

puisse l'atteindre, tendre tout son être vers le ciel pour déjouer le vide intérieur, que de torsions pour le corps, l'âme et le cœur.

Peut-être faudrait-il fermer les yeux sous le coup de minuit et les rouvrir à minuit une. Le temps d'avaloir l'avalanche de chaudes-larmes, le temps de reprendre contact avec la vie qui a basculé entre deux mondes, avec les siens, avec sa joie mêlée de peine, avec son proche à jamais disparu. Fermer les yeux pour mieux le voir, pour dessiner son visage dans le regard de l'autre, pour ramasser les plus récents souvenirs avant d'entreprendre l'avenir.

Bonne année, malgré la perte, malgré le manque, malgré le vide, malgré la dure traversée. Déjà, les jours rallongent. La lumière commence à gagner du temps sur les longues nuits du deuil. Le soleil fera fondre l'hiver, il percera des trous pour que ressurgissent les vivaces. Vivaces que l'on traduit par *Espérance de vie*. La vie qui reprend, la vie qui insiste, la vie qui persiste, la vie qui attise la repousse d'une fleur, comme à chaque année car, malgré son statut de vivace, la fleur se pointe dans le jardin des annuelles, à chaque fois, elle se renouvèle.

D'ici là, le perce-neige fleurit en janvier.



*Johanne de Montigny, M.A.Ps.*  
Psychologue, Montréal

Je vous invite à consulter l'ensemble des chroniques : [www.rsfa.ca](http://www.rsfa.ca)

6893, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H1N 1C7

Téléphone : 514 255-6444  
Sans frais : 1 844 355-6444

[www.rsfa.ca](http://www.rsfa.ca)  
[info@rsfa.ca](mailto:info@rsfa.ca)

# INFO DEUIL

## *Soulever la page du calendrier*



1916 - 2016

LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE  
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE

## *Soulever la page du calendrier*

Une date, un chiffre, l'heure du décès estampillent le cœur des personnes en deuil. Elles s'y accrochent pour ne jamais sombrer dans l'oubli. Le registre des événements de ce monde désormais contient le nom dans un document officiel, sacré, mémorable. L'archive sera précieusement conservée, le défunt y est inscrit. La calligraphie redore le constat de son décès. Désormais, l'être significatif passe à l'histoire, il glisse tout doucement dans « le registre de la mémoire du monde », dans le recueil des grands événements de la vie.

Nous sommes le 1<sup>er</sup> janvier 2016. La page du calendrier soulève le passage d'une année où les joies et les peines refont surface; de quoi sera faite la prochaine? La formule de bons souhaits donne des frissons. Qui pouvait imaginer que la perte puisse fendre la vie d'un coup sec? La transmission des bons vœux défend sa place, une place qui nous ramène sans cesse à l'espoir de tenir bon devant les contre-coups de la vie. Que l'on ait perdu ou non l'être cher, nous sommes destinés à la perte, nous logeons tous à l'enseigne de l'imprévisibilité ayant en mémoire le parcours d'un disparu.

C'est une chance de ne pas savoir d'avance; nul n'aurait la force de vivre l'impensable. Quand le pire s'annonce ou se produit, alors seulement l'énergie psychique se met en branle, le système de défenses se mobilise et réagit au tournant même de ce qui nous a démoli. Par exemple, la vie d'avant, ou l'année d'avant, marquée au fer rouge de la perte, par l'empreinte de mort, par la tentative de survie à celle-ci. Sur le chemin du deuil, la Vie se fraye un passage malgré les barages et les ressacs; Elle sort de ses gongs jusqu'à ce que l'onde de choc s'épuise contre un mur de paix.

Dans la traversée du deuil, le passage du temps oscille entre la vie qui continue et la vie en suspens. La personne en deuil ne voit plus ni le calendrier ni l'horloge de la même façon. Le temps *chronos* (le tic-tac de la vie quotidienne) n'affiche plus la même portée.

L'endeuillé entre dans une nouvelle ère : le temps *Kairos* qui marque la notion d'un avant et d'un après. C'est le temps « entre », entre la vie qui était et la mort qui l'a fauchée, un temps qui ne se mesure pas mais qui se ressent. Hier, aujourd'hui, demain, tout s'amalgame sans une réelle démarcation. Cette sensation ou cet étrange rapport au temps, c'est-à-dire « le hors du temps », taille la profondeur de l'instant, parce que le temps s'est arrêté le jour du décès de son proche. Seule une éventuelle alliance entre *chronos* (le temps ordinaire) et *Kairos* (le temps suspendu) remettra les pendules à l'heure. La vie, tout doucement, reprendra alors son cours, au rythme de chacun.

À l'aube de la nouvelle année, santé, amour et bonheur sont des mots sincères que l'on n'ose pas verbaliser à l'endeuillé. La formule semble incongrue, gênante, mais ne serait-il pas encore plus triste de ne rien manifester? Nos souhaits, nos projets, nos efforts, on le sait, n'aboutissent pas forcément au préconçu. Comme beaucoup de penseurs l'affirment, ce n'est pas tant la destination qui importe mais le chemin sur lequel on avance. Même si on a le sentiment que le temps s'est figé. Car, pendant que la vie extérieure se niche entre parenthèses, la vie intérieure cherche son expansion. Tourmentée par l'absence, la personne en deuil languit, elle cherche à réintégrer le lien avec celui ou celle qui a existé. Comment parler de la personne qui n'est plus? Pire, comment ne pas la nommer? Si parler du mort ravive sa présence, taire son histoire alourdit son absence. Difficile d'accueillir le temps des fêtes dans les semaines ou dans les mois suivant une perte majeure. Difficile de ne pas appréhender la nouvelle année, et pourtant, la plupart tentent de s'y faufiler, de déployer les efforts requis pour continuer sans l'autre, sur un terrain broussailleux.

Le deuil ça fait mal. Brûlure, blessure, ou déchirure, combien faudra-t-il d'années pour la colmater? La panser? Combien de bons souhaits faudra-t-il pour retrouver son marchepied, pour accéder à un cran au-dessus, à cette marche qui nous rapproche de celui ou de celle qui ne reviendra plus? Tendre sa main sans que le défunt ne