

AU PLUS PRÈS DU DEUIL

CHAPITRE 10

ÇA PLEURE EN MOI

Johanne de Montigny



Waves

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 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 léthal 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.

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 a publié récemment 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

vieillesse 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 avec 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.

Or, 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 qu'il me reste (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.

Ainsi s'achèvent mes réflexions *Au plus près du deuil*. Grâce à la direction du Repos Saint-François d'Assise, qui a hébergé mes propos sur son site web infodeuil.ca j'ai pu me relier à vous, chers lecteurs et lectrices, en rédigeant graduellement ces dix chapitres. Une édition papier verra le jour dans un proche avenir.

Johanne de Montigny
Psychologue à la retraite

RÉFÉRENCES

- BRILLON, Pascale. *Entretenir ma vitalité d'aidant*. Montréal, Éditions de L'Homme, 2022
- 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, 1999
- DUTEIL, Yves. *La petite musique du silence*. Montréal, Médiaspaul, 2014, p.23