deuxième pensée saugrenue surgit : *comment vais-je faire pour annoncer à mes amis de ne pas m'attendre au restaurant ?* À l'époque, les portables n'existaient pas ; y avait-il alors de la monnaie au fond de ma poche et une cabine téléphonique à proximité ? Je me répétais ce message à voix basse : *inutile de m'attendre, je ne pourrai pas rentrer.*

J'ignore l'ampleur de mes blessures. Les côtes brisées ont perforé mes poumons, provoquant une détresse respiratoire ; mon genou gauche est sévèrement endommagé et mon bras droit, ouvert entre le poignet et le coude ; j'ai trois fractures au bassin, des lésions au visage, etc. Le regard de celui qui vous découvre dans pareil état demeure votre seul indice de la gravité de la situation.

À l'arrivée des secouristes, la vie cherche encore à percer. Vous les entendez faire le tri entre les morts, les personnes gravement blessées, les plus jeunes, les femmes, les hommes... Vous comprenez qu'il se fait une sélection au sol. « Celui-ci est mort. Viens vite, une femme se lamente. Attention au feu et aux débris. » Alors on s'écrie à l'intérieur : « *Ramassez-moi. Ne m'oubliez pas !* » Dans l'ambulance, je répétais comme une litanie : « *Je ne veux pas mourir. Seigneur, je ne veux pas mourir. Aidez-moi. Je ne dois pas mourir.* » Arrivée aux portes de l'hôpital de l'Enfant-Jésus, j'ai changé d'incantation : « *Aidez-moi et je pourrai vous raconter : le feu, le passager qui est mort, l'agente de bord qui nous a pris en charge ; si vous saviez ce que nous venons de vivre.* » J'étais en état de choc. Je me souviens vaguement de ces mots prononcés. Le personnel soignant me les a confirmés. J'ai même pu donner le numéro de téléphone d'une personne-clé.

Puis les douleurs ont commencé à se faire sentir. On ne pouvait me prescrire un analgésique à cause de ma trop basse pression. La morphine m'était promise à huit heures le lendemain matin. Je me suis concentrée sur l'horloge. Au petit matin, l'injection m'a envoyée dans un ciel plus clément. Plus tard, dans le cadre de mon travail aux soins palliatifs, je me suis rappelé à quel point la médication a le pouvoir de soulager.

Au bulletin de nouvelles, on avait d'abord annoncé comme bilan : aucun survivant. Ma famille s'est donc présentée à mon chevet et a découvert avec émotion que j'étais encore là. On m'a branchée sur respirateur pendant une vingtaine de jours. Je ne me souviens pas de cet épisode.

Enfin, j'ai quitté Québec pour Montréal en ambulance et ce fut le début d'une très longue convalescence : interventions chirurgicales, physiothérapie, ergothérapie, rendez-vous avec de nombreux spécialistes, etc. Comme on dit familièrement : « Je n'en menais pas large ».

J'aimerais revenir sur la bonté humaine et sur la gratitude. Un ami infirmier m'a offert ses services pendant son année d'études et s'est entièrement consacré à mes soins. Il m'a accompagnée dans tous mes déplacements. J'ai connu de grands moments de découragement. Le plus difficile pour moi fut d'apprendre que dix-sept personnes avaient péri et que nous étions seulement sept survivants. La mort de l'agente de bord m'a troublée. Celle qui nous avait tant aidés n'existait plus. Elle est morte sous le choc de l'impact. J'avais honte de survivre et me sentais coupable en pensant à ses parents dévastés. Je me suis sentie infiniment triste en apprenant également la mort des deux pilotes. Pourquoi avaient-ils succombé alors que j'avais survécu ?

J'ai consulté un psychologue dans le but d'émerger du traumatisme et de mon état de deuil massif. Son aide m'a été salutaire. Il m'a fallu faire le deuil de ma vie d'avant, d'une bonne partie de ma santé et de tout ce qui ne serait plus jamais pareil. Une force psychique s'est alors manifestée en moi et a compensé mes limitations physiques. Mes progrès me paraissaient dérisoires : trois heures d'activité par jour... Je devais me réorienter. C'est ainsi que m'est venue l'idée de retourner aux études pour devenir psychologue. Plus tard, il m'est apparu que je devais ressaisir la main du passager à laquelle je m'étais accrochée et l'offrir symboliquement aux personnes malades dont la mort était annoncée. Je voulais axer ma pratique clinique sur l'accompagnement de personnes en fin

de vie et sur le soutien aux personnes endeuillées, dans un cadre aussi spécifique que celui des soins palliatifs.

Ma gratitude n'a fait que s'amplifier dans mon nouveau métier. J'avais le privilège de soutenir psychologiquement les malades et d'aider les familles en prédeuil. J'éprouvais la joie de redonner une parcelle de ce que j'avais reçu des dix-sept disparus ainsi que de mes propres soignants. Ce fut un enseignement d'une richesse inouïe.

J'aimerais relater un dernier souvenir. Dans les premiers temps, en physiothérapie, je n'arrivais pas à mettre un pied devant l'autre, pas plus que je n'avais la force de sortir de mon fauteuil roulant. Les douleurs étaient trop intenses. Je manquais de courage jusqu'à ce qu'un étranger se joigne à notre petit groupe de blessés. La physiothérapeute avait dû nous prévenir de l'état du malade allongé sur la civière. Son visage était caché. L'homme avait tenté de s'immoler. Miraculeusement rescapé de son acte suicidaire, il était défiguré. La physiothérapeute s'est approchée de lui : « Monsieur, pouvez-vous vous lever ? » « Je vais essayer », lui répondit-il. Frêle et décharné, il se leva en s'acharnant à faire quelques pas. Je ne pouvais plus rester immobile. Impressionnée, je me suis levée pour la première fois après des mois, alors que ce patient venait tout juste d'arriver pour sa réadaptation. Ayant renoncé à sa vie alors que moi, j'espérais sauver la mienne, il venait, à son insu, de m'insuffler l'énergie pour me mettre debout et avancer. Le « miracle » vient souvent de personnes qui ne nous sont pas forcément connues, ne font que passer dans notre vie et, sans le savoir, nous réaniment.

L'homme défiguré a marqué mes premiers pas de rescapée, il a contribué à m'orienter vers la psychologie. Il compte parmi *les racines et les ailes de la gratitude*. Après cette rencontre salvatrice, j'ai commencé à guérir de la culpabilité du survivant.

La vie en moi a repris de plus belle. À la fin de mes études, j'ai fait un stage auprès de patients en phase terminale à l'Hôpital Royal Victoria de Montréal. Par la suite, j'ai amorcé les démarches nécessaires pour mettre sur pied

la psychologie clinique du mourir et du deuil dans une Unité de soins palliatifs. Le projet était à la fois stimulant et hasardeux puisqu'en 1986, aucun poste de psychologue n'avait encore vu le jour dans ce domaine. Je l'ai créé sur mesure et, au fil des ans, j'ai formé une vingtaine de psychologues qui se sont intégrés aux différentes structures de soins palliatifs, au Québec et en Europe.

Ma gratitude aujourd'hui s'exprime au quotidien lorsque je lève mon regard vers le ciel pour dire : *Merci!* Le mot enchante mes lèvres et illumine ma journée d'une joie profonde. C'est ainsi que le titre de mon dernier livre prend tout son sens : *Ce vif de la vie qui jamais ne meurt*.

Je vous remercie.