

bouleverse et m'interroge. Cela ne fait pas de sens, il n'y a aucune logique, pas de réponse, pas d'explication. Nous sommes confinés au « je ne sais pas ». Nos questions s'additionnent et demeurent sans réponses. On les fabrique, mais aussitôt conçues, les réponses volent en éclats. C'est le mystère total. Comment vivre sans toi?

Le défi est affolant. Ton père, ton frère et moi, ta maman, nous vivons le deuil différemment. Ton papa souffre en silence, dès qu'il prononce ton nom, il s'effondre. L'étreinte devient notre bouée de sauvetage. Ton frère ne cesse de te réclamer, mais il se rend bien compte que son appel est sans écho. Alors on sort l'album de photos et on redécouvre ton beau visage. Mince consolation, mais l'exercice nous est nécessaire. Puis, je te chante comme autrefois : « Il y a longtemps que je t'aime jamais je ne t'oublierai. »

Mon trésor, pour mieux apprivoiser le premier Noël sans toi, nous avons décidé d'inviter tes petites amies qui habituellement se précipitaient au jour même de ton anniversaire. Noël est une fête destinée aux enfants; les grands s'y font prendre. J'inventerai ta présence.

Il en faudra du temps pour me rebâtir. Le geste de t'écrire m'apaise. Mais, tout comme la lettre que tu avais envoyée au Père Noël, je crains que la mienne jamais ne t'atteigne. Toutefois, je te le dis, là où tu es je suis, là où tu vas je vais, là où tu m'attends je viendrai. Au loin, je veille sur toi mon éternelle, tu auras toujours 7 ans. Je te porte en moi comme aux premiers temps; la symbolique me répare tout doucement.



*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

## *Le premier Noël sans toi*



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

1916 - 2016

# *Le premier Noël sans toi*

Pour la majorité des personnes en deuil, la période des fêtes se vit très difficilement. L'absence de l'être cher soulève en elles une vague de chagrin que les lumières, la musique et les souvenirs ravivent sans crier gare. La nostalgie accroît le manque et cause un état de langueur qui oscille entre le besoin de chaleur humaine et la tendance à se replier sur soi-même.

Le deuil, cette épreuve ultime, propulse les survivants dans des pensées contradictoires : « Pour ne pas mourir de chagrin, je dois me réanimer au sein d'une famille ébranlée, mais pour vivre, je tente de fuir le lieu où je me trouve, de partir à la recherche de tout ce que j'ai perdu, y compris ma propre identité. »

Tels sont les propos que les personnes en deuil nous tiennent afin de nous sensibiliser à leur perte, de nous éveiller à leur souffrance. Avoir mal avec l'autre est sans nul doute l'intervention la plus juste, la plus propice à la nouvelle relation, la plus favorable à l'entretien thérapeutique. Une personne en deuil a la peau fine, elle est brûlée jusqu'aux os. C'est pourquoi l'écoute et la reconnaissance de l'unicité de sa perte sont fondamentales; il faut en comprendre son irréversibilité, contenir la blessure du non retour.

La thérapie du deuil gagne en profondeur ce que la vie épargnée ne rejoint pas. Pendant que le malheur happe l'endeuillé dans son ravin abyssal, les instants de bonheur circulent en va et vient à la surface des choses. Découvrir un sens à la perte est une tâche insupportable alors il faut reconstruire par les écrits ce que la vie en soi a démolé. L'écriture agit comme un bouclier contre l'oubli.

Lorsque Noël sonne le glas, la perte d'un enfant résonne comme une onde de choc. La fête autrefois lumineuse jette les parents en deuil à l'ombre de leur chagrin. Les proches et les amis s'affèrent à bercer la souffrance que la période des fêtes réactive cruellement. L'histoire qui suit a été conçue à partir d'un alliage de récits; je tenterai de mettre en mots ce qui se trame derrière les larmes de parents en deuil de leur enfant.

Tu aurais eu 7 ans, le 7 décembre 2015 et nous avions misé sur ton année chanceuse. Mais le destin en a voulu autrement; c'était plutôt une malchance, la terrible épreuve de te perdre à cause d'une maladie incurable. Il est encore

plus dur de constater que ton départ présage ton non retour. L'expérience nous semble surréelle. Tu es morte quelques jours avant Noël. Tu as admiré pour une dernière fois le décor auquel tu as partiellement participé. Après ton décès, nous avons éteint les lumières du sapin; elles ne parvenaient plus à réchauffer ton père et pas davantage ton petit frère qui souffrent aussi de ton absence. Les mots sont pauvres ma petite, ils ne révèlent pas l'entièreté de notre désarroi, la profondeur de notre chagrin, ni notre ennui de toi. Le manque est cruel, il crée un vide auquel nous tentons inlassablement d'échapper.

Il n'y a pas si longtemps, tu croyais fermement à la légende du Père Noël, tu lui avais même écrit une lettre en le suppliant de te livrer le cadeau immense de la guérison. Tu as cru qu'il n'avait jamais reçu ta demande. Et tu as vite compris que sous l'habit du Père Noël se cachait un homme aussi triste que nous le sommes; ton papa aurait tant voulu te sauver, ma toute petite, t'offrir un paquet de santé enveloppée d'un bel avenir. La magie lui a fait défaut.

Le temps des fêtes attise mes larmes qui se confondent avec la joie que tu as déposée en moi avant le dernier adieu. Et au moment même où ton cœur cessa de battre, le mien s'est emballé. Comment ai-je pu te laisser partir? Il m'a fallu te confier à de purs étrangers. En m'abandonnant à la dure réalité, j'ai eu le sentiment de t'abandonner. Cette pensée me hante. J'essaie de m'en détourner en m'abreuvant de ton courage. Certaines personnes n'aiment pas le mot « courage »; pour ma part, je considère que ce mot à lui seul contient la force morale que tu as déployée tout le long de la maladie.

Mon enfant, ma toute petite, ma si grande, tu es devenue ma source d'inspiration, ma seule motivation de reprendre la vie là où elle a été sectionnée. Rien ne sera plus jamais pareil. Avant ta mort, nous nous pensions à l'abri d'une perte majeure, mais l'après nous dérobe de cette candeur. Je puise ma force à travers la tienne, un legs inestimable, une fortune incalculable, un amour infini. La mort a tout pris sur son passage, mais je tente de récupérer ce qui à jamais me lie à toi.

Le 25 décembre, je ferai l'effort de me lever, d'écouter la musique, de rallumer les lumières et de recevoir ceux et celles que tu adorais. Ton père et moi avons tendance à nous isoler, mais le retrait ajoute à notre mal de vivre et creuse davantage le manque. Alors j'entends ton rire, il me déchire et me répare tout à la fois. J'aime t'imaginer sur les ailes d'un ange dans l'espace ciel où je t'y cherche et t'y retrouve à volonté. C'est le monde à l'envers. Comment se fait-il que tu sois partie avant moi? Le désordre des générations me