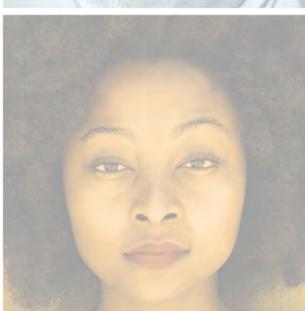
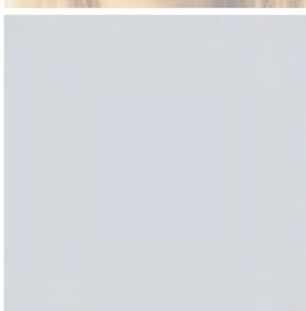
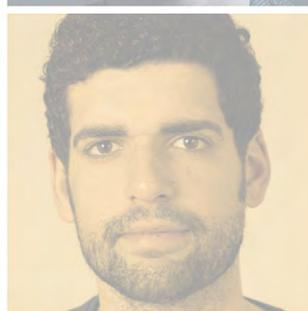
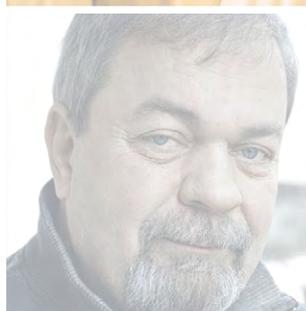
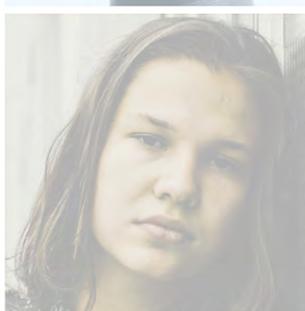
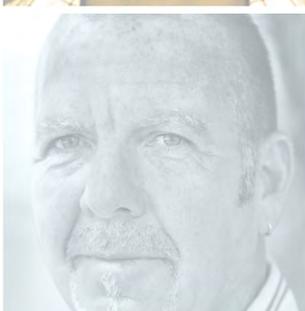
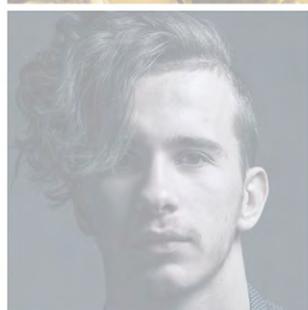
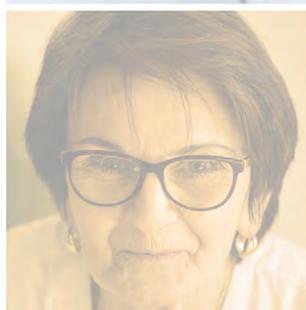
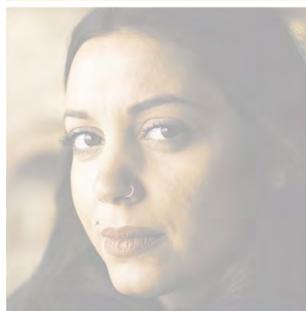


# Récits vivants

Recueil de témoignages



**Centre de prévention  
du suicide de Lanaudière**

*La prévention à la portée de tous!*



Chaque vie est une construction unique. Chaque événement s'assemble aux autres, trouve sa place dans notre histoire et nous fait évoluer. Les récits de ce recueil sont des histoires singulières qu'il ne faut pas confondre avec un modèle à suivre. Elles vous sont présentées comme de possibles sources d'inspirations qui pourront peut-être vous permettre d'ajouter une pièce ici ou là à votre propre construction.

C'est avec beaucoup de reconnaissance que nous tenons à souligner le travail des personnes qui se sont impliquées de la naissance de l'idée à la diffusion du recueil, en passant par l'écriture des récits et la mise en page.

Et un merci tout particulier aux personnes qui ont généreusement accepté de partager leur histoire. C'est un morceau d'intimité rempli de savoir d'expérience qui peut créer une étincelle dans la vie de quelqu'un qui en aurait besoin.

En espérant que ce recueil contribue à faire une petite différence qui deviendra grande.

Bonne lecture!

Centre de prévention du suicide de Lanaudière



## Table des matières

### J'ai pensé au suicide 4

---

Tout s'apprend	4
Trouver l'ouverture et s'y faufiler	7
Quand la quête de sens entraîne la crise	11

### Je vis un deuil 14

---

Une incroyable force	14
L'indicible lien	18
De la survie à la vie	21

### J'ai aidé un proche suicidaire 25

---

Quand tout bascule un soir de semaine	25
Aider, tout en se respectant	28
La petite bulle au-dessus de ma tête	32

# Récit 1

## Tout s'apprend

Je suis amoureuse de la vie, chercheuse de lumière. Cela m'aura pris plus de trente ans pour parler de ma personne ainsi. Car vivre aura été pour moi un art, que je dus apprendre dans ses plus simples rudiments. Plusieurs citations me viennent en tête pour témoigner de mon cheminement qui, je le sais, engendreront peu de sens pour ceux et celles qui sont actuellement plongés dans la souffrance. On me les a dites plusieurs fois auparavant, sans que je sois en mesure d'en cueillir les enseignements et la profonde véracité : les expériences nous servent de tremplin pour aller plus loin ; la vie est belle ; derrière les nuages se trouve toujours le soleil. Pourtant, ces phrases m'accompagnent maintenant tous les jours, depuis des années.

J'ai traversé tant de saisons de lutte et de labyrinthes de noirceur, moi qui étais programmée, dès mon enfance, à me battre pour mourir. Le mal de l'âme était imprégné en moi, comme s'il s'agissait d'une seconde peau. Même en étant éjectée de ce milieu familial empreint de violence criminelle, de négligence et d'oppression, mon impossibilité à m'accorder le droit de vivre demeurait saisissante. Errant d'une famille d'accueil à une autre, dans les centres de la protection de la jeunesse, jusqu'à l'internement en hôpital psychiatrique, je traînais comme bagage l'idée que j'étais indigne d'exister. Il m'était interdit, dans les profondeurs de mon inconscient, de jouir des plus minimes plaisirs qui m'étaient auparavant refusés, et qui m'étaient à présent accessibles. M'affranchir

de ce langage de destruction longuement appris m'aura demandé plusieurs décennies.

À l'époque, on ouvra devant moi tant de chemins de lumière, on m'offrit tant d'occasions de me raccrocher à la vie : la guitare, la zoothérapie, le bénévolat... Je glissais pourtant, continuellement, vers une envie de mourir qui se traduisit par de multiples tentatives de suicide. La dernière fut la plus lourde de sens, laissant mon corps avec des séquelles physiques qui, malgré leur sévérité et leur permanence, furent bien moins souffrantes que ce mal de l'âme qui m'assaillait alors.

Je ne pourrais dire que ma guérison tire son origine de cet unique événement, mais un réel basculement se produisit après cet incident. Alors que j'étais en réadaptation à la suite de cette tentative, je fis la rencontre silencieuse d'une femme paralysée de la tête aux pieds. Seuls ses yeux pouvaient exprimer, timidement, les mouvements de son intériorité. Que serais-je devenue si son sort m'avait été réservé ? Prisonnière de mon corps en portant, en plus, mon mal de vivre ? Bien que ma souffrance fût toujours présente, je me souviens de la grâce ressentie en me comparant à la destinée tragique de cette personne. Un mouvement nouveau s'éveilla alors en moi, une direction d'être pour avancer vers la vie et non plus vers la mort. Une orientation totalement opposée de celle que j'empruntais depuis mon adolescence. J'avais vingt et un ans.

J'aurais pu ne jamais apercevoir cette femme alitée qui, encore aujourd'hui, me sert de rappel pour raviver ce choix de vivre que je fis alors. J'étais prête, je crois, à accueillir ce déclic que la vie m'envoyait, et à reconnaître ce processus de guérison qui agissait en moi depuis des

années déjà, sans que je ne le sache. Je ne fis plus jamais de tentative après cet événement.

Disposée à apprendre, je me laissai ensuite aller à l'amour, avec une belle-famille qui m'initia au rire, au jeu, aux mets faits maison, à la légitimité de parler pour ne rien dire... Avec eux, je me donnai le droit d'aimer et j'acceptai d'être aimable. Ces personnes m'ouvrirent en effet les portes de la vie, mais je fis preuve de la réceptivité nécessaire pour les franchir. Je découvrais alors, à chaque nouvelle expérience, qui j'étais vraiment après avoir été modelée, dans mon identité, par les drames de mon enfance. J'acceptai doucement qu'exister soit un droit, un droit dont je pouvais me prémunir aussi, et ce, peu importe mes origines et le bagage de difficultés que je portais. Cela ne se fit pas par magie, mais bien grâce à un travail continu et un engagement envers ma guérison. Car une blessure aussi vive, aussi viscérale, requiert du temps et du soin pour guérir. Et ce constat de l'œuvre du temps en moi ne m'a pas été accessible tout de suite. Je dus faire une grande traversée intérieure pour y arriver et sentir de l'impatience, moi aussi, face à la lenteur que me demandait ce processus.

Pour plusieurs, j'étais vouée à demeurer avec les malades chroniques, éternellement internée pour me protéger de ma propre personne. Tout de mon histoire et de la charge émotive qu'elle contenait laissait présager cette finalité. Accompagnée de relations vraies, positives et profondes, soutenue par une thérapie pour réaliser le poids de ce qui m'avait été légué à mon insu, j'appris, aussi, à espérer. La médication m'aida, un temps, pour traverser les vagues les plus imposantes. Et parler ! Parler pour sortir mon trop-plein. L'écrire, le partager, l'extirper de moi et m'offrir des espaces de calme pour

mieux l'observer. Ainsi je garde le cap sur mon envie de vivre, en me retenant dans ce glissement vers la mort qui, auparavant, était quasi automatique.

À un certain moment, je me tournai vers mes agresseurs, dans mon cœur, pour leur offrir mon pardon. Même si j'allais mieux, que j'avais posé un regard nouveau sur mon passé, j'éprouvais toujours ces chaînes émotionnelles qui me liaient à eux. Détrompez-vous. Je n'accepterai jamais la violence dont ils firent preuve à mon égard. Jamais. Mais conserver de l'amertume ne faisait qu'alimenter cette souffrance dont j'étais décidée à me départir. En leur pardonnant et en me pardonnant moi-même pour avoir attenté à ma vie, je sentis qu'un grand espace se libérait en moi. J'étais rendue là dans ma progression pour m'appartenir, ce fut une étape de plus pour aller mieux.

Cela peut sembler cliché, mais mon cheminement a surtout été guidé par un choix, le choix du bonheur, de la vie. Ce n'est pas simple ni évident. Prendre le parti du bonheur n'est pas, non plus, un filtre rose et magique qui métamorphose chaque obstacle devant soi. Pour moi, c'est davantage comme un élan d'être, une disposition face aux réalités complexes de l'existence. Je ne m'exige pas d'être heureuse en tout temps, ce serait peu bienveillant envers moi-même et peu réaliste. J'essaie plutôt de ponctuer mon quotidien de plaisirs simples, comme celui de cuisiner pour ceux que j'aime, de dresser de grandes tablées où je les accueille. Ma chienne Lilas apporte aussi son lot de rires et de douceurs dans mes journées, que je prends le temps de goûter. Ma « petite infirmière » veille sur moi à sa façon et je l'apprécie. En fait, j'aime tout mon monde. Être bien entourée est le cadeau pour lequel je suis la plus



reconnaissante. Pour parler de mes guérisons, je ne peux oublier ma conjointe avec qui j'ai connu les plus beaux éveils du cœur. Je me suis réconciliée avec tant de désamour avec elle.

Loin de moi l'idée de présenter mon cheminement comme je le ferais pour une recette. Je crois que chacun découvrira, à sa façon, ce qui fera ressurgir sa force de vie lorsqu'elle est retenue par la détresse. Cette force intouchable, celle qui attend le jour de son émergence, de son jaillissement. Même enfouie dans une éducation bien ancrée, les cicatrices de la violence et la loi de l'omerta, il me semble possible d'espérer qu'elle trouve toujours un moyen pour couler à nouveau comme sève dans nos veines.

Je n'aurais jamais cru être en mesure de prononcer ces paroles un jour, tellement ma souffrance était imprégnée dans mon être. Avec les promesses de l'engagement envers la vie et ce qu'elle a à offrir, et celles envers ma vie pour me comprendre et aller mieux, j'ai vécu, il me semble, une réelle éclosion du cœur.

J'ai appris à espérer, à comprendre l'œuvre du temps qui s'est écoulé.

J'ai appris à aimer, à m'ouvrir aux amitiés et aux joies d'enfant.

J'ai appris à voir mes ressources, à dénouer mon mal de l'âme jusqu'à sa source.

J'ai appris à accueillir la vie, à la choisir.

## Récit 2



### Trouver l'ouverture et s'y faufiler

Récit de Félix Nadeau

Je le dis souvent aux personnes que j'accompagne : un jour, il y aura un déclic. On ne sait pas quand et comment cela arrivera. À un moment, parmi les tournants de la vie, on sent une ouverture, on la voit, puis on est disposé à s'y faufiler. Il y a un an, une porte s'est entrebâillée pour moi, une opportunité qui a changé le regard que je posais alors sur mon existence.

Il m'est difficile d'expliquer, du moins dans sa chronologie, tout mon parcours. J'ai vingt-cinq ans, mais je ressens l'expérience de tellement d'âges et de détresse en moi. Ai-je mûri trop vite ? Ai-je été porté, dès mon enfance, par une remise en question de notre monde ? Il est complexe de revenir aux origines de mes blessures, aux manques d'amour que j'ai pu vivre, aux cassures qui se sont cristallisées, aux injustices que j'ai subies bref à tous ces événements qui, d'une manière parfois intangible, ont influencé ma trajectoire.

Le début de mon histoire en dit long sur la suite. Quand j'avais cinq ans, j'ai avoué à ma mère que je voulais mourir. En réponse à ce mal-être, elle m'a envoyé voir un psychologue. Cela fait donc vingt ans que je suis accompagné par des spécialistes de tout ordre dans mes différentes difficultés. Après cet événement, il y a eu l'intimidation à l'école, des problèmes d'intégration

et de comportement qui, je crois, traduisaient cette grande sensibilité qui m'a toujours défini. Déjà, j'éprouvais le non-sens de certains agissements de mes pairs à mon égard, face à cet aspect masculin qui se dégageait de moi. Car à cette époque, je n'avais pas fait ma transition de genre, j'étais encore une femme.

Après la séparation de mes parents, à mes sept ans, j'ai vécu dans un contexte de violence qui a été ignoré jusqu'à mon adolescence. Mon enfance a été teintée de carences qui, je le constate aujourd'hui, m'influencent dans ma façon de penser, de ressentir et d'agir. Cela m'a pris un moment pour le comprendre et consentir à y retourner pour régler certaines choses. À une certaine époque, c'était trop douloureux pour que je puisse faire cette introspection.

À quatorze ans, pour m'éloigner de mon contexte familial, j'ai été envoyé en centre jeunesse. C'est là que j'ai été en contact pour la première fois avec des drogues chimiques, que j'utilisais pour calmer mes crises, celles que je faisais lorsque je revenais de passer un week-end avec ma famille. La consommation a été mon mécanisme de fuite pendant de nombreuses années. Une fois que j'ai mis mon doigt dans cet engrenage, amalgamé aux blessures de mon enfance, tout s'est enchaîné : les crises suicidaires, les hospitalisations multiples, la prise de médication, les comportements à risque, jusqu'à vendre mon corps pour obtenir de la drogue... J'agissais comme une personne qui n'avait plus rien à perdre, et mon rapport à la vie n'était plus du tout rationnel. Un médecin m'a même dit un jour que j'étais une « bête indomptable » !

J'ai changé de région à plusieurs reprises, j'ai essayé des thérapies au sein de différents centres, j'ai fréquenté tous les hôpitaux où j'étais et

j'ai été connu des services policiers. J'ai vécu de nombreux nouveaux départs. Était-ce de la fuite ? Avec du recul, je sais que j'étais motivé, peut-être timidement, par un espoir d'atteindre le bonheur dans l'un de ces endroits, même si je me suis retrouvée, en fin de compte, dans des situations souvent malsaines. Rares ont été les contextes dans lesquels je me suis senti à ma place, car intérieurement, il y avait un continuel sentiment d'incohérence. Ce que je ressentais en dedans de moi et ce que j'expérimentais dans la vie étaient souvent contraires. J'aimais démesurément mes amis de l'école, et eux me maltraièrent. J'aidais les gens autour de moi, et ils me rejetaient. Trop généreux. Trop sensible. J'effleure aujourd'hui les nuances à apporter à ces qualités, et j'apprends à y mettre certaines limites pour me respecter. Cela contribue assurément à mon mieux-être et me permet d'atteindre plus de cohérence.

À force de fréquenter le système, j'ai commencé à bien le connaître. À un point tel que je savais quoi faire pour être admis dans les services ou pour ne pas aller vers certains centres. On me demandait d'être plus stable, alors que je changeais souvent d'intervenants et que je devais répéter mon histoire, et y replonger avec de nouvelles personnes. Ma révolte face au système trouvait sa source dans mon sentiment de ne pas être compris tel que j'étais, à cette injustice dont je me sentais la victime. Plus je m'indignais, plus j'étais rejeté et étiqueté, et ainsi de suite. J'étais pris dans un cercle d'exclusion et de réaction qui a apporté beaucoup de mouvance et de colère dans mon parcours. Mon besoin le plus important à cette époque était que l'on m'écoute dans l'expression de ma douleur, bien plus que de suivre toutes les thérapies que l'on me proposait pour agir sur les diagnostics qu'on posait pour expliquer ma condition. De toute façon, je n'étais pas

prêt et apte à plonger dans mon enfance douloureuse, je souffrais trop. C'est au fil du temps que j'ai été capable d'aller là et d'aborder, petit bout par petit bout, les impacts engendrés par les événements de ma jeunesse. J'ai acquis un certain recul par rapport à mon histoire, qui fait que je me comprends mieux comme individu.

On m'a vanté, maintes fois, les vertus du temps. Le temps ! Mais quand tu es dans un tourbillon depuis des années, c'est difficile de voir que le temps fera son œuvre. Du moins, avec moi, ça ne marchait pas comme méthode à l'époque. On s'en rend compte souvent après coup (avec le temps !), mais c'est vrai qu'il y a quelque chose qui se place à la longue, surtout lorsqu'on est actif dans son cheminement. Est-ce que j'aurais pu éviter quelques détours pour en arriver là ? Je ne pense pas, parce que j'ai eu besoin de toute cette route-là pour atteindre la conscience que j'ai maintenant. Pour avouer, à mon tour, que le temps est, finalement, un sacré bon allié.

Dans ce tourbillon des dix dernières années, j'ai perdu des amitiés, j'ai vécu des peines, j'ai aimé, j'ai été victime d'actes criminels, j'ai changé de genre, j'ai consommé, j'ai frôlé la mort, j'ai été jugé, j'ai tout vu du système, j'ai continué. J'ai survécu.

Je ne sais pas trop comment j'ai fait pour éviter la mort, mais je suis convaincu que si je suis toujours ici, c'est parce que j'avais quelque chose à vivre. C'est clair qu'être hospitalisé m'a protégé de moi-même dans mes crises les plus intenses, car il y a quelque chose de contraignant et d'encadrant dans ce type de milieu. Aussi, les intervenants que j'ai eus ont tous, pour la plupart, eu un impact positif sur moi. Je pense qu'ils m'ont vraiment aidé à aller plus loin dans mon cheminement et qu'ils m'ont aidé

à atteindre aujourd'hui cette profondeur dans mes réflexions. Certains d'entre eux font encore partie de ma vie. Tout seul, je n'y serais pas parvenu.

Il faut dire que j'ai toujours été engagé dans les thérapies que je suivais ou les groupes de soutien auxquels je participais, même si ça ne me tentait pas tout le temps. J'ai changé souvent, pour toutes sortes de raisons, mais je persévèrais. C'est comme si ça créait du mouvement pour avancer, ça m'amenait d'une étape à une autre, avec un but. Ma dernière thérapie a été la bonne. J'ai trouvé, après des années d'essai, un endroit où la philosophie concordait avec la mienne. J'ai pu me reposer et arrêter ma consommation de drogues chimiques dans le calme. Je n'ai plus jamais touché à cela depuis. C'est un grand pas pour moi. J'ai toujours persisté à aller chercher de l'aide bien que, dans l'immédiat, cela ne me semblait pas fonctionner. Même si je réfutais le système, je me tournais constamment vers lui. Même si je pensais à la mort, une partie de moi avait espoir qu'un jour j'allais m'en sortir.

Mon arrivée à Joliette a été un événement marquant. J'ai été accueilli à l'auberge du cœur Roland-Gauvreau et j'ai connu le milieu tranquillement, avec l'envie d'aider. Je me suis d'abord impliqué dans un projet de coopérative humanitaire au Guatemala avec le Carrefour Jeunesse Emploi. L'an dernier, j'ai aussi intégré un groupe de soutien pour prévenir les surdoses d'opioïdes en tant que pair aidant. C'est fou comment aider les autres m'est bénéfique ! Cela donne une raison d'être à tout ce que j'ai vécu. Roland-Gauvreau m'a ensuite proposé d'être intervenant d'un soir pour le refuge des itinérants. Ça m'a donné envie de tenter ma chance dans le domaine. Qu'on me fasse confiance à ce point et que l'on croit en moi m'a

vraiment procuré du courage. J'ai finalement été engagé comme intervenant à Hébergement d'urgence Lanaudière ! La fameuse ouverture ! Je me suis lancé et j'y suis encore après un an. Un an que mes idéations suicidaires ne sont pas revenues et que je n'ai pas été hospitalisé. Un an dans lequel j'ai pu me trouver mon propre logement. Je pense même avoir mon permis de conduire bientôt. C'est un autre pas vers ma liberté.

En plus, je fais ce que j'aime, ça me passionne ! J'aide les gens, je sème du mieux que je peux de l'espoir autour de moi. Plus jeune, je voulais devenir éducateur spécialisé. C'est fascinant de constater que je suis rendu là aujourd'hui. Accompagner les autres m'a permis de réaliser à quel point je possède des ressources et que j'avais, en fin de compte, développé pas mal d'outils à travers mes expériences. Les transmettre me permet de me les approprier. Quand j'y repense, même quand j'étais au plus creux, j'ai toujours conservé mes qualités de cœur comme l'écoute et la générosité. Je ne les voyais tout simplement plus en raison de mes tourments.

Puisque cela m'aide beaucoup, j'invite souvent les personnes à s'accrocher à ce qu'elles aiment, même si c'est minime : un café, prendre une marche, écouter de la musique, s'asseoir au soleil, faire du sport... Je sais, pour l'avoir vécu, à quel point des petits instants comme ceux-là sont précieux quand tu es dans un tourbillon. Moi, c'est le sport qui a toujours été mon allumeur de positif, c'est ce qui me ramène lorsque ça commence à s'agiter en moi. Maintenant, j'ai aussi mon travail pour jouer ce rôle.

Ma vie n'a pas été un long fleuve tranquille, c'est vrai. Ma vie a été intense, pleine, déchirante, chargée, mais elle est encore là. Je sais



que j'aurai encore des hauts et des bas, la vie c'est ça, mais j'ai certainement appris à mieux manœuvrer dans les curves qu'on peut croiser. Je suis convaincu que ce qui me viendra à l'esprit en premier, quand je rencontrerai des difficultés, ne sera pas, comme c'était le cas avant, des pensées suicidaires. Après tout ce que j'ai vécu, il y a une résilience qui était prête à s'exprimer et que je reconnais maintenant. Il ne lui manquait qu'une occasion favorable, une ouverture, pour se déployer réellement.

Le suicide a teinté une grande partie de mon parcours, c'est un fait. Pourtant, quand je le regarde aujourd'hui, je réalise qu'il y a eu tellement plus que cela. À travers les cercles de violence, de consommation et d'autodestruction, j'entrevois toutes ces ouvertures où j'ai pu apprendre, sentir, aimer, récolter de futurs éveils, enclencher mon changement de sexe, recueillir ce qu'il me fallait de patience pour continuer. Tout comme dans une longue journée il y a toujours des gorgées de café réconfortantes, un rayon de soleil apaisant ou une rencontre surprenante, pour ouvrir la porte à quelque chose de plus clément.

# Récit 3

## Quand la quête de sens entraîne la crise

Récit de Samuel Robert

Redevenir le sujet de ma vie. Cet appétit intense de tracer mon parcours selon ma vision n'a rien de passager comme le fut ma crise. Il est intarissable. Mon être couve cette intention depuis que je suis tout petit. J'ai dû faire bon usage de cette grande houle, jusqu'à penser à la mort, pour enfin plonger sous la surface. Et devenir vivant.

Je sentais que quelque chose se tramait en moi depuis un moment. J'entendais le murmure du passé qui m'éloignait de la personne que je souhaitais être, et qui m'empêchait d'exister pleinement. Je me pose des questions; trop selon certaines personnes qui m'entourent. Et à force de retenir les interrogations propres à ma quête de sens, pour m'épargner du regard des autres, celui qui était pour moi le pire des jugements, la crise s'est déclarée. Après plusieurs mois de détresse et d'autosabotage, je réalise aujourd'hui que cette période a été, finalement, une grande initiation. Lorsque j'évoquais le suicide, je ne voulais pas nécessairement mourir, mais bien faire mourir certaines parties de moi dont j'avais été l'héritier involontaire depuis mon enfance.

Ma quête de sens, de ma vérité, m'a souvent mené à des états d'incompréhension et de solitude. Suis-je seul sur ma planète? Partager

mes interrogations par rapport à l'existence n'a pas toujours été possible avec les gens qui m'entourent, du moins avec ceux avec qui j'aurais aimé le faire. Et cette impression d'être isolé avec les aberrations de la vie s'est transformée, avec le temps, en une force oppressante, jusqu'à me questionner sur mon intérêt à vivre.

La consommation de drogues est devenue cet exutoire que j'ai utilisé pour m'évader. Le pattern s'est ancré tranquillement, jusqu'à ce que tout soit orienté vers cette habitude. Je me suis perdu. Mes rêves et mes ambitions ont été engloutis dans ce cercle de fréquentations et de rencontres qui gravitaient autour d'un plaisir artificiel, qui se faisait de plus en plus exigeant pour être atteint. Puis cette honte envers moi-même était sans cesse alimentée pour valider, il me semble, ce sentiment d'être inadéquat. Je me détruisais, jour après jour, avec des pensées qui se faisaient toujours plus négatives et sévères à mon égard. Le vide se faisait autour de moi et en moi.

J'ai fait un jour la rencontre d'hommes qui ont élevé leur voix pour parler de leur souffrance. Des hommes qui avaient côtoyé le suicide. J'ai filmé leurs témoignages, via le projet *Une chaîne de gars*, pour le Centre de prévention du suicide de Lanaudière. L'objectif de ma caméra était tel un miroir dans lequel je pouvais me regarder. J'ai eu envie d'explorer l'étendue de ma propre douleur, et tenter de l'appivoiser comme ces hommes l'avaient fait. C'est comme s'ils m'en donnaient le droit. Enfin. J'avais devant moi des modèles masculins, ceux qui m'avaient terriblement manqué dans ma jeunesse. J'ai su qu'il me fallait alors, pour sortir de ce mal-être et éviter le point de non-retour de mes idées suicidaires, entamer un chemin de pacification avec mon histoire. Mais comment?

Mon premier réflexe a été d'intervenir sur ma consommation. D'abord en l'acceptant, pour arrêter ce cycle d'autodestruction qui en était le moteur. J'ai compris, en m'observant, qu'il s'agissait d'une phase, d'un moyen que je croyais être le bon pour échapper à la crise. Quand j'ai modifié ma fréquence de consommation, mon réseau de liens s'est naturellement transformé. Mon sens de la loyauté et mon désir de faire partie d'un groupe ont été mis à rude épreuve, mais je sentais que faire ce tri dans mes relations m'était nécessaire pour sortir de l'impasse.

L'été qui a suivi, agité par tout ce qui se passait en moi, j'ai atteint un état de confusion intense. Maladroit et révolté dans mon souhait de me libérer de ce qui m'empêchait d'être moi-même, j'ai placé sur la sellette publique des personnes qui m'avaient blessé. Je ne me souviens plus trop de l'ampleur de mon discours à l'époque, mais je sais qu'il a été provocant pour plusieurs. La réaction de certaines personnes, face à ma détresse incontrôlée, m'a permis de constater qui était vraiment présent pour moi, qui était en mesure de voir plus loin que mon comportement. M'entourer de gens qui m'inspirent et me soutiennent et qui, au fond, m'aiment tel que je suis, a été une façon de mieux m'accepter, de m'éloigner de ce pari risqué que j'avais pris de me mettre de côté pour être apprécié. Il y a souvent un revers à nos qualités. Par exemple, je ne veux pas me débarrasser de mon empathie et de ma sensibilité aux autres, au contraire, mais plutôt reconnaître la part sombre qu'elles contiennent pour en faire des alliées, au lieu que ce soit, à force d'excès, au détriment de mon propre bien-être. Ce n'est pas gagné, mais j'y veille en apportant plus de nuances dans ma manière d'incarner mes valeurs.

Sont revenus ensuite à mon esprit, en cours de route, des blessures d'injustice, des commentaires qui avaient affecté, différemment et à divers moments de ma vie, ma confiance et mon estime personnelle. Des épisodes qui dataient, certes, mais qui continuaient d'entretenir une profonde dualité identitaire en moi ; celle entre la charge de combler ce que l'on attendait de moi et le désir d'être fidèle envers mon unicité. Je voulais que mon idéal et ma réalité puissent enfin se côtoyer, et cela se traduisait par une lutte intérieure.

J'ai tenté tant de fois d'entrer dans le moule avec des métiers traditionnels qui ne faisaient qu'engendrer un non-sens en moi. Provenant d'un milieu plutôt fermé d'esprit, porter l'idée d'être né pour accomplir une mission, pour réaliser quelque chose de grand, était tout à fait atypique. Pourtant, par le passé, je suis sorti à plusieurs reprises de ma zone de confort pour suivre mes passions, sans avoir nécessairement l'approbation des miens. Accaparé par mon chaos intérieur, j'avais oublié que j'étais capable d'une telle liberté, d'un tel amour propre.

Comment m'aimer comme je suis en mesure de le faire pour les autres ? Comment puis-je m'offrir ce même regard bienveillant ? J'étais dans un tourbillon de questionnements tous plus profonds les uns que les autres, ne sachant plus trop comment les aborder. Graduellement, je me dirigeais vers le point culminant de ma crise existentielle. Non seulement je m'interrogeais sur ma vie, mais sur le sort de notre monde, en cette ère de surdose d'incohérence et d'insécurité largement médiatisée. J'ai paniqué face à l'étendue du non-sens. Puis, au beau milieu de la noirceur, est venu l'éveil, comme cela, de manière tout aussi inattendue qu'espérée.

C'est à ce moment que j'ai réalisé que je devais tracer ma propre voie, pour créer un monde qui me ressemble, qui m'interpelle. Les pensées envers moi-même qui étaient auparavant positives, et qui étaient bloquées par la souffrance, sont revenues à moi tranquillement. J'avais oublié combien j'étais une bonne personne dans toute cette escalade d'idées noires. J'avais oublié la préciosité de la vie.

Après avoir retrouvé le contact avec moi-même, j'ai senti le besoin d'aller parler avec certaines personnes autour de moi. Je voulais partager avec elles des pans de notre relation, et leur nommer des choses qui n'avaient pas été prononcées par peur de perdre leur acceptation. Il y a eu des « je t'aime » affranchis du joug de la peur et des douleurs avouées qui ont, dans certains cas, trouvé une oreille compréhensive. Cela n'a pas été facile, puisque j'ai dû affronter ma crainte d'être jugé. Revenir à tous ces moments où j'avais su le faire par le passé m'a aidé à trouver du courage. Il nous faut parfois aller bien loin, dans notre histoire, pour y dénicher ce qui nous libérera. En y pensant bien, c'est vrai que j'ai franchi une grande série de peurs depuis que je suis enfant. Tant de fois j'ai rencontré l'inconnu et fait le saut pour l'explorer, et le rendre moins affolant ; une formule que je me suis remémorée plusieurs fois pour traverser ma crise.

Afin de me guider dans ce cheminement, j'ai fait la paix avec mon intellectuel et je me suis informé sur différents sujets comme le développement personnel, la philosophie, bref, sur tout ce qui m'interpellait et pouvait m'aider à trouver des pistes d'éclaircissement. Sans cette honte auparavant ressentie, j'ai aussi repris contact avec l'aspect spirituel de ma quête. La grande partie de mes outils me sont parvenus de mon

intérieurité et des changements que j'y apportais. Me pousser à avancer par le biais de motifs extérieurs, comme la performance et le succès, avait fait son temps. J'entrevois maintenant mon épanouissement à travers une acceptation profonde de qui je suis et des énergies qui s'activent en moi.

J'ai l'air bien sage en nommant toutes ces choses. Disons que j'ai simplement touché à une vérité qui m'est maintenant primordiale : l'importance d'écouter mon cœur pour atteindre la paix d'être moi-même. Il y a encore des jours où je suis triste, en colère, mais j'essaie de me laisser l'espace pour vivre ces émotions au lieu de me battre contre elles. Sous le principe du « ce que je fuis me suit », je tente plutôt d'être à l'écoute pour accueillir tout de moi, la stabilité comme les changements.

En me répétant continuellement ces nouveaux apprentissages, je suis sorti de ma crise. Ma souffrance est passée. Par la marche en solitaire, je retrouve aujourd'hui le plaisir d'être présent au monde et à mon monde intérieur. Je me pose encore des questions, je crois que je le ferai toujours. Le sens que j'ai créé m'échappe constamment, et m'interroger me permet de le redécouvrir, de le bonifier.

J'ai vingt et un ans, je deviens un adulte. Même si cela m'a amené à visiter des endroits terriblement souffrants, je suis heureux d'avoir vécu cette remise en question aussi jeune, pour que revienne à moi ma conscience individuelle. J'ai repris confiance en ma destinée, bien que cette mission que je souhaite faire mienne demeure partiellement indistincte. Au fond de moi se trouve une quête qui, une fois la crise et la détresse existentielle transcendées, peut enfin s'exprimer librement.

## Récit 4



### Une incroyable force

Récit d'Anne-Marie Joyal

Lorsque je regarde tout ce que nous avons vécu comme famille au cours des deux dernières années, je ne peux que constater la présence d'une incroyable force en nous. Dans l'adversité, nous avons su croître et faire mûrir nos discours. Que de chemin parcouru depuis les cris de colère hurlés dans ma voiture et les douleurs déroutantes quand je ne voyais que ce qui avait été perdu. De là a jailli une capacité humaine nommée résilience.

Mon frère, Gabriel, s'est enlevé la vie alors qu'il avait trente-six ans : premier événement tragique de l'histoire. Six mois plus tard, mon conjoint a subi un grave accident de travail, le laissant paralysé et en fauteuil roulant après avoir frôlé la mort. Notre famille recomposée a connu de multiples changements brusques et intenses auxquels nous avons dû nous adapter. Absorber tout cela a été ardu, imaginez alors la tâche de guider des enfants dans ce même processus !

C'est un réel défi comme parent d'accompagner nos enfants dans de tels drames. Il y a la contrainte des mots qui sont parfois maladroits, et qu'il faut apprendre à nuancer avant de les offrir en explications aux plus petits que soi. Il y a aussi la question du rythme. Je n'étais pas toujours prête à aborder certains mystères que ma fille et mon garçon voulaient clarifier auprès

de moi. D'un autre côté, je dois avouer qu'avoir mes enfants à mes côtés m'a amené à puiser dans ma force intérieure. Puisque je devais prendre soin d'eux, je ne me permettais pas de sombrer dans l'inertie et de pleurer en position fœtale toute la journée. Je devais chercher en moi un ancrage assez solide pour me rendre disponible pour eux et aussi pour mon conjoint après son accident. La force de mon amour pour ma famille a participé au déploiement de ma résilience.

À certains moments, j'étais vraiment en colère contre mon frère de m'avoir laissée avec son deuil en plus de vivre avec la peur de perdre Martin, mon amoureux. Je n'ai jamais dit autant de bêtises à Gabriel de toute ma vie ! À un certain point, j'ai interprété l'accident de Martin comme étant un signe venant de mon frère pour que j'arrête de me préoccuper de lui, car d'autres avaient maintenant besoin de moi. Intérieurement, c'est comme si j'avais mis le deuil de Gabriel sur pause pour gérer la crise liée à l'accident de Martin. Des mois plus tard, j'y suis inévitablement revenu, c'était impossible de faire autrement. Mais je n'étais pas au même point où je l'avais laissé, j'avais un nouveau bagage, des ressources. Mon deuil avait mijoté sans que je m'en aperçoive. C'était moins brutal, je pouvais explorer ma peine avec plus de calme et revisiter notre histoire plus sereinement.

Gabriel était mon idole de jeunesse. Plus petite, je me disais que rien ne pouvait m'arriver tant et aussi longtemps qu'il serait là. Il y a eu des moments où nous nous sommes éloignés car ses choix, parfois anticonformistes, nécessitaient une certaine distance. Bien que sa consommation et son mode de vie l'isolaient de nous, il a toujours été présent de cœur avec notre famille. Et nous l'aimions tellement ! Mon

fils et lui avaient un lien particulier, profond. Il a beaucoup réagi lorsque son oncle est décédé.

Gabriel a toujours voulu avoir une famille, il m'enviait souvent à cet égard. Il m'a d'ailleurs souligné cette chance que j'ai dans la lettre d'adieu qu'il m'a écrite. En lui vivait l'espoir de fonder son propre clan. Quand sa conjointe l'a laissé, cette espérance s'est évanouie, puisqu'il croyait que cette relation était sa dernière occasion qu'elle s'exauce. Il était anéanti. Le soir de sa séparation, il m'a appelé pour parler. C'était le même soir que son suicide. Avec du recul, même s'il y avait des indices depuis un moment, je n'étais pas en mesure de les mettre ensemble pour constater le réel danger. C'était évident et en même temps impensable qu'il puisse faire un tel geste. Je lui ai réitéré plusieurs fois que j'étais là pour lui, que nous pouvions nous voir s'il le voulait, et je l'ai supplié de ne pas faire de bêtises puisque nous l'aimions. Ce soir-là, ma main tendue vers lui est demeurée dans le vide.

Sa séparation à elle seule ne pouvait expliquer pourquoi il en était arrivé là. À son décès, j'ai trouvé son carnet d'écriture et tout est devenu plus clair. Je savais que mon frère conservait un cahier pour noter ses rendez-vous, mais j'étais loin de me douter qu'il y inscrivait aussi tous ses états d'âme. Lire ses mémoires m'a aidé à mieux saisir le mal de vivre viscéral qu'il portait en lui, en plus de sa douleur physique. Depuis son diagnostic de la maladie de Crohn, son estime avait beaucoup diminué. Cette maladie, en plus de le faire terriblement souffrir sur le plan corporel, lui inspirait une certaine gêne face aux autres. C'est en feuilletant ses écrits que j'ai compris à quel point mon frère était pris dans une spirale de souffrance depuis des années. L'amplitude de son mal-être m'était alors accessible, dévoilée, et d'une certaine façon,

je crois que cela m'a permis de mieux m'expliquer le sens de son geste. Pas de l'accepter, jamais je ne le pourrai, mais de saisir le cheminement qu'il avait fait intérieurement pour que le suicide devienne une option pour lui, qu'il avait évoqué dans son carnet bien avant son passage à l'acte.

Ce carnet m'a en quelque sorte sauvée, puisque je me suis mise à écrire à mon tour après l'avoir lu. Je trouvais et trouve encore une grande paix lorsque je laisse aller mes émotions sur le papier, jusqu'aux plus silencieuses. Personne ne me juge, personne ne me censure, j'expulse librement ce qui me bouleverse, puis le geste me force à prendre un temps d'arrêt pour moi. Quand je relis mon journal, tout le chemin que j'ai parcouru depuis ce matin où j'ai appris que mon frère s'était suicidé m'est révélé, ainsi que celui parcouru depuis l'accident de Martin. C'est concret, c'est là sous mes yeux, l'écriture me parle, tout comme les nombreux livres de développement personnel que je lis pour m'éclairer.

Dans toutes les insensées étapes propres à ces deux drames, l'écriture et la lecture ont été des alliées, ainsi que le Centre de prévention du suicide, particulièrement avec les enfants. Je ne savais pas comment leur annoncer la mort de leur oncle, encore moins comment leur en présenter la cause. Jusqu'où pouvais-je aller dans mes explications liées au suicide ? Je ne souhaitais surtout pas invoquer des images traumatisantes, tout en voulant être suffisamment claire pour qu'ils puissent comprendre la situation et continuer d'avoir confiance en nous. Le Centre m'a donné plusieurs conseils à cet effet, d'autant plus que mon fils de huit ans avait beaucoup d'interrogations : « Pourquoi Gabriel a-t-il fait ça ? Pourquoi est-ce qu'il nous a abandonnés ? Comment est-ce qu'il s'est suicidé ? »

Il faisait une fixation sur la manière dont son oncle s'était enlevé la vie. J'ai toujours cru qu'un enfant qui pose une question est prêt à recevoir la réponse, mais quand même ! La réponse à cette question précise m'empêchait littéralement de dormir à l'époque. Puis, un jour, lorsque j'ai senti que j'étais prête, j'ai expliqué à mon garçon ce qu'était la pendaison. C'était surréaliste comme moment. Il ne m'a plus jamais posé de questions à ce sujet.

Un matin, toutefois, je l'ai trouvé avec son cordon de robe de chambre attaché autour de son cou. Un cri épouvanté est sorti de moi : « Mais que fais-tu avec ça ? ! » Il était incapable de m'expliquer son intention ou la raison de son geste. J'ai lancé le cordon au-dessus de sa garde-robe et j'ai caché toutes les ceintures et tous les rubans que nous avons à la maison. C'est là que j'ai décidé d'intégrer le groupe de soutien pour enfants du Centre de prévention, Le Balbuzard. Nous sommes allés à l'ensemble des quatre séances qui étaient offertes.

Aborder le suicide à travers des jeux, des activités et des rituels a eu des impacts positifs autant pour mes enfants que pour moi. On a recueilli plusieurs outils pour discuter plus sereinement du départ de Gabriel et répondre au besoin de mon garçon de conserver sa mémoire. Pour lui, la parole et le partage de souvenirs garderont son oncle vivant.

Ritualiser notre deuil lui a donné un aspect plus humain. Lors des activités du Balbuzard, les enfants ont fabriqué un album-souvenir de leur oncle avec des photographies. En famille, nous avons aussi inscrit dans une boîte tous les moments de rire et de joie que nous vivions au quotidien, des instants durant lesquels nous réussissons à ne pas penser à la mort de Gabriel. C'était un rappel tangible de notre capacité à ressentir du bonheur, malgré la tris-

tesse liée à notre deuil. Tous ces gestes symboliques ont été à la fois des espaces de recueillement, de paix et de célébration de mon frère pour nous témoigner qu'il occupe une place rassurante en nous. Parfois, ces rituels sont spontanés, d'autres fois ils sont plus communs, comme celui de nous rendre au cimetière où Gabriel est enterré.

Quand je veux réellement me connecter avec mon frère, je pars dans la nature, je marche dans le bois ou le long du fleuve. C'est là que je le retrouve, c'est là que je ressens cette force puissante en moi. Gabriel adorait parcourir les sentiers avec son chien, il pêchait, il chassait, la nature était son lieu de paix. C'est devenu le mien aussi. La semaine qu'il est décédé, nous sommes allés dans un chalet dans une pourvoirie avec mes enfants et mes parents. C'est maintenant une tradition annuelle, un rituel de plus pour honorer sa mémoire.

Même si j'aurais préféré qu'ils apprennent ces qualités autrement, je vois chez mes enfants l'émergence d'une saine maturité et d'une intelligence du cœur qu'ils ont acquises à travers cette expérience. À plusieurs reprises, durant les deux dernières années, j'ai été étonnée de leur ouverture d'esprit. Ils ont naturellement développé leurs propres outils pour vivre leur deuil, comme dessiner, écrire, exposer des photos de Gabriel au-dessus de leur lit, parler à leur chat... C'est d'ailleurs ma fille qui, dans la gestion d'une angoisse de son frère, a trouvé les mots étant les plus justes pour l'aider. Mon fils était apeuré à l'idée de devenir un adulte, et de faire de mauvais choix, comme le suicide. C'est alors que ma plus grande a utilisé la plus parlante des métaphores pour le rassurer : « La vie c'est comme une partie d'échecs. Tu as le choix de coucher ton roi avant que la partie soit terminée. Mais c'est un choix. Gabriel a décidé de coucher le sien, mais ce n'était pas une bonne décision. Il est mort sans même ap-

prendre à être vieux. La vie, ce n'est pas censé être comme ça.» J'étais abasourdie par la sagesse de ses paroles! Il est faux de présu-mer que les enfants ne sont pas en mesure de saisir certaines situations ou qu'ils sont trop jeunes pour entendre la vérité. Les miens ont eu un bon instinct et une aptitude à raisonner dans tout ce que nous avons vécu. Aujourd'hui, je réalise que tout se dit. Tout est dans la ma-nière de le faire, dans la façon d'adapter notre discours à leur âge et à leur niveau de compré-hension. Comme parent, j'ai aussi beaucoup évolué dans mon accompagnement.

Maintenant, les portes sont ouvertes sur des dis-cussions plus profondes, comme la prévention par exemple. Le suicide de Gabriel est devenu ce repère que j'utilise pour rappeler aux enfants tout le chemin que nous avons parcouru côte à côte. Non seulement nous avons trouvé cette incroyable force qui est en nous, mais surtout, celle qui est entre nous. Nous avons bravé en-semble la part douloureuse de l'imprévisibilité de la vie, et en ressortons plus unis que jamais. Les enfants et moi surnommons mon conjoint «notre Martin 2.0», notre superhéros. En me remémorant tous ces événements j'offre aussi, sans aucune hésitation et après un travail sur nous-mêmes des plus remarquables, l'insigne du courage et de la résilience à tout notre clan.

Pour terminer, j'aimerais vous partager un extrait de mon carnet d'écriture qui résume, je crois, l'essence de mon témoignage :

«Comment aurais-je pu imaginer ce qui allait se passer ?

Comment aurais-je pu ressentir les émotions provoquées ?

Sans savoir et surtout, sans vouloir le voir, c'est comme si tout un chacun s'était préparé.

.....Inconsciemment, avec vulnérabilité.

Qui a dit que c'était pour être facile ? À chacun sa définition de ladite douleur.

En fin de compte, après plusieurs pieds mis dif-ficilement l'un devant l'autre, on jette un regard douloureux et apeuré vers l'arrière. Et c'est là qu'on réalise qu'on a avancé.

Plus ça va aller, plus on va avancer et grandir dans tout ce tourbillon d'émotions qu'est notre vie... Et notre chemin construit pas à pas, tran-quillement, nous amènera d'autres levers et couchers du soleil.

... LA VIE...

À chacun ses plus grandes vagues....

À chacun ses plus grosses tempêtes....

On grandit.

Un sourire.

Cachées quelque part, on découvre que l'on transporte tous des forces inouïes que l'on ne connaissait aucunement, ne serait-ce qu'une infime possibilité de son existence.

Peut-être est-ce LA définition de la résilience ?

Une fois de plus, posons un pied vers l'avant et laissons sagement notre cœur nous guider vers... le soleil, la certitude, le courage, la force et l'unicité qui nous habitent profondément.

Cultivons à bras ouverts ces valeurs d'une ri-chesse inestimable qui nous permettent de nous émouvoir de la vie et surtout, protégeons cette fragile conviction à vivre un bonheur pur sur cette planète où est basé notre monde.

Grandissons dans l'unicité de nos forces.

Arrêtons de chercher à détruire ce qui nous em-pêche d'atteindre notre bonheur, et prenons la force de le construire.

Et soyons notre bonheur. »

# Récit 5

## L'indicible lien

Tout ce que je vous raconterai ma femme, Nathalie, l'a vécu aussi à sa façon. Plusieurs images, sensations et impressions que j'évoque sont le fruit de son expression. Nos trajectoires sont entremêlées, différentes à certains égards, mais tellement unies. Jamais nous n'avons été dans la condamnation de l'autre ou avons échangé des paroles dures pour ce qui est arrivé à notre fils, William. Côte à côte, nous avons cheminé solidairement dans cette expérience où, souvent, nous nous sentions à l'écart du reste du monde. Par chance, nous étions ensemble sur la planète étrange du deuil par suicide. Vivre ce passage en n'étant pas solitaire a été la principale pierre nous permettant de traverser les remous. D'autres sont venues s'ajouter en cours de route.

Perdre son enfant par suicide est assurément la pire épreuve qui peut être vécue, surtout lorsque ton enfant représente ta raison de vivre comme parent. À certains moments, les différentes étapes que nous avons vécues nous ont semblé inconcevables. C'est notre amour pour William, en plus de certaines ressources et décisions aidantes, qui nous a permis d'avancer malgré l'invraisemblance de son départ.

Transcenderons-nous entièrement les marques laissées en nous par la mort de William ? Maintenant que du temps s'est écoulé depuis son départ, je ne pense pas que nous puissions atteindre un point, un jour, où son suicide perdra de

sa violence, de son non-sens. Rien ne sera plus comme avant et nous avons dû consentir à cette réalité. Après avoir vécu un drame hallucinant, nous construisons à présent notre vie en composant avec les souvenirs que nous chérissons, avec la présence de William qui est toujours palpable et sur laquelle nous avons canalisé notre énergie. Du moins, c'est le chemin que nous empruntons Nathalie et moi pour retrouver un certain équilibre.

Notre élan n'est pas complètement revenu depuis que le tsunami nous a frappés, il y a de cela quatre ans. Mais tranquillement, étape par étape, nous avons réintégré plusieurs sphères de notre vie. Bien que le précipice, comme l'appelle Nathalie, offre encore ses hauteurs dans lesquelles, auparavant, nous glissions aisément, nous savons maintenant comment moins le visiter. Est-ce le résultat d'un choix ? Du déni ? De la fuite ? C'est plutôt la légendaire œuvre du temps qui s'est opérée en nous, naturellement. Heureusement ! Car vivre continuellement avec une douleur aussi vive que celle que nous ressentions au départ serait impossible.

Dans mon cas, c'est la spiritualité qui m'a le plus surpris. Je n'ai jamais été du type à me pencher outre mesure sur la vie après la mort ou sur les croyances entourant l'âme. C'est Nathalie qui m'a initié à cet « autre monde » dans lequel William vit toujours. Je ne peux pas vraiment exprimer la force puissante qui nous envahit lorsque nous rejoignons notre fils par élan d'amour, ou quand nous ressentons sa présence d'une manière si profonde. Il y a quelque chose dans la spiritualité qui se sent, et qui ne s'explique pas.

Nathalie parle d'un lien indicible qui ne s'estompera jamais, d'un amour inconditionnel qui a trouvé d'autres voies pour se manifester. Dans la panique initiale que nous avons vécue à sa

mort, retrouver William a été inévitable. Dans les jours qui ont suivi son décès, nous concentrons notre énergie à lui envoyer de l'amour, de la lumière, parce que nous savions l'épreuve qu'il devait traverser. Dans mon esprit, j'ai l'idée que l'âme apporte sa douleur avec elle et que d'une manière ou d'une autre, ici ou là-bas, elle devra défaire ce nœud pour poursuivre sa route. Pleins d'empathie pour William, nous avons voulu le soutenir, même s'il était dans une nouvelle dimension. Durant ses funérailles, nous avons écouté sa musique et des gens ont fait part de témoignages à son sujet. Nous souhaitons créer un mouvement d'amour vers lui, qui ne s'est jamais essouffé. Chaque matin depuis, nous allumons son lampion qui est posé près de sa photographie. Ainsi, nous pouvons lui envoyer de l'amour et de la lumière en regardant son visage.

Redéfinir notre relation avec William dans une nouvelle intimité intérieure a été spontané, naturel et énormément aidant. Se tourner vers lui nous a empêchés d'implorer, d'être déchirés par la brutalité de la situation. Le fait que nous continuons d'évoquer William ne trouve pas tellement de résonance auprès de notre entourage qui, pour toute sorte de raisons, ne parle plus de lui depuis son décès. Pour nous, inclure William dans notre quotidien fait partie de l'ordre des choses.

Jamais nous n'avons voulu réduire William à sa mort, il est tellement plus que cela. Son suicide fait partie de son histoire, certes, mais ne plus visiter tout le reste serait comme dire que l'oubli de l'être aimé fait partie du deuil. Nous avons eu l'immense privilège d'être les parents de William pendant vingt et un ans, de côtoyer notre fils, de l'aimer. Cela aurait été tellement insensé de considérer notre lien définitivement coupé du jour au lendemain.

Les premiers temps ont été bouleversants. Contrairement à aujourd'hui, je ne pouvais penser à William autrement que dans le drame que nous avons vécu. Les images de ses derniers instants me revenaient constamment en tête. Après la torpeur et le choc initiaux, est arrivé, quelques mois après, l'aspect concret de son départ. C'était incontestable et sans retour : William était parti. À un certain point, nous avons pris la décision de changer de domicile. Tout de notre ancienne maison nous rappelait alors qu'il manquait un être cher dans notre quotidien. Nous devions faire le deuil de notre fils, de celui que nous admirions pour sa vivacité, sa vieille âme et son grand cœur. Nous l'apprécions pour son humour, sa belle personnalité et sa présence, tout simplement. Sa qualité d'être ne viendrait plus jamais émerveiller nos vies, dans sa part physique et incarnée du moins. Changer d'environnement nous a aidés à continuer d'avancer.

Qu'est-ce que j'aurais pu faire autrement ? Pourquoi n'est-il pas venu vers moi pour m'en parler ? Sans réponses à ces multiples questions, c'est comme si la paix, à ce moment, nous était impossible à atteindre. Mais nous avons accepté, après avoir visité et revisité ces interrogations mille fois, que ces réponses n'existent pas. Il y a tellement de voies souterraines et de méandres qui mènent une personne vers le suicide, qu'essayer de l'expliquer est un gouffre sans fin. C'est facile de se dire, après coup, que nous aurions pu faire ceci ou cela, et de réécrire le passé à la lumière du présent. Comme ce serait facile de gagner la loterie en sachant les numéros d'avance. Mais personne ne connaît la combinaison. Nathalie et moi avons toujours été extrêmement attentionnés, présents, et aimants avec notre fils ; nous ne portons pas ce regret. Nous lui avons offert notre soutien quand il allait moins bien, des interventions ont été faites... Que d'occasions de nous rappeler l'aspect mystérieux et complexe du suicide,

et l'impossibilité d'y trouver une unique explication ! Aujourd'hui, après toutes ces prises de conscience, la culpabilité, quoique toujours présente, n'a plus la même étreinte sur nous.

Dans tout ce tourbillon de souvenirs, ceux du drame se sont plus aussi vifs. Quand je pense à William, j'entends son rire, sa musique (avec laquelle je me suis créé une liste d'écoute), je songe à notre cours de moto et à nos soupers de famille. Je me souviens de la belle proximité que nous avons toujours eue tous les trois. J'ai repris la moto, j'amène William rider avec moi. J'ai même fait créer une œuvre sur mon bike par un artiste de talent en l'honneur de William, parce que nous avons commencé cette activité-là ensemble. Me rappeler intensément mon fils, contrairement à ce que certaines personnes croient, ne soulève pas que de la tristesse en moi. Au contraire, cela me donne la force d'avancer.

Est-ce que conserver un lien avec lui est miraculeux ? Évidemment que non, mais cela adoucit les choses. Nous ne ferons jamais émerger quelque chose de beau de son suicide, mais cela ne veut pas dire que nous ne percevons plus jamais de beauté dans notre vie. C'est vrai qu'une expérience ressort de tout cela, un bagage acquis, une ouverture du cœur et d'esprit ainsi qu'une volonté de soutenir des personnes dans la même situation que nous.

Trois mois après la mort de William, nous avons intégré, en tant que couple, le groupe de soutien aux personnes endeuillées du Centre de prévention du suicide. C'était l'une des premières fois que nous quittions notre cocon conjugal. Le groupe de soutien a donc été ce premier lieu de partage et d'ouverture, alors que nous n'étions bien nulle part à cette époque. C'était une occasion nouvelle où nous pouvions échanger avec des personnes qui avaient traversé la même

chose que nous, et qui l'avaient vécue dans leur âme. Maintenant, nous donnons de notre temps pour animer ce même groupe. Offrir à notre tour ce que nous avons reçu à l'époque, bien que ce ne soit pas toujours évident, nous permet de poursuivre notre avancée, pas à pas.

Reprendre notre vie sociale après le suicide a été ardu. Nathalie et moi n'avons pas eu le réflexe de nous tourner vers nos proches pour obtenir du soutien. Était-ce de l'isolement ou une saine solitude ? Je crois que c'était seulement un désir de nous retrouver et de nous recueillir dans notre intimité. Et aussi l'exigence de nous respecter dans nos limites, dans nos sensibilités et dans ce que nous étions prêts à accueillir. Sommes-nous prêts à expliquer à des inconnus que notre fils est décédé, qu'il s'est suicidé ? Sommes-nous capables d'entendre des parents parler des nouvelles étapes vécues par leurs enfants sans être affectés par l'écho que cela engendre en nous ? Sommes-nous en mesure de négocier avec des phrases maladroites que certains individus adressent parfois par malaise ? Amortir ce type de situations sociales, sans en ressentir les effets incisifs, est un défi que nous avons accueilli à notre rythme, en étant à l'écoute de nous-mêmes. Graduellement, nous avons réintégré nos vies professionnelles et sociales, en étant portés par l'amour de William.

Dans la ronde des émotions que nous vivons, notre chemin se trace, encore et toujours, grâce à l'amour que nous chérissons envers William. Nous continuons de l'alimenter en son absence, dans sa nouvelle présence, dans notre demeure. Au rythme des écueils, avec l'élan de lui rendre hommage jaillit, jour après jour, un mouvement de vie. William n'est pas un être que nous avons aimé seulement, mais que nous aimons encore profondément et pleinement.

## Récit 6



### De la survie à la vie

Récit de Lucie Venne

Comment ai-je traversé le suicide de mon conjoint ? Je ne saurais le décrire par des faits précis, ou en utilisant des mots dûment choisis. Ce matin, en replaçant mon lit, le seul sentiment qui m'est venu pour explorer cette question est une immense reconnaissance, celle d'avoir eu Michel à mes côtés pendant vingt-sept ans. Vraiment, il était formidable. C'était un grand homme. C'était l'homme de ma vie. En m'observant penser ainsi, je crois que je peux bel et bien affirmer que je suis passée, enfin, de la survie à la vie.

Michel et moi étions policiers. C'est notre métier qui a permis notre rencontre. Encore aujourd'hui, je demeure admirative devant la faculté qu'avait Michel d'entrer en relation avec les autres ; qualité qui m'a séduite à l'époque. Au travail, il prenait soin de tous ses collègues. Il se sentait bien lorsque tout le monde était heureux autour de lui. Son suicide a bien sûr laissé un sentiment d'incompréhension dans son sillage : comment une personne aussi drôle et enjouée pouvait-elle faire un tel acte ? Après un lent cheminement de conscience, j'arrive aujourd'hui à toucher à l'origine complexe de ce geste qui, malgré certaines pistes de réponse, demeura toujours insensé. Retourner dans notre histoire, dans cet enchevêtrement d'événements anciens et récents, a été béné-

fique pour moi, sans toutefois me soustraire de la souffrance que j'ai vécue.

Quand j'ai appris la nouvelle, je me suis littéralement effondrée, assise sur le tapis du salon. Comme si je ne pouvais pas croire à cette nouvelle inattendue, je ne cessais de répéter : « Tu n'as pas fait ça, tu n'as pas fait ça Michel ! » Son suicide est arrivé comme un tsunami, je me suis sentie vidée de mon énergie, je n'arrivais plus à respirer. D'autant plus que mon conjoint n'avait jamais parlé de suicide auparavant. Michel était un gars drôle, positif, souriant, un vrai boute-en-train. La situation était tout simplement inconcevable. Telle une personne qui est face à un cataclysme, j'étais sous le choc, sur le pilote automatique.

Durant les deux premières semaines, j'ai vécu plusieurs crises de panique devant l'impossibilité absolue d'accepter la situation. J'étais paralysée par mon anxiété, incapable de ressentir quoi que ce soit d'autre. Heureusement, je n'étais pas seule. Je savais très bien qu'après le brouhaha anesthésiant des obsèques et du règlement de la succession, j'aurais plusieurs vagues à affronter, et qu'elles allaient me heurter de plein fouet. C'est ce qui est arrivé.

Au début, bien sûr, j'ai été très bien entourée et il y avait toujours quelqu'un dans la maison pour m'aider. Mais un soutien aussi continu et intensif s'essouffle une fois l'impact du drame passé, c'est normal. Ayant un réseau limité, n'ayant plus de parents ni de fratrie et étant confinée en raison de la pandémie, j'ai vite senti le poids de la solitude. Heureusement que mon fils Christophe était là, il habite dans un appartement adjacent à ma maison. Sans lui comme raison de vivre et comme présence au quotidien, je ne sais pas ce que je serais devenue.

Grâce à son vouloir, j'ai pu me réconcilier plus facilement avec la lourdeur des derniers moments que j'ai vécus avec Michel. Mon fils souhaitait voir son père avant qu'il ne soit incinéré. Je ne pensais pas en avoir besoin, mais le moment de recueillement que j'ai passé seule avec Michel, à lui parler, a marqué le début de cette route que j'entamais pour le laisser partir en paix. Ce moment d'intimité avec le corps de Michel, ainsi que les nombreux hommages écrits qu'il a reçus, est demeuré significatif dans notre processus de deuil.

Durant les mois qui ont suivi ses funérailles, pour conserver une attache avec le réel, je me suis imposé une routine quotidienne : faire mon lit, sortir avec ma chienne, faire des exercices, manger trois fois par jour... Ma chienne, que j'ai adoptée durant cette période, a d'ailleurs été une source de motivation très importante pour me décentrer de ma tristesse et continuer d'avancer. Elle avait besoin de moi pour aller dehors, elle voulait jouer, elle a participé ainsi, à sa façon, à mon bien-être. Maintenir une certaine discipline dans mon quotidien m'était vital, puisque j'avais l'impression d'avoir perdu le mode d'emploi nécessaire à une vie normale. C'est ainsi que j'ai été capable de passer à travers la première année en me disant, chaque soir : « C'est beau Lucie, une autre journée qui est passée. »

Ma plus grande peur était de glisser vers la dépression, et je l'ai frôlée au bout de sept mois. J'ai eu des idées suicidaires à mon tour, je ne voyais plus la lumière au bout du tunnel. Je ne vivais pas... je survivais. Inquiet, mon fils a appelé une amie qui a ensuite contacté la police. Des agents se sont présentés chez moi et m'ont mis en contact avec la ligne d'intervention du Centre de prévention du suicide. J'ai pu verbaliser librement tout ce que je vivais avec l'inter-

venante au téléphone. Me libérer de cette douleur, en la partageant avec une autre personne, m'a permis de reprendre le dessus. J'ai ensuite intégré le groupe de soutien aux proches endeuillés, où j'ai recueilli plusieurs outils pour me sentir mieux.

Connaissant mon historique, j'ai joint mon médecin de famille dès le lendemain de cet épisode suicidaire, et elle m'a proposé d'ajuster ma dose d'antidépresseurs à l'intensité de la situation. Au fond, j'étais médicamentée pour être stable dans des conditions normales, et rien dans le suicide de Michel ne me permettait de les atteindre. Comme je souffrais d'insomnie, j'ai aussi commencé la prise de somnifères. Une baisse d'énergie, dans ce contexte, n'aidait en rien mon rétablissement.

Je sais qu'il y a certains tabous envers la médication, surtout lorsqu'elle vise des peines émotionnelles, psychologiques et mentales — les souffrances de cœur. Et pourtant ! Nombreuses sont les personnes qui n'hésitent nullement à prendre des antidouleurs quand leur corps en arrache. Tout comme on doit poursuivre les étirements nécessaires à la rémission d'une blessure physique malgré la médication, j'ai continué mon travail intérieur tout en acceptant l'aide pharmacologique. J'étais assez stable pour me le permettre. La dépression est tellement insidieuse, elle s'installe tranquillement, sournoisement, en étant souvent invisible pour ceux autour. Ce fut le cas pour Michel. Son suicide est peut-être, après réflexions, le résultat d'une dépression qui a mal guéri.

Son arrivée à la retraite avait été plutôt difficile pour lui vu notre jeune âge et la perte des contacts sociaux qui lui étaient si chers. Sans validation de son entourage quant à ses qualités, je crois que Michel était ébranlé dans sa

confiance en lui-même. Puis, avec la pandémie qui s'est pointée, en plus de l'angoisse qu'elle a engendrée en lui, son sentiment d'isolement a été exacerbé.

Une situation familiale difficile s'est ajoutée à notre quotidien alors déstabilisé par le contexte pandémique. Cela affectait Michel beaucoup plus que d'habitude. Il était à fleur de peau, tout était sujet à des remises en question. Ses émotions fluctuaient telles des montagnes russes. Après s'être isolé pendant trois jours, il s'est ouvert à moi et m'a confié qu'il était fatigué, épuisé.

À la suite de cet événement, son moral est remonté et son humeur s'est stabilisée. Il a contacté son médecin de famille, qui l'a incité à demeurer à l'affût pour ne pas glisser vers d'autres épisodes de ce genre. Il a alors entamé des travaux autour de la maison et au camping avec beaucoup d'enthousiasme, peut-être un peu trop. C'était une manière pour lui, je suppose, d'occuper son esprit pour ne pas ressentir la douleur. Je restais préoccupée par son état et par ce changement d'humeur subit. Michel s'est montré rassurant et m'a dit : « J'ai accédé à un endroit tellement sombre que je ne me rendrai plus jamais là. » Après sa mort, je me suis demandé si cette phrase n'avait pas été plutôt l'énonciation de son intention de se suicider pour ne plus atteindre ce lieu de souffrance extrême, d'où cette impression de soulagement. Je ne le saurai jamais.

Il occupait sa pensée avec toutes sortes de projets, mais un jour, il a été obligé de s'arrêter en raison d'un accident. À la suite d'une chute, il s'est fracturé des côtes et un repos forcé l'a placé face à cette douleur intérieure qu'il ressentait, je crois, depuis un moment. Nous nous sommes querellés alors que nous

étions à notre roulotte au camping, pour une raison encore une fois anodine. Même après m'être excusée, il se remettait en question et ses sauts d'humeur étaient pénibles et difficilement gérables. Comme aucune communication n'était possible entre nous, j'ai décidé de quitter le camping pour me reposer à la maison. Un temps pour décanter chacun de notre côté me semblait alors la meilleure solution. Michel s'est enlevé la vie une heure après mon départ.

Reconstituer la chaîne d'événements, quelques mois après sa mort, m'a permis de ne pas m'accrocher à la culpabilité qui errait dans mon esprit. Michel ne pouvait pas se suicider pour une simple dispute entre nous, il nous aimait bien trop, notre fils et moi, pour faire cela. Cette explication n'était pas logique, même si certaines personnes ont tenté de l'utiliser pour trouver l'insaisissable raison de son geste. Le Michel qui s'est suicidé ce jour-là n'était pas celui que nous avons connu. Il était dénaturé par l'intensité de sa souffrance et l'irrationalité de sa pensée.

Atteindre plus de conscience dans mon deuil a relativisé certaines choses en moi. J'ai lu des livres sur le sujet, dont celui du docteur Fauré, Après le suicide d'un proche. Le documentaire Le voyage d'une vie de Maryse Chartrand m'a énormément aidée. J'ai aussi rencontré une thérapeute. Bref, j'ai pris tous les outils qui s'offraient à moi. Éveil par éveil, pas à pas, j'ai finalement traversé le cycle annuel ponctué de dates importantes que j'ai soulignées et de fêtes auxquelles mon amour ne participait plus.

Après douze mois, j'ai senti qu'il était temps pour moi de faire un choix décisif : vivre ou survivre pour le restant de mon existence. J'étais rendue à une étape où j'avais besoin de sortir de ma solitude, et de me faire un nouveau réseau. J'ai



accepté que des amitiés soient distantes pour un temps ou qu'elles s'étiolent peut-être un jour. Mon cheminement doit faire en sorte que je sois bienveillante envers moi-même, et cela me demande d'acquiescer au fait que nous abordons nos deuils différemment. Pour certains, je demeure cette personne leur rappelant que leur ami Michel n'est plus là. Pour d'autres, je suis une cause non avouée et inconsciente de son passage à l'acte. J'ai affronté toutes ces remises en question et le tabou entourant le suicide pour m'en libérer. Il est maintenant temps que je pense à moi et à mon fils.

Plusieurs outils qui m'étaient auparavant nécessaires pour survivre ne le sont plus aujourd'hui. Je sens que je peux les laisser aller, en sachant qu'ils seront toujours là si j'en ressens le besoin. Après vingt-sept ans de vie commune et un an et demi de deuil, j'ai décidé de me rebâtir, de réapprendre à me connaître en l'absence de Michel et à m'individualiser. Qui suis-je ? Où vais-je ? Qu'est-ce que j'aime ? La vie m'invite à explorer toutes ces questions, pour qu'elle puisse continuer de m'émerveiller, de m'habiter de sa force, même si cela me fait peur et me demande de me dépasser.

Pour terminer, je voudrais vous partager une idée qui m'a beaucoup aidée lorsque je trouvais la situation difficile. Il s'agit d'un texte, dont j'ignore la source, que j'avais lu sur internet et que je vous résume en mes mots : je vois le deuil comme la traversée d'une tempête. Ce que tu as à faire, au début, est de prendre une gorgée d'air entre les vagues pour ne pas te noyer. Puis, avec le temps, tu apprendras à mieux comprendre cette tempête. Sache que le temps nous semble toujours plus long lorsque l'on souffre, mais les vagues finissent par se calmer et devenir plus espacées et moins menaçantes. Accroche-toi aux petits pas que tu

fais, aux victoires simples, aux moments où tu respire. Ne combats pas ta vulnérabilité. Cela serait comme vouloir arrêter le ressac qui anime l'océan. En toi s'est formé un bagage qui te rend capable de naviguer parmi les remous, de passer d'un état de survivance à un état de vie.

## Quand tout **bascule** un soir de semaine

« Pourrais-tu ramasser ta serviette s.v.p. ? »

Le déluge qu'a provoqué cette simple phrase, que je pensais être qu'une banalité de notre quotidien de famille !

Ma fille a toujours eu cette tendance à perdre la tête lorsqu'elle se fâche. Une personnalité anxieuse, mêlée à une dynamique d'amour-jalousie avec son petit frère et les hormones de préadolescence ont été les gouttes, je crois, qui ont fait déborder son vase l'été dernier.

Enfant, Maude réagissait beaucoup aux changements. À la maternelle, lorsqu'on la déposait à l'école, elle pleurait pour le reste de la journée. Après, ce sont les fins d'année scolaire qui ont provoqué des montées d'anxiété chez elle. En juin, quand la transition entre le primaire et le secondaire s'est fait sentir, la fièvre de ma fille de douze ans était donc palpable. Ma femme et moi, on parlait avec elle, mais on voyait bien que c'était insuffisant pour l'aider. Comme notre fils était déjà suivi par des spécialistes, on a fait en sorte que des séances en psychologie soient organisées avec Maude. Le fait de se confier à une personne neutre et de pouvoir s'exprimer librement semblait avoir des effets sur son bien-être.

Pourtant, lors de ce soir de juin où je lui ai demandé de ramasser sa serviette, j'étais loin de

me douter qu'elle en était venue à penser au suicide, encore moins qu'elle s'était conçu un plan à cet effet ; celui de se jeter du haut du toit de son école. En l'apprenant, j'ai été en état de choc.

Après avoir piqué une crise sur mon supposé despotisme du ménage, claqué sa porte et pleuré à torrents, elle m'a écrit un texto : « La réponse est non ». Ne saisissant pas sa référence, je lui ai demandé de me l'expliquer. J'ai alors compris que sa psychologue lui avait réclamé du temps pour l'aider et pour trouver des solutions avant d'envisager le suicide. C'était leur entente que Maude voulait vraisemblablement briser, selon son message. La serviette était, sans nul doute, que la pointe de l'iceberg.

C'est difficile d'expliquer la sensation qu'on a quand on réalise, tout d'un coup, la souffrance qui est vécue par ton enfant, la chair de ta chair. Vous dire combien j'étais sur le nerf ! J'ai fait les cent pas dans la rue après avoir discuté avec elle dans sa chambre. C'est censé faire quoi un père d'une fille de douze ans qui lui dit penser au suicide ? Paniqué, mon premier réflexe a été de vouloir l'interner à l'hôpital, pour la savoir en lieu sûr. Après avoir parlé avec ma conjointe, on a décidé d'appeler la ligne d'intervention du Centre de prévention du suicide. On avait besoin d'une personne objective, et calme, pour nous aider à voir plus clair. Ayant moi-même un tempérament anxieux, j'étais paralysé par mon angoisse. C'est comme si j'avais perdu mes ressources et que j'étais incapable de prendre une décision censée.

L'intervenante qui m'a parlé au Centre, pendant plusieurs heures, a été d'une aide précieuse. Elle m'a dit quoi demander à Maude, en abordant directement le sujet avec elle. Pourquoi

veux-tu te suicider ? As-tu un plan ? Quel est ton plan ? Me mettre en action, pour sécuriser l'environnement de ma fille, m'a aidé à sortir de mon impuissance et de mon désarroi. Ma femme a contacté l'école pour expliquer la situation et mettre en place des mécanismes de vigilance. Après, j'ai tenté de rendre notre maison exempte de tous les dangers que je m'imaginai. Ce n'était nullement en lien avec son plan, mais faire tout cela m'a vraiment permis de me gérer intérieurement dans le contexte.

De toute façon, j'étais incapable de comprendre la situation rationnellement. Ma fille avec des idées suicidaires ? La question « pourquoi » est revenue tellement de fois dans ma tête. Elle est belle, elle réussit, elle a des amis, une famille, un toit, de la nourriture, et plein d'autres cadeaux qu'on lui offre pour lui faire plaisir. Je ne m'expliquais tout simplement pas la situation, et j'imagine que c'est parce qu'elle est insaisissable d'un point de vue rationnel.

Je me suis alors mis à penser à ma propre personne. Moi aussi, quelquefois, je perçois des montagnes là où certains voient peut-être des banalités. Quand on se sent croche en dedans, ce n'est pas toujours cohérent avec ce que l'on vit à l'extérieur.

Après avoir validé les idéations suicidaires de ma fille, comme me l'avait montré l'intervenante, j'ai passé la nuit auprès d'elle. Je lui ai fait part de mes craintes et j'ai été clair sur une chose : je ne voulais pas qu'elle se suicide et nous allions trouver des solutions pour qu'elle se porte mieux. Aborder ce sujet a priori délicat n'a pas été trop difficile, puisque nous avons déjà l'habitude de communiquer. On a toujours été fluides dans nos conversations, jusqu'à parler des textos qu'elle échange avec les garçons avec qui elle flirte ! Il y a quelque chose

de naturel dans notre lien, qui se construit depuis des années. Maude, je m'intéresse à elle, à ce qu'elle vit, à ce qu'elle traverse. Le SMS qu'elle m'a envoyé ce soir de juin m'amène à penser qu'elle sait que la porte est toujours ouverte si elle a besoin de discuter. Elle m'a tendu une perche alors qu'elle n'allait pas bien. Le voir ainsi m'apaise quand j'ai peur qu'elle me cache des choses.

Au-delà de la franchise de nos interactions, il m'arrive d'avoir le vertige en pensant aux maux qu'elle peut éprouver et les montagnes qu'elle peut bâtir avec ses difficultés. Jamais je n'ai trouvé ses soucis exagérés ou surfaits, même si, avec mes yeux d'adulte, ils sont à un autre niveau sur l'échelle du drame. Qui n'a jamais capoté carrément en voyant un bouton sur son visage en étant adolescent ? Par expérience, je crois sincèrement que la souffrance n'a pas besoin de causes extrêmes pour être ressentie intensément. C'est pour cela que je n'ai pas pris la situation à la légère et que je continue de lui parler tous les jours, de lui écrire aussi pour lui montrer que je suis présent, à l'écoute, sans la brusquer. C'est difficile parfois de me retenir de lui poser une foule de questions pour, principalement, apaiser ma propre inquiétude. Mais cela ne mènerait nulle part, elle ne ferait que se braquer et l'on ne serait pas plus avancés. C'est un équilibre que je cherche encore. Surtout que laisser des choses en suspend est un défi très grand pour moi, mais j'apprends à patienter, à faire confiance. Discuter avec elle, pas nécessairement du suicide, mais de sa vie et de son quotidien, me semble être une bonne manière de l'aider, tout en m'aidant.

Dans toute cette situation, on a été choyés, car on n'a pas eu à attendre pour obtenir un suivi avec un spécialiste. L'attente aurait été terrible, je ne crois pas que j'aurais pu la tolérer.

Dès le lendemain de sa déclaration, elle voyait en urgence sa thérapeute. Peu importe les ressources dont on dispose, je pense vraiment qu'il faut, d'abord, réagir sérieusement à ce genre d'aveu et, ensuite, aller chercher de l'aide extérieure comme on l'a fait avec le Centre de prévention. Dans mon cas, ce sont les étapes qui m'ont permis d'agir rapidement et de fonctionner malgré l'anxiété.

Même si la situation liée au suicide s'est calmée, il y a des matins où Maude semble se lever avec des lunettes noires accrochées au visage. Tout la bouscule, la froisse, la fatigue, l'écœure. Sans minimiser son sentiment, j'essaie parfois de l'amener vers quelque chose de plus positif ou je lui lance l'une de mes traditionnelles blagues de papa. À certains moments, elle rit. À d'autres, elle me trouve franchement con et ne se gêne pas pour me le faire sentir. En étant père, j'apprends qu'il faut faire preuve de beaucoup d'adaptation, d'écoute et que mes stratégies pour aider ma fille ne fonctionnent pas toujours, surtout en situation de crise. J'essaie de m'ajuster au fur et à mesure.

Maude aura encore plusieurs sommets à gravir, plusieurs défis existentiels à relever. Certains se pointent déjà à l'horizon. C'est une fille qui se pose des questions, des questions profondes sur le sens de la vie, sur sa mission sur Terre... J'appréhende quelque peu l'ampleur de ses quêtes, de ses combats pour se définir, mais je me sens, après tout cela, un peu plus outillé pour l'épauler et la suivre dans son évolution.

Il est encore trop tôt pour que je saisisse les enjeux et les apprentissages liés à cette situation. C'est trop frais, et pas suffisamment intégré. J'avance avec elle, à travers les courbes de son parcours, avec la compréhension que j'en ai. Depuis quatre mois, jour après jour, je sens

que les choses se placent au fil de ses séances avec la psychologue et à travers nos conversations. Des inquiétudes viennent encore troubler mon calme et je m'affole un peu chaque fois que je lui demande de ramasser une serviette (même si l'intervenante a été claire sur le fait que je ne devais pas l'exclure de la structure familiale et de notre fonctionnement interne par peur de la provoquer). Mais l'expérience me permet de constater qu'on est en mesure d'y arriver, qu'on a les outils pour le faire, peu importe les autres épreuves. On n'aurait pas pensé cela au début!

Et j'espère qu'un jour, en nous remémorant cet événement, nous sourirons en voyant tout le chemin que nous avons fait : d'une soirée où tout semblait basculer, à une épreuve familiale qu'on a traversée ensemble.

# Récit 8

## Aider, tout en se respectant

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été portée naturellement à aider les autres. Cette tendance s'est d'ailleurs traduite dans mon métier, en étant préposée aux bénéficiaires pendant vingt-cinq ans. « Mademoiselle Coucou » était le surnom que l'on m'avait donné au travail, en raison de ma bonne humeur et de ma façon candide d'aborder les personnes que je soignais. Ma carrière était pour moi une vraie passion.

Égayer la vie de ceux qui m'entourent et veiller à leur bien-être fait partie de mes volontés les plus chères. Comme je suis d'instinct en « mode solutions » et toujours en train de faire des plans pour que les choses s'arrangent, je crois que cela incite les gens à m'approcher lorsqu'ils ont besoin d'aide. J'ai souvent été l'oreille qui écoute et le regard qui ne se détourne pas devant les difficultés. J'aime ce rôle, et c'est une part de moi que j'assume.

Les expériences m'ont toutefois permis de mieux cerner mes limites et de savoir les communiquer pour me respecter. Longtemps, j'ai traîné ce complexe de Mère Teresa, jusqu'à faire des sacrifices qui étouffaient mes propres besoins. Avoir le courage de dire « non » et de supporter ce choix, au lieu de dire oui et de le regretter, est une habitude qui m'a beaucoup aidée, notamment dans la situation qui vous sera présentée ici.

J'ai réfléchi à la pertinence de raconter comment le suicide est entré dans mon parcours familial. Je n'ai pas perdu de proche ni été le témoin de tentatives. Le suicide a plutôt été cette évocation désarmante de l'un de mes beaux-fils, avec laquelle nous avons dû composer mon conjoint et moi. Même si rien ne s'est produit d'irréparable, le suicide, en étant ainsi nommé, est demeuré quelque part dans mon esprit et a teinté, pendant un moment, la relation que j'ai avec Marco. Me rappelant l'impuissance que j'ai ressentie lorsqu'il m'a parlé de ses idées suicidaires, j'ai décidé de partager mon récit pour, peut-être, apporter quelques lumières à ceux et celles vivant une expérience similaire.

Je suis arrivé dans la vie de Marco, ainsi que celle de ses deux frères, alors qu'il était jeune et que leur mère avait quitté brusquement leur père, mon conjoint actuel. Comme ma propre famille était déjà élevée, mon entourage était plutôt dubitatif à l'idée que je forme une famille recomposée avec trois garçons en bas âge qui, à des degrés différents, portaient les traces laissées par le manque maternel. Cela a certainement été une aventure, de laquelle je n'ai aucun regret. J'ai toujours aimé les enfants et les gens en général, et cet amour a été la base nécessaire pour traverser les défis auxquels nous avons été confrontés. Tout comme dans mon métier, la proximité et une présence attentive ont été mes outils afin de jouer mon rôle de belle-mère.

Même si je n'ai jamais été à l'aise avec leur souhait de m'appeler « maman », je sais que j'ai toujours offert une présence rassurante et bienveillante dans la vie de mes beaux-fils. Leur « mômâ », comme ils me surnomment en compromis au terme maman, n'est jamais bien loin pour les aider, ainsi que leurs enfants. Quand Marco a vécu des difficultés personnelles,

il était alors évident qu'il se tourne vers mon conjoint et moi pour obtenir du soutien.

Marco avait des problèmes de consommation depuis un moment, ce qui lui avait causé des soucis financiers. Une semaine avant le congé des fêtes, sa situation conjugale a éclaté. Ne pouvant plus retourner chez lui en raison du conflit, chassé de sa maison et éloigné de ses enfants, il était totalement désespéré. Son réflexe a été de m'appeler. Lorsqu'il est arrivé à notre domicile ce soir-là, il était vide d'énergie et ne savait plus quoi faire. On lui a offert un endroit calme où se déposer et retomber sur ses pattes. Il est demeuré avec nous pendant quatre mois, le temps que s'apaise la tempête.

Les premières semaines ont été difficiles. Son esprit semblait être dans les limbes et il était de plus en plus absent mentalement. Je prenais soin de lui comme je l'aurais fait pour un enfant, puisqu'il était incapable de fonctionner normalement. Je lui préparais ses repas, ses lunchs pour le travail, je faisais sa lessive... Nous faisons notre possible pour qu'il puisse se concentrer sur sa remise sur pieds et qu'il puisse reprendre confiance en lui. J'ai retrouvé mes habitudes de «mâmâ» bien rapidement. Ça ne s'oublie pas! Nous avons affronté tellement de défis en tant que famille recomposée, que nos outils sont vite revenus à la surface. De mon côté, j'ai aussi puisé des ressources dans mon passé d'aidante : l'écoute, la délicatesse, la disponibilité...

La plus grande difficulté pour Marco a été d'être éloigné de ses enfants et de voir s'écrouler sa vie familiale. En plus de toutes les émotions qui le traversaient, le dédale légal s'est enclenché rapidement : la médiation, la séparation de biens, la pension alimentaire, etc. C'était beaucoup à gérer et à assimiler en même temps.

Nous avons fait de notre mieux, mon conjoint et moi, pour faciliter les choses sur lesquelles nous pouvions l'aider. Comme j'ai un bon réseau de contacts, j'ai réussi à lui trouver un avocat dans de courts délais. Mon conjoint et moi avons fait en sorte que son quotidien soit le plus allégé possible, afin qu'il ait un cadre agréable pour vivre ce passage douloureux. Nous lui donnions l'espace pour qu'il puisse pleurer, se reposer et affronter la débâcle sans se laisser emporter par celle-ci. Surtout, nous étions présents à ce qu'il souhaitait nous partager en lui offrant notre écoute.

Dans l'un de ses moments les plus creux, il a dit vouloir mourir puisque la situation était trop intense à gérer pour lui. En peu de temps, il avait perdu sa femme, sa maison et il ne voyait pratiquement plus ses enfants. Se projeter dans l'avenir était devenu inaccessible. C'est quelque chose quand une personne que tu aimes te confie qu'elle pense au suicide. C'est un bouleversement, un choc. Pour me rassurer, je me disais qu'au moins, malgré la détresse derrière cet aveu, il nous avait demandé de l'aide en nous livrant ainsi ses pensées. Il voulait peut-être, en quelque sorte, s'en sortir. Nous l'avons accueilli sans jugement, en lui disant combien nous l'aimions et qu'il était important pour nous. Nous sommes demeurés nous-mêmes, des parents attentionnés qui prennent soin d'un enfant.

Au-delà du soutien que nous lui offrions au quotidien pour qu'il puisse retrouver ses ressources, nous ne savions pas quoi faire, concrètement, avec ses idéations suicidaires. J'ai donc appelé une amie qui travaille au Centre de prévention du suicide de Lanaudière afin d'avoir des conseils. La mise en place d'un plan de soutien au niveau psychologique pour Marco a été notre première clé. Mon médecin

de famille, qui est aussi celui de mon beau-fils, l'a tout de suite pris en consultation après que je l'ai contactée. Ainsi, nous savions qu'une personne qualifiée veillait à vérifier l'état mental de Marco. Afin de permettre à Marco de retrouver l'équilibre plus aisément, une médication adaptée lui a été prescrite. Pour faciliter les choses, c'est moi, avec son accord, qui gérais ses doses. Encore là, nous voulions lui créer une routine stable pour qu'il puisse participer à son propre sauvetage.

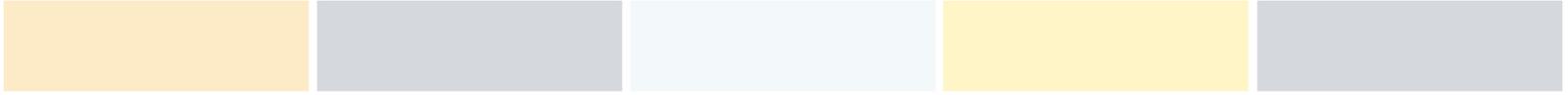
En complément à la médication, Marco a repris ses séances avec sa psychologue. Jour après jour, sans pression, nous l'accompagnions dans ses avancées. Il est retourné au travail après un temps d'arrêt, il a commencé à jouer au hockey avec des amis, il mangeait de mieux en mieux... Nous échangeons sur ce qu'il vivait au travail, avec son ex-conjointe, nous gardions la conversation ouverte entre nous. Ce qui nous rassurait, c'est qu'il était suivi par des professionnels qui étaient outillés, mieux que nous, pour aborder le suicide avec lui. Ainsi, nous étions plusieurs à le soutenir et à vérifier son état.

En tant que parent, c'est quasi inné de vouloir prendre en charge les difficultés de nos enfants, même si ce n'est ni possible ni aidant. Jamais nous ne pourrions porter la peine de Marco sur nos propres épaules et jamais nous ne pourrions prendre les décisions à sa place. C'est d'ailleurs l'une des limites que j'ai explorées durant cette expérience. Marco avait un bout de chemin à faire, et nous ne pouvions que le conseiller et l'accompagner dans celui-ci. Cela m'a demandé des efforts, puisque je sais combien il est un homme sensible et fragile. Il y a encore des moments où je n'ai pas totalement confiance à cet état de bonheur qu'il dit ressentir et la crainte qu'un nouvel événement puisse

le déstabiliser est présente en moi. J'essaie de faire ce qui est en mon pouvoir et je tente de lâcher prise sur cette part d'impuissance qui demeurera toujours dans l'assistance que je peux apporter aux autres. Cela fait partie de l'apprentissage : aider, tout en se respectant.

Quand la pression était trop grande, je parlais à mon cercle d'amis pour me soulager. Dans l'impasse, les solutions m'apparaissaient lors de ces discussions qui, en plus de m'éclairer, me faisaient beaucoup de bien. J'étais envahie de colère face à la manière dont les choses avaient été faites par sa conjointe, et ma tristesse de le voir si abattu me bousculait intérieurement. Ma propre douleur empathique devait trouver un moyen de s'exprimer, d'être entendue sans s'ajouter à la souffrance déjà vécue par Marco. Devant la détresse de la personne suicidaire, nous pensons souvent qu'elle est la seule à avoir besoin d'aide, alors que c'est totalement faux. Dans mon cas, j'ai eu les bonnes personnes à mes côtés et les conseils qu'il me fallait au bon moment pour me soutenir.

Au fil des semaines, l'état de Marco s'est stabilisé et ses idées suicidaires se sont estompées. Il était prêt à retrouver son autonomie et à entamer un nouveau départ. En quittant notre domicile, nous lui avons réitéré notre soutien. Il était important pour nous qu'il sache que nous étions là pour lui s'il avait des difficultés. Nous avons explicitement abordé la question du suicide, à savoir s'il y songeait toujours. Comme nous étions à ses côtés au plus fort de sa tempête, la communication à cet égard était déjà ouverte. Lorsqu'il est parti, nous étions rassurés de constater son évolution et les ressources qu'il avait su se réapproprier malgré l'agitation. Aujourd'hui, sa situation s'est stabilisée, il a une nouvelle conjointe, une nouvelle maison et il a arrêté de consommer. Nous sommes heureux



de la tournure des événements. Décidément, l'adage est bel et bien vrai : parent un jour, parent toujours!

Nous ne possédons pas les mots magiques pour soulager autrui, pas plus que nous pouvons savoir tout ce qui se passe dans la tête des personnes en détresse. Mais en nous entourant bien et en restant nous-mêmes, nous avons réalisé ce pari, mon conjoint et moi, d'aider Marco tout en se respectant dans nos propres limites. La situation m'aura permis de découvrir qu'au fil du temps, ma relation à l'autre a évolué positivement et que je suis maintenant capable de communiquer mes besoins avec franchise, sans blesser. La «Mademoiselle Coucou» est enfin libérée du poids qu'est celui de sauver le monde de tous ses malheurs, en lui offrant plutôt un engagement qui soit sain.

# Récit 9

## La petite bulle au-dessus de ma tête

J'ai accepté cette invitation profonde qui est celle d'être mère. Cet élan instinctif envers mes enfants, et ma disposition à aider les autres me permettent de composer, encore aujourd'hui, avec les méandres que comporte ce grand rôle. Être parent est un don de soi, et cette réalité est d'autant plus vraie lorsque notre enfant a des besoins particuliers. Entre la recherche de solutions pour le soutenir, la présence reconfortante et la mise en place de différentes stratégies pour accompagner mon garçon, je vis, bien sûr, plusieurs défis... mais aussi une telle aventure d'enrichissement ! Bien que mon fils Benoit soit maintenant dans la quarantaine, je demeure investie comme mère, toujours soucieuse de son évolution et de son bien-être.

Je décrirais cet état comme une petite bulle suspendue au-dessus de ma tête, à l'image de celles griffonnées au-dessus des personnages de bande dessinée. Dans celle-ci, je loge mes pensées plus préoccupantes, comme cette crainte récurrente que Benoit s'enlève la vie. La bulle est là, je le sais, et elle me permet ce détachement qui m'est nécessaire pour continuer à vivre en y plaçant ce qui, jadis, limitait ma perspective.

Benoit est le plus vieux de mes enfants. Il porte en lui une individualité et une couleur, comme tous les enfants d'ailleurs, qui ne pourraient être décrites dans les livres s'adressant aux futurs parents. Un enfant ne vient pas avec un

mode de fonctionnement à la naissance, et il est fort probable qu'il ébranle ce que nous pensions posséder comme savoirs. Jusqu'à l'âge préscolaire, nous ignorions que Benoit avait des troubles de santé mentale et d'apprentissage. C'est que les « maladies invisibles » ne sont pas nécessairement évidentes à déceler, et à protéger des préjugés. J'ai toujours été remuée par les idées préconçues qui entourent les personnes ayant des déficiences ou des difficultés au niveau mental, jusqu'à faire de la sensibilisation spontanée lorsque je suis témoin de situations d'injustice dans des lieux publics. Je suppose qu'être élevée avec un frère qui vivait avec la trisomie 21 a eu une influence sur cette sensibilité. J'ai tellement appris en le côtoyant, en posant un regard différent sur lui, en dépassant cette honte que mes deux parents ont autrefois portée à son égard.

Pour ma part, j'ai longtemps ressenti cette impression d'avoir été fautive envers Benoit. Ai-je une part de responsabilité dans ce qu'il vit ? Qu'aurais-je pu faire autrement pour lui éviter la dyslexie et les troubles bipolaires ? Et si tout cela était le résultat des médicaments qu'il a avalés par accident alors qu'il avait quatre ans ? Avec le temps, bien sûr, j'ai compris que je n'avais pas le contrôle sur les gènes qui lui avaient été transmis, et sur les facteurs complexes et infiniment variables qui influencent la santé mentale. Me serais-je autant culpabilisée si mon fils était né avec une jambe plus courte que l'autre ? Probablement pas. J'ai accepté, grâce aux expériences, que je ne pouvais pas épargner Benoit de toutes les difficultés, mais que je pouvais plutôt lui prodiguer une présence rassurante à travers celles-ci.

Il y a quarante ans, on parlait très peu des troubles de l'apprentissage chez les enfants et les ressources offertes aux familles étaient limi-

tées. Il nous aura fallu, mon mari et moi, beaucoup de courage et de créativité pour soutenir Benoit dans son parcours scolaire, qui frôlait constamment le décrochage. Solitaire, il se mêlait peu avec les autres enfants et il faisait de nombreuses crises lorsqu'il était question de se rendre à l'école. Le diagnostic de dyslexie est venu éclaircir certaines de ses difficultés, puis celui de bipolarité, arrivé plus tard, aussi.

Ses idées suicidaires se sont manifestées pour la première fois à un jeune âge, à douze ans. Il avait attaché une ceinture à son ventilateur de chambre pour se pendre. Après avoir validé avec lui son intention, nous avons alors découvert qu'il avait élaboré cinq manières de se suicider. Dans son cahier à dessin, il les avait toutes représentées. Tout était sur papier. J'étais sidérée.

Benoit a sitôt entamé un suivi thérapeutique, auquel il était réfractaire. Il s'est même enfui de l'une de nos séances alors que je parlais en privé avec le psychologue et qu'il patientait dans la salle d'attente. Caché entre les voitures, il testait mes réactions : « C'est comme cela que tu réagiras si je me suicidais ? » À l'époque, ce genre de déclaration me paralysait. Puis, en me familiarisant avec la condition de Benoit et en le connaissant mieux à travers celle-ci, j'ai appris à composer avec ses épisodes suicidaires, qui se succèdent périodiquement depuis son adolescence.

Au début, je ne dormais plus la nuit tellement j'étais agitée par l'inquiétude. Je voulais raccrocher mon jeune fils à quelque chose, à une raison de vivre. Un matin, en lisant le journal, j'ai vu qu'un chien était disponible pour l'adoption. Nous l'avons finalement accueilli à la maison et il est demeuré avec nous pendant dix-huit ans. Pour Benoit, cette présence est devenue es-

sentielle à son équilibre. Cody était ce complice avec qui il pouvait converser, jouer, et duquel il prenait soin assidument. Cette zoothérapie a été l'une des nombreuses solutions que nous avons trouvées pour le sortir de son isolement.

À dix-sept ans, nous avons jugé préférable de retirer Benoit de l'école, pour lui faire une place au sein de notre entreprise familiale; une décision qu'il considère comme déterminante dans son évolution. C'était l'occasion pour nous de lui faire vivre des réussites, de lui offrir une certaine stabilité et de lui permettre de déployer ses talents. Il est encore dans notre équipe de travail et réalise des prouesses exceptionnelles. Ce n'est pas toujours évident à gérer, puisque l'oscillation de son humeur a parfois des impacts sur la dynamique du groupe. Nous avons accepté certaines choses de sa part que nous ne tolérerions pas chez d'autres employés, non parce qu'il est notre fils, mais bien parce que nous le connaissons, après plusieurs lectures, recherches et apprentissages, ce qu'implique son trouble bipolaire.

Bien qu'il soit suivi par un médecin, c'est certain que nous considérons la thérapie et la médication comme étant les outils qui seraient les plus adaptés pour lui. Après quelques essais, il les a néanmoins mis de côté. C'est son choix. Ce n'est pas toujours évident à accepter, mais s'acharner à lui proposer cette solution ne serait guère mieux. Nous avons plutôt trouvé d'autres façons pour l'accompagner, tout en respectant nos propres limites comme parents et employeurs, afin que le climat soit supportable pour tout le monde. Nous avons développé une manière de communiquer qui est à la fois sécurisante et aidante pour baliser les pourtours de notre relation. Quand j'atteins un seuil, je lui dis. Quand je m'inquiète, je lui nomme et je valide l'ampleur de sa détresse.

De son côté, mon mari passe beaucoup par le plaisir pour aider notre fils lorsque son humeur dépressive lui fait croire que tout est merdique dans sa vie. À travers leur passion commune pour les voitures, il lui propose des projets de restauration qui participent à le détourner de ses tourments. Partager des activités avec Benoit nous permet de mieux le connaître, de nous familiariser avec ses réactions, de développer une complicité mutuelle et de voir ses forces aussi. Par le plaisir, nous pouvons aborder son état sans que ce soit trop évident et, surtout, nous goûtons autre chose que la lourdeur souvent associée à ses épisodes dépressifs.

C'est nécessaire de mettre en lumière les moments où nous partageons du bon temps. Ce n'est pas toujours prenant comme situation parentale. Il y a des phases de pause où nous pouvons nous déposer. Elles sont essentielles. Nous avons aussi appris à vivre avec ces fluctuations, et à nous doter de moyens pour à la fois nous rassurer et lui offrir notre soutien. Par exemple, je parle à Benoit pratiquement tous les jours, ne serait-ce que quelques minutes pour conserver le lien. Avant, l'idée de le laisser seul était difficile à concevoir. Nos premières vacances en couple n'ont pas été aussi reposantes que celles que nous prenons maintenant. Notre confiance en lui s'est construite graduellement et nous avons apprivoisé sa manière de fonctionner. Nous avons aussi réalisé que notre absence physique n'était pas en soi un facteur de risque pour Benoit. Surtout, nous savons qu'il a développé ses propres ressources lorsqu'il va moins bien et qu'il possède un réseau autour de lui avec lequel il se sent confortable. Tout cela nous aide à atteindre plus de détachement et à garder espoir en l'avenir.

Je mentirais toutefois si je me disais totalement libérée des craintes par rapport à son possible suicide. Et s'il passait finalement à l'acte ? Sans banaliser les impacts que pourrait avoir sa souffrance devant la récurrence de ses états dépressifs, et sans sombrer dans une anticipation accaparante, je réussis à trouver l'équilibre qu'il me faut pour continuer à vivre. C'est là que la petite bulle au-dessus de ma tête me permet de retrouver un espace de paix intérieure, intouché par mes inquiétudes maternelles qui s'éveillent parfois en l'absence de ses nouvelles. Au jour le jour, j'ai appris le chemin pour revenir à moi-même et pour être de plus en plus habile comme mère qui soutient un fils ayant des pensées suicidaires.

Ce qui m'aide beaucoup est de conserver des occupations extérieures, comme le travail et le bénévolat. Je peux me décentrer de mon rôle de mère et demeurer active dans d'autres sphères de mon existence. Dernièrement, j'ai suivi un cours de dessin. C'est le genre de petit plaisir que je m'offre et qui m'apporte beaucoup de réconfort. Avoir une niche où je peux être bien, respirer, mettre de côté les préoccupations et avancer dans mon cheminement est d'une richesse inestimable. J'ai aussi de bons amis avec qui je peux discuter ouvertement, sans peur d'être jugée. Malheureusement, la maladie mentale comporte encore son lot de stigmatisations qui peuvent nuire à l'expression de ceux qui la côtoient. Pour ma part, j'ai le privilège d'avoir des relations qui vont au-delà des perceptions. Il m'arrive aussi d'être une source de soutien pour des parents qui expérimentent des choses semblables à celles que j'ai vécues, et cela me permet de me rappeler l'évolution que j'ai connue comme mère au cours des quarante dernières années. Ce sentiment est à la fois encourageant et réconfortant.



Aujourd'hui, Benoit a sa propre famille et bien d'autres engagements pour le retenir de glisser trop loin pendant ses phases dépressives. Comme entourage, nous lui rappelons l'importance de sa présence en ce monde lorsque la détresse s'immisce dans son esprit et qu'il verbalise son désir de mourir. Nous tentons de mettre en lumière les fils d'or qui tissent son histoire et de le faire parler à ce sujet, tout en acceptant que la responsabilité de son bien-être ne repose pas uniquement sur nos épaules. Ce n'est pas toujours évident comme lâcher-prise, mais nous y sommes parvenus.

Avoir un fils avec des besoins particuliers représente l'une des facettes plus difficiles de ma parentalité, c'est vrai, puisque cela réitère l'inaltérable et perpétuel lien qui m'unit à mes enfants. Mais j'ai exploré tellement de territoires en moi grâce à cette expérience, tantôt guidée par l'énergie de l'espoir et mon instinct, tantôt par mon corps qui me rappelait à l'ordre devant trop de tensions ignorées. Voilà une initiation, une occasion unique de me découvrir, de gagner en profondeur, et de trouver une voie toute personnelle pour accueillir en moi cette mission maternelle qui inclut à la fois le meilleur, comme le pire.

