

Johanne de Montigny

Au plus près du deuil

La perte sur nos
chemins d'humanité



*À celles et ceux que j'ai dû quitter —
non sans chagrin — sur le pas de ma retraite.*

Au plus près du deuil

Direction, coordination et édition
Alain Chartier

Révision
Ghislaine Daoust, traductrice agréée

Graphisme
Valentina Vlassova

Page couverture et illustrations
Lyse Vanier, artiste peintre

Édition numérique
© Le repos Saint-François d'Assise, 2025

6893, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 1C7
514 255-6444 / 1 844 355-6444
info@rsfa.ca

Au plus près du deuil

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2025

Version imprimée : ISBN 978-2-9804883-5-1

Version PDF (en ligne) : ISBN 978-2-9804883-6-8

Cette publication est consultable numériquement sur le site rsfa.ca

Imprimé au Canada
par Imprimerie Maxime, 3^e trimestre 2025

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
Chapitre 1	
La mort, le deuil et la survie	8
Chapitre 2	
Les nombreuses facettes du deuil	19
Chapitre 3	
Deuil et blessures d'attachement	25
Chapitre 4	
Le deuil traumatique	33
Chapitre 5	
Traumatisme, souffrance, rebond	40
Chapitre 6	
L'aide médicale à mourir (les murmures du deuil)	52
Chapitre 7	
La perte par suite d'un suicide	59
Chapitre 8	
Maman ne mourra pas	68
Chapitre 9	
La perte d'un membre de la fratrie	73
Chapitre 10	
Ça pleure en moi	80

INTITULÉS DES ŒUVRES
DE L'ARTISTE LYSE VANIER
(Acrylique sur papier)

Page couverture

Mélancolie

Chapitre 1

Espoir

Chapitre 2

Métamorphose

Chapitre 3

Rendez-vous céleste

Chapitre 4

Onde de choc

Chapitre 5

Secousses

Chapitre 6

Murmures

Chapitre 7

Quête de sens

Chapitre 8

L'immortelle

Chapitre 9

Souvenirs

Chapitre 10

L'orchidée

INTRODUCTION

Le deuil, tout comme l'amour, est un sujet qui ne s'épuise jamais : il continue de nourrir recherches, récits et témoignages autour de la perte d'un être cher. C'est dans cet esprit que chaque chapitre a été conçu comme un échange vivant, afin que nous parcourions ensemble les chemins escarpés du deuil pour atteindre ces paliers qui laissent entrevoir de nouveaux horizons.

L'endeuillé.e est appelé à cheminer sur deux voies parallèles : l'ancienne dont il connaît le moindre détour, et une autre, incertaine, qui ressemble d'abord à une route secondaire avant de se révéler être le passage obligé vers la traversée du deuil.

Bien que le décès d'un être cher soit une épreuve déchirante, une lumière peut percer, discrète, à même les débris du deuil alors qu'on ne s'y attendait plus.

Ce livre se prête aussi bien à une lecture linéaire, chapitre par chapitre, que transversale selon le choix du sujet. J'aime à croire que ce sont les lecteurs et lectrices qui donnent un second souffle à nos œuvres.

NOTE

L'usage du féminin et du masculin sera parfois juxtaposé ou alterné.

Aucune peine, même la plus amère et la plus profonde, ne dure toute la vie. Cette certitude ancrée en nous, parfois inconsciemment, évite le désespoir. Nul ne pourrait concevoir la vie si elle n'était que douleur du premier au dernier instant. C'est justement parce que l'on sait que la peine n'est pas éternelle qu'on peut la supporter.

Anne-Dauphine Julliard

CHAPITRE 1

LA MORT, LE DEUIL ET LA SURVIE



La traversée, que l'on nomme aussi « processus de deuil », exige des efforts à nul autre pareils. Efforts de vivre malgré la perte, l'absence et le manque, de s'activer en dépit d'une immense fatigue, de résister à la tentation de s'isoler et d'exprimer son chagrin à un entourage souvent démuni.

Parce que la mort est incontournable, qu'elle signe un aller sans retour et notre propre finitude, nous nous retrouvons soudainement sans mots, sans véritables repères. Dans un couple, l'imminence de la mort de l'un fait appel au courage de vivre de l'autre; à la toute fin, le couple ne fera plus qu'un devant la séparation ultime. Si le mourant doit s'abandonner à sa trajectoire, le survivant se sent, pour sa part, abandonné dans un pays étranger. La grande rupture se vivra intimement avec la conjointe ou le conjoint, avec les enfants, un frère, une sœur, ou encore avec un ami significatif, mais plus que tout, l'imminence de la mort met en scène la dissolution de notre propre vie.

La mort est une énigme qui se définit le plus souvent à la lumière d'expériences individuelles. Dite universelle, elle est pourtant unique dans la façon de la conceptualiser, de la vivre ou de l'accompagner. Voilà pourquoi elle constitue un sujet inépuisable. Les phénomènes relationnels qui l'entourent en font tantôt une hypothèse, une entité, un spectre, une faucheuse, une menace, une cruelle épreuve, tantôt au contraire, une délivrance proportionnelle aux souffrances qui l'ont précédée.

Mes propos s'inspirent de l'observation clinique et s'appuient sur des auteurs intéressés par la psychologie du deuil et du mourir, par l'aptitude à aimer autrui et à supporter la perte, à vivre en relation et à se retrouver seul, par la capacité, enfin, à voir en la vie et en la mort un enlacement suprême. La réflexion sur l'essence de la vie et le sens de la mort ouvre la voie à l'introspection et à des prises de conscience qui nous avaient échappé. Ainsi, les psychologues aident-ils à découvrir un sens à l'épreuve, les philosophes, à approfondir l'art de vivre jusqu'à la mort, les écrivains, à enrichir la pensée, les mourants, à libérer notre amour devant leur envol, alors que les endeuillés.e.s s'appliquent à essuyer leur visage mouillé de chagrin.

Entrons ensemble dans la profondeur des mots qui nous seront offerts par les penseurs de la vie, de l'amour, de la mort et de la perte. Creusons leurs réflexions jusqu'à ce qu'elles nous éclairent de leur vive lumière.

L'épreuve du deuil nous pousse vers des rencontres inespérées, des lectures apaisantes, un moment de bien-être furtif, un tableau bouleversant, une musique pénétrante. Parce que nous sommes des êtres de relation, la quête d'épanouissement, l'ouverture à de nouvelles connaissances autant que le souci du travail bien fait demeurent pour la plupart des valeurs fondamentales, même en temps de deuil. Malgré la souffrance, nous continuons d'explorer les avenues de croissance et les occasions d'accueil et d'accompagnement, nous cherchons à croître en humanité.

Le privilège de connaître un être lumineux

Certaines rencontres m'ont personnellement transformée et m'ont davantage sensibilisée au potentiel humain. Vous savez, ce genre de personnes qui vous conduisent à élargir vos talents, à réaliser vos projets? Je vous présente Christiane Singer, une femme d'exception qui a beaucoup écrit, une noble comtesse morte trop tôt, une sage qui, même invisible, distille toujours son souffle de vie. C'est mon amie française et consœur psychologue, Marie de Hennezel, qui nous a d'abord mises en contact alors que je présidais et coordonnais un colloque sur le deuil. J'étais à la recherche d'une conférencière pouvant nous entretenir sur l'impact de la mort d'un être cher. Christiane Singer a répondu favorablement à notre invitation. Je l'ai donc accueillie à Montréal, en 2004. J'ai été conquise dès la première rencontre. Cette femme se démarquait par sa chaleur humaine, son sourire, son ouverture, son élégance, son discours. Elle venait de loin! Son paysage intérieur avait quelque chose de céleste. Elle portait en elle le trésor artistique, la créativité.

Elle nous a proposé le titre de sa conférence : *Que tu vives ou que tu meures, choisis la vie!* Elle dansait avec grâce en prononçant ces paroles bibliques. Il y avait tant de vie en elle. Comment la mort a-t-elle pu l'empoigner deux ans plus tard? Nous avons convenu d'échanger sur le deuil, à Paris, sur Radio-France, à l'automne 2006,

mais le diagnostic fatal l'a obligée à cesser tout engagement pour se consacrer à l'expérience de la maladie, de la douleur et de la fin de vie. Malgré sa souffrance, elle a eu la générosité de ne pas quitter le monde sans lui offrir un dernier ouvrage. Au fond de son lit, elle l'a écrit pour nous, pour les personnes qui restent, sa famille, ses amis, ses fidèles lectrices et lecteurs. « Derniers fragments d'un long voyage » est une donation dont nous sommes les heureux héritiers.

Une mort annoncée

Peu de temps avant sa mort, elle m'avait confié au téléphone l'une de ses volontés : « J'aimerais que vous veniez à Rastenberg, toi et Marie, l'année qui suivra ma mort, en vue de soutenir mon groupe de développement personnel avec qui j'ai partagé mes réflexions et mon vécu depuis plus d'une décennie, et avec qui j'ai évolué en toute humanité. Je m'attends à mourir autour de la fête de Pâques, le 7 avril 2007. » Et en effet, elle est décédée le 4 avril 2007, un Vendredi saint. L'année suivante, à l'approche de la date anniversaire de son décès, Marie de Hennezel et moi-même partions pour l'Autriche à destination de Rastenberg, un lieu exceptionnel au pied du château que Christiane habitait à 100 km de Vienne, au cœur d'un paysage immense, aménagé pour recevoir des pensionnaires durant une ou deux semaines. Un lieu de retrouvailles, de réflexion, d'évolution individuelle favorisé par la constitution d'un groupe de personnes engagées et fidèles, devenues au fil des années ses véritables ami.e.s dédiés au déploiement des valeurs humaines.

Ses alli.e.s avaient donc naturellement acquiescé à son désir de les savoir réunis à la fin de mars 2008 en prévision de la fête de Pâques marquée par la « présence » de son absence. Je découvris alors son lieu de vie, de partage et de croissance spirituelle. J'étais ravie, je me sentais moralement élevée, influencée par cette femme qui s'était assurée de veiller sur ceux et celles qu'elle porterait à jamais dans un autre espace. Marie et moi avons tenté de faciliter la prise de parole du groupe endeuillé, d'écouter chacun dans son cumul d'apprentissages auprès d'une dame pas comme les autres, de vibrer à son chagrin.

Christiane Singer, que je connaissais à peine pourtant, me donnait le sentiment d'avoir grandi à ses côtés. Avec le groupe, je suis allée me recueillir sur sa tombe au cimetière de Rastenberg. Je me suis inclinée devant un être magnifique qui a contribué à embellir le

monde. Par ce qu'elle a été et a écrit, elle nous démontre que son œuvre colossale continuera toujours de nous accompagner.

Certains passages de ses livres m'ont convaincue de la tonicité des derniers mots prononcés en fin de vie, de la puissance des mourants et de l'ébahissement de ceux qui restent. Des mots que l'on cite, que l'on décortique, et que l'on partage pour les raviver en chacun. Des mots guérisseurs, prometteurs, enveloppants, des mots qui brisent l'isolement parce qu'ils sont mémorables :

« Sachez que la manière dont je vis cette aventure est difficile à faire percevoir. Je suis habitée d'une liberté infinie. Quelle joie j'aurais de vivre et de continuer de bercer le monde avec vous! Mais je ne vois pas l'ombre d'un échec, si une autre issue s'ouvre à moi. Tout est vie que je vive ou que je meure. Tout est Vie... Je vous demande avec une tendresse immense d'ôter de mon cœur toute pression par un souhait trop fort de me voir parmi vous. Dans l'espace où j'évolue, les catégories n'existent plus. Que cette paix et cette grâce qui m'entourent vous parviennent. De là où je suis où je serai, je suis et je serai avec vous » (Singer, 2007).

J'ai choisi cet extrait tant il nous aide à comprendre ce qu'un certain nombre de mourants aimeraient exprimer à leur famille avant le grand départ. Deux sentiments antinomiques s'entrecroisent à la toute fin chez le mourant et ses proches témoins : une expérience à la fois ahurissante et déchirante. Ahurissante parce qu'elle nous laisse abasourdi, déchirante parce qu'elle nous sépare radicalement de l'être aimé. Contrairement à la mort brutale, la mort annoncée survient le plus souvent dans un contexte sécurisant, en soins palliatifs, par exemple. Une telle mort a été apprivoisée et parfois acceptée par la personne qui s'en va dans un détachement aimant, dans un délestage matériel, munie d'une force psychique et spirituelle rendue disponible au dernier moment, parce que c'est le dernier. On qualifie aussi ce potentiel de force insoupçonnée. La grâce de mourir dans un état amoureux. Aucune autre expérience de vie ne dépasse celle que la mort nous enseigne quand elle se déroule auprès de proches et de soignants attentifs et bienveillants.

En revanche, pour un certain nombre d'individus, l'agitation, la douleur récalcitrante, les regrets et le refus de ce qui est font obstacle à l'accalmie. Dans ces circonstances, l'apport du psychologue peut

contribuer au soulagement de la souffrance psychologique, physique, sociale et spirituelle par le pouvoir de transcender l'insupportable, à la condition que la sphère cognitive ait été préservée. Le cas échéant, le, la psychologue dédié aux soins palliatifs pourra, par son attitude, son ancrage, sa capacité de tolérer le sentiment d'impuissance, offrir une part de la sécurité manquante.

Apprendre à relâcher

La vie nous invite à méditer sur la mort des êtres qui partent avant nous, ouvrant la voie à l'incontournable : notre propre mort. La perte sert essentiellement à cela : développer notre volonté de vivre pleinement, d'aimer profondément et d'accepter de perdre avec humilité, avec la grâce de laisser partir le plus précieux – l'attachement – pour redécouvrir le lien préexistant et trouver une nouvelle façon de rester relié, cette fois intérieurement.

Il m'apparaît important de vous livrer l'extrait d'une entrevue de Christiane Singer que l'on peut retrouver sur YouTube : « J'ai écrit un livre sur Les âges de la vie. J'ai tenté de montrer ces métamorphoses de l'être au cours de la vie. Il est évident que tout cela ne vaut que si l'on a appris en cours d'existence à mourir. Et ces occasions nous sont données si souvent; toutes les crises, les séparations, et les maladies sous toutes les formes, tout nous invite à apprendre et à laisser derrière nous. La mort ne nous enlèvera que ce que nous avons voulu posséder. Le reste, elle n'a pas de prise sur le reste. Et c'est dans le dépouillement progressif que se crée une liberté immense, et un espace agrandi, exactement ce qu'on n'avait pas soupçonné. Moi j'ai une confiance immense dans le vieillissement, parce que je dois à cette acceptation de vieillir une ouverture insoupçonnable quand on n'a pas l'audace d'y entrer. »

(<https://www.youtube.com/watch?v=Pg4TkusGJF4>)

Le dénouement du deuil

Cette évolution ne se fait pas du jour au lendemain. Il y a d'abord la souffrance existentielle que nous inflige la perte d'un être cher et à laquelle nul n'échappe : se retrouver seul.e, sans l'autre, cet autre qui constituait une partie de soi. L'art d'apprendre à vivre autrement est exigeant, contraignant, éprouvant, voire désespérant. La traversée du

deuil est périlleuse; pour y faire face, on devra s'équiper d'une bouée de sauvetage afin de garantir les plongées au fond de soi. La submersion amène à débusquer au tréfonds ce que la vie ordinaire, celle qui nous retient à la surface des choses, ne saurait nous octroyer : la transfiguration. L'endeuillé ne sera jamais plus le même. Son identité ayant été mise à mal, il doit entreprendre sa reconstruction personnelle. La veuve, l'orpheline, le parent à jamais séparé de son enfant se retrouve désespéré, déstabilisé, son nouveau statut imposé par la vie, par le *passage obligé*, par son propre instinct de vie. Il, elle se débat pour ne pas mourir de chagrin.

Le processus de mourir se démarque du processus de deuil. Au moment de mourir, l'être atteint la fin de son histoire de vie alors que le proche survivant s'attaque au chapitre d'une vie qui commence. L'observation clinique nous renseigne sur un autre phénomène : l'expression du deuil tend à prendre pour modèle l'accomplissement de la personne dans les derniers instants de son existence. « Je dois puiser mon courage de vivre à même la force qu'elle a eue de mourir. » Mais il arrive aussi que le sentiment d'impuissance, devant la mort de l'être aimé, se traduise par une frustration obstinée. Ne pas fuir devant la souffrance liée à l'ultime parcours : avoir côtoyé la mort d'aussi près, avoir confondu sa souffrance avec celle de l'autre. Tout cela a un prix. Cette confusion peut, pendant un temps indéterminé, entraver le processus de deuil.

À l'approche de sa propre mort, Christiane Singer l'explique ainsi : « Je me sens comme en plein océan dans une barque qui prend l'eau, et chacun tente de boucher à sa manière un trou, tout en sachant qu'elle va sombrer. C'est touchant d'affairement et d'impuissance » (Singer, 2007).

Le sentiment d'impuissance appelle l'humilité, car notre réflexe de défier la mort nous affuble d'un sentiment encore plus dévastateur : la culpabilité. « Si seulement j'avais pu le sortir de là, empêcher sa mort, le garder au chaud près de moi ! » Cette exclamation est un cri d'amour qui, à notre grande stupéfaction, ne parviendra pas à redonner la vie. Aussi, tenterons-nous inlassablement de reconstituer l'histoire en modifiant la dernière séquence. L'envie irrationnelle de ressusciter l'autre se montre aussi persistante que sa mort. « Dites-moi qu'il s'agit d'un cauchemar, dites-moi que mon enfant n'est pas mort, que mon mari va bientôt rentrer à la maison, dites-moi que je joue dans un mauvais film et que je peux l'éjecter avant la fin. » La conviction que

tout est faux est tributaire du choc qui se produit et qui fait dire : « Je sais qu'il est mort, mais je n'y crois pas ! » La douleur déclenchée par le manque inflige au corps une plaie béante que seul le processus de deuil parviendra à cicatriser.

Oser la gratitude

Deux ans avant sa mort, Christiane Singer nous a fait part de sa gratitude envers les personnes qui nous ont précédés, gratitude que l'on souhaiterait amplifier, ce sentiment étant intimement lié à la joie de vivre, à notre participation à la création du monde : « Nous foulons la terre des morts, habitons leurs maisons, bien souvent ensemençons leurs terres, cueillons les fruits des arbres qu'ils ont plantés, terminons les phrases qu'ils ont commencées. Pas un coin de rue, pas une route, pas un pont, pas un tunnel, pas un paysage où n'ait œuvré une foule invisible » (Singer, 2005).

Loin d'imaginer que le cancer allait l'emporter aussi rapidement après cette réflexion, elle nous sensibilise à l'importance de la mémoire. Ce que je deviens découle de ce que l'autre m'a appris. Au-delà de sa mort, je garde la personne aimée bien vivante à travers ce que je tenterai à mon tour d'élaborer, d'agrandir, de bonifier : la transmission. La vie prend tout son sens lorsqu'elle contient l'histoire qui nous précède, la vie de ceux qui ne sont plus, mais demeurent présents partout où je regarde. Reconnaître le legs universel contribue au sentiment d'éternité qui habite chacun, chacune. Oui, nous sommes éternels dans la lignée humaine. La mort individuelle éveille la conscience collective; elle nous invite à redéfinir et à solidifier nos liens affectifs, à considérer l'ampleur des retombées de l'altruisme, de la bienveillance et de l'entraide, à retrouver en soi *le fil de la merveille* qui nous relie les uns aux autres.

Ce que je reçois, je veux le partager, car c'est le seul acte qui puisse véritablement induire un sentiment de satisfaction, de bien-être, de joie profonde. Au contraire, vivre pour soi, replié sur soi, est l'un des éléments qui aggrave la souffrance existentielle. L'inapaisé, le vide abyssal, le manque viscéral qui rend malade, la frustration entraîneraient à la longue le désenchantement, l'hostilité, la rigidité, l'absence de sens à sa vie. Pour remédier à l'amertume lors d'une perte significative, particulièrement en temps de deuil, le rassemblement, les rituels, les hommages, les souvenirs partagés ouvrent des pistes de réconfort et protègent l'équilibre personnel.

On ne meurt pas pour soi. On meurt avant ou après les autres, parfois seul, physiquement, mais pleinement habité par les êtres qui nous ont aimé, fondé, élevé, rendu meilleur. Être poreux durant la vie donne accès à ce merveilleux sentiment de porter en soi tout ce qui nous a tissés : les rencontres, les paysages, le sentiment amoureux. Cette sérénité s'appuie sur la certitude de ne pas être seul dans son espace intérieur et ce, même si l'extérieur paraît dénudé. Étonnamment, les yeux clos n'empêchent pas de poser un dernier regard sur ce qui nous entoure, nous contient, nous retient sur le fil ténu de la vie qui s'achève, à la lisière de la perte qui s'annonce. Christiane Singer (2005) le présentait : « Lorsque nous développons nos antennes et apprenons à déceler partout la trace d'autres passants, d'autres humains vivants ou morts, alors notre façon d'être au monde se dilate et s'agrandit. » Elle ajoute : « Lorsque nous sommes précipités dans ce que nous redoutions le plus — maladie, deuil, échec —, souvent l'inattendu a lieu : ces expériences paroxystiques semblent ôter à notre corps et à notre âme leur opacité, les abraser au papier de verre afin qu'ils laissent à nouveau filtrer la lumière. »

La mort ne peut pas tout dérober

Nous avons besoin des autres pour supporter la perte. Nous avons également besoin des témoignages de personnes en deuil et de leur expérience qui viendra à la rescousse de la nôtre. Nous souhaitons être validés, interpellés, sensibilisés, informés grâce au récit de personnes assez généreuses pour partager leur vécu (Les soirées-rencontres sur le deuil organisées par Le repos Saint-François d'Assise à Montréal contribuent à atteindre ces objectifs. Détails sur le site web rsfa/infodeuil.ca).

Les mots de l'autre résonnent comme une musique qui nous saisit, nous traverse, nous bouleverse, nous métamorphose, petit à petit, pas à pas, sans exigence de performance, ni de compréhension immédiate ou d'assimilation sur-le-champ. Ils font leur travail en suivant le rythme de chaque personne dans son processus de deuil. Une phrase, un énoncé, un témoignage peut retentir beaucoup plus tard que lorsqu'il a été prononcé. Les mots se déposeront discrètement au fond de l'être qui aura besoin d'y revenir en temps opportun. Rien ne se perd, tout viendra à bout de nos difficultés au moment où l'on s'y attend le moins. Rester ouverts à tous les possibles sans nier ce qui pour le moment nous semble impossible. Car le mieux-être ne peut s'atteindre que dans cet acte de foi : croire que nous sommes en mesure, ou le serons, de vivre ce qui

advient. À la longue, l'esquive de la réalité devient insupportable. Autrement dit, si je refuse de vivre ce qui m'arrive, d'accueillir mon deuil et d'y entrer, je me perds de vue en plus d'avoir perdu l'autre. Je stagne dans l'impasse de ma réalité si je me bute à la vie d'avant, si je refuse obstinément celle qui se présente à moi.

Nul n'est à l'abri de la perte et de la souffrance qu'elle engendre. Pour supporter le choc, l'anesthésie psychique est nécessaire jusqu'à ce que le dégel soulève la douleur enkystée. Le deuil est une brûlure vive dans le tissu qui me relie à l'autre, qui garantissait notre attachement autant que ma sécurité intérieure. Or, une brûlure nécessite des traitements, des greffes prélevées dans les parties intactes du corps, celles que le feu n'a pas pu détruire. Autrement dit, la partie épargnée prendra soin de la partie dévastée. La mort ne peut pas tout rafler sur son passage, elle ne peut pas tout détruire, elle emporte une partie de l'être, certes, mais sans réussir à le faire disparaître. Au moment de mourir, il laisse son empreinte sous la peau de la personne endeuillée jusqu'à ce que celle-ci atteigne un plateau : viendra alors la cicatrisation. Le deuil laisse des marques qui rappellent le traumatisme de la perte et la réalité de sa propre survie. Toutefois... « Je peux à l'annonce d'une mort qui m'ouvre le cœur entrer aussitôt en relation avec *l'évadé*. Son égo n'existant plus, le mien fond aussitôt à son contact. Les âmes se touchent, se frôlent, baignent ensemble » (Singer, 2001).

Un lieu suspendu... pour un temps

La mort ne tue pas le lien préexistant, elle le suspend, le temps de le reconquérir, de le redéfinir, de le vivre autrement. Pour y parvenir, nul ne peut faire l'économie du chagrin. Nous sommes d'abord des êtres en chair et en os, et notre corps est conçu pour donner la vie et combler nos proches d'affection, d'une tendresse palpable, tangible, par des étreintes enveloppantes.

Le recouvrement du lien après la mort se produit quand les âmes, dont parle Christiane Singer, parviennent enfin à se toucher. Ce phénomène souvent rapporté par les personnes en deuil ne relève pas comme tel de la science psychologique, mais davantage du champ spirituel et de la poésie de l'être. Cette expérience, ou le sentiment d'une présence indéfectible, souvent se manifeste après la mort d'un être aimé; néanmoins, le phénomène peut apparaître durant la vie, lors d'un moment *hors du temps*, d'une rencontre prodigieuse, d'une

lecture lumineuse ou à la vue d'un paysage beau à couper le souffle. Un certain nombre de personnes nous confient avoir eu la chance de vivre ces moments sommets, déclencheurs de « tremblements d'âme » qui *transcendent* le corps. Beaucoup d'auteurs associent l'âme à la psyché, à l'intériorité, à l'esprit, au souffle, au principe de vie, au siège de la pensée. Dans le langage populaire, on dira de quelqu'un : c'est une belle âme (une personne bienveillante), ou encore, elle n'a pas d'âme (une personne dépourvue d'empathie). Les mots suscitent chez les êtres des associations ou des représentations liées à leur propre histoire.

La symbolique ouvre la voie à des convictions, des interprétations, des intuitions, à une quête insatiable sur le sens de la vie. Pendant un temps indéterminé, pour supporter l'idée de la mort et de la perte d'un être cher, l'endeuillé s'installera dans l'attente d'un signe de sa part par l'intermédiaire d'un oiseau messenger, d'un papillon bleu, d'un arc-en-ciel, d'une caresse invisible sur la joue, d'un rêve porteur d'espoir. Le désir de ramener le disparu, de le revoir ne serait-ce qu'une seule fois, le besoin impératif de le visualiser dans un espace lumineux, sans poids, sans tracas, sans corps douloureux, sous forme aérienne, angélique, immatérielle, n'a rien d'absurde ni de ridicule. L'artiste en chacun de nous cherche à peindre le visage de l'être significatif, à reproduire la douceur de sa voix, à l'imaginer aux différents âges de sa vie. L'endeuillé tente de colmater le trou béant du manque, de chasser l'ennui, de percer le mystère de la mort et de donner un nouveau sens à sa vie.

Nous sommes en mesure de fabriquer des images par le truchement de l'esprit, de troquer la cruauté de la mort contre des moments d'effleurement, de « proximité relationnelle avec le défunt ». L'artiste récupère l'histoire pour en faire un nouveau tableau. Il, elle retouche les couleurs à travers un collage en combinant les éléments épars. Créer la suite des choses constitue la plus grande oeuvre de l'endeuillé.

RÉFÉRENCES

- SINGER, Christiane. *Où cours tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Paris, Albin Michel, 2001, p. 148
SINGER, Christiane. *N'oublie pas les chevaux écumants du passé.* Paris, Albin Michel, 2005, p. 11, 16-17, 123
SINGER, Christiane. *Derniers fragments d'un long voyage.* Paris, Albin Michel, 2007, p. 81, 83

SUGGESTIONS DE LECTURE

- de HENNEZEL, Marie. *Dictionnaire amoureux de la solitude.* Paris, Éditions Plon, 2025, 376 p.
JULLIAND, Anne-Dauphine. *Consolation.* Laval, Québec. Guy Saint-Jean, éditeur, 2021, 129 p.

CHAPITRE 2

LES NOMBREUSES FACETTES DU DEUIL

De la stupéfaction à la reconstruction



*On perd ceux qui meurent une fois en entier,
puis on les perd sans cesse en détail. Ce sont
ces détails qui font le plus mal.*

Anne-Dauphine Julliand

Voir un proche mourir à petit feu, ou perdre subitement un être cher soulève un chagrin qui se manifeste de mille façons. Dans la mort annoncée, on observe un pré-deuil, la prise de conscience que la vie tire à sa fin. À l'inverse, dans la mort soudaine et parfois brutale, nul n'est préparé à recevoir une nouvelle aussi radicale. Toutefois, une même réaction caractérise les deux types de deuil : l'état de choc. Car même si la mort annoncée est prévisible, entre la vie qui tient encore et le dernier souffle, les proches éprouvent une forme de précipitation. Autrement dit, même attendue ou prévue, la mort surprend.

À l'annonce d'une mort foudroyante, le choc s'apparente à une « déflagration psychique » que les endeuillés décrivent comme un coup de tonnerre, un séisme affectif qui empêche d'intégrer la réalité. L'incrédulité peut alors se prolonger durant des semaines, voire des mois. Les personnes en deuil décrivent ainsi leur ressenti : anesthésié, robotisé, gelé ou encore pris dans les filets d'un cauchemar, dans un film d'horreur, dans un monde à part, inconnu, vertigineux. Cet état peut s'échelonner sur une période de plus ou moins trois mois; cependant, si les symptômes se cristallisent, l'endeuillé.e est à risque de développer un stress post-traumatique pour lequel il ou elle devra consulter.

Ce qui, entre autres, différencie l'expérience des endeuillés, c'est la qualité du lien préexistant, le style d'attachement, les circonstances entourant le décès et l'intensité de la souffrance qui en découle. Ont-ils perdu un enfant, un conjoint, un parent? Dans quelles circonstances? Était-ce un pilier familial? Une figure d'attachement unique? Un collègue de travail? Une âme sœur? Un ami d'enfance? Une fiancée? Un frère bien-aimé? Qu'avons-nous perdu de soi en perdant l'Autre?

La question importe parce que la personne en deuil voit son identité fragilisée, si ce n'est brisée.

Certains mythes ou fausses croyances circulent et continuent de circuler à propos du deuil. On incite un proche en pleurs à passer à autre chose ; on lui suggère de trier et de donner les objets du défunt dans un temps record ; on lui souligne que d'autres pertes sont pires que la sienne. Toutes ces maladresses bien involontaires heurtent l'endeuillé.e, qui tentera de s'isoler pour ne plus devoir composer avec des conseils ou des recommandations bien loin de son vécu. La personne en deuil ne peut pas simplement « tourner la page » ; elle s'apprête plutôt à élaborer — et la démarche ne sera pas de tout repos — de nouveaux chapitres pour donner suite et sens à sa vie. La souffrance inhérente à une perte majeure ne peut pas se résorber comme par magie ; bien au contraire, un travail de deuil devra s'effectuer entre le choc du décès et la reconstruction d'une vie lourdement ébranlée. L'adaptation à la perte d'un être cher prend un temps qui varie pour chacun, chacune. Les ressources personnelles, le réseau social, l'âge, la santé globale de celui ou celle qui reste figurent parmi les facteurs de risque ou de protection psychologique.

Entre le deuil dit « normal » et le deuil dit « compliqué », la ligne n'est pas toujours facile à tirer. Toutefois, les recherches scientifiques indiquent que la durée de la trajectoire et l'intensité des réactions (si celles-ci perdurent après une année) sont des facteurs qui les distinguent.

Plusieurs se questionnent sur les étapes du deuil. Il faut savoir qu'un certain nombre d'auteurs les ont identifiées dans le but de réorienter les personnes déstabilisées par la perte d'un être cher. Les étapes, les phases ou les temps du deuil servent de points de repère sur le chemin parcouru ou à parcourir dans un paysage voilé. Ils ne sont ni des prescriptions ni des passages obligés, ils ont tout simplement le mérite de baliser la route escarpée du deuil.

La psychologue française Nadine Beauthéac (2010) a décrit le processus de deuil en trois temps : le temps du choc, le temps de la grande souffrance et le temps du deuil cyclique et intermittent, soit les dates anniversaires, les saisons du deuil, les rappels imprévisibles, les images intrusives et, éventuellement, de plus longs moments de répit entre les vagues de chagrin.

Les chercheurs Stroebe et Schut (2001) proposent le « modèle du double processus » afin de nous aider à comprendre le mouvement oscillatoire du deuil : l'orientation vers la perte (ici, on se centre sur son deuil) et l'orientation vers la restauration (parallèlement, on tend vers des distractions constructives). Cette alternance vient moduler le chagrin.

La traversée du deuil exige du temps, de la confiance, de la patience et la capacité de supporter la souffrance liée au poids de l'absence. Elle nécessite aussi la conviction qu'un jour la douleur sera moins vive.

Un certain nombre de peurs envahissent les personnes en deuil. La peur, par exemple, de ne plus retrouver ses raisons de vivre, de ne plus savoir rire, de ne plus pouvoir aimer, de ne plus jamais être les mêmes. Abordons-en quelques-unes. Tout d'abord, nos raisons de vivre peuvent en effet disparaître momentanément par suite d'une perte. Une quête de sens est centrale à la redéfinition de soi comme veuve, comme fils dorénavant unique, comme part manquante de son jumeau, comme mère qui a perdu son enfant, ce qu'une Association belge pour parents endeuillés nomme « parents désenfantés ». (Beauthéac, 2010, p.23).

En perdant un être cher, c'est sa propre identité qui vacille. Le phénomène impose une plongée intérieure, une autre perception de soi, une sorte de renaissance de ce côté-ci de la vie. Il est impossible d'escamoter la souffrance si l'on veut retrouver la voie, consolider les forces du moi et redéfinir son lien avec le défunt. La personne aimée n'est plus, mais le lien persiste et peut se vivre autrement.

Il est possible d'évoluer en intégrant ce que l'absent.e a construit avec soi avant de partir. Je suis alors habité par tout ce que nous avons partagé, même si sa vie fut courte. Or, la question se pose : sans cette rencontre, est-ce que je serais devenue la personne que je suis, forte du passage de sa vie dans la mienne ?

Il faudrait parvenir à dire : « Tu as eu le courage de mourir avant moi, alors c'est en toi que je puiserai la force de continuer. »

L'endeuillé a besoin d'être accueilli tel quel. Il est pressé de parler du défunt, il demande à être écouté, il est sensible à l'empathie de l'entourage ou du thérapeute, il cherche à se reconnaître dans le regard des personnes en deuil ou sensibles à la perte, il a l'impression d'avoir des réactions anormales et craint d'être jugé. La personne en deuil perçoit parfois la mort comme une trahison, une injustice, un fait cruel et implacable, comme l'ultime épreuve.

La perte par disparition, par homicide ou par suicide soulève un chagrin immense, difficile à exprimer. Le sentiment de culpabilité est fréquent, il entraîne des auto-reproches, des regrets, des questions sans fin, des réponses partielles, jamais suffisantes. Un manque d'estime de soi peut surgir à la pensée de n'avoir pu empêcher le drame. Le sentiment d'impuissance est tel que seule la pensée magique de toute-puissance porte quelquefois à modifier le scénario, à déjouer l'épreuve de la réalité.

La perte d'un enfant déclenche une tragédie familiale. Le sentiment d'impuissance du parent se confond avec une pensée obsédante : comment aurais-je pu sauver mon enfant ? J'aurais donné ma vie pour épargner la sienne.

D'autres endeuillés nous disent : Je fais semblant de vivre, de fonctionner, je suis paralysée, je pense souvent à mourir, parfois même au suicide, mais je ne passerai pas à l'acte. Je dois trouver le courage de continuer, ne serait-ce que pour mes proches.

D'autres disent encore : J'ai perdu l'appétit, j'ai besoin d'être seul et pourtant, je cherche de la compagnie ; je voudrais me distraire, mais tout me paraît banal. Le soleil m'agresse, rien ne me console, je n'arrive pas à lire une page entière, la musique me fait pleurer, la télé m'abrutit. Je me sens irritable, j'éprouve de la colère, le monde me porte sur les nerfs, mais j'espère. C'est fou, mais j'espère.

Le mal va et vient. Avec le temps, je pleure beaucoup moins. J'accepte une ou deux invitations. Je commence à m'intéresser à nouveau aux personnes qui ne sont pas en deuil. Je me surprends à sourire. Parfois même à m'émerveiller. L'instinct de vie reprend ses droits. La gratitude se manifeste à nouveau.

Il importe par ailleurs de savoir que la perte d'un proche peut se vivre comme une délivrance. Ainsi, dans le cas d'une femme dont le mari était violent et non aimant, ou lorsqu'un enfant a été abusé par celui qui meurt, les sentiments ambivalents se heurtent et se confondent.

Retenons que la douleur de la perte n'a d'égale que la profondeur de l'attachement. Malgré tout, il est possible de pleurer une personne de qui l'on aurait voulu être aimé ou que l'on aurait voulu mieux aimer.

Cet élan ne meurt pas avec le défunt; il va se redéfinir par un nouveau regard sur sa propre histoire. Une histoire que l'on raconte désormais autrement, avec du recul, avec une compréhension différente de ce qui a été, de ce qui aurait pu ou dû être. L'écriture, comme toute autre forme de créativité, est un précieux atout pour ajouter de la poésie à la vie, la sienne et celle d'autrui.

La conscience de la beauté, de la fragilité et de la gravité de la vie naît souvent d'une perte. Elle s'installe graduellement et confirme la reprise du lien avec soi mais aussi, désormais, avec plus grand que soi. C'est presque toujours par le biais de la mort que l'on donne un nouveau sens à sa vie.

RÉFÉRENCES

BEAUTHÉAC, Nadine. *100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin*. Paris, Albin Michel, 2010, 240 p.

STROEBE, M. et SCHUT, H. *Meaning making in the dual process model of coping with bereavement*. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington: American Psychological Association Press. (2001)

CHAPITRE 3

DEUIL ET BLESSURES D'ATTACHEMENT



*Ce n'est pas l'amour qui sécurise,
c'est l'attachement.*

Boris Cyrulnik

Les liens tissés durant l'enfance exercent une influence notoire sur notre façon d'établir, de développer ou, au contraire, d'éviter la relation aux autres. Le style d'attachement reçu et appris déterminera en partie et au fil du temps notre manière d'être au monde : d'un côté, cette manière nous permettra d'évoluer avec une aisance relative alors que, de l'autre, elle fera en sorte de reproduire les crises ou de répéter les impasses jusqu'à stagner dans nos rapports intimes, affectifs et amoureux.

Ainsi, l'attachement dit « sécurisé » présage de la capacité à être seul et, parallèlement, de l'aptitude à s'investir dans une relation. Cette double caractéristique constituera un facteur de protection en cas de perte, d'échec, de déception ou encore, de désarroi prolongé lorsque la vie, par exemple, la sienne ou celle de l'être aimé, est menacée. Autrement dit, même advenant que la sécurité de base soit durement ébranlée devant l'adversité, la capacité de reprendre pied se remet généralement en action.

L'angoisse de mourir, de perdre ou d'être abandonné.e peut s'installer très tôt chez l'enfant qui tentera obstinément de s'en alléger. Notre type d'attachement conditionne en partie la façon de composer avec le détachement que nous imposent les ruptures, la plus importante étant la mort d'un être cher. « La détresse que connaît l'endeuillé n'est pas éloignée de celle du nourrisson quand il découvre que l'autre qui lui est vitalement nécessaire pourrait s'absenter et lui manquer » (Morel Cinq-Mars, 2010).

Les réactions au deuil et ce, à des âges variés, ne sont pas toujours prévisibles. Toutefois, l'observation clinique dévoile quelques particularités pouvant nous éclairer sur les détresses ou les cumuls de tristesse reliés à la perte. Un bref retour aux sources facilitera ici la compréhension des lecteurs.

Après avoir connu la félicité que procure le giron maternel, à son arrivée au monde, le poupon se love instinctivement dans les bras de sa mère, afin de reproduire et de prolonger la quiétude dont il jouissait durant la cohabitation utérine. L'attitude des parents ou de l'entourage immédiat est prédictive de la solidité et de la continuité du lien de base ou, au contraire, de sa fragilisation souvent répétée, de sa dislocation voire de son absence.

Bon nombre d'adultes ont le souvenir, ou l'intuition, du regard que leurs parents – ou une figure parentale – a posé sur eux au cours des premiers mois de leur existence. La mémoire dite sensorielle encode l'expression tendre et affective du regard et du toucher tout comme elle révèle la carence du lien avec la figure d'origine.

Cette expérience initiale va donc façonner le mode d'attachement de l'enfant au cours des nombreuses phases de son développement jusqu'à l'âge adulte. Autrement dit, l'enfant s'imprègne tôt du filet de sécurité qui le borde et sans lequel une angoisse d'abandon risque de le submerger.

Développée au cours des années 1960 par le psychiatre et psychanalyste John Bowlby, la théorie de l'attachement explore les fondements des relations entre les êtres humains. Par la suite, la psychologue Mary Ainsworth (1960-1970) a observé et décrit les styles d'attachement que l'enfant peut expérimenter dans ses premiers liens avec la mère ou auprès d'une figure parentale.

Voici un aperçu des trois principales figures de cette classification :

- **L'attachement sécure** (facteur de protection qui pourra se réactiver lors de la perte par décès d'un être cher). Durant le processus d'attachement et de détachement aimant, le parent répond de façon constante et appropriée aux signaux de l'enfant, surtout ceux de détresse (l'enfant craint l'abandon lors de courts épisodes de séparation). Le parent demeure alors attentif, disponible, cohérent, bienveillant. L'internalisation de cette sécurité de base favorisera l'épanouissement affectif au cours du développement de l'enfant jusqu'à l'âge adulte.

- **L'attachement ambivalent-anxieux** (facteur de vulnérabilité et de frustration chez l'enfant qui, au départ, n'aurait pas été sécurisé par des manifestations affectives sous une forme régulière). L'enfant réagit de façon anxieuse dès que la mère s'éloigne de son champ de vision ou, à l'inverse, lorsqu'il se sent envahi par sa présence excessive. On peut présumer de son désarroi à l'âge adulte devant une perte majeure.

- **L'attachement évitant** (la détresse de l'enfant donne l'illusion de son indifférence alors qu'il souffre de l'inconsistance manifestée à son endroit ; la relation n'étant pas fiable, il se tourne vers l'esquive). Dans ce cas de figure, une perte significative pourrait entraîner le gel des émotions, une forme d'anesthésie psychique.

Si la mère idéale n'existe pas hors placenta, la mère idéalisée occupe l'imaginaire de l'enfant capable d'inventer des substituts maternels. Il crée dans son monde des personnages aimants qu'il met en scène à sa guise. Grâce à la pensée magique, il peut aussi les éliminer à volonté s'il se sent le moins persécuté.

Mais au terme de cet habile stratagème, une question se pose. Le style d'attachement initial pourra-t-il se développer autrement, se transformer, se redéfinir aux différents âges de la vie? Quelques auteurs nous en convainquent à la condition de croiser sur sa route — plus tôt que tard — ce que Boris Cyrulnik (2019) nomme des « tuteurs affectifs ». Des substituts parentaux fiables en raison de leurs propres compétences et de leur souci des singularités multiples (grand-parent, voisin compréhensif, professeur attentionné, patron respectueux, conjointe fiable et aimante) offrent consciemment ou instinctivement une figure majeure de sécurité à des moments clés de la vie. Ces allumeurs de réverbères agissent, parfois à leur insu, comme des réparateurs psychiques ou comme de véritables réanimateurs de talents enfouis ou invalidés. Un mot, un geste ou un regard protecteur, empreint de bonté, suffira à rallumer l'étincelle de vie. Une rencontre significative peut secouer l'être désemparé ou atone, provoquer un nouveau départ, donner une deuxième chance, insufflant ainsi un espoir, une confiance timide, mais réelle, en soi et en l'autre, perspectives que rien jusque-là n'avait pu amorcer ou nourrir.

Voilà pourquoi les rencontres occasionnées par la lecture, la musique, les études, le sport ou le travail peuvent susciter un sentiment de renaissance, et ouvrir aux forces du moi puisées dans le regard confiant que l'autre désormais pose sur soi. Il importe de le rappeler : les différents styles d'attachement originel façonnent les réactions éventuelles à la perte. Aussi, au modèle d'attachement sécure, se greffe la capacité d'un détachement aimant grâce au socle affectif sur lequel on s'appuie pour faire face aux changements et aux deuils. Mais il ne s'agit pas non plus d'un parcours linéaire. À cet égard, les explications de Cyrulnik (2019) sont éclairantes : « Dans une niche altérée, il (l'enfant) connaît un mauvais départ qui abîme ses développements, mais cette tendance n'est pas inexorable, ce qui explique la possibilité de résilience. » En l'occurrence, se déploie la capacité de rebondir auprès d'un substitut parental sécurisant et pressenti comme réparateur des tourments originels.

Les blessures d'attachement expliquent en partie le désarroi consécutif à une perte majeure. « Comprendre la nature de l'attachement d'une personne et notamment sa capacité à faire confiance, à se séparer, à pouvoir compter sur les autres ou à se montrer disponible pour autrui dans des limites raisonnables donne des informations très précises et fiables sur la façon dont le deuil sera vécu. » (Voir Bluteau, L). On ne parle pas ici des réactions passagères, intenses ou évidentes entourant une perte dans des circonstances parfois traumatisantes, par exemple, une mort inattendue ou qui survient à l'étranger, ou qui vient abruptement arracher la vie d'un enfant ou d'un proche en plein essor. Ce choc émotif traduit une réaction vive mais normale, à la limite du supportable. Pareil état peut durer longtemps et soulever un torrent de larmes, un chagrin qui semble inconsolable. À plus forte raison si l'attachement de base fut insécurisant et que les liens se sont par la suite construits dans un climat précaire, le décès de l'être qu'on aurait voulu aimer mieux ou dont on souhaitait ardemment l'amour, vient mettre fin à une quête insatiable, motivée par l'espoir d'une relation enfin heureuse. Une fin qui, en revanche, pourrait engendrer un recommencement.

Aucun récit de vie n'est immuable ; il comporte plusieurs tomes, différentes éditions, des mots qui se renouvellent avec l'appui du « cueilleur » de parole. Si le silence précède la confiance de la pensée, l'auditeur circonspect ou « allumé » en facilite le déploiement, comme dans une caisse de résonance. « *Pour la première fois, j'entends ce que je vous raconte.* » Ainsi, celui, celle qui parle tente de dire, de se dire, — de voir autrement ce qui lui semblait au départ une catastrophe, un

séisme affectif, une rupture de liens — dans le but de repeindre sa toile de vie, sa toile de fond. Pour sa part, celui ou celle qui l'écoute avec finesse ne cherche pas à croire ce qui lui est rapporté, mais à comprendre. Dans cette cocréation du récit, l'écouter, c'est-à-dire celui à qui on le confie, s'applique à donner du relief et de la perspective à une vie qui, pour le racontant, semblait dans un premier jet terne, malheureuse ou insignifiante.

Et c'est ainsi que notre perception pourra évoluer, s'affiner en tandem sur une nouvelle portée, dans un mouvement constant qui invite la personne éprouvée à ne plus stagner, ou à ne plus s'en tenir à la seule version initiale des fractures de sa vie; car la perception et la signification d'un malheur sont elles aussi susceptibles d'interprétations variables, telle une partition musicale. Yves Duteil (2014) nous en offre une version : « (...) le murmure des profondeurs qui nous parle sans mots a tant de choses à nous dire... Pour peu qu'on laisse monter en nous la petite musique du silence, elle devient l'écrin de l'inspiration, de la réflexion et de la sagesse. Elle est la voix de la passion et de la raison, du bon sens et de la lumière. Elle apporte parfois des réponses à des questions qu'on n'avait pas posées. » Autrement dit, elle apporte une révélation qui dorénavant permet d'interpréter sa vie avec nuances, d'y déceler les messages cachés, d'innover en s'inspirant du passé bref, de dépasser son histoire à la lumière d'un premier récit.

Dire à voix haute ce qui au fond de soi fermente à bas bruit contribue à l'éveil de la conscience, à la transfiguration personnelle. Par sa force de frappe, le deuil s'inscrit dans la lignée des déclencheurs de non-dits. L'épreuve d'une perte irréversible peut réactiver un sentiment d'abandon ou de solitude profonde, tel que vécu ou perçu durant l'enfance. C'est souvent au détour d'une perte majeure ou de sa représentation que l'endeuillé tentera de colmater la brèche, une entaille demeurée fragile. « La vie sans Autre est un désert, un gouffre plutôt, où l'on éprouve un vertige anxieux au risque d'y sombrer. Telle est la condition de l'angoisse. On peut combattre ce vertige par l'action, la fuite qui évite de contempler l'abîme. On peut aussi remplir le vide avec des mots parlés ou des mots écrits. Le manque invite à la créativité, la perte invite à l'art, l'orphelinage invite au roman. Une vie sans actions, sans rencontres et sans chagrins ne serait qu'une existence sans plaisirs et sans rêves, un gouffre glacé » (Cyrulnik, 2019).

L'aide vient alors qu'on ne l'attendait plus. À la croisée des chemins, un visage, une voix ou une main tendue peut projeter le passé vers un présent lumineux. C'est aussi la mission que se donne le psychologue. Accueillir la personne blessée par maltraitance ou abandon, ou heurtée par une enfance précaire et ses dommages collatéraux. Ce formidable métier est un art qui se pratique d'âme à âme. Il offre l'occasion de restaurer le mode relationnel, de rehausser l'estime de soi, de forer un paysage intérieur jusque-là inaccessible. L'écoute d'une parole désormais protégée déblaye la route du sens et offre une relecture du parcours. Cette œuvre en mouvement résulte d'une rencontre empreinte d'empathie envers le blessé en voie de guérison. Complicité difficile à décrire, assurément ressentie.

La perte d'un être cher, aussi pénible soit-elle, peut revivifier celui ou celle qui reste. Le travail thérapeutique donne accès à l'intériorité ; il constitue une occasion de revisiter les voies empruntées jusqu'à ce jour, de prendre soin de soi au contact de l'autre et de se découvrir autrement. L'épreuve sert à cela, à rebondir sur un nouveau chemin. « Pourtant, comme elle est étrange, cette loi qui impose ainsi de souffrir pour accéder à sa profondeur humaine » (Jean Proulx, 2019). Cette magnifique citation nous interroge. À la question *Pourquoi la souffrance existe-t-elle?*, il nous faudrait répondre : pour la dépasser, c'est-à-dire se laisser transformer par elle au fil de nos attachements et de nos détachements.

RÉFÉRENCES

- AINSWORTH, M.D.S. *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: John Hopkins University Press, 1967
- BLUTEAU, Laetitia. <https://laetitiabluteau.fr/questions-psy/reperer-et-soigner-un-deuil-complique/>
- BOWLBY, John. *Attachment and loss*. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969
- CYRULNIK, Boris. *La nuit, j'écirai des soleils*. Paris, Odile Jacob, 2019, p. 18
- DUTEIL, Yves. *La petite musique du silence*. Montréal, Médiaspaul, 2014, p. 31, 32, 107
- MOREL CINQ-MARS, José. *Le deuil ensauvagé*. Paris, PUF, 2010, p. 99
- PROULX, Jean. *J'ai perdu un être cher*. Montréal, Médiaspaul, 2019, p. 19
- PIERREHUMBERT, Blaise. *L'attachement en questions*. Paris, Odile Jacob, 2020, 260 p.

SUGGESTION DE LECTURE

DORION, Héène. *Recommencements*. Montréal, éditions Druide, 2014, 128 p.

Le silence de celui qui console permet de briser le silence de celui qui souffre. Il crée un espace dans lequel la peine peut s'exprimer, sans être analysée, disséquée, commentée. La souffrance a besoin d'être dite. Parler de ses peines, c'est déjà se consoler.

Anne-Dauphine Julliard

CHAPITRE 4

LE DEUIL TRAUMATIQUE



Sous chaque deuil, s'inscrit une forme de traumatisme plus ou moins sévère. La réaction de choc en voyant ou en apprenant la mort d'un d'être cher nous en donne un échantillon. Même quand la mort est prévisible au terme d'une maladie incurable, les proches se trouvent durement saisis par la vie qui déserte le corps, le temps d'une rafale. Puis, plus rien. Le souffle a lâché. Les couleurs s'éclipsent, la raideur s'installe, le silence est brutal. On en demeure sidéré.

Quitter la personne décédée dans son lit relève du défi. Les derniers adieux catapultent le survivant dans un épais brouillard. Parmi d'autres, il circule comme un automate, abasourdi par la séparation définitive. Il avance machinalement alors que son esprit se remémore la dernière scène. Il s'enfonce dans ses pensées. Il espère que le corps du défunt sera bien traité jusqu'à sa disparition complète. L'expérience d'une perte majeure, même dans les meilleures conditions, laisse l'empreinte du « jamais vu », une atteinte suprême dans sa propre chair. Le sentiment d'avoir abandonné la dépouille donne envie de rebrousser chemin et de revenir sur les lieux du drame pour revoir le visage aimé une dernière fois, juste une dernière fois. Mais la raison reprend vite le dessus avec l'espoir que le soignant et les responsables du déplacement du corps, de son admission à la morgue, de son transport au salon funéraire et de l'embaumement, poseront tour à tour à son endroit des gestes respectueux et bienveillants.

Lorsque la mort est subite, le choc s'amplifie. Comment comprendre que celle à qui on a parlé le matin même soit morte dans l'heure qui a suivi? Ce n'est tout simplement pas possible : *Elle s'était réveillée enchantée, heureuse de se rendre à son nouveau travail. Mais en sortant de sa voiture, un anévrisme l'a terrassée. Quand j'ai appris la nouvelle, j'ai failli craquer, mourir à mon tour pour ne pas avoir à métaboliser la cruauté de son départ précipité. Je ne sais même plus qui je suis, ma propre vie s'est arrêtée au bout du fil, je suis resté suspendu à la dépêche.*

La perte soudaine est marquée des dernières paroles échangées, d'un « au revoir », d'un « à bientôt », mais certainement pas d'un « adieu ». Comme irréaliste, la mort qui survient sans crier gare ressemble à un cauchemar dont on tentera inlassablement de s'extirper. Le retour à la

réalité se révèle d'une lenteur éprouvante. La structure cognitive, c'est-à-dire la sphère des pensées, ayant été ébranlée par le contrecoup, la déstabilisation est gravissime et ne pourra se réparer du jour au lendemain.

« J'attends ton retour... j'espère l'inespéré »

Le psychiatre français Christophe Fauré signe des livres parmi les plus pertinents en matière de deuil. Sans faire fi des étapes que de nombreux auteurs ont identifiées et reprises depuis environ un demi-siècle, l'auteur met plutôt l'accent sur le « processus », un concept nécessaire pour décrire l'ensemble des phénomènes reliés au deuil et qui s'organisent au fil du temps. Il l'explique ainsi : « Le processus de deuil a pour fonction de prendre soin de vous, pour amortir en vous l'effroyable violence de votre perte » (Fauré, 2018).

Au tout début, ce que l'endeuillé cherche, il ne le trouve pas, car au fond il scrute ce qui n'est plus. Il tente inlassablement de se rapprocher de l'inaccessible, de l'impalpable, de l'impensable. Il se raccroche à la voix du disparu, à son sourire, son visage, ses photos, ses objets ; il demeure aux aguets. Le reste du monde lui semble absurde. Il se tournera alors parfois vers la poésie d'un Christian Bobin, par exemple, pour mettre des mots sur sa réalité, des mots qui décodent les siens, seuls capables de signifier son désarroi : « 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 » (Bobin, 1993).

Avant de découvrir Bobin, je ne pensais pas qu'un homme pouvait à ce point aimer d'amour les femmes, les enfants, le ciel, les fleurs, les flaques d'eau. Je ne savais pas qu'on pouvait habiter pendant des années un minuscule appartement et faire le tour du monde en dressant une toute petite table de pages blanches pour y cueillir les fruits de son âme. « Mon pays fait vingt et un centimètres de large sur vingt-neuf de long : une feuille de papier blanc. » (Bobin, 1996). Cet auteur incomparable jette de la lumière au milieu de la tourmente qu'éprouvent les endeuillés. Lorsqu'il a perdu son amour prénommée Ghislaine, l'écriture est venue à son secours et, par ricochet, en renfort à ses frères dans la douleur. « ...je te retrouve partout, toi qui n'es plus nulle part. »

Les livres et leurs auteurs demeurent de fidèles compagnons pour les personnes en deuil qui, après avoir connu le silence de la mort,

ressentent le besoin de s'isoler des bruits de la vie devenue tapageuse. Christian Bobin chuchote des mots de réconfort à l'oreille des survivants dépourvus, désorganisés devant la perte brutale d'un enfant, d'un amour, d'un être avec qui le quotidien déployait sa toute simple beauté. « Ma façon de rejoindre le monde, c'est de m'en séparer pour lui écrire... Le livre est la mère du lecteur » (Bobin, 1997).

Pourquoi?

Qui suis-je sans lui?

La mort par suicide, par homicide, la mort d'un enfant, le familicide, le féminicide, la mort accidentelle, la mort inexpliquée, la mort tragique sous toutes ses formes figurent parmi les circonstances les plus difficiles à vivre et à surmonter. Une question demeure : Pourquoi? Vivre avec le *je ne sais pas* en constitue la principale affliction, mais aussi la seule réponse. Les pensées intrusives (tous les scénarios sont possibles) accaparent l'esprit. On tente d'imaginer la douleur de l'être aimé au moment de sa mort, en souffrant soi-même, en ayant mal d'être là à sa place tandis qu'il nous a quittés. Éprouver à nouveau du bonheur nous semble indécent. Impossible de faire semblant, de s'efforcer ou de ne plus parler de la personne disparue. Prononcer son prénom cent fois par jour, c'est peu pour qui cherche à rebâtir son identité. *Qui suis-je sans lui? Que vais-je devenir sans elle? Sa peau me manque; comment sauver la mienne? réintégrer mon être?*

Ne pas s'en vouloir de n'avoir pu accompagner l'être cher, de ne pas lui avoir signifié sur le pas de la porte un dernier « je t'aime », d'avoir omis de dire *merci* pour sa présence à nos côtés et continuer, oui, continuer de croire qu'il n'a pas trop souffert en mourant, que le coup fatal fut percutant et que sa conscience a rapidement cédé sous le fracas d'une mort soudaine. Comment chasser les images bouleversantes diffusées au bulletin de nouvelles, absorber le cri de douleur avant l'éclatement de son cœur, extirper de son esprit la découverte du corps désormais inerte? « J'aurais pu devenir fou pour ne pas devenir fou », ajouterait ici Christian Bobin (2001).

Mais on a la force. Une force qui provient d'on ne sait d'où. De soi? De l'autre qui, pour venir à bout de nous quitter, a dû se résoudre à mourir, à partir en premier? Nul n'est préparé à vivre l'extrême. Si la mort de l'un demeure mystérieuse, la survie de l'autre dans des circonstances tragiques se révèle miraculeuse. Il faudra désormais

apprendre à marcher sur un fil de fer qui délimite la voie entre la vie d'avant et l'inconnu du vide sous les pas. Périlleux, l'exercice requiert une discipline de tous les jours : ne pas se négliger, se lever, manger même peu, se rendre au travail sans motivation, saluer les collègues, répondre aux « Comment ça va ? » Surtout ne pas avouer que rien ne va plus, histoire de ne pas perdre le fil conducteur. L'équilibre vacille en temps de deuil. La partie vivante, fragile comme de la porcelaine, tente désespérément de contenir la partie défunte qui traîne au fond de soi. La quête de sens s'annonce infinie. Tout est remis en question, à commencer par ses raisons de vivre. Cette détresse durera un temps. Un temps incalculable, imprévisible, le temps du retournement, de l'acceptation de devoir apprendre à vivre autrement, le temps d'appriivoiser le manque, l'absence, la solitude, le temps de retrouver son potentiel, anesthésié depuis l'instant du décès.

Le dégel, c'est-à-dire l'atténuation du choc de la perte, en revanche, suscite l'hypersensibilité de l'endeuillé, son intolérance au bruit, à la lumière, aux rires ; il développe une allergie à la légèreté ambiante, aux propos qui, désormais, lui semblent vides de sens. La personne en deuil a « la mèche courte » tandis que les mots justes, ceux qu'elle aimerait entendre, échappent à son entourage. Elle est en quête d'une écoute désarmante, d'une présence sécurisante, d'un geste de réconfort, d'un accueil centré sur sa peine. Elle espère une rencontre brève mais authentique, une proximité juste, une attention particulière qui mettra un baume sur son sentiment d'être à part, hors de la vie ordinaire, perdue au fond du cratère que la détonation du deuil a creusé. Elle cherche une main pour remonter à la surface et garantir son équilibre afin de reprendre pied et d'entreprendre lentement la route du veuvage, de la solitude existentielle ou de la vie marquée par l'absence de l'enfant mort ; une route qui lui paraît terriblement longue à affronter, à juste titre.

Puiser la force à même la vulnérabilité

Le psychologue Gustave-Nicolas Fischer tend l'oreille à l'endeuillé, puis le remue avec fermeté et bienveillance : « 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). Cette réflexion contribue à trouver en soi ce que les amis tentent d'attiser : le courage de renouer avec sa propre vie, car nous avons à développer un nouveau rapport avec l'existence, comme jamais auparavant.

Étonnamment, la force psychique provient de la vulnérabilité, de la fragilité de l'être. C'est la seule façon de mesurer le chemin parcouru entre la détresse initiale et l'espoir pour demain, la démotivation causée par la perte et le courage de se rebâtir, les chutes au tréfonds de son être et les rebondissements vers plus haut que soi, l'effondrement de son socle affectif et la métamorphose qui s'ensuit. La volonté de vivre demeure le principal enjeu. « Cette tâche consiste à mobiliser ses forces blessées pour les traduire dans des actes de délivrance et cela, à partir du moment où l'on va mettre un premier coup d'arrêt à l'engrenage infernal de son malheur. » Cette phrase, de Fischer qui peut paraître dure, est pourtant la seule qui soit véritablement efficace. Elle nous exhorte à nous mobiliser, à consentir à notre histoire et à la prolonger dans un autre univers.

Mais la peur de l'endeuillé persiste. À ses yeux, s'éloigner de sa peine risquerait de lui faire oublier le défunt. Pour sortir de l'impasse, il pleurera jusqu'à l'épuisement. Puis, empoignant symboliquement la main du disparu, il se relèvera et marchera seul dans un espace de vie dorénavant habité par le souvenir de celui ou celle qu'il cherche à redessiner, à réinventer, à aimer éternellement, en silence, en soi, par le truchement de la créativité ou de la reconstitution. Telle est la force de l'esprit qui règne à travers la fragilité des corps. Recréer par la pensée, les mots, les symboles ce qui a été démolé lors d'une perte majeure, la mort d'un être aimé. Cette façon d'encaisser l'épreuve se puise et se développe à même le tandem force et vulnérabilité.

L'être humain a le potentiel de transcender sa dure réalité, de dépasser l'épreuve, de se laisser transformer par elle en y puisant ce qu'une vie sans remous ne saurait lui offrir. Une vie privée de vagues risque de stagner dans une eau opaque, visqueuse, imbuvable. Le deuil a des propensions océaniques avec ses vagues qui cognent, portent, soulèvent, abaissent, bercent même. Elles bougent sans cesse et sans prévenir. L'endeuillé s'accroche à tous ces mouvements sans jamais se noyer. Il en ressort revigoré, mais à bout de souffle. Le souffle de vie.

RÉFÉRENCES

BOBIN, Christian. *La lumière du monde*. Paris, Gallimard 2001, p. 23

BOBIN, Christian. *Autoportrait au radiateur*. Paris, Gallimard 1997, p. 72

BOBIN, Christian. *La plus que vive*. Paris, Gallimard, 1996 p. 51, 69, 80

FAURÉ, Christophe. *Vivre le deuil au jour le jour*. Paris. Albin Michel, 2018 (édition revue et augmentée) p. 21-154

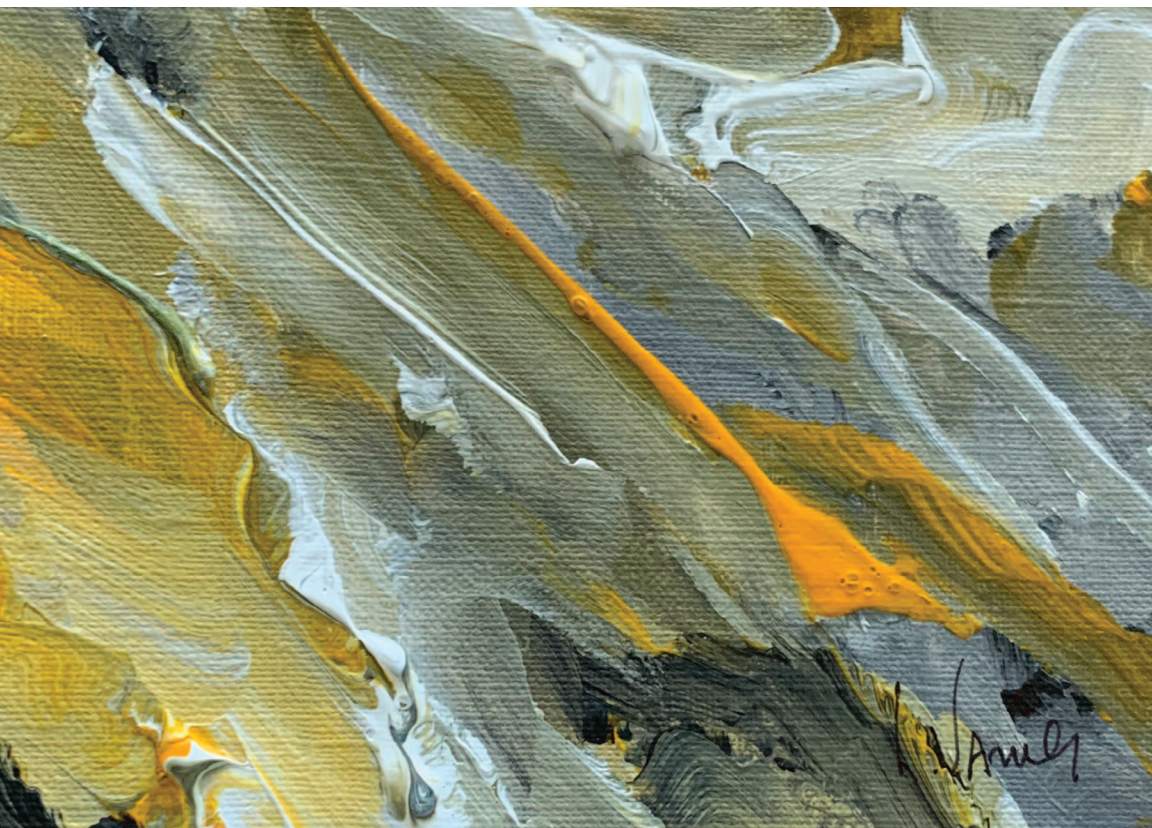
FISCHER, Gustave-Nicolas. *Guérir sa vie (un chemin intérieur)*. Paris, Odile Jacob, 2015, p. 40, 44, 45

*Le fait de réaliser que la vie n'est qu'un souffle
génère paradoxalement une nouvelle manière de
vivre le temps qui confère à la vie son prix extrême :
celui d'exister encore.*

Gustave-Nicolas Fischer

CHAPITRE 5

TRAUMATISME, SOUFFRANCE, REBOND



Chacun possède en lui un livre inédit. Quand on exerce la psychologie clinique, on découvre le récit de celui ou celle qui, petit à petit, avec retenue, nous le confie. Ses chapitres de vie — à nul autre pareils — se subdivisent en couches de souvenirs — les moments heureux venant en premier, les plus pénibles étant enfouis au plus profond. L'idée d'en faire une lecture évolutive, à haute voix, comporte un risque, celui de revivre le trauma. Toutefois, la peur s'atténue lorsqu'elle s'exprime en présence d'un être attentionné et compétent devant les blessures de l'âme. La sécurité affective qui s'établit dans ce nouveau lien permet à la parole de se frayer un chemin vers la sérénité. Une écoute bienveillante, ponctuée de silences enveloppants, offre à la personne souffrante la possibilité de restaurer son histoire devant témoin et de tenter de se remettre au monde autrement.

La souffrance existentielle qui se mure entre les lignes du présent dissimule généralement une perte majeure, une fracture relationnelle, le décès d'un être significatif à un moment clé d'un parcours. Ces *crashes* de vie, ces effondrements ont des retentissements pernicieux ; ils peuvent survenir très tôt dans l'enfance et provoquer une détresse psychologique mise en suspens, mal canalisée ou redirigée sur les mauvaises cibles. Il s'agit parfois d'un abandon précoce, de l'absence d'une figure parentale, pire, de la présence d'une violence physique ou verbale, ou de l'humiliation sous toutes ses formes. De telles épreuves se traduisent parfois en des traumatismes invisibles mais qui finissent par faire surface. Le malheur implose jusqu'à ce qu'il apparaisse dans les plis de la psyché ou qu'il s'incruste dans les sillons du corps devenu malade.

D'autres *crashes* sont plus connus ou reconnus, on les dit « spectaculaires » à cause de leur diffusion dans les bulletins de nouvelles. Un incident collectif entraînant des pertes de vie frappe l'imaginaire de plein fouet. Tout de suite, on pense : « C'aurait pu être moi, j'aurais pu me trouver au même endroit au mauvais moment. » « Dieu soit loué, j'ai raté l'avion qui s'est écrasé. » « Mon mari a eu un empêchement de dernière minute et nous avons dû annuler nos réservations, c'est une chance d'avoir été épargnés du déraillement de train. » « Le spectacle jouait à guichets fermés, alors on a dû rebrousser chemin quelques minutes avant l'attentat. » Le risque zéro n'existe pas même si le sentiment d'être à l'abri d'une catastrophe ne se dément qu'au moment où l'on devient personnellement victime d'un drame

(accident, maladie mortelle, coup du destin, etc.). L'idée folle d'une existence pérenne, intouchable, trompe la certitude que nous allons tous mourir un jour. Nous le savons, certes, mais nous n'y croyons pas. L'instinct de survie domine jusqu'à ce que la mort l'emporte. Ce mécanisme de défense est essentiel, il est notre planche de salut.

Quand survient une tragédie — une catastrophe extérieure éprouvée de l'intérieur —, l'âge, la santé, la série d'épreuves cumulées, le sentiment d'amour — intégré ou jamais vécu —, le désir de vivre autant que la capacité de mourir, tout, mais alors tout compte pour nous aider à réagir le mieux possible devant ce que la vie nous impose. Comme l'écrivait si justement le regretté Alain-Emmanuel Dreuilhe (1987), tout juste avant sa mort causée par le fléau du sida, un ressort intérieur cherche à bondir en soi et à nous alerter devant la vie qui s'effrite : « Je m'en sortirai, mort ou vivant! »

Leur vie se trouvant soudainement menacée, la plupart des gens se mettent à espérer très fort jusqu'à la ligne d'arrivée funeste, qui sonne le glas des heures et des jours. S'il en allait autrement, le désespoir ferait écran à l'élan de la vie.

Après avoir moi-même vécu un énorme traumatisme, frôlé la mort de près, vu des gens s'éteindre devant moi, après avoir été secourue physiquement, soutenue moralement, après avoir été témoin de la bonté humaine au moment où j'en avais le plus besoin, j'ai réussi à surmonter l'impossible avec l'aide des médecins, thérapeutes, intervenants et bénévoles et avec l'amour de mes très proches. Cette expérience forte m'a permis d'apprécier la saine dépendance à autrui et, par le fait même, à comprendre que le repli sur soi, l'isolement, le refus catégorique de l'aide proposée, la méfiance, l'indépendance à outrance sont des entraves à la croissance personnelle autant qu'à la guérison psychique.

Durant les passages les plus souffrants, je me suis rattachée aux histoires de ceux et celles qui avaient également frôlé la mort, surmonté des blessures physiques et psychiques à la limite de la tolérance humaine. Des êtres et des livres m'ont donné le courage de m'accrocher aux parois de la vie jusqu'à ce que la guérison fasse insensiblement son chemin. Je vous présente ici ces personnes clés, les moments phares qui ont contribué à réanimer mon goût de vivre, ainsi que certains écrits qui ont jalonné ma seconde vie.

Traumatisme

C'était le 29 mars 1979.

Ma semaine de travail au gouvernement se termine à Québec et je quitte le cabinet du ministre de l'Industrie et du Commerce. Je rentre à Montréal où des amis m'attendent. Comme prévu, le chauffeur me conduit à l'aéroport. L'avion doit partir à 18 h 45.

Je monte à bord du Fairchild F-27, vol 255 de Québecair. En entrant dans le « 36 places », j'opte pour le siège numéro 6, au-dessus duquel j'aperçois sans vraiment y faire attention l'écriteau « SORTIE ». Cet endroit près d'une porte d'urgence offre un peu plus d'espace et de confort pour la lecture en vol. En me libérant de mon manteau d'hiver, j'apprécie ma chance de voyager en avion et de réduire ainsi la durée de mes déplacements hebdomadaires. Quarante-cinq minutes dans les airs au lieu de trois heures de conduite sur la route, voilà un des avantages de mon nouvel emploi. À 29 ans, je me considère privilégiée d'accéder au poste de secrétaire principale dans un bureau ministériel. Depuis six mois, j'ai le vent dans les voiles et je m'apprête à découvrir la vie politique.

À bord, nous sommes 21 passagers, ils me sont inconnus. Je suis seule dans une rangée de deux sièges. L'appareil roule sur la piste et accélère graduellement. La température est clémente, malgré une neige fine qui s'acharne sur le long hiver.

Les moteurs grondent, le bruit augmente. Les ceintures sont bouclées, les lumières allumées. Prête au décollage, j'anticipe le plaisir de l'ascension : cette vibration particulière m'anime chaque fois que je sens l'avion quitter le sol. Je souffre d'une migraine, c'est pourquoi je presse mon front contre le hublot : sa fraîcheur me fait du bien. Je fixe le train d'atterrissage. Je me rends compte que la faim me tenaille. L'agent de bord nous explique les consignes de sécurité. Elle nous gratifie d'un sourire accueillant. Elle est dans la jeune vingtaine.

Les moteurs tournent à plein régime. Calée dans mon siège, je lève légèrement la tête vers le plafond afin d'accentuer la sensation. Ça y est ! Nous décollons ! Par le hublot, malgré l'obscurité, j'aperçois encore les roues, je guette le moment où elles vont disparaître. J'aime ce rituel aéronautique.

SOUDAIN... Un bruit horrible éclate. Sous la carlingue jaillit une boule de feu. Elle prend de l'expansion, une série d'explosions se font entendre. Nous sommes dans les airs, mais rien ne va plus. C'est la fin du monde. Je vais mourir. Mes yeux s'écarquillent, on dirait qu'ils vont sortir de leur orbite. La traînée de feu risque d'atteindre le carburant. Brûler vifs dans ce ciel d'enfer, cette pensée est insoutenable. Que font le pilote et le copilote? La communication est coupée. L'agent de bord circule dans la carlingue, déstabilisée, et tente de rassurer trois passagers. Ils sont debout, prêts à sauter dans le vide! La porte de la sortie de secours résiste à leur initiative irrationnelle. L'agent de bord titube; néanmoins, elle les raccompagne à leur siège.

Le silence est morbide, la peur, palpable et la mort, imminente. Le feu se propage sous l'aile droite. Je ne crie pas, personne ne crie; nous sommes dociles, obéissants, à la fois conscients et anesthésiés par le choc. Je suis désespérée, et pourtant il me vient à l'esprit la folle idée de survivre à l'impensable. L'agent de bord jette son regard sur la boule de feu, se dirige vers la cabine de pilotage; peu après, elle revient. «Si vous restez calmes, nous aurons tous la vie sauve; écoutez attentivement les consignes.» Elle me demande de quitter mon siège et de m'installer à l'arrière de l'appareil; j'obtempère et je prends place à côté d'un inconnu. Il est mon frère dans ce moment ultime. En anglais, il me demande si nous allons mourir, et je m'entends répondre, bien malgré moi : «Je pense que oui.» Il empoigne ma main, ce sera moins pénible. La mort soudaine nous piège; elle s'éternise. Je n'aurai pas le temps de saluer les miens, de les remercier, de les aimer très fort une dernière fois. L'angoisse nous transperce; en moi, toutefois, elle s'entre coupe de bouffées d'espoir. Mon compagnon d'infortune ne tient pas le coup : son cœur s'arrête de battre, il meurt à mes côtés. Affolée, je retourne instinctivement à mon siège initial.

Parce que la réalité se montre insoutenable, j'accède à une pensée magique : «Et si je m'en sortais... vivante?» Mais très vite, je redeviens réaliste, je sais que ma survie est peu probable. Les bruits s'intensifient, la flamme grossit, du moins il me semble. L'agent de bord nous ordonne de prendre la position fœtale. Les décibels nous transpercent, l'appareil pique du nez. Je déboucle maladroitement ma ceinture, croyant bêtement que, une fois jetée au sol, je serai enfin détachée... de la mort. J'entends un dernier bruit infernal et, tout juste avant l'écrasement au sol, mon corps est aspiré à l'extérieur. La chute est brutale, je m'écrase loin de la carlingue.

Je ne sais pas encore que 17 personnes meurent sur-le-champ ni que nous serons sept survivants. Les trois membres d'équipage ont péri.

Je suis au sol, cherchant désespérément mon souffle, je n'arrive pas à me lever. J'ignore la gravité et l'étendue de mes blessures. Je perçois une fracture ouverte au bras droit, mon genou gauche saigne abondamment, j'éprouve de violentes douleurs au bassin, j'ai la sensation terrible de me vider de mon sang, je suis à demi-consciente, polytraumatisée. Je m'imagine très loin de la piste de décollage, égarée, à l'écart de la moindre trace de vie. Je me débats au sol, des idées saugrenues me hantent : où est l'agenda du ministre ? Il me l'avait confié. Comment rejoindre mes amis, leur dire que je ne viendrai pas dîner ? Qui me trouvera ? Quand ? Je ne mourrai pas coincée dans l'avion, mais frigorifiée à l'orée d'un bois, perdue dans un espace anonyme. J'entends des sirènes. Je perds mes forces. Je dois m'abandonner, entrer dans ma mort...

Jusqu'à ce qu'une voix s'approche de moi. Est-ce trop tard ?

« Ne t'en fais pas, ma p'tite chouette, on va te sortir de là. » Un homme étend son manteau sur mon corps. Enfin ! J'ai un toit, une « maison relationnelle », un contenant, un lieu clos avant de mourir ; le secouriste me réconforte et je reçois ses paroles comme un massage psychique. Je repars au combat. J'entends les secouristes classer les priorités : « Pas lui, pas elle, elle est morte ! Vite, par ici, une jeune fille, un jeune homme ! Attention ! Le moteur va exploser ! » J'essaie en vain de crier : « Ne m'abandonnez pas, ne m'oubliez pas, vite, je vis encore... un peu. »

Transportée dans l'ambulance, je répète sans cesse : « Je ne veux pas mourir. » J'arrive enfin à l'urgence. Une équipe médicale se précipite à mon chevet, on déchire mes vêtements tout en poussant la civière. Pourront-ils seulement repousser ma mort ?

À la télé comme à la radio, on transmet un bulletin spécial ; ma famille encaisse une première nouvelle non confirmée : peu ou pas de survivants. Mes proches s'activent vers les soins intensifs, ils appréhendent mon décès. Ils me découvrent agonisante et apprennent que, malgré tout, mes chances de survie ne sont pas nulles. Ma tension artérielle est très basse, ce qui retient le médecin de m'administrer des antalgiques ou de m'opérer sur-le-champ. Les douleurs s'aggravent ; je m'accroche à l'horloge, il est 20 h. Lorsqu'au petit matin je reçois ma première injection de morphine, mon corps devient aérien... je remonte au ciel.

Branchée sur un respirateur pendant 20 jours, je sortirai du cauchemar un mois plus tard. J'apprends alors le bilan de la catastrophe. Je refuse d'admettre le décès de l'agent de bord, cette jeune femme dont l'admirable sens des responsabilités avait triomphé jusqu'au bout. Je n'accepte pas la mort du pilote et du copilote, qui ont perdu leur vie en sauvant la nôtre. Je me morfonds en apprenant le décès de 17 passagers attachés à leur siège. On dresse le portrait des séquelles de mon accident, on retrace ma minute quarante-huit en vol et mes vingt minutes, gisant au sol. Les six autres survivants sont eux aussi hospitalisés, certains avec des fractures nombreuses mais mineures, d'autres plus lourdement blessés.

Je suis découragée, triste et ma honte de résister est proportionnelle au nombre de disparus. Eux aussi voulaient sortir vivants de ce périple d'enfer. Je suis en état de deuil ; il est massif et je sens le poids de la culpabilité peser lourd sur moi. Survivre m'apparaît aussi difficile que de quitter ce monde. Le choc perdure ; sans cesse, je raconte la tragédie à qui veut l'entendre. Je suis submergée, dépassée, incrédule, défaite, désespérée. Je ne reconnais pas mon visage dans la petite glace que je réclame à répétition. Mes yeux portent encore l'horreur de l'accident, le moindre bruit me fait sursauter, ma perte excessive de poids est alarmante, je crains de ne plus jamais retrouver ma joie de vivre.

Souffrance physique

Après de nombreuses semaines de combat, je rentre à la maison, immobilisée sur une civière. Je reviens de loin ; tout me semble si étrange : les gens, les lieux, ma propre personne. Je ne sais plus qui je suis, mais surtout, j'ignore ce que je vais devenir. Je souffre de douleurs physiques et morales, je crains l'inconnu ; la lutte m'apparaît insensée, insurmontable, inutile. Je fais des efforts pour me lever, mais mon corps blessé ne m'obéit pas. Je serai incapable de marcher. Pour combien de temps ?

J'entreprends une longue convalescence à domicile. Je reçois des soins quotidiens grâce à Gaétan, un ami infirmier, secondé de façon extraordinaire par Lyse et par mes très proches. Je pleure. La mort des passagers et des membres d'équipage me colle à la peau. J'entreprends une longue série de traitements de physiothérapie. Je dois réapprendre à marcher. L'objectif est fixé, il faut aller de l'avant.

Chaque jour, l'ambulance me conduit à mes traitements de physiothérapie. Il en sera ainsi pendant plusieurs mois. Avant d'oser mon premier pas, je dois réapprendre à respirer, combattre la douleur et fournir les efforts nécessaires à l'amélioration de mon état. Autour de moi, je remarque d'autres patients handicapés à la suite de différents incidents. Je suis effrayée à la vue d'un homme que la thérapeute découvre sous son drap. J'apprends qu'il avait tenté de se suicider en ingurgitant un bidon d'essence pour s'immoler par le feu. Son projet a échoué. Il n'a plus de visage : seuls deux petits trous à la place des yeux, deux petits trous pour les narines et une fente au bas du visage dessinant l'ébauche d'une bouche fermée. Tout son corps porte des traces de brûlures. On l'a sauvé du geste qui aurait pu lui être fatal, mais il se voit contraint de retourner à la vie qui s'impose. Un homme avait désespérément cherché à mourir, une femme avait ingénument souhaité l'impensable. Les deux « se trouvent » face à un seul et même défi : survivre.

Cette scène extrêmement difficile à soutenir contribue néanmoins à me donner du courage. Debout ! Je dépose fébrilement mes pieds au sol et, grâce au grand brûlé, j'avance. Les souffrances sont à la limite de ce que je peux supporter. Mes jambes sont faibles, maigres et noircies. Mon sang circule mal. Au bout de maints efforts, la physiothérapeute m'applaudit de toutes ses forces. Par son enthousiasme, je comprends que je pourrai à nouveau marcher.

Souffrance morale

Entre le lit, le fauteuil roulant, les béquilles et la canne, j'entreprends ce qui ressemble à une route sans issue. Qu'allais-je donc devenir ? Pourrai-je seulement retrouver une partie de ma santé ? J'ai perdu mon emploi, mes talents, quelques amis, mes projets, ma condition d'avant l'accident. Je suis bien entourée, solidement soutenue. Famille et amis fidèles se relaient pour me soigner. J'ai beaucoup changé. Ma condition physique détériorée me déprime. Je ne me reconnais pas. Je porte le deuil des familles dont les proches sont subitement décédés. J'ai honte, j'ai peur, j'ai mal et je perds encore une fois mon courage. Je me montre telle que je suis, misérable, néanmoins portée par un amour infini. Celui de Lyse, de Jean-Marie, de ma famille et de quelques bons amis.

Parallèlement, je dois recourir à de l'aide psychologique car le stress post-traumatique déclenche en moi une série de réactions qui se compliquent. Non seulement j'exclus l'idée de reprendre l'avion, mais aussi j'éprouve la peur que tous les avions du ciel me tombent sur la tête. Je ne supporte ni le frottement d'une allumette ni le bruit d'un moteur au démarrage, que ce soit celui d'une voiture, d'une tondeuse ou d'un bateau. J'ai peur du feu, des explosions, et je ne fais plus la différence entre le bruit d'une tragédie et ceux de la vie de tous les jours. Afin de combattre mon désarroi, je me tourne vers l'écriture. Je tente de bâtir un livre, le temps de me reconstruire, histoire de briser l'isolement.

Le traumatisme persiste. Je n'ai plus le choix, je dois consulter un psychiatre.

En sa présence, je ne ferai rien d'autre que pleurer, car, contrairement à ce qui s'est passé durant les jours qui ont suivi le *crash*, je ne parviendrai pas à lui raconter l'événement. Capable de silence, la thérapeute accueille mon chagrin et me recevra dans mon état de détresse pendant six mois. Je m'étonne qu'un être humain puisse, avec autant de maturité, garder un silence respectueux devant mon immense peine et accepter qu'elle s'écoule longuement avant même de penser à prononcer une parole qui guérit.

Rebond

Un autre épisode thérapeutique me permettra de recouvrer la parole. Un deuxième psychiatre représente à mes yeux un père aimant. Il répare en moi « le père manquant », celui qui m'a quittée quand j'avais six ans. Il me suggère des méthodes de relaxation, il m'incite à dessiner les images qui hantent mes nuits, il écoute mes craintes et mes lamentations. Il tient la fragilité de mon être dans la paume de ses mains, il part avec moi à la recherche d'un sens et d'une transformation personnelle.

Trois ans après le *crash*, je reprends de l'altitude. Je marche sans support, je suis moins souffrante, je songe à une vie nouvelle. Malgré tout, les nombreux experts médicaux concluent que je dois affronter un déficit majeur. Nul ne peut présumer de la suite. Les pertes sont énormes : je dois mettre fin à une première carrière prometteuse, ma santé est passablement altérée, je lutte contre la persistance du stress post-traumatique. Je n'ai plus le choix, je dois avancer.

Au fil du temps, la psychothérapie met en lumière mon nouvel intérêt pour la relation d'aide. Ma quête de sens me conduit à un désir profond de redonner une parcelle de ce que j'ai reçu depuis le *crash*. Je prends alors conscience de ma chance inouïe de vivre, pour ainsi dire, une deuxième fois, et ma gratitude prévaut contre l'adversité. Je commence à croire en la possibilité d'un retour aux études et je le vis comme une ouverture, comme la promesse d'une joie profonde.

Une poignée de personnes responsables des admissions écartent les obstacles et m'ouvrent la porte de l'Université du Québec à Montréal. Déjà à cette étape, je ressens fortement le désir de travailler auprès de personnes ayant survécu à de graves incidents. Au cours de mes études de premier cycle en psychologie, j'oriente ma recherche vers le thème de la survie à un traumatisme collectif. Mon mémoire de maîtrise s'intitule *L'expérience de survie du sauveteur-victime : étude exploratoire auprès d'agents de bord ayant survécu à une catastrophe aérienne ou à un grave incident aéronautique*. Mon frère Bernard étant agent de bord, le monde de l'aviation m'interpelle de toutes parts.

Mes toutes premières expériences cliniques m'obligent à reprendre l'avion : je veux me rendre utile auprès de survivants d'un accident ferroviaire survenu à Hinton, en Alberta, en 1986. L'effort que je dois fournir pour reprendre l'avion — mais cette fois, pour eux — est gigantesque. Cependant, le but du voyage réussit à endiguer ma peur. J'affronte l'épreuve du vol avec détermination, mais je suis effrayée et je m'épuise. Les cauchemars qui suivent freineront mon envol. Ils me jettent à nouveau au sol.

L'expérience en a valu le coût. J'ai aussi été appelée à soutenir d'autres personnes deux ans après leur survie à l'explosion d'une bombe à la gare centrale de Montréal, en 1984. Parallèlement, j'ouvre ma première clinique à l'intention de personnes menacées par une maladie potentiellement mortelle. Au Québec, au même moment, c'est-à-dire en 1986, le fléau du sida éclate. Je m'engage dès lors comme bénévole auprès de jeunes hommes dont le temps est compté. Cette expérience m'inspire un nouveau défi : je souhaite travailler auprès de personnes en phase terminale. Je décide alors de faire un stage d'un an en soins palliatifs et je prends conscience de ma passion pour le métier de psychologue qui ouvre une fenêtre devant moi. Je me découvre psychiquement guérie, habitée par un vif désir de créativité.

À l'Hôpital Royal Victoria du Centre universitaire de santé McGill, à Montréal, il existe depuis 1975 une unité de soins palliatifs sous la direction du docteur Balfour Mount, le père des soins palliatifs en milieu hospitalier en Amérique du Nord. Je rejoins officiellement son équipe en 1988. En 2003, ce service fusionne avec celui de l'Hôpital général de Montréal, un centre intégré au même campus. Sous la nouvelle direction du docteur Anna Towers, quinze lits sont consacrés aux malades en phase terminale. On peut leur offrir des services interdisciplinaires spécifiquement conçus pour le soulagement de la douleur, les soins de confort et un suivi de deuil à l'intention des familles. La proximité avec les grands malades oriente le sens de ma survie. L'expérience du *crash* me propulse vers des espaces riches d'enseignements, des liens structurants et un bonheur renouvelé. Mon travail auprès des mourants me permet de saisir la fragilité et la force de l'être, la valeur de la relation personnelle, la puissance de la communication en phase terminale, la souffrance des personnes en deuil et en quête de soutien affectif.

Le désir d'accompagner les personnes en phase terminale provenait sans nul doute de l'expérience marquante vécue à bord de l'avion. Témoin de la mort soudaine des passagers, il me fallait maintenant reprendre la main de ceux et celles qui étaient en route vers une mort annoncée.

Quand l'épreuve devient vie

Grâce au *crash*, je comprends mieux la nécessité de s'abandonner aux soins de l'autre selon les circonstances, je mesure l'importance d'être accueillie, écoutée, soutenue, guidée, encouragée et aimée, en d'autres termes, la formidable interdépendance humaine. J'apprécie l'intimité à laquelle la maladie nous oblige. Je développe la capacité d'accompagner des êtres brisés par l'épreuve. Je suis persuadée que les relations profondément humaines, même à l'intérieur de contacts brefs mais sincères, parviennent à soulager la souffrance existentielle.

Je chéris en moi des temps forts où l'impromptu me comble davantage que les projets tracés d'avance. Qu'en aurait-il été de mon destin sans cet improbable effondrement d'avion? La cassure m'a propulsée au plus profond de mon être, sous les débris, à quelques mètres de la lumière. Et cet éclairage forcé m'a amenée à surmonter le drame et à le transformer en une victoire de la vie sur la mort.

Les épreuves nous transforment, certains diront pour le meilleur, d'autres pour le pire. Pour ma part, jamais je n'aurais cru en la possibilité de retrouver à ce point le goût de vivre, seule ou entourée. Jamais je n'aurais côtoyé autant de grands malades capables de me montrer le chemin de l'humilité, le processus de mourir, cette même voie que, tôt ou tard, je devrai à nouveau emprunter. Sans le traumatisme que j'ai subi, aurais-je saisi le vide, mesuré le cratère que laisse la perte d'un être cher, aurais-je découvert le potentiel inespéré tapi au fond des endeuillé.e.s?

L'héritage est immense. J'ai appris qu'il s'agit de repérer les apprentissages à faire, de garder confiance contre vents et marées et de partager avec autrui la certitude que, lorsque le malheur frappe, un ressort interne bondit, qui nous mène à un nouveau chemin de vie. L'épreuve déclenche un virage majeur, et de cette turbulence émerge l'accalmie.

Je demeure convaincue que la grande majorité des humains sont capables d'affronter les épreuves de l'existence, de se relever après les chutes et rechutes et de transmettre à leur entourage de puissants messages porteurs de sens et d'espoir.

RÉFÉRENCE

DREUILHE, Alain-Emmanuel. *Corps à corps*. Paris, Gallimard, 1987, 204 p.

SUGGESTION DE LECTURE

FISCHER, Gustave-Nicolas. *Le ressort invisible*. Paris, Dunod, 2014, 269 p.

CHAPITRE 6

L'AIDE MÉDICALE À MOURIR Les murmures du deuil



Le sage fait partie des humains qui laissent la pensée penser en eux, et qui s'appliquent à en trouver le sens.

Jean Desclos

Le sujet est délicat. Il frappe l'imaginaire, il remue en profondeur, mais plus encore, l'option «Aide médicale à mourir» nous ramène inévitablement à notre histoire personnelle. À notre perception de la vie et de la mort. À notre expérience entourant la rupture, la perte, le manque, à la texture de nos toutes premières relations, à notre style d'attachement — socle sur lequel s'est déployée notre personnalité — et aux influences qui ont suivi. La pensée ne stagne pas. Elle se nourrit de rencontres, d'apprentissages, de lectures, de recherches scientifiques, d'une quête de sens et d'une réflexion, tous marqués par nos propres épreuves et leur dénouement.

Le sujet est délicat aussi parce qu'il touche les proches de la personne qui a fait une demande d'aide médicale à mourir (AMM), qui, parfois, ont été privés d'un échange intime avec elle. La discussion doit d'abord et bien évidemment se tenir entre le patient et son médecin qui lui fera connaître ses options et ses droits devant une maladie incurable ou devant une souffrance devenue intolérable. Idéalement, les équipes soignantes se concertent afin d'explorer les avenues de soins possibles en l'absence de traitements à visée curative. Le soulagement de la douleur physique étant impératif, l'impossibilité d'en délivrer entièrement le ou la malade doit lui être révélée tout en l'aidant à faire «un choix éclairé» devant sa vie menacée. Le déclin physique entraîne ultimement une fatigue étrangère à la vie ordinaire. Le sujet oscille alors entre son droit d'abdiquer et sa responsabilité d'en mesurer l'impact sur les siens. Le soignant doit avoir la prévenance de l'inviter, ainsi que ses proches, à dialoguer, à partager le questionnement qui se terre en chacun afin de mieux comprendre le choix de la demande d'aide à mourir. Une communication authentique demeure la clé d'une compréhension réciproque bienveillante, la décision de l'un n'étant pas forcément alignée avec la pensée des autres.

À la différence de la douleur physique, généralement validée par des tests médicaux, la souffrance existentielle se révèle pour sa part au travers du récit de la personne qui se confie. Si la souffrance psychologique ou la perte de sens demeure subjective, elle est plus que réelle pour qui l'éprouve. Lorsque les douleurs physiques se prolongent et ne peuvent plus être soulagées, elles entraînent généralement une détresse psychologique tout aussi accablante. Il importe de reconnaître que le seuil de tolérance à la douleur ou à la souffrance varie d'une personne à l'autre ; on ne peut comparer une blessure en l'associant à une situation commune ou à un événement analogue. Autrement dit, le cancer du poumon, une fracture du crâne ou encore l'accumulation d'épreuves n'engendrent pas le même mal et n'entraînent pas les mêmes enjeux, pas plus qu'ils ne provoquent la même frayeur en chaque personne. Combien de fois au cours de la vie aurons-nous été confrontés à l'adversité ? Faire face à la soudaineté d'un événement ou écoper jusqu'à l'usure sont des facteurs qui influent considérablement sur notre réaction devant ce qui nous arrive ici et maintenant. Se tourner vers la résilience — cette formidable force de rebondissement — ou s'avouer vaincu, constituent des composantes qui motivent nos choix. Nos croyances, nos valeurs, nos peurs, nos expériences et leurs retombées participent également à notre vision du monde. Ainsi, la pensée se structure à partir de phénomènes multiples propres à chacun. Se mettre à la place de la personne qui souffre, dans une capacité empathique qui permet de s'identifier à elle et de vibrer à ce qu'elle ressent, demeure la posture humaine par excellence, la plus réelle et la plus aidante. L'accueil des choix du malade et l'écoute des sentiments de ses proches constituent la pierre angulaire d'une communication authentique et présageant des bienfaits à long terme.

Avant l'entrée en vigueur de la loi québécoise sur l'Aide médicale à mourir (2015), d'autres moyens étaient à la portée des équipes médicales pour tenter de soulager la douleur extrême. Parmi eux figurait la sédation palliative continue « consistant à soulager chez une personne en fin de vie, un symptôme intolérable et réfractaire à tout autre traitement en la plongeant dans un état de sédation profonde qui va être maintenu jusqu'au décès. »^{1, 2} Bien que les unités de soins palliatifs pratiquent toujours ce protocole, elles demeurent trop peu nombreuses et ne suffisent plus à répondre aux besoins grandissants d'une population vieillissante. De plus, le manque de personnel soignant s'est accentué depuis l'avènement de la pandémie de Covid-19 en 2020. Le ministère de la Santé du Québec ne peut plus désormais subvenir à lui seul aux besoins immenses des personnes malades en attente de

places d'hébergement, d'accompagnement et de soins appropriés. Ces causes expliquent en bonne partie le choix de l'aide médicale à mourir de 5,717 bénéficiaires entre avril 2023 et mars 2024. Selon le rapport annuel de la Commission sur les soins de fin de vie, il s'agit là d'une augmentation de 490 personnes comparativement à l'année précédente.³ Les chiffres nous ramènent à une évidence qui ne peut plus nous échapper. On peut prévoir, au cours des prochaines années, qu'un nombre exponentiel de Québécois et Québécoises pencheront pour cette option qui leur donnerait le sentiment de contrôler une souffrance visiblement devenue ingérable par le réseau sanitaire.

L'imminence de la mort — la conscience de sa propre mortalité — incite le malade à explorer ce qui désormais le préoccupe directement tout en sondant avec les siens ce que la vie de tous les jours n'avait pu mettre en évidence jusque-là. Le cadre des soins palliatifs a largement contribué à dégager le chemin qui mène vers soi grâce à la présence de l'autre, des autres. Or, s'agissant de l'aide médicale à mourir, un défi se pose : comment atteindre les hauteurs du potentiel humain malgré le passage accéléré de vie à trépas que déclenche cette intervention?

C'est encore et toujours une communication intime et sincère qui tracera la voie, le temps de saisir cette occasion qui avait échappé à la vie non menacée. Être acculé au mur de la séparation ultime pousse le mourant à s'incliner devant sa mort et invite celui, celle qui reste à se relever devant la perspective d'un avenir amputé de l'être cher. L'humain peut accéder à pareil sommet lorsque la vie tire à sa fin. Autrement, serait-il possible de mourir? De perdre? De renoncer au connu, de survivre au déchirement? L'appréhension du pire se dénoue au moment de vivre en temps réel ce que l'on redoutait. Autrement dit, la force de faire face en résistant ou, au contraire, en se désistant ne peut se manifester que lorsque le temps se met à compter pour la personne concernée. C'est pourquoi on qualifie cette force d'« insoupçonnée ». Une force demeurée latente et qui surgit devant l'inéluctable. Ce ressort invisible étonne celui ou celle qui le détient jusqu'à ce que le mécanisme psychique se déploie. La perspective de mourir tout comme celle de perdre en sont les grands déclencheurs. L'effort est tel qu'on le qualifie de surhumain au sens du dépassement de soi. Dépasser sa souffrance en la sublimant ou y mettre fin par le recours à un ultime soin, fait appel à la compétence et à la sensibilité du personnel médical, à la juste parole d'un proche aidant, à l'indulgence de ceux qui restent. S'il fut exigeant pour le mourant de quitter le monde, son entourage découvrira que la survie comporte

aussi sa part de défi. De là provient l'expression « j'aurais voulu mourir avec lui », « partir avec elle » comme un dernier cri avant de métaboliser la dure réalité. La personne en deuil tente en rétrospective d'arrimer sa survie au parcours du malade précédant son décès. Souffrance incomparable certes, mais ressentie par l'un avant sa mort, vécue par l'autre après son départ.

En effet, on observe chez bon nombre d'endeuillé.e.s une souffrance qui s'apparente à celle endurée par l'être aimé et malade durant des semaines, des mois, parfois des années. Douleur physique, affliction morale, perte de sens, vulnérabilité : l'assimilation par ceux qui restent d'une expérience à ce point partagée brise les frontières entre la vie et la mort, s'éprouve dans la fusion relationnelle et rejaillit dans un corps en apparence indemne, mais terriblement perméable au moment des adieux. Le deuil fait mal. À titre d'exemple, on pourrait penser à une *tumeur psychique*. Le combat du mourant en quelque sorte se répercute dans la chair du survivant. Son intégration, suivie de la reprise du flambeau, sert à éclairer la traversée du deuil parsemée d'obstacles. La personne qui reste tente alors de puiser la force de vivre à même le courage qui s'est révélé en celui ou celle qui n'est plus. C'est le dur passage du témoin.

Revenons à notre point de départ, c'est-à-dire à l'importance de la qualité de nos relations intimes, significantes et évolutives tout au long de la vie. Considérer l'autre, l'inclure dans notre champ affectif, participent à notre propre sérénité et contribuent à notre bonheur. Une recherche québécoise réalisée par le psychologue P. Laperle (2022) fait ressortir, à la lumière des témoignages de 60 personnes en deuil, que « l'aide médicale à mourir et la mort naturelle en soins palliatifs ne contribuent pas de prime abord à rendre l'expérience du deuil davantage éprouvante. » Cependant, sa recherche illustre que divers facteurs interpersonnels sont à l'œuvre dans le deuil : *la valeur accordée à la relation et à la communication, l'environnement, les empreintes que les endeuillés conservent des circonstances du décès, la synchronie et l'asynchronie avec le rythme de l'être cher, les symboles et images subséquents, la complexité et la pluralité des expériences*. En clair, « ce qui est un obstacle pour l'un peut constituer un levier pour l'autre, en fonction du sens accordé à l'expérience. »

Le recours à l'aide médicale à mourir étant relativement récent, les recherches québécoises demeurent peu nombreuses pour en évaluer les retombées à long terme. En revanche, la recherche réalisée par Philippe Laperle — malgré la petite taille de l'échantillon — nous éclaire sur les principaux phénomènes à considérer dans les suivis de deuil.

Le sujet de la mort nous interpelle et continue de nous remuer. Qu'il s'agisse de la mort provoquée sous aide médicale à mourir ou de la mort naturelle sous soins palliatifs, retenons à tout le moins l'importance de la qualité relationnelle et communicationnelle entre les principaux acteurs comme élément facilitateur du deuil.

RÉFÉRENCES

COMMISSION SUR LES SOINS DE FIN DE VIE (CSFV). Le portrait de l'aide médicale à mourir au Québec : Tableau clinique des personnes qui ont reçu l'AMM, Québec, 2024-2025

LAPERLE, Philippe. Regard sur les expériences du deuil de proches ayant perdu un être cher par aide médicale à mourir ou par mort naturelle accompagnée de soins palliatifs. Thèse doctorale, Université de Montréal, 2022

LAPERLE, P. ; ACHILLE, M. ; UMMELE, D. À l'ère de l'euthanasie : la clinique du deuil en contexte de mort anticipée. *Psycho-Oncologie*. (2022) 16 : 253-259

SUGGESTIONS DE LECTURE

BÉDARD, Antoine. *Mettre la mort à l'agenda*. Récits de fin de vie (# 23). Montréal, Atelier 10, UQÀM, 2023, 84 p.

BÉLISLE, Mathieu et VADEBONCOEUR, Alain. *Quelqu'un doit parler*. Dialogue sur la mort et autres problèmes insolubles. Montréal, Lux éditeur, 2024, p. 149-160

DESAULNIERS, Luce et LAPOINTE, Bernard, J. *Le choix de l'heure. Ruser avec la mort*. Montréal, Éditions Somme Toute, 2018, 296 p.

DESCLOS, Jean. *L'aide médicale à bien mourir. Les grands enjeux*. Montréal, Médiaspaul, 2020, 336 p.

LABERGE, Marie. *Dix jours*. Montréal, éditions du Boréal, 2024, 176 p.

NOTES

1. <https://www.inesss.qc.ca/en/home.html>

2. <https://www.cmq.org>

3. <https://csfv.gouv.qc.ca>

J'aime, aujourd'hui, dire à chacun que tout compte, bien au-delà de ce qu'on croit, le moindre geste, les paroles les plus précaires, la présence silencieuse. Sans se concerter, ils ont tous tissé, chacun pour leur part, ce filet invisible sans lequel j'aurais sombré.

Lytta Basset

CHAPITRE 7

LA PERTE PAR SUITE D'UN SUICIDE



La détresse des endeuillé.e.s par suite du suicide d'un proche s'apparente à la douleur intense de la personne sur le point de s'enlever la vie. La nouvelle extrêmement brutale et l'énigme qui l'entoure ajoutent à leur désarroi :

Mon fils si prometteur, si rieur, comment est-il parvenu à nous leurrer, à déjouer notre attention, à rompre avec la vie?

Mon conjoint était déprimé, certes, mais pas au point d'en finir avec la vie! Comment aurais-je pu deviner son mal-être et prévenir son geste fatal? Un aveuglement coupable. À mon tour de souffrir de n'avoir rien vu.

Oui, elle avait mentionné que sa vie n'avait plus de sens, elle cherchait ses raisons de vivre, elle consultait en thérapie. Ma mère, cette femme qui a tout donné, nous a quittés sans dire un mot, sans faire de bruit, intoxiquée au monoxyde de carbone. Comme le silence peut être violent!

Mon père a bu jusqu'à l'ivresse ; la maladie l'a tué à petit feu. Il est mort seul à la suite d'une surdose d'alcool. Pourquoi n'ai-je pas réussi à l'influencer? Pourquoi notre amour ne lui a-t-il pas suffi? Ce que je redoutais le plus s'est produit.

Un nombre significatif¹ de Québécois de tous âges abandonnent radicalement leur univers douloureux, impénétrable, secret, mystérieux. Le questionnement de ceux qui restent est sans fin. Le sentiment de culpabilité qu'ils éprouvent persiste ; il ternit la joie de vivre, abolit la candeur et s'infiltre comme une fuite d'eau derrière les murs de cette tragédie humaine. L'endeuillé esquivé les regards, évite les opinions et les jugements d'autrui. Il, elle se replie dans son être atteint d'une blessure vive qui irradie. Il a mal partout. Sa pensée se concentre sur les heures précédant la détresse du suicidé. Comment sortir de l'impasse, donner un sens à la vie, cesser les autoreproches, ne pas céder à l'idée de rejoindre le disparu, ne pas tomber dans le vide?

Par le truchement de la pensée, l'endeuillé fera marche arrière. Il tentera inlassablement de rattraper le désespéré, il rêvera de le bercer, lui répétera son amour indéfectible, il insistera pour qu'il revienne, pour qu'il se découvre autrement. Dans son imaginaire, il parvient toujours à le rescaper de la noyade volontaire, à extirper la balle avec laquelle il s'est tué, à décrocher la corde juste à temps, à le secourir au bon moment. Nous sommes si petits devant la mort impitoyable, cruelle, terriblement réelle. Quand elle s'empare de l'être aimé pour qui vivre eut été pire, la Faucheuse ne fait pas de quartier. Elle ratisse large. Elle écorche au passage celui ou celle qui tente de réanimer le mourant, le corps inerte, l'être sans vie. Elle évacue toute personne qui cherche à renverser le sort.

Les proches l'ont attendu, l'ont cherché, ils ont tenté de minimiser leur tourment par des consolations fabriquées de toutes pièces, jusqu'à ce qu'une battue s'organise. Famille élargie, amis, bénévoles ne tardent plus, ils s'élancent d'un pas décidé, le regard attentif dans les directions que l'être disparu a déjà empruntées. Des heures, des jours, parfois des semaines s'écoulent, à la limite du supportable, mais tous sont motivés par un même but : le retrouver vivant. Il a dû s'égarer dans la forêt, seule hypothèse soutenable pour expliquer l'absence qui se prolonge.

Cette forme d'espoir irrigue les territoires du cœur. Chacun puise son énergie dans un élan de solidarité afin de débouter la peur et l'impuissance. Le futur endeuillé met tout en branle, animé d'une ardeur qui le porte à son insu, fort de la volonté de prêter son instinct de vie, une dernière fois, à celui ou celle qui, dans un mouvement extrême, aurait cédé à l'instinct de mort.

Face à la mort par suicide, les « pourquoi » se multiplient et aucune réponse, jamais, ne se fera concluante ni apaisante. Un jour ou l'autre, l'endeuillé devra renoncer à la mission qu'il s'était donnée (protéger l'autre en le sauvant de la mort) et accepter de ne pas comprendre ce qui pousse une personne, pourtant aimée, à se supprimer. Il découvre alors son seul pouvoir : renouer non pas avec la vie brisée, mais avec la partie saine d'une relation qui a bel et bien existé.

La personne en deuil éprouve parfois le sentiment d'être en bonne partie responsable du suicide de l'être cher. Elle entretient la conviction de n'avoir pas su déchiffrer les signes avant-coureurs. Mais ces signes ne sont pas toujours évidents avant le suicide ; souvent, ils se dévoilent après le passage à l'acte.

Il avait reporté son plan. Il avait peut-être bien commis quelques tentatives, mais il s'était empressé de rassurer son entourage, affirmant que la poussée suicidaire s'était résorbée du fait du passage à l'acte. Il faut savoir que le suicide est une crise, à tout le moins au moment même de l'agir. « Elle est une crise en ce qu'elle constitue une rupture, un déséquilibre ou une brèche dans une apparente continuité psychique (...). Toute crise suicidaire peut aboutir au suicide » (Morasz et Danet, 2008). Lorsque la personne obsédée par le suicide nous consulte, avec ou sans passage à l'acte dans son histoire, nous cherchons ensemble des chemins, des moyens pour réguler les émotions comme la colère explosive et répétitive, souvent passagère, pour reconfigurer le plan de vie et calmer la pensée envahissante. Nous lui proposons avec plus ou moins de succès, d'apprendre à maîtriser son impulsivité, de résister à l'autodestruction au plus fort de l'alarme et de croire en sa propre valeur, à son unicité comme être humain, à son potentiel non encore tout à fait libéré. Nous tentons de soulager la souffrance aigüe, la plus fréquente étant une dépression sévère, et de rebâtir le sens d'une vie devenue lourde, insupportable pour celle ou celui qui souffre.

Mais il faut le dire, le psychiatre, le psychologue ou l'aidant n'aura parfois pas l'influence escomptée. Pas plus, du reste, que le parent, l'ami, le professeur ou la conjointe, malgré leur désir incontestable d'insuffler le goût de vivre à quelqu'un qui ne l'a jamais eu, ou qui l'a perdu, à un être désespéré, détaché d'une vie qui ne circule plus en lui. Le dégoût de la vie n'attire généralement pas le lien, il ne porte pas non plus à la confiance, encore moins à l'influence. La souffrance de l'être accablé par la pesanteur de vivre, par l'insoutenable projet de persévérer dans un monde pour lequel désormais il n'éprouve aucun attachement ou dont il s'est complètement coupé, sera dans certains cas masquée par des faux-semblants comme le sourire, le rire, le succès dans les affaires, l'amabilité. On dira alors : « Je n'ai pas vu venir le coup de tonnerre dans son morceau de ciel bleu. » Le suicide est un phénomène aux multiples visages et l'histoire de la personne suicidée demeure le plus souvent énigmatique. Il arrive aussi que l'être dépourvu du goût de vivre en informe son entourage : « Un jour je vais disparaître. » Le poids des mots inquiète la famille, les amis, les psychologues qui tentent de prévenir la perte d'une vie qui compte. Ce n'est plus une question de signes avant-coureurs, la détresse ici étant nommée ; il faut alors multiplier les ressources d'aide qui, malgré les efforts conjugués, parfois restent sans écho.

Les multiples visages de la souffrance

La plupart des personnes suicidaires connaissent déjà les abords de la mort ; c'est plutôt la vie qui leur a échappé dans un passage marqué par une carence affective, une affliction, ou encore un manque difficile à cerner. Une empreinte mortifère leur colle à la peau. Il existe plus d'un facteur de détresse pouvant mener au suicide. Par exemple, une femme ayant vécu une histoire d'agression ou d'abus sexuel est à risque, plus particulièrement si le traumatisme a eu lieu durant l'enfance. Pour y survivre, l'enfant (même le petit garçon) devenu grand, aura réussi à s'enfuir du réel par l'embrasement de son esprit. À l'âge adulte, il tentera de dépasser sa propre histoire dans une démarche thérapeutique, ou de réparer le saccage de l'abuseur à la faveur d'une rencontre inespérée avec un être aimant, respectueux et bienveillant.

Durant les moments d'abus, l'enfant apprend à se dissocier de l'événement ; il réussit à sauvegarder une partie intacte de son esprit comme de son corps en l'anesthésiant, en s'évadant de la scène qui se déroule sous ses yeux. En revanche, l'inconscient portera, peut-être à jamais, cette invisible blessure. L'observation clinique est troublante de vérité lorsque les deux parties de l'être abusé tentent de se réunifier, d'apaiser la tourmente. La vie cherche une percée entre la douleur d'un passé accablant et la lumière d'un avenir prometteur. Les victimes tentent inlassablement de regagner la confiance et le goût de vivre qui leur ont été confisqués. Un grand nombre finissent néanmoins par rebâtir leur identité.

Mais à quel prix ? Au prix de souffrir pendant des années d'un viol par inceste, d'abus psychologiques, d'humiliations et de brimades ; au prix de subir la perte de l'estime de soi, de la candeur et de la foi en un monde où l'adulte respecte les enfants, les femmes, les êtres vulnérables ; au prix de transgresser parfois ses propres limites, embrouillées par l'abuseur. La partie demeurée vivante en soi, inaltérée grâce à l'anesthésie psychique durant le trauma, finira un jour par renforcer celle qui s'est effondrée sous les débris, éteinte sous la braise ; elle rallumera la flamme en la sécurisant. À moins que le gâchis ait réussi à entraîner la personne blessée au bord du gouffre, pire encore, à la plonger dans le vide qu'elle avait confondu avec son vide intérieur. Cela arrive, même si, dans la plupart des cas, c'est encore la vie qui triomphera.

L'absence d'explications

En revanche, il faut le souligner, un grand nombre de suicides demeurent nébuleux, incompris, sans explications évidentes. Un nombre important de personnes qui ont tenté de mettre fin à leur vie affirment se sentir aimées et que l'entourage n'y est pour rien. Aux prises avec une souffrance absolue, elles finissent par quitter le monde en emportant leur secret, leur désespoir. Une désorganisation cellulaire ou une déficience des connexions cérébrales explique aussi l'implosion suicidaire. Toutefois, pour le deuilleur, accepter de ne pas saisir les motifs de cet acte irréparable, d'avoir été tenu à l'écart de la confiance, n'est certes pas facile, mais c'est la seule voie pour ne pas céder à sa propre détresse. Il faut continuer à vivre pour l'autre qui n'est plus, autant que pour soi-même, répondant ainsi à la puissance de l'instinct de vie.

Chez certains, l'art d'aimer la vie vient en naissant. Le rire, la curiosité, la vitalité se déploient dans un mouvement naturel. Pour d'autres, le goût de vivre s'émancipe au gré de l'exploitation de leurs talents. La joie de créer sous toutes ses formes attise l'amour en eux et autour d'eux. D'autres aiment, tout simplement. Sans raison précise. Ils aiment aimer.

À l'inverse, certains enfants devenus grands n'ont ni ressenti ni découvert en eux ou autour d'eux le mouvement de l'attachement. Ils demandent candidement si l'amour s'apprend, s'attrape, existe ou surprend au moment où on s'y attend le moins. Ils n'ont pas encore identifié une parole ou un geste de sécurité affective. Une femme dira : « Je donne ce que je n'ai jamais reçu. » Un homme avouera : « J'ai fait l'expérience du véritable amour, à mon âge, il était temps. » Ainsi, une poignée de personnes autrefois maltraitées, humiliées et soumises au rejet, à l'indifférence ou à la violence tenteront de colmater le vide affectif par divers moyens : la psychothérapie, le don de soi, les rencontres réparatrices, la création d'une famille aimante ou toute autre astuce que l'humain réussit à inventer. D'autres, au contraire, ne parviennent pas à guérir. Leur état psychique, souvent décrit comme un cancer de l'âme, ira en se dégradant. Le rejet de la vie s'amplifie et le risque suicidaire s'installe alors dans une désorganisation psychique.

On ne sait pas toujours ce qui pousse l'un à survivre à tout prix et l'autre, à s'autodétruire. Difficile à anticiper. Un thérapeute, un parent, un professeur, un ami, chacun tente de soutenir un proche malheureux, de lui insuffler le goût de vivre, de l'aider par tous les moyens possibles. La détresse ne se détecte pas chaque fois à coup sûr. L'une la masquera, l'autre l'agira dans des comportements inhabituels, extrêmes, ou au contraire, par le retrait ou l'isolement.

Avant de conclure

Les psychologues peuvent eux aussi perdre un, une patiente par suicide. Les parents peuvent perdre un enfant par suicide ; un enfant, son parent ; un professeur, son étudiant ; un ami, son mentor. La nouvelle sera brutale et déstabilisante, difficile à croire sur-le-champ et à métaboliser avec le temps. Les psychologues pleurent aussi.

Nul n'est à l'abri d'un pareil drame. Si le suicide rôde autour d'un proche qui se confie, vous et moi ferons tout pour l'aider en l'accueillant, en l'écoutant, en tentant de lui injecter une dose de vitalité. Au risque de le perdre. Mais si la personne chère n'a jamais fait allusion à son désir d'en finir avec la vie, nous serons pris au dépourvu, nous chercherons ce qui nous a échappé, nous creuserons chaque « pourquoi » et nous éprouverons un sentiment de culpabilité, même si tout l'entourage s'évertue à répéter que nous n'y sommes pour rien. Alors émerge un autre risque : l'autopunition. Pendant un temps indéterminé, l'endeuillé évitera volontairement toute invitation au bonheur, à la tranquillité de l'esprit qui, toutefois, peut cohabiter avec le chagrin. Cet interdit, quand il est passager, n'entraîne pas de véritables dommages, mais sa prolongation souvent complique la traversée du deuil.

Comment? C'est que, pour entrer dans le deuil, le sentiment de culpabilité donne une prise sur le sentiment d'impuissance. Autrement dit, la recherche incessante d'une cause spécifique reliée à la perte par suite d'un suicide, donne l'impression de faire quelque chose pour le disparu. Une fois épuisées toutes les explications possibles, une pensée magique émerge : la personne en deuil tentera de fabriquer un tout autre scénario dans lequel le suicidé ressuscite, en quelque sorte. Un nouveau rôle lui sera attribué : le Survenant, l'Échappée belle, la Rescapée. Changer l'issue de l'histoire tragique contribuera à déjouer le sentiment d'impuissance jusqu'à ce que le scénario ne tienne plus la route.

La seule vraie réponse, si elle existe, pour paraphraser le psychiatre Christophe Fauré² est peut-être celle-ci : « La responsabilité d'un parent n'est pas de protéger coûte que coûte, c'est-à-dire par-delà l'impossible, la vie de son enfant, mais de l'aimer pleinement. Le désir de protéger son enfant ou son parent prend racine dans l'amour qui, lui, ne peut être altéré ».

Aimer les morts comme on aime les vivants demeure notre seul et réel pouvoir.

Il est indestructible.

RÉFÉRENCES

- BRILLON, Pascale. *Quand la mort est traumatique (passer du choc à la sérénité)*. Montréal, Québecor, 2012, 168 p.
- CHAPOUTIER, Katia. *La vie après le suicide d'un proche (témoignages d'espoir)*. Paris, Le Passeur, 2017, 282 p.
- CYRULNIK, Boris. *Quand un enfant se donne la mort*. Paris, Odile Jacob, 2015, 168 p.
- DUFOUR, Marc-André. *Se donner le droit d'être malheureux*. Montréal, Trécaré, 2020, 208 p.
- FAURÉ, Christophe. *Après le suicide d'un proche (vivre le deuil et se reconstruire)*. Paris, Albin Michel, 2007, 208 p.
- MORASZ, Laurent et DANET, François. *Comprendre et soigner la crise suicidaire*. Paris, Dunod, 2008, p. 68
- LABERGE, Marie. *Ceux qui restent*. Montréal, Québec Amérique, 2015, 504 p.

NOTES

¹ Selon les données provisoires pour l'année 2022 de l'Institut national de santé publique (INSPQ), le taux brut de suicides était de 13,2 par 100 000 personnes au Québec (n = 1 142 suicides)

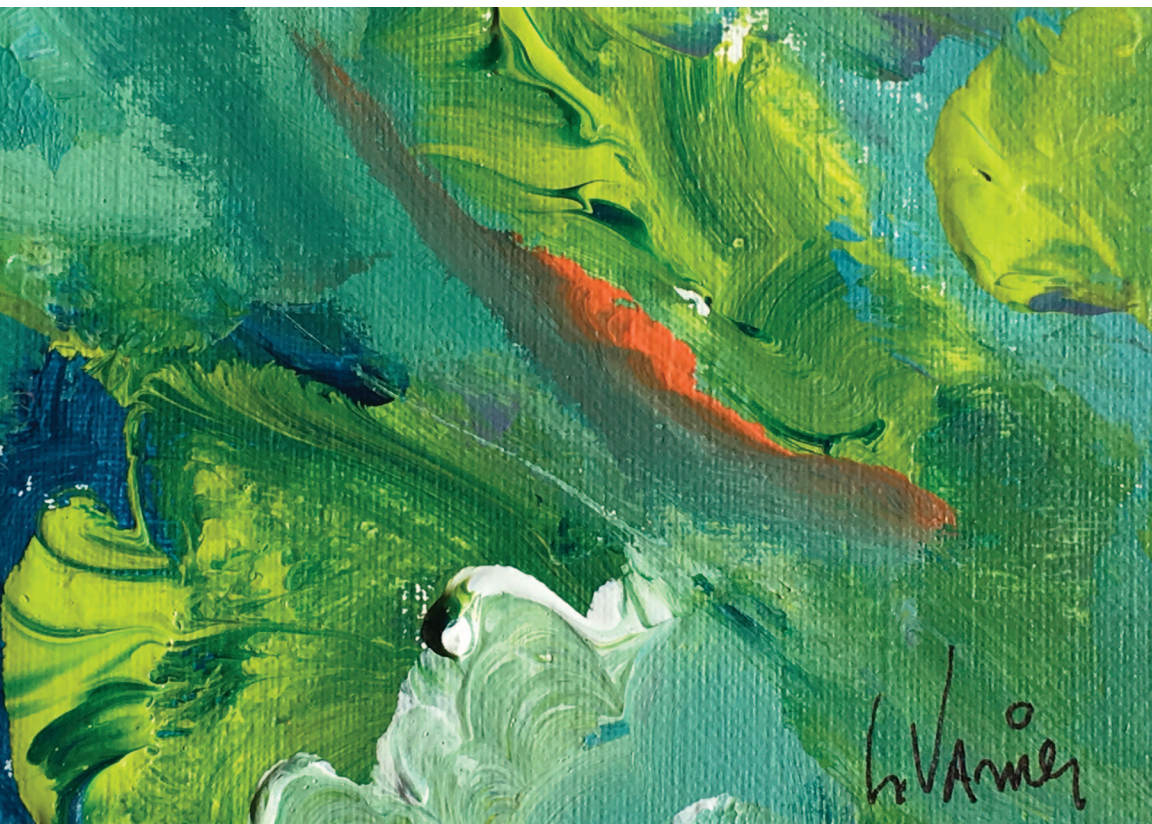
² Entretien de Johanne de Montigny avec Christophe Fauré, psychiatre français, « Vivre le deuil pour tendre vers l'apaisement du cœur », Capsule vidéo du 21 décembre 2020, infodeuil.ca

*L'ayant été n'étant plus appelle à une
réévaluation du passé : la disparition n'annule
pas la présence du défunt, mais oblige
l'endeuillé à repenser sa propre inscription
dans son histoire.*

Rozenn Le Berre

CHAPITRE 8

MAMAN NE MOURRA PAS



Ce sont là les derniers mots qu'une mère adressait à ses enfants de 5, 10 et 12 ans, témoins impuissants de son ultime effort pour éloigner la mort.

Sa volonté n'aura pas suffi.

Pour contrer l'immensité de la perte, les proches tentent par le truchement de la pensée de refaire les scènes de la vie familiale et d'en déjouer la fin. Car dans l'esprit de l'enfant — même à l'âge adulte —, une mère jamais ne meurt.

Pour une maman aimante et dévouée à ses responsabilités, avoir donné la vie la pousse à se donner encore avant de partir, à protéger les siens jusqu'à son dernier souffle. Telle est sa nature. En revanche, nous verrons aussi que l'instinct maternel n'est pas toujours au rendez-vous, que cette propension n'est pas absolue, surtout si elle n'a pas été mise en place au commencement de la vie. Survivre à un parent peut aussi ramener la fratrie ou l'un de ses membres à une souffrance originelle, à un vide affectif qu'un décès viendra raviver. Dans pareil contexte, les sentiments d'abandon et d'échec relationnel sont abruptement mis à jour. Une vague de fond vient agiter la surface. Le déchirant récit de Sylvie Laliberté (2021) en dit long à cet égard : « Je n'ai jamais aimé autant ma mère que depuis qu'elle est morte. Elle n'est plus là pour m'en empêcher. »

Si la littérature sur le deuil reconnaît la perte d'un enfant parmi les plus pénibles à vivre pour une mère, la plus difficile à surmonter — l'enfant étant pour elle l'extension de sa propre chair —, l'observation clinique démontre que l'inverse, c'est-à-dire la mort d'un parent, peut parfois induire une grande détresse qui équivaut à perdre une partie de son identité. Le sentiment d'être coupé de ses racines, éloigné de ses repères, poussé hors du nid, force la personne en deuil à réédifier sa sécurité internalisée, voire à s'en fabriquer une nouvelle.

Tout au long de sa vie, le parent conscient et responsable cherchera à maintenir son engagement et à prolonger ses enseignements en veillant sur ses futurs héritiers affectifs, sur sa relève transgénérationnelle. Une telle vision allume un phare sur le devoir de transmission. À quelle étape de son existence la mort d'une mère surviendra-t-elle? Durant l'enfance ou à l'âge adulte de la progéniture? Plus l'enfant est jeune, plus il aura besoin de protection, d'amour et de sécurité. Sa dépendance relationnelle est touchante, elle demande à être comblée.

Par ailleurs, le poupon qui, en naissant, perd sa mère mettra du temps avant de dissocier son arrivée au monde et le départ prématuré de celle qui l'a conçu. Ses pleurs revendiquent son retour, lavent son sentiment de culpabilité, recèlent sa demande de secours. On peut imaginer l'orphelin claustré dans un désert affectif avant d'atteindre l'oasis de paix et de réconfort qu'avec un peu de chance lui procureront les figures compensatoires. Son père qui saura le sécuriser, sa grand-mère maternelle, une tante aimante ou une marraine agira alors à titre de substitut maternant. Peut-être l'orphelin héritera-t-il, s'il en est, des forces de sa mère et en déduira-t-il, à l'âge adulte, qu'une mère peut aller jusqu'à mourir pour son enfant afin de lui permettre de vivre en son absence grâce au souvenir impérissable du lien intra-utérin. L'empreinte placentaire balise la voie par-delà les embûches d'un adieu précipité. Surtout si l'enfant entend abondamment parler de la vie de sa mère et de sa mort soudaine par la famille élargie. Il aura besoin de se convaincre — grâce à un entourage aimant — qu'il n'y est pour rien, qu'il peut se relever d'une perte précoce et déstabilisante. Que le drame initial peut prendre une autre dimension, une deuxième version dans son histoire de survie. Que mère et enfant demeurent symboliquement liés par-delà la vie.

Tout bon parent souhaite protéger son enfant jusqu'à ce qu'il quitte cette terre. Tôt ou tard, l'orphelin saisit qu'il est le fruit d'une vie qui l'a porté et qui désormais se prolonge en lui. Tandis que la perte d'un enfant déséquilibre le monde, le perturbe, la perte d'un parent, au contraire, se situe dans l'ordre des choses. Mais peu importe l'âge, on demeure toujours l'enfant de ses parents. Cette logique explique en bonne partie le phénomène de régression, c'est-à-dire le sentiment d'être tout petit devant l'irréversible. Le décès de la figure maternelle, protectrice, soutire des larmes anciennes qui se confondent avec le chagrin actuel. Le très proche cherche à retrouver ce qu'il a perdu, à reproduire ce qu'il a vécu, à ressentir les moments de félicité, à atténuer les souvenirs moins heureux. Toute la structure familiale a été ébranlée

au centre même de sa fondation. Généralement considérée comme le pilier de la maisonnée, la mère, une fois décédée, rapprochera ou éloignera sa progéniture. Comment succéder à cet être irremplaçable? En tentant d'imiter, de répéter, de réinventer ce qui a existé, car le « plus jamais comme avant » a quelque chose d'insupportable.

« Aucune expérience n'est aussi saisissante que celle qui consiste à faire face au vide là où il y avait quelque chose. Essayer d'imaginer l'absence d'une chose revient à imaginer la chose elle-même, par le trou qu'elle laisse derrière elle » (Levy, 2000). Il s'agit du vide dont parlent les personnes en deuil, du cratère que crée la détonation d'une charge émotive. La peur de tomber dans le vide intérieur explique la réaction défensive de ne pas s'en approcher. À moins d'être soutenu.e, accompagné.e jusqu'au bord du gouffre sans perdre pied. Faire face à la perte sans se perdre. Bernard et Lavoie (2004) nous en donnent l'explication: « En refusant de laisser partir, en ayant peur de perdre, nous nous coupons de la vie et des changements qui nous font naître à nous-mêmes. » C'est le prix du non-lâcher-prise sur ce qui désormais constitue son histoire.

La mort d'un parent bouscule l'enfant ou l'adulte sur le chemin du deuil pavé de chutes chaotiques et d'avancées difficiles. Seuls les efforts personnels, sans attente particulière, jumelés aux cadeaux imprévus de la vie, permettent de tenir le coup. Quand le parent fut aimé, aimable, compétent et inspirant, la perte de cette relation d'une qualité exceptionnelle s'avèrera certes incommensurable. En revanche, ce « vécu » aidera l'enfant devenu adulte à renouer avec un sentiment d'éternité, avec la faculté de transcender la cruauté de la perte par décès, en se connectant avec le lien préexistant.

Si, au contraire, la relation fut fragile, ou rompue avant la mort de sa mère, la personne en deuil, jeune ou adulte, pleurera le départ d'une figure importante qui lui a manqué durant sa vie et qui se réactivera au moment de constater l'irréversible du non-retour. La double perte frappe de plein fouet : l'impossibilité de modifier son histoire et le sentiment d'impuissance qui en découle. Rester avec une impression d'avoir manqué d'amour complique les retrouvailles symboliques. Cet enjeu pose la question : comment, non pas renouer avec le parent disparu, mais composer avec l'absence de réparation? Peut-être et encore par le sentiment d'amour, celui qui a existé dans le désir ou dans la quête insatiable de l'enfant.

Laisser partir l'être aimé sur le chemin inaccessible aux vivants par-delà les appels sans écho, préserver la confiance, même fragile, s'accrocher à l'inaltérable — le noyau relationnel —, espérer l'inespérable : est-ce seulement possible? À travers les doutes, le mystère, l'énigme, l'invisible, le non-palpable? D'où vient cette foi inébranlable même quand tout s'effrite? Pour ce faire, la personne qui survit empoignera à son tour le bâton de l'espoir, celui qui porte l'épigraphe « Maman ne mourra pas ». Elle vivra alors pour deux, avec l'intention de fabriquer du sens à même l'absence de celle qui se love en elle. Refaire du sens là où il semble ne plus y en avoir, croire encore en la vie, la vie en soi, au cœur même de la tourmente, tel est le credo de l'endeuillé.e.

Le décès d'une mère nous laisse stupéfaits. Si tous n'ont pas eu d'enfant, chacun, chacune a eu un parent ou une figure parentale. Alors voilà comment l'orphelin se sortira du gouffre initial : pas à pas, il puisera ses forces à même celles que sa mère avait déployées sur le quai du grand départ. Le souvenir de sa chère disparue lui reviendra transformé, lumineux.

RÉFÉRENCES

BERNARD, Suzanne et Lavoie, Lucie. *Perdre sans se perdre*. Québec, Éditions Le Dauphin Blanc, 2004, p. 79

LALIBERTÉ, Sylvie. *J'ai montré toutes mes pattes blanches — je n'en ai plus*. Montréal, éditions Somme toute, 2021, p. 152

LEVY, Alexander. *Surmonter le deuil de ses parents*. Paris, InterÉditions, 2000, p. 5

CHAPITRE 9

LA PERTE D'UN MEMBRE DE LA FRATRIE



*Le plus dur, c'est que plus personne
ne prononce son nom.*

Anne-Dauphine Julliard

Frères et sœurs deviennent souvent les grands oubliés du deuil. Ils n'osent pas accentuer le chagrin des parents. Autour de la table, la chaise vide dérange. C'était la place qu'occupait le frère aîné ou la plus jeune des quatre filles. La mort a percé un trou dans le tissu familial. L'absence est palpable devant l'album de photos, la dernière ayant été prise durant les vacances, soit deux mois avant sa mort annoncée ou... deux jours avant la perte soudaine.

L'aîné, par exemple, tient un rôle important dans le clan. Même petit, il se sent déjà responsable de sa fratrie. Une place, un statut, un rôle, chacun tente de se démarquer le mieux possible. En général, une pensée préoccupe les enfants, petits et grands : comment faire pour ne jamais décevoir les parents, perdre leur amour, faute de prudence ou de discernement ? La peur d'être abandonnés à la suite d'une erreur de comportement ou à cause d'une imperfection, hante la plupart des enfants. Pour illustrer cette angoisse d'abandon, il faut voir ou revoir le film « Une famille comme les autres »¹ relatant la survie de l'un des deux frères, Conrad, rescapé des fracas du voilier qu'ils occupaient au moment de l'éclatement d'un orage violent. Pendant que son frère aîné lui criait : « Accroche-toi, tiens bon, ne lâche surtout pas ! », c'est lui-même, le plus vieux des deux, qui a cédé à la vague meurtrière. Conrad est rentré seul à la maison, traumatisé, submergé par le chagrin. En apprenant la nouvelle, Betty, la mère, est morte psychiquement. Elle a trouvé refuge dans un monde superficiel, là où on ne ressent plus rien.

Devant cette immense perte familiale, Conrad s'est longtemps tenu responsable de l'amertume de sa mère et du désarroi de son père. Il se sentait coupable de la mort de son grand frère. Habité par la honte du survivant, il a, dans un premier temps, calqué son deuil sur le modèle de sa mère en esquivant ses propres émotions, feignant à son tour une vie

qui s'apparente à la famille exemplaire, socialement adaptée. Mais le manque de mots pour exprimer sa peine et sa honte l'a jeté dans un enfer psychique, l'entraînant dans des comportements inappropriés, jusqu'à une tentative de suicide suivie d'un séjour en psychiatrie. À l'issue de cet épisode autopunitif, il a vu son père déployer tous les efforts nécessaires pour l'accueillir et l'aider à poursuivre les compétitions de natation dans lesquelles il avait toujours excellé. À l'inverse, la rigidité, la froideur et la distanciation de sa mère l'ont à nouveau précipité dans un état de détresse et de paralysie du deuil. Conrad finira par se confier à un psychiatre sensibilisé au deuil traumatique. Aussi lui dira-t-il à bout de souffle, à court de mots : « C'est comme si vous tombiez dans un trou et que vous deveniez vous-même ce trou. »

Le film, qui date de 1980, demeure représentatif d'une famille traditionnelle disloquée par le deuil d'un enfant. Avec le temps, le père osera se libérer de son fardeau en s'adressant intimement pour la première fois à la mère des garçons : « Tu as enterré ta capacité d'aimer le jour de l'enterrement de notre fils aîné. » L'assénement de cette vérité, au lieu de la ressusciter dans une prise de conscience, fera fuir Betty loin des siens pour un temps indéterminé. Il restera donc au cinéphile le soin d'imaginer la suite. Se pourrait-il que Betty réussisse à réinvestir son fils survivant après s'en être éloignée ? La mise à l'écart lui aura-t-elle permis de ressentir ses émotions, de panser sa blessure psychique, de libérer son corps harponné par un semblant de vie que la noyade de son aîné a fait remonter à la surface ? Derrière les non-dits, Betty répétait en silence à Conrad : *Vis à ma place, pleure, souffre à ma place, parle, consulte à ma place...* ! L'évolution du cadet vers un mieux-être aura-t-elle eu pour fonction de sortir sa maman de la torpeur ?

Dans l'espace thérapeutique affectivement sécurisant, Conrad a constaté qu'une partie de ce qu'il éprouvait depuis la mort de son frère d'âme ne venait pas de son for intérieur, mais de la blessure vive de sa mère. En perdant son frère, il a endossé le rôle qu'on venait de lui assigner : ne plus jamais laisser la mort bouleverser la famille, faire « comme si » parce que « comme ça », c'est trop douloureux. Une bombe avait éclaté au cœur d'une vie familiale jusque-là sans histoire. La déflagration psychique s'était vite répandue comme un feu roulant, dévastant tout sur son passage. Conrad et son père ayant renoué après s'être éloignés, ils ont pu s'employer à reconstruire une partie de l'édifice domestique fragilisé par la perte d'un premier enfant. S'abandonner enfin dans les bras de son cadet et prolonger symboliquement la vie de son aîné ; l'étreinte aura permis à chacun de réanimer la relation laissée pour morte.

Mission impossible

Une fratrie en deuil porte un mandat implicite, celui de veiller sur les parents dont la détresse est incommensurable. Aux yeux de l'enfant survivant, exprimer sa peine a quelque chose d'indécent. Frères et sœurs entendent bien les conseils et les recommandations des amis ou de la famille élargie : « Prenez bien soin de votre mère, elle aura besoin de vous. Soyez sages même si vous êtes petits, vos parents ont beaucoup de chagrin. » Avoir du plaisir par moments risquerait de choquer. Alors, la fratrie apprend à ne pas parler, à éviter toute activité ludique qui pourrait être perçue comme un manque de sensibilité ou de respect. Lors d'une tragédie, la loyauté familiale prend le pas sur la peine individuelle.

Le deuil est contagieux et risque pour un temps de contaminer les rapports familiaux. La mort remet en question le rang dans lequel chaque membre était cantonné. Avec fierté, l'aîné porte le statut du premier arrivé au monde et se projette tel que les autres le perçoivent : « le plus grand, le plus fort ». Pour sa part, le benjamin porte le titre de « chouchou » attendu parce qu'il est ou sera le dernier. Mais quand le malheur frappe, toutes les représentations que l'on se faisait de soi ou de sa place dans la famille se désagrègent. Le fils cadet tentera d'endosser le rôle de l'aîné si celui-ci vient à disparaître. Il cherchera à l'imiter afin de redevenir digne de l'amour de sa mère, à la hauteur de la fierté de son père. Il ne vit que pour l'âge où il pourra enfiler le veston de son grand frère et ainsi donner à ses parents ou aux autres membres de la fratrie l'illusion d'incarner sa doublure. « T'as vu comme il lui ressemble? C'est à s'y méprendre. »

En perdant un membre de sa famille, l'enfant se voit dépossédé d'une part de son identité. Sa présence est un rappel constant de l'absence de l'autre. Ses réussites pâlissent sous l'éclat de celles du disparu, qui a excellé bien avant lui. La nouvelle place à tenir exige un certain nombre de tâtonnements et de reprises avant de retrouver son ancrage et de se redéfinir comme personne à part entière au sein de la famille amputée. Le deuil familial complexifie la singularité des individus qui la composent. « Tu ne seras jamais l'autre malgré tous tes efforts ». Si on ne peut emprunter les talents de son frère, de sa sœur, il est possible de s'en inspirer, de prolonger ses qualités, parfois même, d'accomplir son rêve. Un rêve que l'on fait nôtre tellement on cherche à dire l'amour, à colmater le manque. Il n'est pas forcément malsain d'incarner les aspirations d'un disparu. Cette forme d'accomplissement a quelque chose de salvifique. Il ne s'agit pas d'implorer l'impossible

retour du défunt, mais de retrouver le lien préexistant dans une symbolique de complicité, de proximité, de solidarité, telle qu'on l'a vécue ou qu'on espérait la découvrir.

Accepter de vivre «à la place» de la personne décédée avant soi, parfois devant soi — comme dans le film déjà évoqué — et donner un sens à sa survie : tel est le défi. Aujourd'hui, Conrad écrivait peut-être : «J'ai longtemps cru que mon frère était mort pour moi, pour me permettre de vivre à sa place; or, si tel est le cas, je vivrai pour lui. S'entend, pour lui et pour moi». Les derniers mots : «Accroche-toi, tiens bon, ne lâche pas.» s'appliqueront dorénavant aux éléments perturbateurs de la vie et non plus exclusivement à la mort de son frère. Le développement du film nous porte à cette interprétation.

Un deuil n'est jamais statique. Même s'il peut évoluer dans une lenteur redoutée, la quête de sens s'amorce vers l'inconnu. Nul ne sort tout à fait indemne d'une perte majeure ; en revanche, on peut en être positivement transfiguré. Cette transformation intérieure ne relève pas de la volonté ; elle est tributaire d'un travail psychologique ou spirituel ayant nécessité des moments de solitude et de silence, de réflexion et d'introspection, de partage et de contemplation, de générosité et de gratitude. Elle suppose la générosité de laisser partir l'autre, la gratitude de vivre dans un monde où joies et peines peuvent désormais cohabiter au plus profond, sans tenter à présent de les dissocier.

Chez bon nombre d'adultes en deuil, le chagrin s'exprimera par des pleurs sporadiques, parfois abondants, parfois discrets. À contrario, chez les adolescents, souvent la peine ne pourra s'exprimer qu'à travers des comportements à risque en vue de défier la mort, de la braver, de lui tordre le cou. L'absence de mots pour décrire le manque d'un très proche, à l'adolescence, peut se camoufler derrière une attitude de nonchalance ou, au contraire, de provocation. Les larmes seront supplantées par des accès de colère et une insatisfaction récurrente. S'isoler dans sa chambre constitue donc une manière de dire : «Fichez-moi la paix, je ne m'éloigne pas de vous, j'éloigne la mort du paysage familial.» Il faudra du temps pour intégrer et accepter la réalité de la mort, la perte irrémédiable de personnes aimées et perçues comme éternelles.

Entre le désir, le rêve, l'imaginaire ou le fantasme, l'épreuve de la réalité vient tout chambouler. Elle se ressent comme une pénible inadaptation à une situation imposée, à l'adversité qui suscite un

sentiment de trahison entre le « toujours » et « le plus jamais ». Qui n'a pas exigé d'une personne chère une promesse d'éternité ? Derrière la supplique « Dis-moi que jamais tu ne mourras ! », l'angoissé.e est piégé par son trait d'esprit. Il, elle préfère s'accrocher au mythe de l'invincibilité plutôt que de basculer dans un monde trop réel. Cette défense contre l'angoisse de mort qui nous poursuit depuis la naissance ne rendra les armes qu'au moment de vivre notre propre mort.

Lorsqu'il n'y a plus personne, le vide frappe fort et jette au sol l'enfant, l'adolescent, voire l'adulte qui devra désormais tenter d'avancer sans l'autre.

Perdre son jumeau, perdre l'âme sœur, perdre son grand frère, perdre le petit dernier, autant mourir tout de suite que mourir de chagrin. À tout âge, cette pensée risque de déchirer l'âme et de raviver le souvenir affectif du nid originel qui, pendant neuf mois, nous avait protégés des assauts extérieurs. D'aussi loin peut-être proviendrait l'illusion d'une toute-puissance intériorisée contre la mort, comme un art d'échapper à l'inéluctable jusqu'à ce que la tragédie fasse voler le fantasme en éclats. La mort de nos êtres aimés se vit comme une rupture du lien que nous avons cru indestructible. Peut-être n'avons-nous pas tout à fait tort ? À la condition de ne plus nous acharner à espérer l'impossible retour du défunt, mais plutôt de voir en cette méprise la reprise du lien préexistant qui pourra désormais s'expérimenter autrement. C'est là que l'illusion peut se transformer en créativité. La symbolique d'une présence imperceptible à l'œil nu, mais vivante dans l'esprit, transcende la souffrance.

À cet égard, la richesse du monde imaginaire de l'enfant pourrait, au moment de traverser le deuil, aider les plus grands à trouver du sens précisément là où il leur a échappé.

RÉFÉRENCES

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT. *Quand la fratrie vit un drame*. Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD), Laval, Québec, 2021

GROLEAU, Gaétane. *Ma sœur ma lumière (Accueillir la mort d'un être cher)*. Éditions du Roseau, Le Gardeur, Québec, 2002, 187 p.

TRIPP, Jean-Louis. *Le petit frère*. Éditions Casterman, Belgique, 2022, 334 p.

SUGGESTIONS DE LECTURE

JULLIAND, Anne-Dauphine. *Ajouter de la vie aux jours*. Laval, Québec, Guy Saint-Jean Éditeur, 2025, 180 p.

LALIBERTÉ, Sylvie. *J'ai montré toutes mes pattes blanches / je n'en ai plus*. Éditions Somme Toute, Montréal, 2021, 200 p.

NOTE

¹ *Des gens comme les autres*. Version originale : Ordinary People (1980)

Drame psychologique américain réalisé par Robert Redford, d'après un roman de Judith Guest

*Même si elles ne pèsent presque rien,
les larmes soulagent d'un poids immense.*

Anne-Dauphine Julliard

CHAPITRE 10

ÇA PLEURE EN MOI



La vocation, c'est avoir pour métier sa passion.

Honoré de Balzac

Les larmes que les personnes en deuil ont versées en moi ont provoqué, contre toute attente, un fort ressac au moment où j'ai décidé de prendre ma retraite. J'en ai été étonnée et déstabilisée puisque ma digue intérieure avait tenu bon tout au long de mon travail en psychologie clinique. L'empathie affective me convainc que la nature du métier ne peut laisser intact quiconque s'est pleinement investi. Je m'y suis consacrée avec ferveur pendant 35 ans. Et c'est sans regret, car la vie, l'amour et la perte constituent l'essence même de l'être en communion avec autrui. Des études montrent que ce phénomène, lié au contre-transfert, risque de causer une « usure de compassion ». La lecture du livre de la chercheuse Pascale Brillon (2022) m'a sensibilisée à ce facteur de risque que je n'avais pas anticipé et auquel, malgré tout, je ne m'associe pas complètement. Peut-être parce que je considère naturel le fait, pour ne donner qu'un exemple, d'avoir ressenti dans ma propre chair la douleur d'une maman en détresse devant la perte de son enfant. La souffrance qui m'a été confiée sera toujours plus importante que celle que j'ai traversée. L'intimité d'une parole exprimée lors d'une épreuve génère la compassion, parfois jusqu'aux entrailles. Je n'aurais pas souhaité qu'il en soit autrement.

Avec le temps, la distance juste peut se transformer, consciemment ou à notre insu, par une nécessaire proximité. Quand une personne souffrante largue les amarres au risque de dériver, l'aidant.e lui lance une bouée quitte parfois à sauter dans les eaux du chagrin pour la sauver de la noyade. Cette figure de style m'a permis d'apprécier la profondeur de l'exercice de la profession de psychologue. Les enjeux entourant la perte par décès sont touchants à entendre ; celui ou celle qui se sent démuni devant la permanence de l'absence est éminemment digne de l'émoi que suscite son histoire.

La souffrance que soulève la perte d'un être cher ne se mesure pas à l'aune d'un seul critère ; elle constitue pour certains la pire des épreuves, la plus traumatisante : la survenue de l'improbable. Ainsi, la perte par suicide, par infanticide ou par l'aboutissement létal d'une longue maladie explique la détresse des proches, qui réussiront néanmoins pour la plupart — et la clinique de deuil le démontre — à mobiliser les forces latentes entrelacées à leur vulnérabilité et à leur impuissance. Autrement dit, la vulnérabilité se transmute graduellement en résilience, cette capacité de rebondir qui se révèle alors même qu'on ne s'en savait pas capable. Heureux étonnement devant ce qui pourtant nous semblait insurmontable.

Tu n'es pas seul. À tour de rôle, soignants, professionnels en santé mentale, proches aidants, bénévoles et intervenants communautaires tendent la main aux familles endeuillées. Une solidarité sociétale repose principalement sur les valeurs d'altruisme (l'entraide) et de bienveillance (le respect, le souci de l'autre). Cet élan naturel trace le profil de l'aidant, *un ancien blessé guéri*, un être conscient de l'importance de la place que doit occuper le binôme « aidant-aidé » dans des moments cruciaux. L'interdépendance s'avère fondamentale, elle prend racine dans l'ici et maintenant pour rejaillir au moment où l'aidant sera à son tour amené à demander de l'aide. Cette chaîne humaine fortifie et amplifie les liens sans lesquels il nous serait beaucoup plus difficile de dépasser ce qui, vécu seul, nous accable.

Cette réflexion me permet de prendre conscience d'une vérité fondamentale : mettre fin au lien psychothérapeutique « avec les endeuillé.e.s » en raison d'une retraite, même annoncée, même longuement préparée, a fait monter en moi une tristesse accumulée, que j'associe à une pensée récurrente : « Qu'il serait triste de n'être plus triste sans eux » (Duteil, 2014). Une tristesse, en ce qui me concerne, assumée et enracinée dans l'engagement, l'empathie et la tendresse professionnelle qui caractérisent le métier de l'accompagnement. Cette forme d'attachement convoque un détachement progressif et aimant. Car, pour exercer le métier de psychologue dans une sphère aussi prenante que celle du mourir, de la perte, de la survie et du deuil, il est essentiel de reconnaître la richesse des relations humaines, de cultiver l'art d'aimer et d'apprendre à nous séparer. C'est-à-dire, apprécier l'être humain pour tout ce qu'il nous donne à voir de son intériorité et accepter que les liens, même profonds, puissent être passagers. Pareille rencontre n'est pas banale ; relevant de l'intime, elle appelle une réaction noble, empathique et respectueuse. Nul n'est à l'abri d'une

rupture des liens tels qu'on les aura connus. Toutefois, tout lien significatif peut se transformer et se prolonger d'une autre manière grâce, par exemple, aux souvenirs et à leurs représentations futures. Ce que j'ai appris auprès des personnes en deuil a élargi mon horizon, ouvert mon cœur et fait de ma solitude une compagne créative et amicale. C'est grâce à ce que l'on a bâti ensemble qu'il devient possible de se réaliser seul.e.

Le deuil ravive la quête de sens et mène à la redéfinition de nos raisons de vivre. Toutes les composantes de l'existence nous invitent à voir en la souffrance un temps d'arrêt et de réflexion qui nous propulsera vers un nouveau chez-soi, peut-être encore mieux éclairé. Renforcer son tonus psychique dans une démarche thérapeutique exige un réaménagement intérieur, une sorte de *battue* permettant de se (re)trouver autrement. Ce travail de survie dans les contextes de deuil par décès servira à réanimer les forces du moi et à faire fructifier le legs du disparu : en perpétuant ses talents et ses initiatives ou en réalisant soi-même les projets autrefois élaborés à deux.

Ma sensibilité au chagrin d'autrui n'a d'égale que ma confiance en leur capacité à se mobiliser devant les coups du sort et à transformer la perte ultime en de nouveaux gains. Comment? En recourant à l'autocompassion (prendre soin de soi au plus près de ses intuitions) suivie de la mise en action de ses facultés de résilience (chercher et découvrir de nouvelles potentialités). Ce sont là les deux piliers de la reconstruction d'une personne en deuil. Cette cohabitation permet non seulement de faire face à ce qui arrive sans jamais nier son chagrin, mais encore d'activer les forces enfouies au fond de soi. *Je deviens ce que l'être aimé avait vu en moi.*

J'ai tant appris des personnes que j'ai accompagnées ! Ma collègue Rose-Marie Charest (2025) a publié un livre portant ce titre qui nous rejoint : « Ce que j'ai appris de vous... ». Elle nous rappelle ceci : « Il y a en chacun de nous des forces qui nous poussent à devenir nous-mêmes, à réaliser notre potentiel. » Dans cette perspective, tout comme les parents apprennent de leurs enfants, la ou le thérapeute se renouvelle et pose un tout autre regard sur la vie, parfois même sur la sienne. La parole de l'autre ne tombe pas à côté de soi, elle se clarifie et s'apaise dans l'écoute qui lui sera consacrée. La personne aidée entend enfin ce qu'elle dit parce qu'elle se sait enfin écoutée. Cette caisse de résonance permet d'instaurer la psychothérapie existentielle.

L'amorce de ma retraite n'a évidemment rien de comparable au décès d'un être cher, mais elle atteste du rétrécissement de mon propre chemin. Le vieillissement ne trompe pas. Il élargit la conscience de l'impermanence des êtres, des choses et de la vie elle-même. Cette nouvelle phase me ramène aussi à mes souvenirs personnels de survie. « Un merveilleux malheur » — pour reprendre l'expression de Cyrulnik — m'a permis de devenir psychologue et d'évoluer dans une direction inopinée, de composer avec la mort brutale de l'équipage de l'avion qui s'est écrasé peu après le décollage de la ville de Québec au soir du 29 mars 1979, et avec celle des 17 passagers qui ont péri à mes côtés. Une partie de moi demeure inconsolable. Ma tristesse vient de loin. J'ai repris lentement goût à la vie en retournant aux études, en choisissant la psychologie du mourir et du deuil et en fabriquant du sens à partir de la tragédie, au sein d'un environnement aimant. Au fil du temps, j'ai découvert une façon saine de vivre le mieux possible avec l'empreinte de mort que le *crash* avait incrustée en moi. Ce sillon allait me guider vers une deuxième voie. À la condition de mesurer ma chance plutôt que de m'attarder à regretter ma vie passée. On n'imagine pas que le bonheur, malgré la souffrance, peut non seulement se renouveler mais s'intensifier au regard du chemin parcouru. À la lumière des renoncements que les personnes en deuil ont dû mettre en place consécutivement à leurs pertes, je vois ici un parallèle avec les changements que nous impose toute nouvelle étape de vie, à la résilience qui s'y insère et dont je fus si souvent témoin.

Mettre fin à mon travail de psychothérapeute, à ce qui a participé en bonne partie à approfondir ma vie et à la rendre significative, explique le surgissement d'un chagrin souterrain. L'association entre la fin de mon travail (le désinvestissement), la rupture de sens (interruption des relations thérapeutiques), le temps qui passe (le vieillissement) et la montée d'un souvenir traumatique (la perte initiale) a réouvert une blessure cicatrisée, certes, mais toujours sensible. Toutefois, la faculté de donner sens à ces évidences aura contribué à sécher mes larmes.

Il me reste à dire : merci, merci et encore merci!

RÉFÉRENCES

- BRILLON, Pascale. *Entretenir ma vitalité d'aidant*. Montréal, Éditions de L'Homme, 2020, 240 p.
- CHAREST, Rose-Marie. *Ce que j'ai appris de vous...* Montréal, Les éditions La Presse, 2025, p. 192
- CYRULNIK, Boris. *Un merveilleux malheur*. Paris, Éditions Odile Jacob, 2014, 238 p.
- DUTEIL, Yves. *La petite musique du silence*. Montréal, Médiaspaul, 2014, p. 23

Je tiens à exprimer ma vive reconnaissance à la direction
du Repos Saint-François d'Assise
qui a aimablement accepté d'héberger mon livre
Au plus près du deuil sur son site infodeuil.ca

Johanne de Montigny

« Nous sommes fiers de nous engager pleinement
à soutenir les personnes qui souhaitent faire mémoire
d'un proche disparu. »

Alain Chartier
Directeur du Repos Saint-François d'Assise

Ce livre a d'abord été publié en version numérique
sur le site infodeuil.ca du Repos Saint-François d'Assise

La version papier, disponible au cours
du 3^e trimestre 2025, sera offerte gratuitement
aux familles ayant perdu un être cher, aux intervenants
ou regroupements investis dans les suivis de deuil,
ou à toutes les personnes qui en feront
la demande.

Cet essai est né en version numérique sur la plateforme infodeuil.ca. Les chapitres ont évolué de façon progressive avec pour seul fil conducteur le deuil sous ses multiples facettes. Inspirée des personnes qui ont perdu un être cher, et touchée par elles, la psychologue Johanne de Montigny tente ici de nous rapprocher de cette expérience à nulle autre pareille.

« La souffrance qui m’a été confiée sera toujours plus importante que celle que j’ai traversée. L’intimité d’une parole exprimée lors d’une épreuve génère la compassion, parfois jusqu’aux entrailles. Je n’aurais pas souhaité qu’il en fût autrement. Ce que j’ai appris auprès des personnes en deuil a élargi mon horizon, ouvert mon cœur et fait de ma solitude de retraitée une compagne créative à laquelle je suis liée par l’écriture. C’est grâce à ce que l’on bâtit ensemble qu’il devient possible de se réaliser seul.e. Puisse la joie profonde qui m’habite contribuer à sécher vos larmes. »



Johanne de Montigny
Psychologue à la retraite

Johanne de Montigny a oeuvré pendant 29 ans en soins palliatifs et en suivi de deuil au sein du réseau McGill à Montréal. La médaille du couronnement du Roi Charles III lui a été décernée en 2025 pour l'ensemble de ses réalisations en soins palliatifs.

Consultante pour Le repos Saint-François d'Assise/infodeuil.ca, elle a mis sur pied depuis 2015 des soirées-rencontres mensuelles sur le deuil ainsi qu'un colloque annuel destiné aux personnes en deuil.

Son précédent livre *Ce vif de la vie qui jamais ne meurt*, coécrit avec le pédiatre Claude Cyr, a été publié chez Novalis en 2017.