

aimons, avec une justesse instinctive, ceux dont la voix ne se fera plus jamais entendre sur terre? »

Je crois sincèrement que le deuil d'une personne qui nous était infiniment précieuse demeure la plus grande épreuve de la vie; toutefois, celle-ci parviendra à nous rapprocher de l'essentiel, c'est-à-dire à solidifier les liens avec *ceux qui restent*.

Puisse la fête de Pâques jeter ses faisceaux de lumière dans les replis ombrageux de votre être en manque de l'Autre, cet autre que vous pouvez « ressusciter » par le truchement de souvenirs que même la mort ne saurait anéantir.

Références

Bobin, Christian (2001). *Ressusciter*, Paris, Gallimard, 68

de Hennezel, Marie (1995). *La mort intime. Ceux qui vont mourir nous apprennent à vivre*, Paris, Robert Laffont, 85



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 www.rsfa.ca
Sans frais : 1 844 355-6444 info@rsfa.ca

INFO DEUIL

Le deuil anticipé



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

1916 - 2016

Le deuil anticipé

Peut-être avez-vous connu l'expérience d'accompagner un proche décédé d'une maladie comme le cancer? Sinon, peut-être, êtes-vous actuellement à son chevet afin de lui offrir votre présence jusqu'au moment de son décès? Que vous l'ayez vécue ou que vous soyez en train de la vivre, il s'agit d'une expérience très particulière marquée par des sentiments ambivalents, tel le mouvement du balancier : « Va ton chemin » et « Ne me quitte pas », deux cris du cœur qui se débattent simultanément devant celui qui va mourir. Le sentiment d'impuissance à renverser le cours de la maladie fait surgir chez la personne en deuil anticipé des pensées contradictoires jusqu'à ce que survienne la mort de l'être aimé ou envers qui on éprouve des sentiments partagés. Dure épreuve à traverser comme témoin, mais le privilège est immense de pouvoir adresser ses derniers adieux dans des circonstances où l'intimité de la rencontre est à son apogée. Cette communication inusitée se manifeste dans une économie de mots et un déferlement de tendresse que le quotidien empêche parfois de vivre pleinement.

Le savoir-être prend le relais de l'activité devenue impossible. Être là, juste être, telle est la place à occuper au chevet du mourant. Dans son livre *La mort intime*, Marie de Hennezel nous l'explique : « J'ai appris auprès des mourants à veiller silencieusement ceux qui dorment, ceux qui sont dans le coma, j'ai découvert le plaisir qu'il y a à rester là sans rien faire, simplement présente, en éveil, attentive comme ces mères qui veillent leurs petits endormis. » La phase terminale ne déclenche pas seulement une crise majeure, mais recèle aussi une occasion d'éveil à la noblesse du cœur. Pendant que l'un se prépare à partir le plus dignement possible, l'autre s'apprête à rester seul en puisant son courage de vivre en celui qui va mourir. Ainsi unissent-ils leur courage l'un dans l'autre, car, dans un tel contexte, être en vie peut sembler aussi pénible qu'être en train de mourir. L'art d'aimer implique indubitablement la force de perdre l'être cher et de le réinvestir en renouant avec la vie.

La perspective de mourir est comme un coup de poing qui oblige à distinguer l'important du trivial. Finies les futilités, l'essentiel devient central. Le travail de séparation est titanique et exigeant, mais il met au premier plan une relation qui s'apprête à vibrer dans la mémoire et dans le cœur de chacun. La vie ordinaire, sans défis ni remous, permet rarement d'accéder

à d'aussi profondes dimensions. C'est le présent qui compte, l'ici et maintenant, la force de l'instant. Alors l'homme devient plus grand que ce qu'il donne à voir.

La qualité du temps qui reste s'allie à la qualité du lien qui tend à se solidifier tout juste avant de se dénouer. Le processus est à la fois grandiose et troublant : aimer très fort au moment même de vivre une perte partagée. Sans relâche, l'accompagnant doit négocier avec deux autres pensées contradictoires : « le désir d'être présent à la dernière heure » et « l'envie de fuir avant la séparation ultime. » Dans ce lien sans pareil, la personne en deuil anticipé réalise que même perdue, la vie ne pourra s'achever. Il reviendra donc à celle ou à celui qui reste d'entretenir la flamme et de répandre sa lumière sur le chemin du deuil. De l'impuissance ressentie va naître une force que le défunt lui a léguée : la force de poursuivre une route déviée. Peu de segments de vie auront une aussi grande portée que l'accompagnement, l'assistance au dernier moment et la fortune spirituelle que laisse une telle expérience. Le sentiment d'impuissance va bientôt se résorber et faire place à des forces étonnantes. Des forces toutefois entremêlées de moments d'espoir et de découragement, d'ouverture vers une autre façon de vivre et de repli sur soi. Ce qui blesse c'est la fin d'une histoire qui ne ressemblera à aucune autre.

Quand la personne en deuil remonte la pente, elle transcende sa souffrance en une nouvelle mission, elle veut redonner du sens à sa vie. C'est alors que le meilleur de l'autre se met à vibrer à travers elle. L'endeuillé est comme un survenant. Il revient de loin. Il refait surface après une plongée périlleuse au tréfonds de son être. Il est ranimé par le goût de vivre, d'aimer et de donner. Il redécouvre sa chance inouïe de vivre, de porter et de continuer l'oeuvre ou la parole de l'être disparu.

J'aime le mot « ressusciter » car, d'un point de vue psychologique, l'être éprouvé par la perte doit accéder à une tonicité jusque-là insoupçonnée et rebondir autrement. Il y avait la vie d'avant jusqu'à ce que se pointe la vie devant. Il y avait la vie extérieure, celle qui entoure, et la découverte d'une vie intérieure, celle qui enveloppe et incite à descendre au plus profond et à remonter vers son plus *haut potentiel*.

J'aime Christian Bobin quand il écrit : « L'amour des morts est le plus lumineux qui soit. Pourquoi n'aimerions-nous pas les vivants comme nous