

AU PLUS PRÈS DU DEUIL

CHAPITRE 8

**TRAUMATISME,
SOUFFRANCE, REBOND**

Johanne de Montigny



CHAPITRE 8

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 nuls autres 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 pernicioeux ; 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 impose 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 là 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, 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, 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 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, le 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 fait 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'entrecoupe 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 gis 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, étendue 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. Ce 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. À la suite 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 la 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'improvvisé 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 endeuillés ?

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.

Johanne de Montigny
Psychologue à la retraite