



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE  
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE  
6893, RUE SHERBROOKE EST, MONTRÉAL QC H1N 1C7  
514 255-6444 1 844 355-6444 RSFA.CA

Montréal, le 6 avril 2020 – Webinaire – Le Repos Saint-François d'Assise

## **Présentation en direct et enregistrée pour le site du [rsfa.ca](http://rsfa.ca) / info-deuil / *Johanne de Montigny, psychologue, Montréal***

Bonsoir à tous ceux et celles qui viennent de se brancher avec nous. Tout d'abord, je tiens à remercier Alain Chartier, directeur du Repos Saint-François d'Assise ainsi que son assistante, Élise Briand, d'avoir rendu possible la rencontre virtuelle de ce soir.

Je salue avec beaucoup d'émotions les personnes à l'écoute qui ont récemment perdu un proche dans différentes circonstances entourant la mort et à qui nous réitérons l'expression de nos condoléances. Vous êtes peut-être une habituée de nos soirées-rencontres sur le deuil alors que d'autres se joignent à nous pour la première fois. Je tiens à rendre notre rencontre virtuelle aussi vraie, aussi reconfortante et aidante que lorsque nous avons, encore récemment, la chance de nous côtoyer en personne, de nous serrer la main, de nous soutenir du regard.

Ce soir, nous parviendrons à nous rapprocher au-delà de l'apparente distance, en prêtant l'oreille et en perçant l'écran grâce à vos questions qui suivront ma présentation.

Peut-être que parmi notre auditoire, certaines personnes vivent déjà le deuil d'un proche, mort de la COVID-19. Si tel est votre cas, recevez également nos plus sincères condoléances. Vous aurez l'occasion de nous en témoigner au moment de la période de questions par « chat » ou *clavardage*, à la suite de ma communication.

Mes pensées s'adressent aussi aux proches qui ont un membre de leur famille présentement hospitalisé, ou vivant seul dans une résidence. Cet être qui vous est cher est isolé, confiné à sa chambre, et vous ne pouvez pas lui rendre visite à cause de la COVID-19. Nous lisons à chaque jour des témoignages de personnes nous exprimant la détresse que soulève la nécessaire distanciation physique. Il est vrai que le lien électronique, l'appel téléphonique, le mot d'amour de votre part que lui lira un membre du personnel soignant, le signe de la main ou le baiser à travers une fenêtre close, bref, toutes ces méthodes réinventées viennent à peine compenser l'absence de votre présence au chevet de l'être cher. Mais dites-vous que la puissance d'un virus invisible n'a d'égal que la puissance de votre amour indéfectible que pourra ressentir le très proche, même au loin.

L'être humain n'est jamais préparé à vivre une catastrophe. D'autant plus quand celle-ci perdure des semaines et des mois. D'autant plus aussi, quand la situation affecte le monde entier. Nous sommes présentement des témoins impuissants face au nombre de cercueils alignés côte-à-côte, ces défunts qui, en Italie et en Espagne, sont privés de funérailles, de sépultures et du rassemblement des personnes en deuil et en quête de chaleur humaine.

L'incertitude est donc le mot-clé qui nous réunit tous par la pensée. Mais si le virus est invisible et capable de tous les ravages, considérons aussi que notre pensée parviendra à son tour à développer

une force invisible pour apprivoiser le redoutable ennemi. Mais encore plus concrètement, toutes les recommandations émises par les experts en santé deviennent des munitions indispensables pour protéger la vie.

Avant la survenue du coronavirus, déjà les personnes en deuil se sentaient isolées, différentes du reste du monde qui continuait à tourner. Celles-ci nous disaient : « Depuis la perte de mon mari, de mon enfant, ou de ma mère je ne suis plus la même. Il y eu un avant et il y aura un après. Entre les deux, je stagne, je ne bouge pas, je me sens très seule, déstabilisée, en manque, et en quête de sens. »

Pareils sentiments nous rejoignent tous en ce temps de confinement. Pour l'ensemble de la population, il y avait effectivement un avant et il y aura un après. En attendant, le Québec comme ailleurs est sur pause. Personne ne bouge, les gens sont désorganisés par le changement brutal, et nous cherchons tous à survivre le mieux possible au cœur de la crise. Ce malheur aura peut-être l'effet de nous rapprocher et d'élargir notre propension à l'empathie, l'altruisme, l'écoute, l'entraide, l'humilité et l'espérance. L'espérance d'un monde qui devra se rebâtir après avoir été démoli. Cette reconstruction ne fait pas partie des premières étapes du deuil. Elle n'est qu'une vague perspective à l'horizon. D'ici là, nous sommes conviés à développer notre potentiel individuel tel que nos talents peut-être peu exploités. Toute tragédie fait appel à notre créativité, à notre inventivité pour se remettre au monde autrement. Nous devons insérer quelques bons moments durant la journée; qu'il s'agisse de lectures, de musique, de courtes promenades en respectant les consignes de prévention, ou peut-être aussi la création d'un journal dans lequel vous pourrez écrire des faits inédits et vos émotions qui en découlent. La ville est silencieuse. Seuls les enfants bougent, reprennent leurs jeux, leurs écrans, leurs chants et leurs danses. Les enfants seront toujours les défenseurs de la vie. Ils nous incitent à dessiner avec eux, à leur expliquer ce qui se passe autour d'eux, ils ont besoin d'être sécurisés comme l'avait si bien illustré le film « La vie est belle » (*La vita è bella*) évoquant la relation entre un père et son jeune fils dans une scène où le jeu et l'humour apaisent le drame d'une guerre en cours. Toutefois, et contrairement à la COVID-19, l'ennemi leur était visible.

Récemment, j'ai écrit un texte sur La gratitude. Cette posture de reconnaissance est un rappel de tout ce que nous avons reçu jusqu'à maintenant, de tout le bon qui nous a été prodigué au cours de la vie. Et même en ce temps de crise, on le découvre, les gouvernements déploient tout ce qui relève de leur pouvoir afin de venir en aide aux personnes dépourvues de moyens financiers. Les banques alimentaires continuent de fournir une nourriture essentielle à la survie. Les soignants de toutes disciplines et de tous les horizons demeurent, comme le Premier ministre les a qualifiés, nos anges-gardiens. Je suis personnellement touchée par le courage de ceux et celles qui risquent leur vie pour sauver la nôtre. Impossible de ne pas mentionner la présence assurée par les pompiers, les policiers, les ambulanciers, les bénévoles, les chercheurs, les artistes; bref, toutes ces personnes qui veillent à maintenir les services essentiels en prenant certains risques pour nous tout en se protégeant le mieux possible.

Au cours de la vie, il y aura tour à tour un aidant et un aidé, un soignant et un soigné, un chercheur et son étudiant, un parent et son enfant, un vivant et un défunt, et un décideur capable de réflexions et d'actions consécutives à la faveur de la survie de son peuple. Occasionnellement, nous serons grands et forts devant l'adversité tandis que certains drames, au contraire, nous plongeront dans un sentiment d'insécurité. Mais il y aura toujours une main tendue là où l'on s'y attendait le moins.

La pandémie qui présentement nous afflige met en relief l'importance et la valeur d'une vie humaine. L'angoisse de mort s'empare de chacun, à moins de se cacher derrière le déni et de braver les interdits, à moins de se considérer intouchable et invincible. Les noms de personnes connues actuel-

lement et affectées par le virus nous éveillent à la réalité d'une menace qui plane. Chaque personne qui meurt porte un prénom, les endeuillés le savent que trop bien, ils éprouvent d'ailleurs le besoin de nommer le prénom de leur cher disparu cent fois par jour à qui veut les entendre, et cent fois, cent fois, c'est pas beaucoup pour ceux qui s'aiment, nous rappelle la chanson *La Complainte de La Manic* du regretté Georges d'Or.

Pour ma part, je puise actuellement mon énergie en toutes ces personnes qui à l'occasion sortent sur leur balcon pour chanter en coeur avec un animateur à distance dans une cour intérieure; je me redresse aussi devant la haie d'honneur que forment les policiers en activant les gyrophares de leurs voitures-patrouilles pour saluer les équipes qui s'affairent sans relâche à sauver des vies. Je renais à chaque fois qu'un artiste nous offre sa voix, sa musique, sa poésie pour nous aider à mettre des mots sur l'impensable.

Je ne voudrais pas m'éterniser par cette entrée en matière, car je crois que la place vous revient tout entière, la place pour vous exprimer, pour vous sentir accompagné, pour nous raconter ce que vous vivez avec la COVID-19.

Alors je termine ici par un poème que l'on peut retrouver sur internet en tapant le nom de l'auteure Kitty O'Meara. Je vous épelle son nom. (K i t t y O' M e a r a). Il s'agit parait-il d'une enseignante retraitée. Sous forme de prose, son poème s'intitule: *And the people stayed home*. J'ai pris le risque de vous le traduire à ma façon. Elle l'a composée en réponse à la COVID-19.

Et les gens restèrent chez-eux...  
Ils ont lu des livres, ils ont écouté  
Ils se sont reposés, ils ont fait de l'exercice  
Ils se sont tournés vers l'art de créer, de jouer  
Ils ont appris de nouvelles façons d'être  
Et se sont arrêtés; ils ont écouté avec plus de profondeur  
Certains ont médité  
D'autres ont prié  
Quelques-uns ont dansé  
Certains ont même rencontré leur ombre  
Et les gens commencèrent à penser différemment

Et les personnes ont guéri  
Puis, en l'absence de ceux et celles qui avaient tenté d'ignorer  
Ou encore de vivre dangereusement, inconscients, sans se soucier de l'autre  
La terre a commencé à guérir

Et quand la menace s'est dissipée  
Et que les êtres se sont enfin regroupés  
Ils ont pleuré leurs morts, ils ont vécu leur chagrin  
Et ils ont fait de nouveaux choix  
Ils ont rêvé à d'autres représentations, à d'autres images  
Ils ont créé de nouvelles façons de vivre et de guérir la terre  
Tout comme ils venaient à leur tour de guérir.

(Merci, la parole est à vous).