



Quand
les écrits restent,
Mais que ...
Les pensées s'envolent...

*Quand les écrits restent mais que les
pensées s'envolent*

*À la mémoire d'Aline
Element et de Rachel
Gauthier.*

*Je vous dédie ce guide,
car vous fûtes ma plus
grande source
d'inspiration.*

Je tiens à remercier tous ceux qui m'ont permis de faire de ce recueil ce qu'il est aujourd'hui. Je leur donne toute ma reconnaissance, car en se confiant à moi, ils m'ont accordé toute l'inspiration qu'il me fallait.

Je tiens également à remercier mes trois meilleures amies et fidèles lectrices. Merci de m'avoir supporté lors des moments difficiles de ma vie, ainsi que d'avoir participé à toutes ces conversations où le deuil était omniprésent.

J'ai également une pensée spéciale pour ceux qui vivent présentement un deuil et ceux qui les accompagnent dans ce processus.

Merci à toi Maman !

L'index des chapitres

Prologue	11
Introduction	13
La vie commence là où commence le regard	15
Le deuil	17
Explication du deuil	19
Deuil relié à la naissance et à l'enfance	23
Le temps n'est rien... ..	25
Une poussière d'ange	29
La montée vers le portique du paradis	33
Explication	37
Deuil relié à la maladie de courte et de longue durée	41
Au-delà des frontières... ..	43
Quand le chemin mène vers la vallée.....	47
Explication	51
Deuil accidentel	53
La fin d'une vie en change une autre	55
Explication	59
Le suicide	61
Comme bien des matins	63
Comme bien des soirs.....	67
Explication	73

L'index des chapitres (suite)

La continuité	75
Hymne à l'ange.....	77
La conclusion	79
Remercîments	81

Prologue ...

Assise sur ce banc de parc vert quelque peu usé, une inspiration vint fracasser mes pensées. Puisqu'à ce moment, je ne m'occupais à aucune activité particulière, mon esprit se mit à divaguer. Mes idées défilèrent continuellement dans ma tête pour créer ce que vous avez présentement entre vos mains.



Un jour venteux de mai, le vent fouettait mon visage d'adolescente et je sentais la texture des feuilles de papier se frotter à mes doigts. Les feuilles de mon carnet d'écriture se mouvaient selon le rythme que leur dictait le vent. J'ai donc baissé les yeux en direction de ces notes, de ces pensées et des ces observations que j'avais confinées dans ce recueil. À cet instant, je ne savais pas trop ce que je ferais de ces dites notes.

Je levai donc les yeux en direction des passants qui se dirigeaient vers une destination qui m'était inconnue. Puis, une femme arriva dans mon champ de vision et je fus frappé par sa beauté déconfite par les larmes. Mes yeux glissèrent sur l'intensité de la mer qui se déchainait dans ce regard. Je réalisai que cette femme venait de perdre quelque chose auquel elle accordait beaucoup d'importance. Je me demandai pour quelles raisons elle pleurait. Pour quelles injustices cette passante avait le regard percé de larmes tandis qu'une autre marchait d'un pas léger ? Je me mis à m'imaginer que cette femme venait de perdre un être cher, probablement son époux, et que pleurer était sa seule manière d'exprimer son deuil.

J'eus alors la conviction qu'écrire un guide sur la traversée du deuil pourrait aider quelques personnes, dont cette passante. Mes divagations à propos de ses pleurs étaient peut-être fausses, mais ce regard qui a croisé le mien a donné naissance à une inspiration sans fin.



Introduction

«La vie commence là où commence le regard...»

- Amélie Nothomb

Un jour, nous avons ouverts des yeux ébahis sur la vie. Dans un excès de surprise, nous avons crié tout l'air qu'il y avait dans nos poumons et ce, en guise de preuve de notre mécontentement. Notre univers venait de changer, nous étions maintenant nés.

On nous a attribué un nom, nous étions enfin quelqu'un aux yeux de la société. Nous avons fait nos premiers pas, dit de nouveaux mots, certains plus rapidement que d'autres. Quelques années plus tard, nous rentrions déjà à l'école pour y demeurer, ainsi près d'une dizaine d'années. Quelques-uns d'entre nous la quitteront un peu plus tôt que prévu. Une grande majorité y restera longtemps.

Dans notre jeunesse, nous connûmes notre premier véritable amour et également *la* première peine. Nous avons aussi appris qu'il faut persévérer pour réussir, mais que la persévérance n'est pas nécessairement un gage de réussite. Nous apprîmes également de nos erreurs.

À chaque passage de notre vie, certaines personnes que nous croyions être nos amis nous laissèrent tomber. Néanmoins, les meilleurs sont restés. Pareillement, des rêves se sont avérés impossible à réaliser, mais ceci en créa d'autres plus réalisables et plus merveilleux encore.

Certains fonderont une famille et quitteront leur ancien foyer pour en trouver un autre qui répondra mieux à leur besoin. Quelques-uns seront incapables de voir leur désir se réaliser. Deux ou trois personnes de notre entourage demeureront célibataires pour une bonne partie de leur vie, voir pour toujours.

Quelques personnes auront de la difficulté à gérer leur quotidien. Malheureusement, quelques uns d'entres eux tomberont dans la dépression et songeront peut-être même au suicide.

Un petit pourcentage de la société apprendra qu'il a une grave maladie. Cette proportion de la population devra faire le choix déchirant entre se battre ou baisser les bras. La plupart changeront d'avis à un moment ou à un autre au cours de cette traversée.

Un beau jour, ce regard qui a permis à cette vie de commencer n'existera plus. Une personne généreuse abaissera vos paupières et vous fermera les yeux à jamais. Votre existence sur Terre sera alors terminée.



Sans que nous le sachions réellement, notre vie est parsemée d'embûches et de deuils. Le deuil d'une séparation, d'un ancien foyer, de notre ville natale, d'une amitié, de notre jeunesse, d'une promotion, de quelqu'un qui nous est cher et bien d'autres. Heureusement, la majorité de ces deuils sont bénins et ils font de nous ce que nous sommes présentement.

Chacun de ces deuils peuvent être traversés et ce, avec ou sans aide. Dans ce guide, vous trouverez des informations sur le deuil, mais principalement à propos de la perte d'un être cher. J'estime que c'est le deuil le plus difficile à traverser, c'est donc pour cette raison que j'ai choisi d'élaborer davantage sur ce sujet plutôt que sur le deuil d'une séparation, par exemple.

Veillez noter que ces textes sont inspirés sur des faits vécus, ainsi que sur des témoignages que j'ai recueillis. Pour protéger leur identité, j'ai changé quelques informations concernant le nom, l'âge et le sexe de certains des personnages.

Je vous souhaite alors bonne lecture !

Catherine Gauthier



Sur chaque espoir déçu
Sur chaque vie brisée
Sur la colère tue
Sur la rage rentrée

Sur le baiser reçu
Sur le baiser donné
Sur chaque enfant conçu
Sur l'amour menacé

Sur le voile de deuil
Sur la joue de l'enfant
Sur la clarté de l'œil
Sur le ventre vivant

S'inquiète une colombe...

Armando Monjo

Le deuil

Qu'est-ce que le deuil ? À mes yeux, c'est la manière dont nous réagissons face à une situation de perte. C'est le sentiment que l'on éprouve après que nous ayons appris que ce que nous avons perdu, nous à quitté à jamais, que cette perte est définitive. À mon avis, le deuil est l'évènement le plus perturbant que nous puissions vivre, car il a d'énormes répercussions, à la fois sur notre quotidien, mais également sur notre personnalité.

Le deuil est souvent associé à la perte définitive d'une personne ou d'un objet. Ce processus est nécessaire, car il permet de surmonter un évènement de la vie souvent associé à la mort d'un être cher. De plus, la traversée du deuil est une étape cruciale pour notre santé mentale. Nous avons donc besoin d'aide et de soutien pour traverser efficacement cette étape de notre vie.

Le puits du deuil

Bien qu'après les premières vingt-quatre heures, la nouvelle soit intense et qu'il nous semble impossible de passer à travers cette peine, la traversée du deuil s'effectuera. Cela prendra du temps et ces réactions sont tout à fait normales suite à la perte d'un être cher. Bien évidemment, ce type de processus est unique pour chacun d'entre nous, dépendant de la nature du deuil et du lien qu'il existait entre le défunt et l'endeuillé.

Il existe donc trois grandes étapes reliées au deuil soit la torpeur et l'état de choc, la désorganisation et finalement, la réorganisation.

Pour mieux illustrer ma pensée, imaginez-vous un puits qui n'a pas été utilisé, il y a longtemps. Le deuil peut très bien s'apparenter à cette image. Vu de haut, le deuil semble si profond et au premier jour du deuil, nous n'avons pas l'impression que le puits est la meilleure destination. Cependant, pour notre santé, nous nous devons de sauter tête première dans cette fosse, en fait nous n'avons pas vraiment le choix. Nous tombons donc très longtemps avant d'atteindre le fond du puits. C'est ce que l'on peut imaginer comme les trois premiers jours du deuil.

Puis, à un moment, nous sommes finalement confrontés aux briques qui le forment. On essaie de se dire que qu'il n'existe pas, qu'il suffit d'une bonne poussée pour le détruire ou que nous sommes tout simplement victime d'une mauvaise blague. Que nous sommes dans un mauvais rêve ou l'unique acteur d'une mise en scène de mauvais goût. Cette étape se nomme le déni de l'évidence.

Soudainement la colère éclate. On frappe les murs en criant à l'aide, mais personne ne semble nous entendre. On accuse le défunt d'être mort, notre moral fluctue. Aux yeux des autres, on peut même paraître dépressif, mais il y a tout de même un cheminement intérieur qui se fait. C'est ce qu'on appelle la période de questionnement, où l'on marchandise avec les cieux et où on leur demande de nous redonner notre proche, même si on sait très bien que ce ne pourra pas être le cas.

Du fond de notre puits, on semble si petit et si seul. Nous sommes fragile et à fleur de peau. La moindre émotion, événement, parole nous semblent énorme et on fait un tout avec un rien. Nous croyons être enfermés dans notre tristesse, les seuls à avoir la larme facile. Le soleil semble moins fréquent et on espère de plus en plus les appels à l'aide. Les prochains jours de bonheur nous semblent si loin et être heureux est un qualificatif impossible à notre situation. On croit que rien ne reviendra comme avant.

Soudain, au moment où nous sommes le plus bas de tout, quelque chose de magnifique survient. Tellement démoralisé par ce qui nous arrivait, nous n'avions même pas remarqué qu'une main était tendue au dessus du puits et que celui-ci n'était pas plus haut qu'une enjambée. Tout devient plus beau et le soleil s'est remis à briller. La vie continue...

On a enfin quitté le puits, mais le pincement au cœur est resté. On sait que le puits ne sera jamais bien loin et la possibilité qu'on puisse y retomber n'est pas écartée. Cependant, on a maintenant la conviction qu'une main sera toujours tendue vers nous afin de nous offrir son aide.

Le deuil est maintenant traversé, mais ce n'est pas toujours ainsi que ça se produit, malheureusement...

Comment aider et s'aider durant une période de deuil

Puisque ce guide a été conçu dans le but d'aider des endeuillés, ainsi que ceux qui les accompagnent, je crois qu'il est nécessaire de donner quelques trucs utiles pour faciliter la tâche.

Certains types de deuil nécessitent davantage d'astuces et de temps, mais ces prochaines méthodes aideront à faire de ce deuil un passage plus facile.

Pour ceux qui se sentent impuissants face au deuil d'un ami ou d'un proche, sachez que même un petit sourire peut faire énormément de bien à la personne qui porte le deuil, car bien souvent, ils se sentent seuls. Vous pouvez jouer un rôle de soutien en encourageant cette personne et en l'aidant avec toutes les démarches face au deuil. Comme, par exemple l'aider pour les rites funéraires, lui proposer de faire un hommage. Ces démarches permettent aux endeuillés de ne pas oublier cet événement, mais de le commémorer. La douleur de la perte s'atténue, jusqu'à en disparaître et devenir un souvenir. De plus, si vous participez à cette démarche, votre ami(e) réalisera qu'il est moins seul et traversera certainement le deuil plus rapidement. Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de devenir très présent pour cette personne. Sachez être à l'écoute, car cette personne vit une épreuve terriblement difficile et en se confiant à vous, il vous prouve qu'il vous fait confiance. Conseillez-lui de sortir, de parler, de voir d'autres personnes, enfin bref, de reprendre une vie normale. Encouragez-la à poursuivre son chemin et assurez-lui que repartir du bon pied est tout simplement plus enrichissant que de rester seul dans son coin.

Seulement, si c'est vous qui portez le deuil, les conseils sont sensiblement les mêmes, mais juste un peu plus personnel.

- ♥ N'essayez pas de rester seul dans votre peine, croyant que personne ne s'intéressera à votre situation. Tentez de passer du bon temps avec des gens que vous aimez et discutez de votre peine avec ceux en qui vous avez confiance. N'ayez pas peur d'exprimer vos sentiments, parce que ceux que vous aimez ne porteront pas de jugements sur vos actes. S'ils le font, c'est qu'ils ne vous apprécient pas tant que ça.

- ♥ Acceptez que votre vie ne sera plus la même et écoutez-vous. Sachez qu'après un deuil, il est normal d'avoir de la difficulté à aller de l'avant. Cependant, ayez en tête qu'il est important d'affronter la perte d'un être cher et qu'il est bon de surmonter tout sentiment de tristesse, car cela peut affecter gravement votre santé physique, mais aussi mentale. Si cela est le cas, cherchez de l'aide, tentez de trouver des ressources pour vous aider à traverser le deuil.

- ♥ Prenez un nouveau départ, sans pour autant prendre de trop grandes décisions, car votre jugement n'est pas tout à fait juste, même si vous croyez que le deuil est bel et bien traversé.

N'hésitez surtout pas à consulter votre médecin de famille ou même un psychologue pour vous aider à traverser votre deuil. Vous pouvez également consulter plusieurs forums ou organismes, dont l'*Association Canadienne pour la santé mentale*. Lire sur le sujet peut aider à traverser le deuil, car on réalise alors que d'autres personnes sont dans la même situation que nous.



Deuil relié à la naissance et à l'enfance

Quel plus beau moment qu'est la naissance d'un enfant. Voir une vie prendre forme, grandir, respirer, s'épanouir et vivre comme il se doit. Quel moment magique que de voir un enfant ouvrir les yeux sur nous, nous confier son sourire, exclamer ses premiers mots et se fier à nous. Quelles plus belles joies que de le voir grandir sans aucune crainte, ni déception, parce qu'après tout, on ne veut pas de mal à notre enfant.

Mais que nous arrive-t-il si le destin en décide autrement ? S'il nous enlève celui-ci ? Ou si au contraire, notre bambin se retrouve momentanément seul et sans soutien, sans rien ? Comment pourra-t-on traverser ce deuil, cette étape qui vient de nous enlever la plus belle de nos réussites : la procréation ?

Voir notre enfant mourir est une épreuve très difficile. Même si l'enfant n'est pas d'un âge très avancé, il est toujours ardu de faire son deuil, car le lien parent-enfant est très fort.

Le temps n'est rien...

Par un jeudi du mois du janvier dont le froid nous transperçait le corps de fines aiguilles, une femme de vingt-et-un ans avançait péniblement dans la neige qui avait tombé la veille. Capuchon rabattu sur sa tête frisée d'un blond vénitien, on ne voyait que la peau de sa mâchoire qui tremblait. Ce n'était ni le vent, ni le froid transperçant qui causait les soubresauts de sa dentition inférieure. C'était les affreuses douleurs lancinantes qu'elle ressentait.

Nous étions le 2 janvier 1958 et l'année venait à peine de commencée. Cette femme était ma grand-mère maternelle et elle se dirigeait en direction de l'hôpital. Elle allait mettre au monde un enfant que je n'aurais jamais le bonheur de connaître.

Comme je le mentionnais précédemment, Marie-Aline marchait dans le froid en direction de l'hôpital Notre-Dame de Montréal de la confrérie des Sœurs grises. Dans cet établissement dédié à la santé, elle enfanta une magnifique petite fille qu'elle nomma Marie-Lilianne. D'une peau cristalline, d'yeux bleus ciel identiques à ceux de ma grand-mère et d'une douceur enivrante, ce nourrisson ressemblait à un ange tout droit descendu du ciel.

À l'image de son bonheur, Marie-Aline prenait soin de sa fille comme la prunelle de ses yeux, la traitait aux petits oignons, l'élevait au rang des princesses arabes et comblait le moindre de ses désirs. Ma grand-mère réalisait donc le rêve de devenir maman et Marie-Lilianne ne pouvait qu'être davantage choyée.

Trois mois plus tard, au alentour du mois d'avril, la mignonne princesse attrapa un léger rhume et à l'affut des moindres maux de son enfant, Marie-Aline s'inquiéta de la santé de sa première fille. Elle se rendit donc très rapidement à l'hôpital pour s'assurer que ce n'était pas plus grave que cela ne paraissait. Les médecins lui assurèrent que ce n'était pas alarmant, que ce n'était qu'un léger rhume et que quelques jours seraient nécessaires à le faire partir. Surtout que tout rentrerait dans l'ordre.

Elle sortie de l'établissement, l'inquiétude dans l'âme, parce que ma grand-mère savait du plus profond de son être que quelque chose clochait.

En réponse à ses pressentiments, l'état de Marie-Lilianne s'aggrava. Quelques jours plus tard, la terrible nouvelle tomba. Son petit ange était atteint de la Leumonie, une maladie qui, à cette époque, se guérissait difficilement. Le verdict était annoncé, la fillette ne connaîtrait pas l'été.

C'est donc entouré des Sœur grises que le bonheur de ma grand-mère bascula. À l'hôpital Notre-Dame, elle apprit le décès de sa petite princesse. Son ange gardien dans ses bras pour une ultime fois, elle toisa les Sœurs d'un regard assassin, dans quelques instants celles-ci lui enlèveraient son enfant pour toujours. Elle ne souhaitait que leur arracher leurs coiffes pour les empêcher de lui prendre sa fille. Elle avait toujours détesté ces femmes, encore plus aujourd'hui. À ce moment, ce qu'elle méprisait le plus était, non seulement leur manque de compassion, mais davantage le fait qu'elles n'auraient jamais à connaître la souffrance de perdre un enfant.

À partir de ce jour, elle n'eut plus confiance en la religion catholique, ni en son institution, car son petit amour était décédée un vendredi Saint. Les prêtres n'acceptèrent donc pas de bénir la jeune enfant, par manque de temps. C'est donc sans *Requiem* qu'elle fut mise en terre.

Après quelques jours de deuil interminables, Marie-Aline s'assit devant son appartement de la rue Parc Lafontaine et regarda l'environnement qui l'entourait. Ses yeux parcoururent le paysage de la rue achalandée et vit le jeune fils de sa voisine qui jouait sur le balcon supérieur. Malgré la fraîcheur du mois d'avril, le bambin était simplement vêtu d'une couche de coton qui, que l'on pouvait très clairement distinguer, n'avait pas été changée depuis très longtemps. Son chandail souillé lui recouvrait la moitié du haut de son corps chétif.

Elle bouilla de rage.

Pourquoi ? Pourquoi sa petite fille, dont elle s'occupait comme s'il s'agissait d'une princesse, est-elle morte, alors que cette voisine s'occupait très mal de son enfant et qu'il était toujours vivant ? Elle bondit de sa chaise, décidée à

dire deux mots à cette souillonne de femme, mais elle changea d'avis et se ravisa. Qui était-elle pour insulter cette femme ? Elle avait davantage de classe que cette fille de joie qui délaissait son fils pour ses clients. Elle ne méritait pas que Marie-Aline gaspille sa salive pour elle. Elle savait qu'un jour, les actions de cette femme lui retomberaient dessus, qu'elle ne récolterait que ce qu'elle aurait semé.

Le temps n'était rien comparé à la douleur qu'elle pouvait ressentir, mais elle eut tout de même d'autres enfants, dont maman qui porte les initiales de la première fille de ma grand-mère.

—

Lorsqu'elle se retrouva seule et sans ressources, il ne lui resta que ses larmes pour l'aider à passer au travers de cette terrible épreuve qu'est la perte de son petit ange.

Une poussière d'ange

«Respire un bon coup, Ne reste pas debout. Ouvre tes yeux , J'te promets que tu iras mieux

T'as reçu un grand coup
Un coup de vie dans l'ventre
Un coup de vent dans ta vie
Mais reste calme, je t'en supplie

Juste au mauvais moment
Une poussière d'ange t'est tombée dedans
Tu f'rais une super maman
Mais pas maintenant, non pas maintenant

Un p'tit colimaçon t'a pris pour sa maison
C'est pas une fille, c'pas un garçon
C'pas un bélier ni un poisson
Oublie ça c'est pas possible
Tu perdrais l'équilibre
Prends ma main je t'emmène loin
On s'ra d'retour demain matin

Juste au mauvais moment
Une poussière d'ange t'est tombée dedans
Tu f'rais une super maman
Mais pas maintenant non pas maintenant

On s'en va reporter
L'ange dans ses souliers
Il s'est trompé mais c'est pas grave
Il peut revenir si tu restes sage ...

—

Le brouhaha du va et viens des infirmières recouvre le son des douces paroles de la chanson *Poussière d'Ange* d'Arianne Moffatt. La musique faible que crachent les haut-parleurs de la petite radio posée sur la table de chevet de mon lit d'hôpital berce mes pensées. Penchée au dessus de mes

genoux, les mains croisés, je repense aux évènements qui se sont passés ultérieurement.

Je lève les yeux en direction des néons qui éclairent la salle froide où je me trouve. La lumière m'aveugle aussitôt et je suis soudainement transportée dans le passé, à la recherche de réponse à propos de ce qui vient de se dérouler.

Nous sommes le 16 décembre 2000 et nous sommes assis sur des chaises droites, observant ce qui se passe devant nous. Sissi, ma petite fille, chante pour le spectacle de Noël de la chorale de son école primaire.

Je caresse mon ventre en ayant une pensée pour le futur enfant que je porte, il serait fier de sa grande sœur. Je suis très heureuse, car j'ai enfin réussi à avoir un deuxième enfant. Je crois qu'il était temps de donner à ma puce un frère ou une sœur, puisqu'elle est présentement en première année.

Après le spectacle, je ne me sens pas vraiment bien, mais je crois que c'est normal. Tout est normal me dis-je. Je suis enceinte et c'est normal d'avoir mal. Ressentais-je de la douleur lorsque j'étais enceinte de Sissi ? Je ne pourrais pas le dire... Je ne m'en souviens plus.

Je m'inquiète et m'affole de plus en plus. Mon amoureux m'amène donc à l'hôpital et le médecin me dit que tout va bien. Je suis donc rassurée, même si le jeune médecin qui se trouve devant moi ne semble pas trop compatissant...

Je souffre encore, mais il me dit que tout va bien.

«Respire un bon coup».

À l'ordre dicté par la chanson, j'expire bruyamment et détourne mon regard du néon. Je cligne plusieurs fois des yeux et me rappelle où je suis. Je tourne le bouton du volume pour mieux entendre ce que dit la chanteuse.

Dans le bruit de fond, j'entends un enfant pleurer et je retombe aussitôt dans mes souvenirs.

Nous sommes au milieu Janvier, Sissi est retournée à l'école. Je me sens de plus en plus faible, mais le même jeune médecin m'assure que ce n'est qu'une question de reins. Que je dois me reposer et que tout est normal. Mais qu'est-ce la normalité pour lui ?

À la vue du sang dans la cuvette de toilette, je réalise que ce docteur n'avait pas vraiment raison. Ma santé se dégrade et je retourne rapidement à l'hôpital. Je dis au médecin de garde que j'ai vraiment mal au côté droit. Par malchance, c'est le même médecin et il me retourne à la maison.

Le 27 janvier, une terrible découverte apparut encore une fois dans ma toilette. Un fœtus recroquevillé sur lui-même beigne dans l'eau. Je pleure toutes les larmes de mon corps.

Le médecin me dit que j'ai fait une fausse couche et que tout va rentrer dans l'ordre.

Que tout sera comme avant ...

—

Les pleurs du bébé cessent enfin. Par une erreur d'administration, on m'a placé sur l'étage de la maternité.

Je tourne donc mon regard en direction de la porte de la chambre. Celle-ci mène directement sur le couloir et j'observe ce qui se passe. Une femme médecin traverse le couloir au pas de course. Elle est blonde, tout comme le jeune docteur...

—

- Que fais-te vous ici ?, me dit-il d'un ton sarcastique

Je le regarde, stupéfaite.

- Parce que je n'avais rien à faire chez moi à 4 heures du matin !

Surpris par mon sens de la répartie, il me demande de m'asseoir sur le banc et me tâte le ventre sans douceur. Il m'annonce qu'il va me faire voir une gynécologue, même s'il estime que ce n'est pas nécessaire compte tenu que tout est *par-fait*.

Avec dédain, il me signe un papier, mais je suis tout de même heureuse. Je n'aurai plus à voir cet homme et parce que ça faisait plusieurs fois que je lui demandais d'en voir une.

Il me pousse donc dans le corridor et me demande d'attendre *gentiment*.

J'attends et je patiente et ne vois la gynécologue qu'à deux heures de l'après-midi. Elle me sourit gentiment et me demande d'entrer dans le bureau, ce que je fais avec grands efforts, car je souffre le martyr.

Elle m'ausculte et m'annonce gravement que je dois me faire opérer d'urgence. Ses propos sont furibonds, elle est terriblement en colère, car, juste au touché, il est clair que je faisais une grossesse ectopique. Elle insulte le médecin de garde de ne pas avoir remarqué plus tôt ma situation. Mon bébé était coincé dans l'une de mes trompes et il ne pouvait pas se déplacer.

Les larmes coulent sur mes joues au souvenir de l'annonce de cette gynécologue. Non seulement, mon enfant était en danger, mais je mourrais peu à peu moi aussi. Je faisais un empoisonnement du sang. Tout ça à cause de *son* erreur.

À l'extérieur de la chambre, quelqu'un pousse une chaise roulante dont une des roues grince quelque peu. Ce bruit parvint à mes oreilles et me plongea, une fois de plus, dans les affreux souvenirs associés à cette terrible grossesse.

Il était trois heures de l'après-midi et on m'amena dans la salle d'opération pour enlever l'enfant qui m'empoisonnait de l'intérieur. Je ne ressortis qu'à huit heures du soir avec aucune explication, ni détail à propos de l'opération.

Mon amoureux m'attendait à mon réveil, son visage déformé par l'inquiétude, car personne ne lui avait expliqué ce qui se passait, ce qui m'arrivait réellement.

Nous pleurâmes entrelacés, à la fois pour les enfants que nous avons perdus, mais aussi à propos du fait que j'avais failli mourir.

Depuis ce jour, j'en voulus au médecin qui avait pris la décision de prendre ma vie entre ses mains et ce, à la légère...

La montée vers le portique du paradis

Comment pourrais-je décrire ces moments si sombres de ma vie, mais qui pourtant étaient essentiellement beaux puisqu'à ce moment, des anges sont nés ?

—

Vous direz qu'à neuf ans, on ne connaît pas grand-chose sur la mort, qu'on ne peut rien comprendre, que nous ne sommes tout simplement pas assez matures pour ce genre de chose et que nous sommes insensibles aux évènements qui nous entourent.

C'est alors que j'entrerai dans cette conversation si philosophique d'adultes qui ne connaissent rien. Qui ne parlent que pour ne rien dire, car ils n'ont, sans doute, jamais connu ce genre d'épreuve.

Je n'avais que neuf ans lorsque ma grand-mère est décédée et je peux vous assurer que, malgré mon jeune âge, je fus marquée par cette terrible épreuve.

Pour toi, Mémé, Marie-Aline

—

Il fait sombre et chaud. Dans cette pièce trop petite pour contenir autant d'inconnus, je meurs littéralement de chaleur. Je tourne en rond comme un lion en cage à la recherche d'un visage qui me serait familier. Je fais le tour de la pièce, mais, rapidement, les visages s'entremêlent dans mon esprit pour y créer un tourbillon qui tourne à la vitesse de la lumière. Pas besoin de dire que je cétais peu à peu à la panique.

Je tente de trouver ma maman, Miche-Lyne. Nos regards se croisent et je tends la main en sa direction. J'agrippe sa paume moite et je me sens soudainement mieux.

Elle me traîne un peu plus loin et plus à l'écart de l'amoncellement de personnes. Ses yeux fixent le vide et, lentement, ses épaules se redressent. Elle serre un peu plus fort ma main, sans doute pour m'intimer de faire de même. J'ai de plus en plus chaud et un mal de ventre me tiraille l'intérieur,

me donnant les larmes aux yeux. Par respect à son ordre gestuel, je l'imité à mon tour. Tous mes oncles et tantes s'alignent à mes côtés, imitant, les uns après les autres, les gestes de ma maman. Les visiteurs se retournent soudainement vers nous comme si une cloche avait retenti dans la pièce. Ma mère et moi sommes les dernières et je suis la seule enfant fidèle au poste. Je ne comprends plus rien et mon cœur, en réponse à mon incompréhension, se met à battre à la chamade. Les premières personnes de la file interminable commencent à tendre une poignée de main aux visiteurs. Vint ensuite mon tour.

Une personne au visage embrouillé se penche pour déposer un baiser sur ma joue et me regarde tendrement, les yeux remplis de larmes.

Elle me dit :

- Mes sympathies ma belle Sissi...

Soudain, une lueur s'allume au fond de mes prunelles. Tant de gens, une chaleur insupportable, l'odeur ignoble de l'encens, ces larmes et ces pleurs et les trémolos dans la voix de maman. Je crois savoir où je suis. C'est donc ici qu'elle est partie ?

Mes sympathies, mes condoléances, toutes ces paroles défilent à l'infini dans mes pensées. La file de visiteurs semble ne jamais s'arrêter. Avancez ! Plus rapidement que je puisse enfin confirmer mes pires craintes et cauchemars.

Les poignées de main maintenant terminées, mon champ de vision s'agrandit et une dernière image macabre s'offre à mes pauvres yeux. Du bois verni orné de magnifiques fleurs, d'arrangements plus beaux les uns que les autres et trois roses bleues contrastant avec toutes ces énormités.

Je titube lentement vers ce coffre et j'ai l'impression que mon cœur va sortir de ma poitrine. Je suis tellement nerveuse que mon ventre me fait atrocement mal. Lorsque je m'agrippe enfin au prieur, mes membres s'enquillassent à la vue de ce portrait.

Dans ce lit de velours, repose le corps d'une personne si chère à mon cœur, mais, qui aujourd'hui, ressemble étonnamment à une étrangère. Où sont

passés ses traits si personnels, si familiers ? Le grain de beauté si typique de ma grand-mère a disparu. Que lui ont-ils fait, mon dieu ? Ses oreilles sont maintenant percées, elle qui avait tant redouté ce moment au cours de sa vie. Mémé, *ma* mémé, où est-elle passée ?

Elle n'est pas morte, c'est ce que j'en conclus. Elle est seulement partie faire un long voyage vers un endroit que je nomme le *portique du paradis* et dont, j'attends toujours son retour...

Le deuil périnatal et le deuil relié à l'enfance

Le deuil périnatal

Le deuil périnatal signifie la perte prématurée d'un enfant pendant la grossesse ou peu après l'accouchement. Ce genre de d'épreuve est souvent plus difficile pour la mère que le père, puisque c'est elle qui a porté cet enfant.

De plus, ce deuil est difficile à effectuer, car malgré le fait que les parents ne connaissent pas l'enfant, ils l'aiment tout même de tout leurs cœurs. Ils sont donc dans le deuil, non pas de l'enfant, mais des rêves qu'ils avaient bâtis à propos de l'avenir de celui-ci.

La mère a parfois beaucoup de remords, car elle croit que la mort du nourrisson est de sa propre faute et bien souvent, il y a peu de ressource pour démordre ce qu'elle pense.

Ce qu'il faut faire pour l'aider à traverser ce deuil

Si vous connaissez une femme qui vient de perdre un enfant, tous les conseils concernant le deuil sont applicables. Cependant, pour soutenir cette jeune mère en deuil, il serait préférable d'effectuer quelques recherches à propos de la cause de la mort de l'enfant. Pour la rassurer et la mettre en confiance, discutez de vos découvertes avec elle, ainsi, elle saura que vous la soutenez vraiment.

Il serait bien, également, de réfléchir avant de parler et d'éviter les phrases «déjà toutes faites», car c'est sans doute la dernière chose qu'elle souhaite entendre. Ce que je veux mentionner par là c'est qu'il n'est pas nécessaire de dire «tu auras d'autres enfant, voyons, arrête de pleurer !» ou même «ce n'est pas grave, tu en as déjà un». Il y a d'autres moyen de la consoler, alors abstenez-vous de dire ce genre de discours.

Cependant, lui dire qu'elle fera une bonne mère est l'une des meilleures choses que vous pourriez lui dire pour qu'elle ne culpabilise pas et qu'elle ne s'imagine pas que la perte

d'un enfant équivaut nécessairement à la conclusion qu'elle n'a pas de talents pour être mère. Il est aussi préférable de lui informer que l'enfant reviendra et que ce n'était tout simplement pas le bon moment, que le temps arrangera les choses.

Elle appréciera la bonne compagnie et un énorme soutien moral. Si vous êtes le mari ou l'amoureux d'une de ces femmes, soutenez-la au maximum, c'est à ce moment qu'elle aura le plus besoin de vous.

Peut-être pourriez-vous lui proposer quelques listes de lecture de musique, car c'est prouvé, la musique aide à traverser tous les maux et le deuil n'y fait pas exception.

Le deuil relié à l'enfance

L'enfant qui vit un deuil se sent souvent seul et incompris. Il se croit différent des autres et il fait souvent semblant de ne pas être touché par les événements. Le deuil de l'enfant peut s'étendre sur une très longue période, parfois même jusqu'à l'âge adulte selon les bouleversements qui chemineront son existence.

Malgré le fait que chaque deuil est unique, la réaction des enfants est généralement influencée par leurs groupes d'âge.

De zéro à trois ans, l'enfant est davantage une sorte d'éponge, car on ne peut pas vraiment dire qu'il ressent *réellement* de la peine. Il n'a pas conscience de ce qui l'entoure. Cependant, il ressent ce qu'éprouvent ses parents. Il peut également formuler des questions à propos de la séparation définitive comme «est-ce que maman va partir, elle ?».

De quatre à six ans, c'est le groupe d'âge où l'enfant réalise que la mort existe, mais davantage comme une situation éphémère. Il a tendance à surprotéger ses parents, car il est parfois incapable d'exprimer ce qu'il ressent réellement. Dans quelques uns des cas, cette souffrance pourrait resurgir plusieurs années plus tard.

Entre sept à dix ans, il réalise ce que signifie la mort et sait qu'elle est irréversible. Certaines fois, il culpabilise, croyant que certains de ses gestes ont pu changer quelque chose (un peu comme lors de la séparation de leurs parents, les enfants croient que tout est de leurs fautes). Tout comme l'étape précédente, son subconscient pourrait parfois tenter d'éliminer certains souvenirs qui peuvent ressurgir beaucoup plus tard dans sa vie.

À l'adolescence, l'enfant peut vivre un deuil plus difficile, car il quitte l'enfance pour devenir adolescent et éprouve de la souffrance reliée à la perte d'un être cher. C'est donc une période à risque, car l'enfant est déjà en deuil de son enfance.

Les enfants ont donc besoin de beaucoup de soutien, car si le deuil n'est pas traversé quelques années après de la mort du défunt, ils transporteront ce poids tout au long de leurs vies. Il faut les encourager à parler de leurs peines, sans pour autant les forcer. Leur faire savoir que vous serez toujours présents est une bonne manière de le faire avancer à travers ce processus du deuil.

Lui faire lire des livres à propos du deuil est également une bonne manière de lui faire comprendre ce qu'est la mort. Vous pourriez également l'inscrire dans un regroupement, tel que l'organisme *Parent étoile*, qui fait des interventions auprès d'enfants endeuillés.



Deuil relié à la maladie de courte et longue durée

Ils se sont avancés en saros blanc en votre direction. Un médecin vous a peut-être même reçus dans son bureau, mais la réaction fut la même, le déni.

Non ce n'est pas vrai. Qu'ais-je fais pour mériter cela ?

La nouvelle fut frappante, car apprendre que l'on va côtoyer la maladie est une sorte de deuil également très difficile à gérer, car vous savez au fond de vous que vous devrez peut-être effectuer un autre type de deuil. Cette fois, beaucoup plus difficile que le premier.

Car vous savez que la vallée de la mort n'est jamais bien loin...

Au-delà des frontières

Jusqu'à ce jour, j'avais pratiquement oublié ce que j'avais pu ressentir lors des moments les plus difficiles de ma vie. Non pas que j'avais enfin trouvé l'ultime solution pour effacer tous ces mauvais souvenirs, ces déchirements, ces peines. J'avais tout simplement réussi à ne plus me souvenir de ce «puits» profond, d'où la remontée est plus ardue que la descente. Cet endroit où nous tombons très longtemps avant de finalement atteindre le fond et d'immerger. Heureusement, j'avais déjà connu cette situation et j'étais familière aux pierres de cette fosse.

À ce moment, j'avais quatorze ans. Aujourd'hui, plusieurs mois se sont écoulés permettant aux blessures de se cicatriser. Cependant, j'ai tout de même de la facilité à me remémorer, car ces moments demeurent très frais dans ma mémoire.

Je ne me souviens plus de la date exacte des évènements, mais je sais que le soleil de l'été était beau et chaud. L'école était enfin terminée et les vacances ne faisaient que débiter.

Mon père et moi avons profité de cette magnifique journée d'été pour aller visiter ma grand-mère Françoise. De bien des façons, je ressemble énormément à celle-ci, lui empruntant parfois ses réactions face à des situations inédites. Malgré le fait qu'elle doit ignorer mes agissements, j'adore ma grand-mère et nous sommes plutôt proche l'une de l'autre. Donc, après une longue visite chez elle, mon père me proposa d'aller saluer ma tante Raychel qui habitait non loin de la maison de ma grand-mère. J'acceptai sans hésitation, parce que j'aimais sincèrement ces visites chez cette tante plutôt coquette. Elle n'avait pas enfanté de fille et chaque fois qu'elle me voyait, elle semblait terriblement enchantée.

Avant de monter les trois petits escaliers qui menaient au pallier de l'entrée, mon père m'agrippa par le bras.

- Je dois t'avertir, me dit-il d'un ton plus grave qu'à l'habitude, tante Raychel est un peu malade.

À quel point «un peu malade» ?, voulus-je lui demander. Que représentais ce *peu* ? Il n'était pas rare qu'elle soit malade, mais qu'il me le mentionne avant d'entrer était assez inusité. Je ne savais pas ce que signifiait cette phrase, enfin, je crois que je ne *voulais* pas.

C'est donc toute souriante à l'idée de revoir cette tante si merveilleuse et joyeuse que j'entrai dans cette petite maison bleue. D'un pas léger, j'oubliai rapidement cette phrase. J'ouvrai donc la porte, confiante, accompagnée par le chant des tourterelles. Celles-ci étaient tant affectionnées par ma tante, car elles entouraient la plupart du temps cette maisonnette. Elles étaient également la représentation de son défunt mari.

À l'intérieur, un froid intense m'empoigna. Ma joie déchanta vite lorsque je vis la mine austère de son fils. Ce visage n'augurait rien de bon et j'avais de plus en plus de crainte à propos de ce «un peu». Il nous guida vers le fond de la maison où se trouvait la chambre de ma tante. À mesure que j'avançais, la salive me quittait faisant apparaître cette boule à la gorge. Signe typique d'une nervosité grandissante.

Je me laissai donc guider dans ce couloir qui semblait se refermer sur nous. Il devenait de plus en plus étroit, comme si l'habitation réagissait à ce qui se tramait au bout de ce corridor. Je devais pratiquement retenir mon souffle tant l'impression d'écrasement était forte et imposante.

Arrivée au bout du couloir, je me trouvai devant cette pièce qui m'était si familière autrefois. La chambre était peinte en rose et, à l'image du papier-peint, un léger parfum de fleur flottait dans l'air frais. Je balayai la pièce du regard et je fus attirée par la fascination de ma jeunesse. Comme toujours, des dizaines de poupées s'étalaient sur des socles en fer blanc. Leurs visages bienveillants me guidèrent vers le centre de la pièce où trônait le lit. Ils se posèrent sur ma Tante Raychel. Je restai figée, tétanisée, durant un bon moment. À ce moment, je compris le sens du mot *peu*. Mon cerveau luttait féroce contre mon subconscient, une bataille déjà perdue d'avance. La boîte de «souvenirs» qui contenait tous les affreux mémoires concernant ma grand-mère et son décès menaçait de s'ouvrir à tout instant.

Je redoutais le moment où j'aurais à affronter une fois de plus cette peine, cette fin.

Son fils décida de briser le silence et lui demanda :

- Reconnais-tu Sissi ?

Je clignai vivement des yeux. S'il-vous-plait, tout mais pas ça.

Elle se retourna avec peine, devrais-je plutôt dire, détourna les yeux pour m'apercevoir. Une couverture blanche couvrait la plupart de son corps, seule sa jambe gauche dépassait quelque peu du lit. La peau collait à ses os si fragiles, elle qui avait toujours été mince, en ce jour, elle ressemblait à un squelette ambulante. On voyait bien qu'elle avait des journées entières de jeûnes dans le corps. Pour rejoindre son mari, pour en finir avec la vie, avec sa maladie, elle se laissait aller.

- Bien oui, c'est sûr que je reconnais Sissi, dit-elle d'une voix rauque, mais qui se voulait joyeuse et rassurante.

J'étais heureuse, mais terriblement apeurée face à cette situation qui se répétait une deuxième fois, à la perspective qu'elle pourrait terminer sa vie devant mes yeux. Il lui en fallait peu, je le savais, je le voyais au fond de ses prunelles. Je la regardais en silence en attendant que les mots me viennent, mais je ne savais pas quoi lui dire en réponse par cette phrase bénigne. Dite par cette femme, elle prenait un tout autre sens à mes yeux.

Je ne souviens plus du reste de la conversation, si fut-elle prononcée, mais seulement du débat qui confrontait souvenirs et pensées. Nous quittâmes la pièce en silence par respect au sommeil précaire dont elle était maintenant prisonnière. J'avais les yeux pleins de larmes et je n'osais pas les exposer à la face du monde.

Mon père continuait à discuter avec mon cousin, sans doute pour échapper à la précarité de la situation. J'avais envie de faire mon enfant, d'éclater en sanglots, de lui tirer sur un pan de son chandail pour lui supplier de rentrer à la maison. Comme s'il pouvait lire dans mes pensées, il répondit à mon message silencieux en s'excusant péniblement avant de sortir.

Nous sortîmes à l'extérieur et je courus en direction de l'automobile. Je claquai la portière de celle-ci. Je pleurais en me cachant le visage à l'aide de mes mains. Les sanglots me secouaient tout le corps et tout se chamboula dans mon esprit. Ces dix minutes avaient eu le don de bouleverser tout mon système. À l'image d'un champ de bataille, mon cerveau ne se démenait plus, il avait hissé le drapeau blanc. Je ne respirais plus. Je ne vivais plus.

J'avais mal. Oh ça oui ! Bon sens, j'avais extrêmement mal. Des souvenirs refaisaient surface à la manière de boulets de canon. Détruisant même les meilleures fondations et les plus solides forteresses.

Mon père entra dans la voiture et démarra lentement. Je lui fis savoir à travers mes sanglots que je lui en voulais de ne pas me l'avoir dit qu'elle était atteinte d'un cancer, de m'avoir amené là-bas, de sa maladie en phase terminale, de sa mort prochaine, de ma peine, de mes sanglots, du deuil qui suivrait, de cette atmosphère sinistre qui régnait dans la maison. Je me retournai après cet excès de rage, sans doute pour voir ce qu'il me répondrait, ce qu'il dirait face à ça et la douleur qui parcourait son visage me frappa. Il souffrait lui aussi, retenant ses larmes. Je m'excusai de m'être emporté. Ce n'était pas sa faute, ni celle de personne d'ailleurs. Je réalisai que ma venue n'était pas inutile, mais je regrettais toujours un peu.

—

Je sais qu'on ne peut pas prédire les événements, ni même modifier ceux qui se sont déjà déroulés, mais j'ai quand même des remords. J'aurais voulu me rendre plus tôt à son chevet, lui dire combien je l'aimais, combien ses desserts étaient bons, que j'adorais sa collection de poupées, sa maison, le parfum des fleurs qu'elle cultivait, lui dire que son mari l'attendait là-haut, mais qu'il pouvait attendre un peu plus longtemps, n'est-ce pas ? J'aurais voulu essayer de la convaincre de rester, la voir négocier avec moi, de lui dire que , finalement , elle avait peut-être raison, mais lui assurer que je serai toujours liée à elle, même au-delà des frontières.

J'aurais aimé qu'elle me le dise aussi.

Quand le chemin mène vers la *Vallée*

«Blonde comme les blés», voilà la meilleure expression qui pouvait décrire sa couleur de cheveux dorée. Même en vieillissant, sa tignasse n'avait pas changé pour autant, seul son visage se métamorphosait autrement.

Son cœur, lui, n'avait pas vieilli, il n'avait que mûri. Oh pauvre cœur, *lui* qui a accompagné Miche-Lyne un peu partout, dans les allers-retours entre la maison et l'hôpital. *Lui* qui, bien souvent, a dû se résoudre aux spécialistes, mais c'est davantage *lui* qui a travaillé le plus fort. Qui s'est acharné au combat, à résister au fait que sa mère se trouvait bien trop souvent dans *le chemin de la Vallée*.

Miche-Lyne vieillissait c'est certain, mais pas pour elle. Elle s'est forgée, bien trop jeune, des épaules d'acier pour pouvoir supporter le poids que tant d'autres lui avaient légué.



La table était mise pour les festivités. Le calendrier marquait *31 décembre 1990*, la veille du Jour de l'an. Née dans une grande famille, Marie-Aline préparait le repas pour une bonne douzaine de personne. Un mal de quelque jours persistait, mais il était sans doute dû à de la fatigue accumulée.

Depuis quelque temps, Marie-Aline entretenait le désir de travailler pour elle et pour personne d'autre. Son désir de gagner un peu de sou pour elle-même, et non pour son avare de mari, avait pris le dessus. Elle était maintenant décidée à retourner au travail.

Cependant, le destin en avait décidé autrement. Un mal. Un malaise. Une automobile. Un voyage. Des feux rouges brûlés. Un hôpital. Trop vite, mais à la fois trop tard. Une nouvelle année qui commençait et qui s'annonçait bien difficile.

C'est dans ces moments que la bible devient un soutien moral, une sorte de réconfort venant des cieux pour les proches. On demande, on supplie, on souhaite d'émerger de ce profond cauchemar qu'est d'apprendre que l'on va côtoyer la maladie. On nage et on se noie dans l'ignorance des premiers mois, dans le questionnement des prochaines années, mais surtout dans le déni de l'évidence que la *Vallée* n'est jamais bien loin.

À ce moment, Marie-Aline avait une fois pour toute perdu ses reins. Un organe si souvent oublié, mais tant difficile à vivre sans. Elle ne les avait pas réellement perdus, cependant ceux-ci étaient devenus assoiffés par la maladie.

Si nous devons parler du chemin ardu de la maladie, il nous est indispensable de passer à côté de la fin, de survoler l'aboutissement final, du paradis...

—

Mon nez me pique encore aujourd'hui, même après sept ans de deuil. Il m'est impossible de passer à côté de cette immense tristesse.

Ma mère, mon soleil, mon amour, ma vie... Mon bonheur quotidien, même pendant treize années de maladie et de dialyse.

La dialyse. Je connais de fond en comble ce sujet. Je suis devenue experte, une spécialiste en la matière. Il fallait que je sache pourquoi, pourquoi *elle*. Ce que je n'ai jamais compris d'ailleurs.

Je ferme mes yeux doucement. Une larme glisse sur ma joue et vient brutalement s'écraser sur mes doigts. J'essaie de me retenir, je dois montrer que je suis forte. Je m'empêche totalement de parler de ce sujet avec ma fille que je considère très sensible, avec raison.

Avec nostalgie quelque peu douloureuse, je me remémore un souvenir qui restera pour toujours précieux et souffrant des derniers moments avec mon ange.

«Le Mercredi, 23 juillet 2003.

Couchée dans ton lit, je te regarde tendrement. Tu as mal, je le sais, maudite maladie...

Anne, ma cousine, est avec moi. Tu sais la fille de ton frère Méo. Ah... Si j'avais su, je serais venue seule, nous aurions pu prendre tout notre temps. Avec le recul, je sais que c'était la dernière fois qu'on se voyait pour vrai. Oh maman...

- Oh maman, je t'aime, lui dis-je.
- Oui, je sais. Ça fait des centaines de fois que tu me le dis.

Je replace les rideaux de la fenêtre, par distraction. Je m'arrête et me retourne. Elle me sourit. Je lui rendis son sourire.

Je m'avance vers son lit d'hôpital, celui dont j'ai si souvent changé les draps souillés. Cette journée-là nous avons notre dernière *vraie* conversation. Il faisait noir, mais les paroles que tu allais prononcer me bruleront à vif. Elles y laisseront une plaie béante, qui encore aujourd'hui, ne se guérit pas. Nous étions seules dans la chambre, ma cousine étant sortie pour nous accorder plus d'intimité. En ce jour, c'était l'avant-dernière fois que je voyais ton corps meurtri par la maladie. Maudit chemin, n'est-ce pas maman ?

Je fredonne une mélodie dont la berceuse m'échappe encore dans mes souvenirs.

- Oui, je t'aime maman. Détends-toi, fais dodo.

Elle se retourna légèrement vers moi, tout juste pour que je puisse apercevoir le fond de ses yeux. Oh, je vois encore ce visage blessé, usé et épuisé par ces treize années de maladie.

- Miche-Lyne... est-ce que... est-ce que je peux dormir pour toujours ?

J'imagine qu'à ce moment, j'avais les yeux gros comme des pièces de vingt-cinq sous. La fatalité venait de me frapper et elle avait gagné à coup sur. Je ne me souviens plus si mon nez me piquait ou si des larmes me brulaient les yeux, mais je suis certaine d'une seule chose, je t'ai laissé partir. »

«Oui, tu peux faire dodo...»

Un dernier *Je t'aime* vint se briser sur mes lèvres. C'est à ce moment, la mort dans l'âme, que j'ai cessé d'être égoïste.

Le deuil relié la maladie de courte et longue durée

La maladie

Peut importe la nature de la maladie, le deuil est toujours difficile, car les gens entourant les personnes atteintes sont, bien malgré eux, confrontés à la mort.

Ils ne savent jamais, si la Vallée de la mort réussira à attirer les malades vers elle. C'est donc pour cette raison, que la traversée du deuil et de la maladie est en soit très difficile, car la situation des endeuillés est souvent très précaire, car ils doivent, non seulement faire le deuil de la santé de leur proche, mais également celui du fait que le malade peut les quitter à un moment où à un autre.

Les gens côtoyant les malades tentent de se préparer mentalement à la mort, mais ils n'y parviennent jamais totalement.

Ces personnes se sentent souvent coupable d'espérer que la souffrance de leur proche cesse et par la suite, coupable d'y penser, ils ressentent de l'égoïsme, car ils ne veulent pas voir leur proche les quitter.

Pour ceux qui ne sont pas touchés par la maladie, aidez ceux qui traversent ce type d'épreuves en les encourageant à parler, à se confier, à se laisser aller et leur assurer de ne pas avoir peur de pleurer.

Ceux qui vivent la maladie

C'est plutôt difficile à croire, mais ceux qui apprennent qu'ils ont une maladie, vivent également une période de deuil intérieur. Ils doivent faire face à une force qu'ils leurs est, bien évidemment, supérieure.

Il faut donc soutenir ces personnes, même si vous-même vous tentez de traverser votre deuil. De plus, aider ces endeuillés vous soulagera et contribuera à elle, à se sentir rassurer et de savoir que peu importe son état de santé, une personne sera à ses côtés pour la soutenir.



Le deuil accidentel

Un soir, des policiers se sont présentés à votre porte. À la mine grave qu'ils arboraient, vous les avez invités à rentrer à l'intérieur. Ils vous ont demandé de vous asseoir, ce que vous avez fait.

La main tremblante devant votre bouche et l'autre sur le ventre, vous veniez d'apprendre la terrible nouvelle que l'un de vos proches venait de périr dans un malheureux accident de la route. «Mais, heureusement, il n'a pas souffert très longtemps», vous assure-t-il. Vous ne l'entendez déjà plus.

Le choc est terrible, vous ne s'y attendiez tout simplement pas. Que faire ?

Quoi faire ?

La fin d'une vie en change une autre

Passagère à l'arrière de la camionnette, elle souriait, blaguait, discutait avec ses parents. La journée était belle, voir magnifique. Tout semblait parfait, la couleur de l'automne, le parfum de l'été qui nous quitte, des souvenirs estivaux qui percutaient encore leur cœur. C'était la joie et le bonheur et rien ne semblait pouvoir briser cette journée de magasinage en famille. Arrivée au bout de la rue où se trouvait leur maison, la voiture s'engagea sur l'artère principale.

Dans un énorme crissement de pneus, le choc de la taule froissé résonna autour de l'impact. Malheureusement, l'habile conductrice n'avait pas remarqué la minuscule voiture bleue qui avançait à toute vitesse, sans se soucier des autres qui partageait sa route. Leurs corps s'avancèrent brusquement vers l'avant. La jeune fille se frotta le cou, elle avait échappée belle, aucune égratignure, juste un léger mal de cou. Après le choc, elle tendit le bras en direction des sièges avant et tapota l'épaule de sa maman. Pas de réponse.

Enfin si. Le silence. Un long silence pesant en guise de réponse. Elle se retourna vers son père, mais cette fois-ci, le secoua vivement. Encore une fois, on pouvait entendre une mouche voler dans l'habitacle. Les larmes roulèrent sur ses joues face au spectacle qui s'offrait à ses yeux. La gorge coincée, elle murmura un faible *maman* qui vint se briser sur ses lèvres. Encouragée par la panique, elle se décida à sortir de la voiture. Elle tira difficilement la poignée à l'aide de sa main droite secouée de spasmes. La portière enfin ouverte, elle tomba à genoux sur le sol bitumineux, fouettée par le choc de l'accident. Elle se releva et commença à crier pour obtenir de l'aide, à hurler son désespoir.

Une voiture grise, d'un modèle peu récent, s'immobilisa devant le lieu de l'accident. Une vieille dame sortit accompagnée de son mari, tous deux affolés. Soulagée de leur arrivée, l'étudiante se dirigea vers eux pour leur demander de l'aide. Elle pointa son index en direction de la camionnette, mais le couple jogga dans la direction opposée, choisissant plutôt de venir en

aide à l'autre voiture accidentée. Elle pensa que l'autre automobile devait être en pire état, dû à son volume inférieur au véhicule familial.

Alerté par les consommateurs d'essence, le commis du petit dépanneur délaissa ses clients pour venir sur la scène. Elle le héla, mais celui-ci ne l'écoutait pas, pire, il semblait ne pas la voir. Elle se plaça devant lui pour lui barrer le chemin et attirer, du même coup, son attention, mais en vain. Le jeune homme continua sa course et ne tenta même pas d'éviter la jeune fille. Elle sentit un léger picotement au lieu du choc qu'elle croyait ressentir. Elle réalisa qu'il l'avait littéralement *traversé* comme dans les films très américanisés. Elle tourna sur elle-même plusieurs fois et se demanda si elle n'existait pas. M'enfin, ceux qui l'entouraient ne semblaient plus la voir, ni l'entendre. Elle fit un deuxième et dernier pivot et vit que ses parents avaient repris conscience. Tous les deux étaient maintenant à l'extérieur de la voiture et discutaient avec un voisin qui leur était venu en aide. La mère de famille, le visage rubicond, faisait de l'hyperventilation. Elle ne cessait de répéter «ma fille, c'est ma fille ... sauvez-la, je vous en prie...».

La jeune femme regarda ses mains, que lui arrivait-il ? Au bruit des sirènes des véhicules d'urgence, elle détourna le regard pour observer l'action qui se déroulait à quelques mètres d'elle. Un premier pompier muni de pinces de désincarcération criait des ordres à s'en époumoner. Suivi de ses collègues, ils se mirent à courir vers l'est en direction de la voiture familiale. Pour la première fois depuis l'accident, l'adolescente réalisa que la camionnette était totalement emboutie du côté où se trouvait anciennement la portière. Elle avait réussi à l'ouvrir alors que l'automobile ressemblait présentement à une vilaine boîte de conserve compressée. Intriguée, mais calme, elle avança d'un pas lent et se mêla aux pompiers inactifs qui entouraient le tas de ferraille. Au bout de longues minutes, les hommes en combinaisons jaunes réussirent à fendre complètement la taule. Elle se hissa sur la pointe des pieds pour mieux observer ce qui se passait.

Elle eut alors une terrible vision d'elle-même, avachie sur la banquette arrière du *sept places*. Son cuir chevelu, qui apparaissait en premier plan, était souillé d'un large filet de sang. Visiblement, la ceinture de sécurité n'avait pas été d'une très grande aide. Elle avait laissé d'épaisses bandes de

brûlures sur son cou, signifiant qu'elle avait été étranglée. Un bras dépassait du siège et pendouillait dans le vide, tandis que l'autre était bizarrement replié sous elle. De la manière dont son corps était positionné, il lui sembla que ses membres étaient désarticulés.

Elle s'observa d'un envoûtement macabre. Non. Ce regard s'associait davantage à de l'hébétude face à la découverte d'elle-même étendue sur le banc arrière. Elle hoqueta d'horreur et pâlis à vue d'œil. Elle était *morte*. Quelle autre conclusion pouvait-elle en tirer ? Un frisson parcouru son épine dorsale et lui coupa le souffle. Alors, on ressentait encore ces sensations, même après la mort ? Tel un membre amputé, on éprouvait ces saisissements au travers de son âme et ce, même dans l'absence d'un corps pour les vivre.

Soudain, le frisson s'intensifia et grugea les muscles de son dos, puis de ses cuisses. Elle vacilla. Tout devint noir. Était-ce le ciel qui l'amenait ? Le paradis qui l'appelait ? Non. C'est pire que ça, plus grandiose encore.

C'était la vie.

Elle se redressa brusquement. Des sueurs froides perlaient ses tempes. Elle tâtonna l'endroit où elle se trouvait assise et à la manière d'un aveugle, elle découvrit son nouvel univers. Par moment, elle touchait du textile et du tissu qui ressemblaient étrangement à des couvertures. Après quelque secondes, ses mains palpèrent une gaine électrique qui s'apparentait à être le fil conducteur de la lampe. Elle chercha l'interrupteur et alluma la lumière. Elle vit avec soulagement qu'elle se trouvait dans sa chambre et non sur le sol en béton du lieu de l'accident. Par réflexe, elle apposa le creux de sa paume contre sa poitrine, du côté de son cœur. Au tambourinement sauvage de son organe, elle conclut qu'elle était bien vivante. Ce n'était qu'un pauvre rêve, malheureux reflet de sa journée. Son subconscient avait transformé, en un cauchemar les événements qu'elle avait vécus la veille.

Dans un élan de sympathie, elle avait souhaité ses condoléances à un oncle qu'elle n'avait jamais vu, ni connu de sa vie. Néanmoins, elle jugeait nécessaire de lui faire parvenir ce réconfort, aussi petit soit-il. Il venait de perdre son fils qui était à l'aube de sa vie. Âgé de dix-huit ans, il avait quitté ce monde accompagné de la l'amour de sa courte existence. Les deux jeunes

tourtereaux étaient montés au ciel après avoir été victimes d'un terrible, mais bête, accident de la route. Un soir de pluie, ils laissèrent dans le deuil deux familles, parents et amis.

Le lendemain des événements, ils firent la une des journaux. Première page du *Journal de Montréal*, «deux jeunes adultes sont morts dans un accident de voiture». Ce n'est ni la cause du décès, ni de leurs jeunes âges qui les rendirent si célèbres. Avant de mourir, sans se soucier que la fin serait si proche, ils avaient tous deux signés la carte du don d'organe. Ils donnaient ainsi, à des gens la chance de poursuivre leur vie en santé, alors qu'eux l'avaient malheureusement perdue.

La jeune femme bouleversée par les événements n'avait qu'eue des pensées pour ce jeune couple. Malgré le fait que ce cousin éloigné demeurait un inconnu à ses yeux, elle ne pouvait s'empêcher de ressentir de la peine face à cette mort accidentelle. Dans cette situation, il n'y avait pas de deuil à faire pour elle, mais qu'une promesse pour les endeuillés. Elle signerait, elle aussi, la carte du don d'organe pour changer, à son tour, une autre vie.

Le deuil accidentel

Le deuil accidentel

Le deuil accidentel c'est le deuil qu'une personne doit traverser après avoir appris la mort subite d'un de ses proches. C'est donc un long chemin vers la traversée, où le départ est souvent loin derrière les autres.

On catégorise les deuils accidentels par des morts auxquelles nous nous n'attendions tout simplement pas. Cela peut s'avérer à des accidents de voiture (ou tout autre accident), par mort dite naturelle où le proche meurt naturellement à cause de son âge), par une maladie cachée dont on apprend l'existence qu'après la mort du défunt.

Le chemin vers la réalisation

Comme n'importe quel autre deuil, il est important, pour soutenir les endeuillés, de les écouter et de les encourager à faire face à leur deuil. Il faut donc, en tant qu'aidant, les amener à faire leur deuil et leur faire réaliser que la perte est bien réelle, sans pour autant les brusquer. Il faut également les rassurer et les prendre souvent dans vos bras.

Parce que, bien évidemment, ils ne s'attendaient pas à la mort de ce proche. Ils ont parfois énormément de difficulté à faire leur deuil, car ils s'attendent toujours à ce que la personne revienne. On peut comparer ce type de deuil au suicide, mais sans tous les problèmes reliés à ce malheur.

Le Suicide ...



Le suicide. C'est sans aucun doute le deuil le plus difficile à faire, le plus long chemin et le moins éclairé.

On croit à tort que les gens qui se sont suicidés sont des lâches et qu'ils ont préférés éviter les problèmes plutôt que de les affronter. À chacun son histoire et les juger serait une preuve de méchanceté, parce que nous ne connaissons pas ce qu'ils ont vécu. Les endeuillés doivent donc à la fois supporter le poids de la mort de leur proche, mais également les regards désapprobateurs, les cancans, les chuchotements et tous ces jugements.

De toutes ces différences qu'est le suicide...

Comme bien des matins...

Aujourd'hui, comme tous les matins avant de se rendre au travail, elle se maquillait. Elle se poudrait légèrement, tout juste pour cacher les larges cernes qu'elle avait sous ses yeux bleus azurs. Elle appliquait du mascara sur ses cils déjà fournis, par plaisir ou habitude, elle ne le savait pas elle-même. Elle s'exécutait en face du miroir sans vraiment se regarder dans la glace, mais aujourd'hui, ce matin-ci, son regard croisa son reflet et n'aima pas ce qu'il y vit.

Les murs commencèrent à tourner autour d'elle. La jeune mère de famille s'agrippa au meuble de bois. Sous l'effet du vertige, elle ferma les yeux et pris une grande inspiration avant de se retourner vers le fond de la pièce. Elle empoigna son crane avec ses deux mains en jurant. Un mal de tête poignant lui était infligé. Elle plissa les yeux tant le faible halo de lumière qui traversait la pièce la faisait souffrir. Ses genoux flanchaient et elle savait qu'elle devait s'étendre rapidement. Elle allait s'écrouler sur le sol si elle ne rejoignait pas le lit au plus vite. Celui-ci était situé au fond de la pièce, à peine une dizaine de pas. Il était si près d'elle, mais il lui semblait pourtant si loin...

Elle décida tout de même à avancer parce qu'elle savait ce qui lui arriverait si elle ne s'exécutait pas sur le champ. Elle se déplaça donc lentement, déposant difficilement les pieds l'un devant l'autre. Chacun de ses pas lui donnaient l'impression de faire un effort surhumain. De plus, avec l'impression de vertige qu'elle avait maintenant constamment, il lui semblait que le sol s'écroulait derrière elle. Malgré le fait qu'elle avançait, le lit paraissait s'éloigner. Elle avait la sensation troublante de se trouver dans un de ces cauchemars où l'objet tant convoité se retrouve au fond d'un long couloir et même si nous courrons en sa direction, celui-ci ne se rapproche jamais de nous.

Il est tout simplement hors de notre portée.

Après quelques secondes qui lui parurent des heures entières, elle réalisa qu'elle avait enfin atteint son but. Ses tibias heurtèrent le rebord du lit en fer forgé. Enfin arrivée à destination, elle s'assit sur le bord du matelas pour

ensuite s'écraser, les bras en croix, sur les ressorts du lit. Elle ferma douloureusement les paupières, les larmes lui brûlaient la rétine. Elle n'avait pratiquement plus d'énergie et ressentait tous les muscles qui parcouraient son corps. Soudain, un bourdonnement résonna à ses oreilles fines. Les voix étaient maintenant de la partie et elles n'étaient pas prêtes à arrêter, ça non !

Elles étaient déchainées.

Avec l'énergie du désespoir, elle tendit le bras gauche en direction de la boîte de comprimés située sur la table de chevet annexée au lit. Elle secoua le contenant au dessus de sa main droite et en laissa tomber deux. Elle avala le duo d'un coup sec et les fit descendre difficilement, car l'effort lui avait coupé la salive. D'une main tremblante, elle déposa le pot sur la table de chevet, mais celui-ci, instable, bascula. Fait de côté arrondi, la posologie roula et termina sa trajectoire tout juste sur le rebord du meuble. Durant ce bref instant, elle observa attentivement, en silence, ce petit objet. Sans aucune raison, ni même lien apparent, elle s'imaginait être elle-même la prescription, au bord du précipice. Elle laissa retomber sa tête sur un oreiller. Les voix avaient enfin cessé de l'agacer. Elle respira un bon coup. Puis, on n'entendit que le bruit d'un objet qui percutait le sol.

Le bruit sourd atteignit ses tympans pour ensuite s'amplifier dans sa boîte crânienne. Les paroles reprurent de plus belle, de plus en plus macabres et défaitistes. En réponse à la nouvelle attaque de ces sopranos, des larmes roulèrent sur le long de ses pommettes saillantes. Trop de pression pour une si jeune femme. Dans un énorme sanglot qui lui secoua tout le corps, elle se mit à hurler de toutes ses forces. Elle cria son désespoir, sa tristesse, ses rêves échoués, piétinés et son passé.

Du coin de l'œil, elle regarda les comprimés étalés sur le sol et pensa qu'elle pouvait en prendre un troisième ou même un quatrième ou peut-être même plus si cela lui chantait! Elle voulait faire taire les voix, détruire sa peine, réduire la pression exercée sur elle, anéantir son passé douloureux, reconstruire son présent, bâtir son futur. Complètement vidée, elle s'endormit d'un profond sommeil qui ressemblait davantage à un coma. Cependant, elle eut une dernière pensée avant de s'assoupir. Elle songea à

une solution beaucoup plus simple, plus radicale que la médication. Mais pas maintenant, décida-t-elle. Pas maintenant, elle était trop fatiguée pour mettre à exécution son plan et laissa tomber.

Aujourd'hui, pour ne pas faire d'exception, elle ne put se rendre au travail. Car, comme bien des matins, ce fut le jour de la déprime...

Comme bien des soirs...

On m'a toujours dit que je lui ressemblais comme deux gouttes d'eau. Que j'avais le même sourire qu'elle. Que j'avais la même énergie. Que j'avais également son tempérament. Bref, que j'avais beaucoup de chance.

Ma mère était l'une de ces femmes qui avaient un charisme surprenant, un sourire enivrant et une voix à faire craquer n'importe qui. Beaucoup de personnes l'enviaient, car elle était d'une beauté surprenante pour une rouquine. Elle avait un visage fin constellé de tâches de rousseur, mais qui lui donnaient un certain charme. Ses cheveux flamboyants lui donnaient un teint magnifique et attiraient tous les regards sur elle. Elle était une femme formidable et rien ne lui résistait. À ma naissance, je reçus en gage sa beauté et je lui en suis très reconnaissante. Malheureusement, le reflet que je vois dans le miroir n'est pas le mien, mais celui de ma mère. En fait, je ne sais pas du tout qui je suis réellement.

Aujourd'hui, nous étions le 24 octobre et le ciel était sombre et le vent ballait les feuilles mortes qui sont tombées des arbres maintenant colorés. L'automne venait à peine de commencer que l'hiver semblait déjà se pointer le nez. La brise frisquette m'obligeait à me mettre quelque chose de plus chaud. À peine avais-je quitté la maison que je regrettais de ne pas avoir mis un foulard. Un peu plus tard, lorsque j'arrivai devant la polyvalente, un ami vint m'accoster en sautillant sur place, car le vent s'était levé. Il m'invita à l'accompagner à l'intérieur. Il avait trop froid.

- Hey Steph !, cria-t-il à cause des écouteurs qu'il avait encore sur les oreilles. Que fais-tu ce soir ? Nous pourrions aller au cinéma ensemble. Si tu veux. Ça va toi ?

Je le regardai, les yeux dans le vide et le regard emplis de larmes. Comment lui faire savoir subtilement que je ne suis pas en très grande forme et que je ne veux pas en parler ? À l'habitude, moi qui suis si énergique, refuser cette sortie alarmerait mes amis. Je devais inventer une excuse bidon pour éviter leurs questions.

- Désolé... heu... j'ai un rendez-vous chez... chez le dentiste !

Je me mis à marcher de plus en plus rapidement pour le devancer, le semer. Je ne voulais pas affronter son regard inquisiteur, ni ses questions à la con. C'est donc au pas de course que je me suis rendue d'avance à mon premier cours, mon manteau encore sur le dos. Durant le reste de la journée, j'évitai mes amies et dînai seule. À chacune de mes périodes, je n'espérais que le son strident de la cloche qui annoncerait la fin de cette terrible journée. Malheureusement, les périodes semblaient s'éterniser, à mon plus grand malheur. J'étais d'une humeur totalement exécrationnelle.

À peine fus-je dans la maison que je trébuchai dans les plis du tapis. À genoux sur le sol, je n'entendais que le rire ignoble de mon cousin. Je relevai la tête, complètement humiliée. Je vis ma tante, mon oncle et mon cousin, tous déjà attablés à la manière d'une famille parfaite. J'avais les yeux plein d'eau. Ma tante se leva en en ma direction, son visage déformé par l'inquiétude. Je me remis rapidement sur les pieds et marmonnai un semblant de *pas faim*. Je filai directement à ma chambre. Ils le savaient, je ne sortirai pas de cette pièce. Je n'en avais tout simplement pas envie. Dans ma chambre, je courrai en direction de mon lit et me réfugiai le visage sur le premier oreiller à ma portée.

Je broyais du noir.

Accotée, dos au mur, je frappais ma tête contre le contre-plaqué. Comment ? Comment oublier cette terrible journée ? Oublier que nous sommes le 24 octobre, alors que j'aie en plein champ de vision le calendrier. J'avais raturé la date des dizaines de fois de cercles rouges pour souligner l'importance de cette date. Pour ne pas *l'oublier*. Tirillée, je m'effondrai sur le matelas. Je fermai les yeux, les larmes me titillaient les paupières. Je détestais pleurer, car ça me détruisait l'intérieur. Pas moyen d'avoir la paix, ne serais-ce qu'une seconde et ce, même avec son propre corps.

Des voix et des images pessimistes tourmentèrent mon esprit. Peu à peu, mes paupières devinrent lourdes et je me laissai bercer par ce flot d'idées noires. Les regrets submergèrent mon cœur, me serrant la poitrine. Je m'endormis donc rapidement, car le sommeil était mon seul échappatoire pour évacuer ma peine.

Morphée m'emporta donc dans son monde des songes tel la faucheuse qui nous enlèvera à un moment ou à un autre. Un jour ce sera son tour.

—

La pièce était exigüe à cause du manque d'espace. Des livres de psychologie, des guides plus épais les uns que les autres et des dossiers étaient empilés un peu partout sur les meubles dans un désir de total cahot. Des fauteuils capitonnés de couleur café au lait trônaient au centre de la pièce. Ils semblaient confortables et invitants. Un homme, d'apparence mature et grisonnant, prenait déjà place sur l'un de ces sièges moelleux. Il feuilletait un dossier d'un air soucieux. La porte du bureau s'ouvrit et il leva les yeux en direction du mouvement. Une jolie petite rousse avait fait irruption dans la pièce. Il déposa le dossier sur une table voisine. Le psychologue de renom se leva et fit signe à sa nouvelle patiente de s'asseoir sur le fauteuil libre à sa droite.

- Bonjour Stéphanie, assis-toi, je te pris. Fais comme chez toi. As-tu soif ?

Silence.

Elle ne répondit pas. Ne leva même pas les yeux en direction du spécialiste. Il ne releva pas son attitude, il comprenait sa réaction. L'homme voyait bien que ce n'était pas de l'arrogance, mais bien un manque d'assurance de sa part. Il commença donc la discussion par une banalité dans le but de détendre l'atmosphère, pour briser la glace.

- Comment vas-tu aujourd'hui ?

Pour la première fois depuis son arrivée, elle plongea directement son regard troublant dans les yeux gris du vieil homme. Elle prit une grande et longue inspiration et ouvrit la bouche comme si elle désirait s'exprimer, mais se retint. Il croyait qu'elle voulait prendre son temps pour réfléchir, mais cette pause l'aidait à mieux reprendre son souffle avant de débiter ce qu'elle avait sur le cœur.

- Monsieur, j'ai une question pour vous. Qu'est-ce la vie si on voit les autres mourir? Répondez-moi, franchement. Personne n'est capable d'y répondre n'est-ce pas ? Pas même vous, ni moi ...

Le sexagénaire cligna des yeux une dizaine de fois, éberlué par la réponse de la jeune fille. Il s'attendait davantage à un «plutôt mal» ou à un mensonge du genre «très bien», ponctué d'un sourire crispé, réaction qu'il observait depuis des années de métier. Cependant, elle mettait plutôt le doigt sur un bobo, une affirmation qui trotte dans la majorité de nos esprits. Elle reprit de plus belle.

- Je regrette et j'ai tellement de remords. Comme tous les soirs depuis le 24 octobre lorsque j'avais 10 ans, j'y pense tout le temps. Lorsque je n'ai plus de distraction, rien pour combler mon esprit, je la vois utiliser diverses manières pour mettre fin à sa vie. Puisque, je n'ai jamais vraiment su comment, ni pourquoi elle m'a quitté, je l'imagine, parfois, me crier de la rejoindre et de m'ordonner de faire comme elle. Je tente d'oublier ces images en m'assurant qu'elle n'était pas comme ça, que ces cauchemars ne lui ressemblent pas, qu'elle aimait la vie, mais vous savez...

Non, il ne le savait pas. Comme la majorité du monde d'ailleurs. Elle parlait et respirais à peine pour formuler une autre phrase. On voyait bien qu'elle avait répété plusieurs fois ce scénario dans sa tête et elle auditionnait pour le rôle principal. Il ne lui était pas rare de voir des jeunes torturés, mais elle, elle campait ce rôle avec brio.

- Elle aimait la vie, souriait, mais elle est tout de même partie. Je me demande ce que j'aurais pu accomplir pour la garder à mes côtés. J'étais sa fille et je n'ai même pas su remarquer qu'elle avait besoin d'aide, besoin de moi...

Il lui prit la main pour la réconforter, car même les mots ne changeraient rien. Il n'était que le rôle de soutien. Elle pleurait de rage, de tristesse et d'impuissance, tout à la fois. Il avait mal de voir cette jeune fleur, blessée aux pétales par les insectes de son passé qui lui martyrisaient le cerveau. Elle le regarda dans les yeux.

- Je ne suis pas parfaite, mais j'aime ma vie. J'ai peur de la fin et au point où j'en suis, j'ai peur de finir comme elle. J'ai la frousse de changer du jour au lendemain et que mes valeurs soient bousillées. J'ai peur de me sui ...

...idée. Ce mot s'enfonça dans ma gorge. J'ai régulièrement voulu t'en parler, mais j'en fus incapable. Alors, j'en suis venue aux gestes.

J'ai toujours aimé la vie, même si certains problèmes sont survenus au cours de mon existence. Même malgré ma séparation avec un père que tu n'as jamais connu, malgré les embûches, j'étais heureuse. Je survivais. Un jour, cette survie précaire s'est effondrée. Pour une raison que j'ignore, la vie m'a quittée, mais j'attendais toujours la mort. Je vivais le deuil de moi-même, transportant une carcasse vide d'âme.

Peu à peu, mon moral fut atteint par cette horrible découverte. On me déclara dépressive et on me traita à l'aide de médicaments inutiles. La dépression sema une idée dans mon esprit et ne la quitta plus ; couper la lumière pour empêcher l'ombre que j'étais d'exister. Le suicide me paraissait la seule solution.

Comment te dire ma belle Stéphanie que j'aimais la vie, mais que je n'en voulais plus ? C'est en partie pour toi que j'ai décidé de quitter ce monde. J'avais peur de la mort, mais je mourais un peu plus chaque jour.

Lorsque ton oncle t'offriras cette lettre, c'est que ce sera le temps pour toi de comprendre la nature de mon geste, de savoir la vérité. Je sais que tu seras réticente et que tu m'en voudras énormément de te donner cette lettre en ma mémoire. Tu fus le sourire de ma vie et les soirs où je songeais à la mort, je résistais parce que je savais que, le lendemain matin, tu aurais besoin de moi. Mais fut un temps où même ton sourire angélique n'avait plus d'effet et je ne pouvais plus le faire pénétrer à travers ma peine.

J'ai commis cet acte pour toi et non à cause de toi. Je ne voulais pas que tu aies une mauvaise opinion de moi-même, que tu me vois comme celle que j'étais devenue. N'aies pas honte de moi à cause de mon geste. Je ne me

considère pas comme une lâche, puisque je préfère partir la tête haute plutôt que rester ici et vivre comme si j'étais le fantôme de moi-même.

Ce fut un choix très difficile à faire, mais s'il-te-plait, ma belle Stéphanie, ne m'en veux pas...

Pardonne mon geste et accepte mes explications

Je t'aime mon amour.

Le Suicide

Lorsque nous sommes confrontés au suicide, le deuil est, sans contredit, beaucoup plus complexe qu'un deuil «normal». On essaye de conjuguer la douleur, les sentiments de blâmes, de colère et d'incompréhension.

Le suicide, un deuil bien différent

La famille et les amis d'une personne qui s'est suicidée vivent d'intenses émotions suite au décès de leur proche. En plus du deuil relié à la mort, ils doivent également faire face au choc du fait que cette mort est plutôt surprenante.

Souvent, ils se sentent jugés et isolés par les nombreux préjugés qu'entretiennent la société.

Après le choc, les endeuillés ressentent souvent de la culpabilité et de la honte face au fait qu'ils n'ont pas su remarqué la détresse de leur proche. Il ont également un sentiment de colère, de la confusion et du désespoir, car ils ont de la difficulté à comprendre pourquoi le suicidé n'a pas osé leur en parler.

Ils ont également besoin de trouver des raisons qui pourraient expliquer l'action de leur proche et se croient, bien souvent, responsable du suicide d'un des leurs.

Certains endeuillés vont jusqu'à croire que le suicidé a été commis pour leur faire comprendre quelque chose ou même «leur faire payer une dette». Cette pensée peut sembler un peu loufoque, mais cela est normal face au deuil d'un suicide.

Le suicide, un grand tabou

Parler de ce type de deuil est plutôt difficile pour la majorité des personnes. Tout comme les maladies mentales, le suicide est un grand tabou de notre société. Malheureusement, ces préjugés, face au suicide, ne font qu'empirer les choses, car les endeuillés se sentent plus isolés du monde et ont beaucoup plus de difficulté à passer au travers du deuil.

Ce que doivent savoir les endeuillés

Même s'il existe énormément de tabou face au suicide, sachez que vous n'êtes pas seul dans votre situation.

De plus, vous n'avez pas de raison de vous sentir coupable, car le suicide était la décision de la personne et non la votre et votre appui n'aurait, sans doute, pas changé grand chose. En effet, certaines enquêtes qui ont été menées sur le suicide démontrent que c'est le résultat d'une dépression ou d'une maladie mentale qui n'a pas été soignée.

Sachez également que vous êtes davantage à risque d'avoir des pensées suicidaires. Cependant, il faut comprendre que ce «risque» est relié au fait que les maladies mentales sont généralement familiales. Néanmoins, cela ne veut pas dire que vous aurez une maladie mentale ou même que vous vous suiciderez.

C'est donc pour cette raison que vous ne devez pas vous isoler des autres, car le suicide est un deuil difficile qui demande plus d'aide que n'importe quelle autre épreuve. C'est donc pour cette raison que vous serez très souvent forcés à parler de vos sentiments, pour ne pas tout garder à l'intérieur. Sinon quoi vous exploseriez.

Il faudra donc reconnaître que le décès de votre proche est un suicide, donc un deuil à part. Vous devrez également faire face à votre peine reliée à cette perte, car ça ne sert à rien de cacher vos sentiments.

De plus n'ayez pas honte d'en discuter avec vos amis et n'hésitez pas à faire appel à eux. Vous pouvez également demander l'aide de groupes de soutien qui vous donneront davantage de soutien.

Pour aider les endeuillés

La chose la plus importante à faire lorsqu'un ami vit le deuil d'un proche qui s'est suicidé est de lui démontrer que vous êtes présent et à l'écoute de ce dernier. Offrez-lui votre soutien et changez-lui les idées en lui proposant de nouvelles activités.

Tentez de lui faire comprendre que vous êtes là pour le soutenir et non pour le juger, il vous accordera alors toute sa confiance



La continuité ...

Parce qu'il faut toujours voir les choses du bon côté si on veut continuer à vivre malgré les embûches.

Parce qu'il faut savoir regarder droit devant et cesser de revenir en arrière si on veut se construire un bel avenir.

Parce que c'est malsain de continuer de discuter avec les fantômes de notre passé si on veut faire de nouvelles rencontres qui changeront notre vie.

Parce que la vie est belle et qu'elle vaut d'être vécue...

Il faut continuer à avancer !

Hymne à l'ange.

À quand remonte ma dernière visite dans ce cimetière où tu reposes maintenant en paix ? Je ne sais pas, mais je dois reconnaître que ça fait vraiment longtemps... J'espère que ça ne te vexe pas trop.

Aujourd'hui est un jour spécial, car je m'apprête à te lire quelque chose qui t'est dédié. J'ai enfin achevé l'écriture de ce guide et je tenais à avoir, en quelque sorte, ton approbation. Ça ne sera pas bien long, je m'assieds puis, je commence la lecture.

La marche fut longue, mais elle m'était indispensable pour faire un complet retour sur moi-même, sur mon passé, mon futur et mon avenir. Ça m'a fait un bien énorme et je te l'accorde, j'en avais extrêmement besoin. Depuis ton décès, j'ai non seulement fait le deuil de toi, mais aussi le deuil très important de ma grand-mère. Ta mort fut pour moi une occasion de remonter à la surface certains souvenirs concernant mémé. J'avais réussi à les enfouir dans le plus profond de mon subconscient et ces images de toi étant étendue sur le lit a déclenché chez moi tout une guerre intérieure. J'ai donc décidé, en ton honneur, en celui de ma grand-mère, d'écrire ce guide pour des personnes qui vivent eux aussi leur deuil.

Prête ?

Silence.

Alors, je commence.

«Ces textes te sont dédiés, vous sont dédiés, j'espère d'où vous êtes, vous les avez appréciés. Même si je ne peux pas entendre vos commentaires, j'ai l'impression que vous me donnez le feu vert, que tout est en ordre. Des années, de la terre, des larmes, des joies, des peines, des moments heureux et malheureux, de la chance, de l'amour, de l'amitié, de nouvelles rencontres, des mots, des paroles, des souhaits et du temps nous séparent. Par contre, à mesure que j'écrivais ce guide, je me sentais davantage près de vous.

J'observe le granit gris qui s'élève devant moi et j'ai soudain la nostalgie prends le dessus et une larme coule le long de ma joue. Ce silence me pèse beaucoup et je suis incapable de demeurer dans mon mutisme.

Me permettez-vous de relire encore une fois ce guide ?

J'espère que oui ...»

- Au-delà des frontières mon cœur ne vous oublie pas, c'est certain. En votre honneur, je décide donc de continuer mon chemin la tête haute. Je décide de piler sur ma peine et ne pas cesser d'avancer droit devant. Je remercie le ciel du jour qui se lève devant moi et du soleil qui se couche le soir. Je bénie toutes les opportunités qui s'offrent à moi. Je me sens plus forte et je sais que de merveilleux jours m'attendent dans le futur. C'est ce qui me fait vivre et me donne la foi en la vie. Je sais que même malgré le deuil, ou plutôt grâce au deuil, je sais comment avancer...

Elle ferma les yeux et sentit une brève brise passer sur son visage, frottant, au passage, les quelques mèches de cheveux qui dépassaient ici et là. Une profonde expiration parvint de ses poumons lui permettant de reprendre le fil de ses idées.

Trois magnifiques tourterelles vinrent se poser une à une sur la pierre tombale. L'un d'elle roucoula et attira l'attention de la jeune femme qui était accroupie. Elle ouvrit les yeux. Était-ce un signe ?

Une autre brise, cette fois plus intense, fit flotter sa chevelure dans le vent. Un monarque déploya ses ailes sur les feuilles du guide qui était ouvert sur le gazon.

Elle se leva et aucune des bêtes ne bougea. Elle sourit à pleines dents et émit un petit rire. Elle recommença sa lecture, mais cette fois, ponctuée de gestes.

Devant ces nouveaux spectateurs, elle savait maintenant que ses anges gardiens existaient bel et bien.

Et que son deuil était fait.

Chers lecteurs et lectrices,

En ce jour, vous avez eu l'opportunité de lire ce guide sur la traversée du deuil entremêlés de récits vécus. Cela peut paraître simple, mais écrire sur le deuil est une tâche très complexe en soi et prend beaucoup d'énergie et de temps. Il faut se l'avouer, parler du deuil est très difficile, car il s'agit d'un sujet très tabou et encore plus si on l'a vécu.

J'ai moi-même eu à traversé ce type d'épreuve et ces évènements m'ont inspirés bon nombre de ces récits présents dans ce guide. C'est en l'honneur des personnes qui m'ont quittées que j'ai décidé de faire de ce recueil mon projet personnel.

L'écriture de ce projet qui a duré plus de 10 mois m'a permis de me connaître davantage, de faire un retour sur moi-même et de découvrir certains aspects des gens qui m'entourent. J'ai découvert qu'il existe une force intérieure en chacun de nous qui nous permet d'avancer chaque jour malgré les chagrins et les embûches.

Certaines personnes se confiaient à moi pour me confirmer que l'on peut traverser le deuil. Celles-ci me parlaient de leur passé, me voyant comme une personne de confiance. J'ai réalisé pour la première fois que la mort nous rassemble, car nous aurons tous à y faire face un jour.

J'ai adorée cette expérience, car, pour la première fois, je mettais réellement à terme un projet d'écriture. Par écrit, j'ai couché sur papier mes émotions, me libérant de mon quotidien. Ce projet personnel constitue donc une longue période d'écriture et de recherche.

J'espère donc que vous avez eu autant d'intérêt à lire ce guide que moi, de l'écrire. Je souhaite également que vous en avez appris davantage sur ce sujet et que, si un jour vous devez y faire face, vous saurez que la vie continue malgré la peine qu'est le deuil.



Un merci particulier à M. Chaumont qui fut, tout au long de la conception de mon projet personnel, une personne ressource. J'ai adoré mon expérience, un peu grâce à cet homme qui a su me guider, m'encourager à persévérer et à me faire davantage confiance.

Tout au long de ce projet, il a su garder l'intérêt pour le sujet et les longues discussions avec lui m'ont été d'un très grand support. Durant les rencontres, il arrivait à me faire oublier tous mes petits problèmes et m'encourageait à me mettre moins de pression. Son bagage de vie m'a inspiré tout au long de ma période d'écriture.

Je le remercie également pour le temps qu'il m'a accordé et pour sa patience.

Merci à vous M. Chaumont, car vous avez su faire toute la différence.