

mois après le décès d'un proche, voire même dix ans plus tard. Car le temps ne compte que pour celui ou celle qui ne le calcule plus. C'était hier, c'était l'an passé, peu importe, certaines pertes ont le poids de cent ans d'absence. La présence de l'absence se vit précisément en l'absence de la présence de l'être aimé. Aussi, le défi de l'endeuillé-e consistera-t-il à récupérer le lien préexistant pour compenser le manque.

Ayant eu pour ma part le privilège d'accompagner des malades en phase terminale pendant vingt-neuf ans, des personnes de tout âge confrontées à la mort annoncée, ayant également soutenu des familles éplorées en amont et en aval vers la perte significative et irrévocable, je suis habitée par des tableaux profondément humains qui, à ce jour, m'aident personnellement et professionnellement à mieux composer avec l'absence, le manque, l'imprévisibilité, l'inconnu et l'incontournable.

Par la voie de mes chroniques, je tenterai de transmettre mes connaissances et mon appui aux lecteurs pour qui le deuil demeure un sujet préoccupant. Je profiterai de chaque occasion pour vous donner des pistes de réflexion, un support psychologique, de l'information sur le deuil (ressources, livres, conférences) ainsi qu'une plateforme électronique où il vous sera possible de me faire parvenir vos questions. Je m'engage à y répondre le mieux possible à partir de mon expérience clinique, tant en milieu hospitalier que dans le cadre de ma pratique privée.



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

Je vous invite à consulter l'ensemble des chroniques : www.rsfa.ca

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

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

www.rsfa.ca
info@rsfa.ca

INFO DEUIL

*Le deuil : une perte unique,
un phénomène universel*



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

1916 - 2016

Le deuil : une perte unique, un phénomène universel

Voici la première de quatorze chroniques sur le deuil débutant en ce mois de novembre 2015 ; elles se poursuivront jusqu'en décembre 2016. Ces textes vous sont offerts en guise de soutien et de points de repère dans la traversée du deuil qui, le plus souvent, comporte des moments de détresse ou de découragement ponctués de moments d'espoir, de quête de sens, de réorganisation de vie et de reconstruction personnelle en conséquence de la grande épreuve et dont l'essence est à la fois unique et universelle. Unique parce que la perte s'inscrit dans la vie de la personne en deuil, universelle parce que le deuil frappe l'ensemble des individus dans le monde.

La direction du cimetière Le repos Saint-François d'Assise célébrera son centenaire en 2016. Il s'agit d'une occasion exceptionnelle pour aborder, au détour de chroniques mensuelles sur le deuil, l'importance des personnes (vos proches) qui ont contribué à bâtir une partie de ce monde et dont la brève histoire figure entre deux dates gravées sur la pierre tombale, sur l'urne cinéraire, sur un lopin de terre ou sur une plaque murale. Une épitaphe visible et accessible qui non seulement peut aider les intimes du défunt à surmonter le deuil, mais qui rappelle au commun des mortels que la pierre porte un nom, que la vie de chacun-chacune s'inscrit dans une histoire familiale, au cœur d'une société, au service d'un peuple. Marcher dans le cimetière permet de saluer nos ancêtres, nos enfants, nos mentors. Ceux et celles qui n'y sont plus contribuent à prolonger notre mémoire, à influencer nos valeurs de vie. Le Jour du Souvenir en fait foi le 11 novembre de chaque année en saluant nos braves soldats morts au combat. Aussi, l'an 2015 marque-t-il le 100^e anniversaire d'une perte massive autour de la Première guerre mondiale.

Aujourd'hui, l'individu qui atteint l'âge de 100 ans représente à nos yeux une énigme, une force de la nature, une promesse de longévité, une vie pleine, complète, une formule gagnante qui n'est pas donnée à tous et qui à ce jour suscite l'intrigue, l'admiration, le grand questionnement sur la durée d'une vie variable pour chaque personne. Le mystère de la temporalité persiste; c'est pourquoi la qualité du temps qui nous est donné prédomine

sur la quantité de temps que nul ne peut prédire. Connaissez-vous une personne centenaire? L'article de Josée Blanchette, dans le Devoir du 11 septembre 2015, nous présente un être inspirant dont la maxime s'accorde avec tous les âges : « *Vis aujourd'hui avec le meilleur de toi* ». Cette pensée tient compte de la qualité de temps que nous passons avec nos proches ou que nous consacrons à une mission de choix. « Le ciel peut attendre » fait référence aux cent ans du père dominicain, Benoît Lacroix, « 100 ans sans se plaindre », nous précise la journaliste qui, dans sa rencontre, lui posait des questions sur l'art de bien vieillir.

(Voir www.ledevoir.com/non-classe/449763/le-ciel-peut-attendre).

Je vous mentionnais que la qualité de vie prévalait sur la quantité d'années vécues et cela même si nous demeurons admiratifs des rares personnes qui franchissent la barre des cent ans. Par ailleurs, les personnes en deuil consciemment ou à leur insu veillent à la prolongation de la vie des disparus grâce à la pérennité de leurs récits (leurs témoignages parlés ou écrits), un rappel qui persiste d'une génération à l'autre et qui survit comme une épopée au cœur de chaque histoire. L'exemple qui suit le démontre. Robert Cummings a écrit un livre magnifique sur la vie brève de son fils et sur l'héritage affectif qui en découle. Michaël est décédé à l'âge de 12 ans des suites d'une maladie neuromusculaire dégénérative. À lui seul le sous-titre du livre évoque le prolongement d'une vie qui concrètement n'est plus mais qui se répercute chez le proche en deuil : « *Ce que j'ai appris avec toi me permet maintenant de vivre sans toi*. » Cette citation a la puissance des rocs de Gibraltar. Elle explique pourquoi une vie courte dure cent ans! Autrement dit, l'histoire se poursuit en celui qui prend parole et ainsi la redonne à son tout petit. (Lire Richard Cummings : Michaël, mon fils, aux éditions de l'Homme, Montréal, 2009).

Le mois de novembre évoque la Fête des morts. J'aimerais leur rendre hommage à travers la présente chronique et rejoindre les personnes en deuil via ce premier texte et les autres qui suivront à l'aube de Noël et tout au long de la nouvelle année. Vous avez peut-être perdu un parent, un enfant, un frère, une sœur, ou un grand ami; les circonstances entourant leur mort étaient soudaines, marquantes, ou irrecevables. Au-delà des étapes répertoriées dans la littérature sur le deuil, l'oscillation des sentiments persiste chez la plupart pendant un temps indéterminé. Dans mes chroniques, je compte vous rejoindre là où vous êtes, six, dix, vingt