infodeuil
Conférences Colloques Publications

# Salon Couleurs du Deuil
# Marché Bonsecours, Vieux-Montréal
# 7 et 8 novembre 2026

## Si j'avais su, si j'avais pu, j'aurais donc dû…
(Des regrets à l'apaisement)

**Johanne de Montigny, psychologue, membre à la retraite de l'OPQ**

Conférence parrainée par le Repos Saint-François d'Assise

infodeuil.ca

---

### Le choc de la mort et les « si seulement… »

Même lorsque la mort d'un être aimé était prévisible, le constat de sa disparition conserve quelque chose de saisissant. Et lorsque la mort survient brutalement, sans que rien ne nous y ait préparés, le choc n'en est que plus profond.

Dans les premiers temps du deuil, la sidération et l'incrédulité s'entremêlent, donnant lieu à cette pensée apparemment contradictoire, mais si souvent exprimée :

**« Je sais qu'il est mort, mais je n'arrive pas à y croire. »**

À cette difficulté de saisir la réalité de la perte vient parfois s'ajouter un autre sentiment, tout aussi envahissant : **la culpabilité.**

Une culpabilité qui s'exprime à travers deux petits mots, lourds de conséquences : **« Si seulement… »**

- Si seulement j'avais été là au moment de sa mort…
- Si seulement j'étais arrivée à temps pour lui dire un dernier « je t'aime » …
- Si seulement j'avais trouvé les mots justes avant son départ…

- Si seulement j'avais insisté pour qu'il reste encore un peu, peut-être aurait-il évité cet accident…
- Si seulement j'avais su reconnaître les signes de sa détresse, peut-être aurais-je pu empêcher qu'il mette fin à ses jours…

Autant de pensées qui ramènent inlassablement la personne endeuillée vers un passé qu'elle voudrait pouvoir modifier.

## Entre culpabilité et regrets

Ce tourment, parfois lancinant, peut devenir une sorte de baromètre intérieur par lequel la personne endeuillée cherche à mesurer la profondeur de son attachement à l'être disparu.

Comme si l'intensité de sa culpabilité pouvait témoigner de l'intensité de son amour.

Or la frontière entre la culpabilité et les regrets demeure parfois difficile à tracer. Pourtant, une distinction mérite d'être faite.

**Lorsque la culpabilité s'installe et se cristallise, elle risque d'entraver le cheminement du deuil.**

La personne peut alors se retrouver prisonnière d'une forme de paralysie intérieure : elle demeure attachée à la vie d'avant, comme si reprendre le cours de son existence sans l'autre revenait à le trahir ou à l'abandonner une seconde fois.

Les regrets, pour leur part, peuvent ouvrir un espace de réflexion sur nos limites, sur ce que nous aurions souhaité faire autrement, mais aussi sur ce qui échappait véritablement à notre pouvoir.

Car, au-delà de la culpabilité et des regrets, il y a l'absence. Le manque. Le vide laissé par l'autre. Et parfois, cette profonde insécurité affective qui fait craindre de ne plus jamais retrouver ses raisons de vivre.

Se reconstruire exige alors du temps, mais aussi la possibilité de s'accorder des moments de répit.

Ni pour tenter d'oublier, ni pour fuir la réalité de la perte, mais pour reprendre son souffle.

Ces moments de répit peuvent se trouver dans les rencontres, les activités sociales ou sportives, mais aussi dans l'écriture, la lecture, la peinture ou la musique.

**Autant de façons de s'éloigner momentanément de la douleur, sans pour autant s'éloigner de l'être aimé.**

## L'impuissance devant la mort

La culpabilité, les regrets et les auto-reproches nous renvoient également à un autre sentiment, peut-être plus fondamental encore : **notre impuissance devant la mort.**

Nous découvrons alors que, malgré notre désir de prévoir, de protéger et parfois même de tout maîtriser, une part essentielle de l'existence nous échappe.

Il en va un peu comme dans la trame d'un film dont nous ne pouvons connaître le dénouement avant qu'il ne se révèle.

Ou comme de la dernière page d'un livre, qui peut encore nous surprendre alors même que nous pensions en deviner la fin.

**Dans la vie aussi, certaines fins nous prennent au dépourvu.**

## Le désir de réécrire l'histoire

Et pourtant, combien nous aimerions pouvoir réécrire le scénario!

Revenir en arrière, modifier le cours des événements et, surtout, en changer la fin.

C'est précisément ce qui confère à la perte par décès son caractère si particulier.

Bien d'autres pertes majeures jalonnent notre existence. Elles peuvent nous bouleverser, ébranler notre identité et transformer profondément notre vie.

Mais la mort d'un être aimé nous confronte à une réalité irréversible.

La perte d'un emploi, par exemple, peut laisser entrevoir la possibilité d'un nouvel engagement professionnel.

La mort, elle, ne permet aucun retour en arrière.

**Ce qui est définitif, c'est la fin de la présence physique de l'autre. Non pas nécessairement de la fin du lien qui nous unit à lui ou à elle, car les liens que nous avons tissés avec les êtres qui ont compté dans notre vie portent en eux une fibre d'éternité.**

Et cette distinction prendra toute son importance dans le cheminement du deuil.

## De l'impuissance à la découverte de nos forces

J'aimerais revenir un instant sur ce sentiment d'impuissance.

Car il ne nous confronte pas uniquement à la mort de l'autre. Il éveille également la conscience de notre propre finitude.

Il nous rappelle notre vulnérabilité, nos limites et la fragilité de cette existence que nous pensions parfois acquise.

Mais cette confrontation, aussi douloureuse soit-elle, peut également devenir le point de départ d'une transformation intérieure.

Au fil du temps, certaines personnes découvrent en elles des ressources qu'elles ne soupçonnaient pas.

Des forces nouvelles, des capacités d'adaptation, parfois même un courage qu'elles ne se connaissaient pas.

**Comme si l'épreuve, sans rien enlever à la douleur de la perte, pouvait aussi faire émerger des potentialités jusque-là latentes, qui cherchent désormais à se frayer un chemin.**

## Quand les certitudes font place au questionnement

Nos certitudes sont ébranlées. Nos convictions deviennent matière à réflexions.

Les repères qui guidaient jusque-là notre existence ne suffisent plus toujours à nous orienter.

Il nous faut alors en chercher de nouveaux, apprendre à nous découvrir autrement, parfois même à nous redéfinir.

Ce cheminement nous amène à naviguer entre la confiance et le doute.

Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, le doute n'est pas nécessairement un obstacle.

Il peut devenir un espace fécond de questionnement, une invitation à revoir nos certitudes et à explorer de nouvelles façons de comprendre ce qui nous arrive.

Car, au fond, **ce n'est pas toujours l'absence de réponses qui nous empêche d'avancer, mais parfois notre difficulté à consentir aux questions qui demeurent sans réponse.**

C'est aussi dans cet espace d'incertitude que peut progressivement se reconstruire un sens à la vie.

## Apprivoiser la mort

Bien que la mort demeure difficile à penser, l'expérience du deuil nous oblige, tôt ou tard, à nous en approcher. À la regarder autrement. Peut-être même, avec le temps, à l'apprivoiser.

Au cours d'une vie, nous serons vraisemblablement appelés à traverser plusieurs deuils, à accompagner la fin de vie de personnes qui nous sont chères ou à témoigner de leur disparition.

Chaque fois, la mort de l'autre nous rappellera quelque chose de notre propre condition humaine.

Et pourtant, il existe une différence fondamentale :

**Nous pouvons vivre plusieurs fois la mort de ceux que nous aimons, mais nous ne vivrons notre propre mort qu'une seule fois. Autrement dit, nous pouvons nous tenir devant le corps sans vie d'un être aimé, mais jamais nous pourrons nous tenir devant le nôtre.**

## Les chemins singuliers du deuil

Notre façon de composer avec la mort d'un être aimé dépend de nombreux facteurs.

Il y a, bien sûr, notre manière de nous attacher aux autres, la nature et la qualité de la relation que nous entretenions avec la personne disparue, mais aussi les ressources dont nous

disposons, la présence d'un réseau de soutien et notre capacité à accueillir les changements que cette perte nous impose.

Car aucun deuil ne ressemble tout à fait à un autre.

Chaque personne avance avec son histoire, ses fragilités, ses forces et sa propre manière d'aimer.

Mais au-delà de ces différences, un défi nous rassemble :

**Apprendre à chérir ce qui a été, tout en consentant, peu à peu, à ce que la vie pourra encore nous offrir.**

Non pas choisir entre le passé et l'avenir, mais trouver une façon de les faire cohabiter.

## L'héritage affectif et la permanence du lien

Avec le temps, l'apaisement peut aussi trouver sa source dans ce que l'être disparu nous a laissé en héritage.

Un héritage qui ne se mesure ni en biens ni en possessions, mais dans la richesse d'une relation, dans les souvenirs partagés et dans tout ce que l'autre a déposé en nous.

Faire fructifier cet héritage affectif peut prendre différentes formes.
Ce sera, pour certains, poursuivre seul un projet parfois imaginé à deux.

Pour d'autres, ce sera faire vivre une manière d'être, une valeur ou un geste transmis par la personne aimée.

Ce sera parfois reconnaître que, malgré son absence physique, l'autre continue d'habiter notre monde intérieur. C'est-à-dire que l'être aimé laisse son empreinte à jamais tatouée sur la paroi de notre cœur.

Car le lien d'attachement ne disparaît pas nécessairement avec la mort. Il peut se transformer, s'intérioriser et trouver une nouvelle place dans notre existence.

Et c'est peut-être là que s'amorce, tout doucement, une forme d'apaisement.

Lorsque cette pensée douloureuse :

**« Plus jamais je ne pourrai te revoir… »**

peut progressivement laisser place à une autre pensée qui va comme suit :

**« Pour toujours, je porterai en moi quelque chose de toi, de nous et de ce que nous avons vécu ensemble. »**

Car si l'amour met fin à une présence, elle ne met pas nécessairement fin à l'amour.

*Johanne de Montigny, M.A.Ps.*
Consultante pour le RSFA/infodeuil.ca

## Références de lecture


de Montigny, Johanne (2025). **Au plus près du deuil.** Direction, coordination et édition: Alain Chartier. Version électronique, Le repos Saint-François d'Assise — RSFA/infodeuil.ca

de Montigny, Johanne; Goyette, Christine (2025). **Deuil et sentiments,une traversée.** (Colère, chagrin, culpabilité et solitude) — Brochure —Version électronique —RSFA/infodeuil.ca

Fauré, Christophe (2018). **Vivre le deuil au jour le jour.** Paris, Albin Michel.

Fauré, Christophe (2007). **Après le suicide d'un proche** (Vivre le deuil et se reconstruire). Paris, Albin Michel

Goyette, Christine (2026). **Le deuil, une expérience relationnelle.** Brochure —version électronique —, RSFA/infodeuil.ca