

Mon Ti-Cul

Une complicité qui change une vie

Résilience · Gratitude · Transformation

André Noiseux

En mémoire de Karl Bourgeois-Noiseux

© 2026 **André Noiseux** — Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, transmise ou stockée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ), 2024

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada (BAC), 2024

Publié au Canada · Imprimé au Québec

Première édition, 2026

Pour information : andre@anci.coach

À Karl.

Yo POPS...

Hey Salut mon Ti-Cul.

*À tous ceux qui portent une perte,
et qui cherchent encore comment continuer à avancer.*

Mot de l'auteur

Ce livre est né d'un hommage. Une page écrite à la main du cœur, dans les jours qui ont suivi le départ de mon fils Karl, emporté par une intoxication au fentanyl le 17 novembre 2018. Il avait 27 ans.

Je ne suis pas écrivain. Je suis un père. Un entrepreneur. Un homme qui a appris à se relever toute sa vie — mais jamais autant que depuis ce jour-là.

Pendant des semaines, j'ai relu cet hommage. Je me suis surpris à sourire autant qu'à pleurer. Karl était comme ça : il te faisait tout ressentir en même temps. Et en relisant ses anecdotes — les 8\$ pour les fleurs à la serveuse, la chanson sur le stage du cinéma, les trois fois par semaine à l'école — j'ai compris quelque chose d'essentiel.

Ma complicité avec Karl ne s'est pas terminée le 17 novembre. Elle a simplement changé de forme.

Ce livre ne parle pas uniquement de deuil. Il parle de ce que la vie d'un enfant — même courte, même imparfaite — peut vous apprendre sur vous-même. Sur ce qui compte vraiment. Sur la façon dont une perte brutale peut, si on lui laisse de l'espace, devenir le plus puissant des catalyseurs de transformation.

J'ai passé plus de 30 ans à coacher des entrepreneurs, à les aider à bâtir, à rebondir, à voir plus grand. Jamais je n'aurais pensé que ma leçon de résilience la plus profonde viendrait de mon propre Ti-Cul.

Si vous lisez ces pages, c'est peut-être parce que vous traversez vous aussi une perte. Ou une période où tout semble s'effondrer. Ou simplement parce que vous sentez que quelque chose dans votre vie doit changer, mais vous ne savez pas encore par où commencer.

Partout dans ce livre, Karl sera là. Pas comme une ombre. Comme un phare.

— *André Noiseux*

Avant-propos

Comment lire ce livre

Ce livre se divise en trois grandes parties, comme trois saisons d'une même vie.

La première partie, « Yo POPS », est un portrait vivant de Karl et de notre complicité. Ce sont nos histoires, nos moments, notre langage à nous deux. Vous n'êtes pas censé le lire comme un roman triste — vous êtes censé le lire comme vous écouteriez un homme heureux parler de son fils.

La deuxième partie, « Le 17 novembre », vous emmène dans les heures et les semaines qui ont suivi sa mort. Ce n'est pas une descente aux enfers — c'est le récit honnête d'un homme qui a refusé de se laisser détruire par la douleur, et qui a dû apprendre à tenir debout d'une manière entièrement nouvelle.

La troisième partie, « La Plus Grande Leçon de Karl », est celle de la transformation. C'est là que tout bascule. Pas dans le déni, pas dans l'oubli — mais dans un changement de perspective radical sur ce que signifie vivre pleinement.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez une section intitulée « Ce que Karl m'a appris » : une réflexion concrète, applicable à votre propre vie. Parce que ce livre n'est pas qu'une histoire — c'est une invitation à regarder la vôtre différemment.

« *La plus petite action vaut plus que les plus grandes intentions.* »

PARTIE I

Yo POPS

La complicité qui forge une âme

Chapitre 1

Un nom qui dit tout

Il y a des noms qui ne se choisissent pas. Ils arrivent naturellement, comme une évidence, et ils finissent par contenir toute une relation.

Mon Ti-Cul.

Je l'ai appelé comme ça depuis qu'il était tout petit, et il n'a jamais protesté. Ses amis l'appelaient Ti-Karl. Moi, c'était Ti-Cul. Parce que c'était mon gars à moi, mon fils, et ce nom-là portait quelque chose que les autres ne pouvaient pas avoir : notre histoire d'amour.

Karl, lui, il m'appelait POPS. Pas « Papa » — POPS. Avec les majuscules qu'on entend dans le ton. Et quand il disait « Yo POPS », je savais que soit il avait besoin de quelque chose, soit il était en train de préparer un coup. Souvent les deux en même temps.

C'est drôle, la façon dont un surnom peut résumer une relation entière. Ti-Cul et POPS — c'était nous. Deux gars qui se comprenaient sans avoir à trop s'expliquer. Deux gars qui riaient fort et qui se disaient qu'ils s'aimaient à la fin de chaque appel téléphonique. Même rendu à 27 ans... Surtout rendu à 27 ans.

J'ai passé 30 ans à coacher des entrepreneurs. J'ai appris à lire les gens rapidement, à voir ce qu'ils ne montrent pas, à identifier ce qui les fait vraiment vibrer derrière les façades professionnelles. Mais rien ne m'a autant appris sur l'essence d'une relation que cette simple dynamique avec mon fils : un POPS et un Ti-Cul, séparés par la distance géographique, reliés par quelque chose d'indestructible.

Ce que j'ai compris avec Karl, c'est que la vraie complicité ne dépend pas de la fréquence. Elle dépend de l'intensité. On pouvait ne pas se parler pendant des semaines et reprendre exactement là où on s'était laissés, comme si le temps n'existait pas.

« *La complicité authentique, c'est quand deux personnes peuvent être séparées par des centaines de kilomètres et rester, dans les faits, côte à côte.* »

◆ **Ce que Karl m'a appris — Chapitre 1**

Les relations qui comptent vraiment n'ont pas besoin d'être entretenues à coup de rituels forcés. Elles ont besoin d'authenticité. Appelez la personne à qui vous pensez. Dites-lui ce que vous ressentez. Pas demain — maintenant. Karl me le disait à chaque appel. Il ne l'a jamais regretté.

Chapitre 2

8 dollars et des fleurs

Il y a des moments qui vous définissent un enfant pour la vie. Avec Karl, j'en ai eu des centaines. Mais celui des 8\$, je ne l'oublierai jamais.

Nous venions de déjeuner, sa sœur Pasquale, Karl et moi au restaurant Le Merlin sur la rue Cartier de Québec. Mon Ti-Cul avait peut-être 7 ou 8 ans. En sortant, il me demande 8 dollars. Je lui en donne sans poser de questions — c'est au mois d'octobre, je me dis qu'il veut acheter quelque chose pour la fête de sa mère duquel j'étais divorcé.

Il retourne dans le restaurant.

Il revient avec un bouquet de fleurs, pas pour sa mère ou sa sœur.

Pour la serveuse. Celle à qui il avait fait de l'œil pendant tout le repas.

Sa sœur Pasquale n'en revenait pas. Moi, j'essayais de ne pas rire... Et Karl, lui, était fier comme un paon, complètement naturel, sans une once de gêne.

C'était ça, mon Ti-Cul. Une générosité instinctive, sans calcul, sans attente de retour. Il ne donnait pas pour avoir quelque chose. Il donnait parce que ça lui venait comme ça, du plus profond de lui, parce qu'il voyait quelqu'un qui méritait d'être reconnu et il agissait.

En 30 ans de coaching, j'ai rencontré des milliers d'entrepreneurs. Les meilleurs, les vrais, ceux qui bâtissent quelque chose qui dure, ont tous cette qualité-là. Ils donnent en premier. Ils agissent en premier. Ils ne calculent pas.

Karl avait ça à 7 ans. Naturellement. Sans coaching, sans livre de développement personnel ou d'affaires, sans formation.

Il était né comme ça.

« La générosité authentique ne se calcule pas. Elle se ressent. Elle arrive avant même que le cerveau ait eu le temps d'évaluer. »

◆ **Ce que Karl m'a appris — Chapitre 2**

Posez-vous cette question aujourd'hui : quand avez-vous fait quelque chose de généreux pour la dernière fois — sans aucune attente de retour, sans que personne ne le sache, juste parce que c'était la bonne chose à faire ? Karl le faisait naturellement à 7 ans. C'est une capacité que les adultes ont appris à inhiber. Il est temps de la réveiller.

Chapitre 3

Le clown du cinéma

Il y a des enfants qui passent leur vie à essayer de se faire remarquer. Et puis il y a Karl, qui n'avait pas besoin d'essayer, il était tout simplement incapable de ne pas être remarqué.

Nous sommes au cinéma, en attente d'un film. Je me lève pour aller aux toilettes. J'entends, avant même d'y arriver, des éclats de rire venant de la salle. Des rires forts, spontanés, du genre qui ne se force pas.

Je savais.

Je suis revenu dans la salle et Karl était sur le stage, micro à la main, en train de chanter Le Temps d'une Cathédrale. Parce que les bandes-annonces prenaient trop de temps et qu'il s'ennuyait.

Pasquale voulait disparaître sous les bancs.

Moi, je regardais mon fils faire exactement ce que j'aurais fait à son âge, et il avait raison là-dessus: j'aurais fait pareil, et je ne me serais pas gêné non plus.

Ce qui me frappait chez Karl dans ces moments-là, ce n'était pas l'audace en soi. C'était la liberté. Une liberté totale d'être lui-même, sans se demander ce que les gens allaient penser, sans filtrer, sans se censurer. Il habitait pleinement le moment, et il entraînait tout le monde avec lui.

Combien de personnes rêvent de cette liberté-là sans jamais oser la vivre ? Combien d'idées brillantes restent enfouies parce que quelqu'un craint le regard des autres ?

Karl, lui, n'avait pas ce filtre. Et paradoxalement, c'est ce qui le rendait magnétique.

« Les gens qui ont le courage d'être complètement eux-mêmes ne cherchent pas l'attention. Ils l'attirent naturellement, parce qu'ils rayonnent quelque chose que les autres ont perdu : l'authenticité. »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 3

Il y a une chose que vous faites naturellement, sans effort, qui fait sourire les gens autour de vous. Peut-être que vous l'avez enfouie parce qu'on vous a dit un jour que ce n'était pas « sérieux » ou « professionnel ». Karl vous dirait : Yo, sors ce truc-là. Le monde a besoin de gens vrais, pas de gens parfaits.

Chapitre 4

Trop intelligent pour sa classe

Les profs de Karl me le disaient clairement : il dérangeait tout le monde, tout le temps. Je me rendais à l'école deux, trois fois par semaine pour régler des conflits. C'est devenu presque une routine.

Et à chaque fois, ma réponse était la même : occupez-le à vous aider et vous n'aurez plus de problèmes.

L'intervenant de la polyvalente, Greg, avait été le seul à le voir clairement : Karl était trop intelligent pour sa classe. Pas arrogant — intelligent. Il absorbait tout, s'ennuyait rapidement, et quand Karl s'ennuyait, il cherchait une façon de s'activer. N'importe quelle façon.

Ce que ses profs n'ont jamais compris, ce que j'ai compris très tôt, moi. C'est que Karl n'était pas un problème à gérer. C'était une énergie à canaliser. Et quand personne ne prenait la peine de le faire, il trouvait ses propres canaux.

Je lui ai même montré des « trucs » pour éviter de se faire prendre, moins pour le protéger des conséquences que pour éviter d'avoir à retourner à l'école pour la cinquième fois dans la semaine. Karl trouvait ça juste normal. POPS et lui, complices dans la stratégie.

Derrière tout ça, il y avait quelque chose que peu de gens voyaient : Karl avait le cœur sur la main. Il était prêt à aider n'importe qui, sans rien demander en retour. L'agitation, les blagues, le clown du cinéma — tout ça, c'était l'emballage. Le fond, c'était un jeune homme d'une générosité et d'une loyauté rares.

« Avant de qualifier quelqu'un de « problème », posez-vous la question : est-ce que c'est un problème, ou est-ce une énergie qui ne trouve pas encore son bon canal ? »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 4

Pensez à quelqu'un dans votre vie — un enfant, un employé, un collègue — qu'on étiquette rapidement comme difficile. Maintenant, regardez autrement. Quelle est son énergie naturelle ? Quelle est sa façon de fonctionner ? La vraie question n'est pas : comment le contrôler ? Mais : comment le canaliser ?

Chapitre 5

Voler de ses propres ailes

À 18 ans, Karl avait décidé qu'il était prêt. Et d'une certaine façon, il avait raison — il avait cette confiance en lui qui m'impressionnait, cette certitude qu'il allait se débrouiller.

La distance géographique s'est installée naturellement. Lui à Beloeil, moi à Québec. Les occasions de se voir sont devenues plus rares, comme c'est souvent le cas quand les enfants prennent leur envol.

Mais voici ce qui ne changeait pas : à chaque appel téléphonique, on se disait qu'on s'aimait. Sans exception. Peu importe combien de temps s'était écoulé depuis le dernier appel. Peu importe si l'appel durait cinq minutes ou deux heures.

« Je t'aime » — c'était notre façon à nous de raccrocher. Toujours.

Rendu à 27 ans, c'était encore le cas. J'ai la preuve sur mon téléphone. Son dernier texto.

Ce que j'ai appris de ces années de distance, c'est que l'amour authentique n'a pas besoin de présence constante pour rester vivant. Il a besoin d'être dit. Exprimé. Répété. Pas parce qu'on en doute — justement parce qu'on n'en doute pas.

Karl ne disait jamais « je t'aime » par habitude. Il le disait parce qu'il le pensait, et parce qu'il savait que ces mots-là comptaient.

« Dites aux personnes qui comptent pour vous qu'elles comptent. Pas à leurs funérailles.
Maintenant. Ce soir. »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 5

Combien de fois cette semaine avez-vous dit « je t'aime » à quelqu'un que vous aimez ? Pas par politesse — vraiment. Karl le faisait à chaque appel avec son POPS, jusqu'à la fin. Ce n'est pas un détail. C'est peut-être la chose la plus importante que vous puissiez faire aujourd'hui.

Chapitre 6

Le 11 septembre — Une date qui traverse le monde

Il y a des coïncidences qui font trop de bruit pour être ignorées.

Karl est né le 11 septembre 1991.

Dix ans plus tard, jour pour jour, le monde entier s'arrêtait. Le 11 septembre 2001, deux tours s'effondraient à New York sous les yeux de milliards de personnes. Une date gravée dans la mémoire collective de toute une génération — une blessure planétaire, un avant et un après dans l'histoire de l'humanité.

Karl avait 10 ans ce matin-là. Je me souviens où j'étais quand j'ai vu les images à la télévision. Et je me souviens que cette date — sa date de naissance — avait soudainement pris une dimension que personne n'aurait pu prévoir.

Il ne m'en parlait pas beaucoup, de ça. Mais il le savait. Il portait ce 11 septembre comme quelque chose d'étrange — être né un jour que le monde allait associer pour toujours à une tragédie. Ce n'est pas un fardeau qu'on choisit. C'est un destin qu'on reçoit.

Et puis il y a eu le 17 novembre 2018.

Karl est parti.

Trois dates. Trois secousses. Une naissance, une tragédie mondiale, un départ.

Je ne suis pas homme de superstitions. Je suis un homme d'action, de faits, de résultats concrets. Mais depuis que j'ai posé ces trois dates côte à côte, quelque chose en moi ne peut pas les regarder comme de simples coïncidences.

Le 11 septembre 1991 : Karl arrive dans le monde. Un enfant plein d'énergie, de générosité, d'authenticité brute.

Le 11 septembre 2001 : le monde vit un traumatisme collectif. Des milliers de vies brisées en quelques heures. Une planète entière forcée de se regarder dans le miroir — sur la fragilité de la vie, sur ce qui compte vraiment, sur le prix de la liberté.

Le 17 novembre 2018 : Karl part. Et son père se retrouve, lui aussi, forcé de se regarder dans le miroir — sur la fragilité de la vie, sur ce qui compte vraiment, sur le sens qu'on donne à ce qu'on laisse derrière soi.

Est-ce que Karl était porteur de quelque chose de plus grand que lui ? Je ne le saurai jamais avec certitude. Mais ce que je sais, c'est que les enfants nés le 11 septembre 1991 ont grandi avec cette étrange singularité de porter, malgré eux, une date devenue symbole universel de résilience — d'un monde qui refusait de s'effondrer.

Karl avait 10 ans le jour où le monde a décidé de ne pas lâcher. Et lui, il a passé 27 ans à ne jamais lâcher non plus — pas sa façon d'être, pas son authenticité, pas son amour pour les gens autour de lui.

Peut-être que cette date n'était pas une coïncidence. Peut-être qu'elle était une signature.

Une vie qui commence le jour où le monde apprend ce que la perte signifie vraiment. Une vie qui se termine en laissant aux autres la même leçon — que personne n'est invincible, que le temps est précieux, et qu'on n'a jamais autant envie de dire « je t'aime » qu'après avoir failli tout perdre.

Mon Ti-Cul est né le 11 septembre. Il a grandi dans l'ombre de cette date. Et il nous a quittés en nous laissant exactement le même message que le monde entier a reçu ce matin d'automne 2001 : arrêtez de remettre à demain ce qui compte vraiment aujourd'hui.

« Certaines vies ne sont pas seulement vécues pour celui qui les vit. Elles sont vécues pour ce qu'elles enseignent à ceux qui restent. »

◆ **Ce que Karl m'a appris — Chapitre 6**

Le 11 septembre 2001 a rappelé au monde entier que la vie peut basculer en quelques secondes. Vingt-deux ans plus tard, Karl nous le rappelle à son tour. La question n'est pas philosophique — elle est pratique : qu'est-ce que vous remettez à demain qui mérite d'être fait aujourd'hui ? Votre Ti-Cul à vous — votre fils, votre fille, votre partenaire, votre ami — mérite votre présence. Pas plus tard. Maintenant.

PARTIE II

Le 17 novembre

Tenir debout quand tout s'effondre

Chapitre 7

Le 17 novembre — Deux fois

Si le 11 septembre porte le poids d'une date qui traverse le monde, le 17 novembre, lui, porte le poids d'une date qui m'a traversé moi — deux fois. À cinq ans d'intervalle. Avec la même brutalité. La même sensation de sol qui disparaît sous les pieds.

Le 17 novembre 2013.

Ma petite sœur France nous quittait ce jour-là. Un cancer qui a duré plus de 5 ans. Elle avait 52 ans.

Il y a des morts auxquelles on a le temps de se préparer — pas vraiment, mais au moins on voit venir. Et puis il y a les morts fulgurantes. Celles qui ne préviennent pas. Celles où le mot cancer et le mot départ arrivent presque en même temps, sans laisser d'espace pour souffler, pour apprivoiser, pour dire au revoir correctement.

France était ma petite sœur. Elle avait cette façon d'être présente qui était à elle seule — une douceur, une solidité tranquille que les gens autour d'elle ressentaient sans nécessairement pouvoir la nommer. Elle est partie trop vite. Beaucoup trop vite.

Ce soir-là, dans le silence qui suit les grandes pertes, Joan était là.

Joan — ma partenaire de vie, mon ancre — a été d'un réconfort que les mots n'arrivent pas vraiment à mesurer. Pas un réconfort bruyant, pas des discours sur ce qu'il fallait ressentir ou comment il fallait guérir. Un réconfort présent. Silencieux quand le silence s'imposait. Solide quand j'avais besoin d'un mur contre lequel m'appuyer.

J'ai appris à ce moment-là ce que signifie vraiment la présence d'une personne qui vous aime. Pas faire. Être. Juste être là.

Cinq ans plus tard, presque jour pour jour.

Le 17 novembre 2018.

Karl.

Je me suis retrouvé au même endroit — ce précipice intérieur que seuls ceux qui ont perdu quelqu'un d'essentiel peuvent reconnaître. Cette sensation que le calendrier vient de vous voler quelque chose que vous ne récupérerez jamais.

Et Joan était là. Encore. La même présence. La même solidité. Cinq ans de plus dans notre histoire, cinq ans de plus dans sa façon de me connaître — et exactement la même capacité à tenir debout à côté d'un homme qui chancelle.

Je pense souvent à ce que ça représente, d'être Joan dans ces moments-là. D'être la personne qui absorbe la douleur d'un autre sans se briser elle-même. Ce n'est pas de la faiblesse que de s'appuyer sur quelqu'un. C'est de l'intelligence émotionnelle — savoir reconnaître à qui on peut faire confiance quand le sol tremble.

Deux 17 novembre. France en 2013. Karl en 2018.

Et dans les deux cas, Joan.

Il m'arrive de me demander si cette date est maudite ou si elle est simplement honnête — une date qui ne cache rien, qui prend ce qu'elle prend, et qui laisse aux vivants la responsabilité de décider comment continuer.

Je n'ai pas de réponse définitive. Mais je sais ceci : chaque fois que le 17 novembre m'a tout pris, Joan m'a rappelé que je n'étais pas seul. Et ça — ça change tout.

« Derrière chaque homme qui tient debout dans la tempête, il y a presque toujours une personne qui tient le mur avec lui, en silence, sans demander de reconnaissance. »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 7

Qui est votre Joan ? Qui est la personne dans votre vie qui est là — vraiment là — quand tout s'effondre ? Si vous avez cette personne, dites-lui ce qu'elle représente pour vous. Pas à travers un geste symbolique — avec des mots clairs, directs, vrais. Et si vous n'avez pas encore cette personne, posez-vous la question honnêtement : est-ce que vous vous êtes permis de laisser quelqu'un entrer assez près pour jouer ce rôle ?

Chapitre 8

Cette ostie de date

Il y a des dates qui entrent dans votre vie comme un couteau. Pas progressivement. D'un coup. Et après, le calendrier n'est plus jamais pareil.

Le 17 novembre.

La dope est venue chercher mon fils ce jour-là. Une intoxication de fentanyl. C'est un fait. Je n'ai pas cherché à en faire autre chose, je n'ai pas essayé de l'embellir ou de le minimiser. Karl a fait des choix. La vie l'a rattrapé. Et moi, j'ai perdu mon fils.

Je ne me souviens pas de chaque détail des premières heures. Je me souviens de la sensation. Comme si l'air avait soudainement été aspiré hors de la pièce. Comme si la gravité avait changé de direction.

Et pourtant — et c'est ce que je veux que vous entendiez — je ne me suis pas effondré.

Pas parce que je ne l'aimais pas assez pour m'effondrer. Précisément parce que je l'aimais trop pour me permettre de disparaître dans la douleur.

Karl m'avait appris ça. Toute sa vie, il s'était relevé. Pas toujours proprement, pas toujours élégamment — mais il s'était relevé. La meilleure façon que j'avais de lui rendre hommage, c'était de faire la même chose.

Alors j'ai tenu debout.

« La vraie résilience, ce n'est pas l'absence de douleur. C'est la décision de ne pas se laisser dévorer par elle. »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 8

Vous traversez peut-être votre propre 17 novembre. Une perte, un échec, un effondrement. La question n'est pas : est-ce que je vais avoir mal ? La réponse, c'est oui. La vraie question, c'est : qu'est-ce que je vais faire avec cette douleur ? Est-ce que je vais la laisser me définir — ou est-ce que je vais la laisser me transformer ?

Chapitre 9

La colère, la peine et la gratitude

On ne vous le dit pas assez dans les livres sur le deuil : la gratitude et la douleur peuvent coexister. Ce n'est pas une contradiction. C'est la réalité.

J'ai eu de la colère. Pas contre Karl — jamais contre lui. De la colère contre la situation, contre les circonstances, contre tout ce qui fait qu'un jeune homme de 27 ans peut partir aussi bêtement.

J'ai eu de la peine. Une peine qui venait par vagues, sans prévenir. Au milieu d'une réunion. En entendant une chanson. En voyant quelqu'un dans la rue qui ressemblait à mon fils de dos.

Et en même temps — en même temps — j'avais cette gratitude énorme. Pour chaque moment partagé avec lui. Pour le fait qu'il n'ait jamais quitté une conversation sans me dire qu'il m'aimait. Pour ses anecdotes impossibles, pour ses éclats de rire, pour ses coups de génie à 7 ans et ses aventures d'adulte.

J'avais été son père. Pleinement. Pas parfaitement — mais pleinement. Et lui avait été mon fils. Pleinement. Avec tout ce que ça comportait.

La gratitude ne nie pas la perte. Elle la contextualise. Elle te rappelle que ce qui a été perdu avait de la valeur — et que cette valeur-là, personne ne peut te l'enlever.

Karl avait 27 ans. Ce n'était pas assez. Mais ces 27 années-là étaient réelles, riches, vivantes. Et elles m'appartiennent pour toujours.

« *La gratitude, c'est l'art de voir ce qu'on a eu plutôt que de ne voir que ce qu'on n'a plus.* »

◆ **Ce que Karl m'a appris — Chapitre 9**

Prenez une feuille. Pensez à une relation importante dans votre vie — présente ou passée. Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant envers cette personne. Pas les grandes choses — les petites. Les moments ordinaires qui n'avaient l'air de rien mais qui comptaient. Vous verrez : la gratitude a le pouvoir de transformer la façon dont vous portez vos souvenirs.

Le message aux chums de Karl

Quelques jours après son départ, j'ai écrit un message. Pour ses amis — ses chums, ses amies — ceux et celles qui l'avaient connu, qui avaient ri avec lui, qui avaient partagé des moments que je ne connaîtrai jamais.

Je ne l'ai pas écrit pour les blâmer. Je l'ai écrit parce que Karl aurait voulu que quelqu'un dise la vérité à voix haute.

La dope est venue chercher mon fils, Mon Ti-Cul. C'est un fait. Et si vous avez vous-même des comportements qui vous mettent en danger, regardez ce qui vient d'arriver à votre chum. Pas pour culpabiliser. Pour vous réveiller.

Personne n'est invincible. Karl pensait l'être — comme tous les jeunes pensent l'être. Il n'y a aucun jugement dans ce que je dis. Mais il y a une vérité qui ne peut pas être édulcorée.

Ce que je voulais qu'ils retiennent de Karl, c'est qu'il est parti en faisant une dernière bonne action. Involontaire, peut-être. Mais réelle. Son départ a secoué des gens. Son départ a fait réfléchir. Son départ a peut-être sauvé des vies.

C'est ça, l'impact d'une vie. Même courte. Même imparfaite. Une vie peut changer d'autres vies, même en partant.

« Le legs d'une personne ne se mesure pas à la durée de sa vie. Il se mesure à ce qu'elle laisse dans le cœur des autres. »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 11

Quel impact voulez-vous laisser ? Pas dans 30 ans — dans les prochaines semaines. Avec votre entourage. Avec vos proches. Avec les gens qui gravitent autour de vous. Karl a influencé des gens sans même le savoir. Vous pouvez choisir de le faire consciemment, délibérément, dès aujourd'hui.

PARTIE III

La Plus Grande Leçon de Karl

Le changement de mindset qui change tout

Chapitre 11

Ce que la mort d'un enfant vous apprend sur la vie

Il y a un paradoxe brutal dans la perte d'un enfant : rien ne vous enseigne autant sur ce qui compte vraiment dans la vie.

Avant le 17 novembre, comme la plupart des gens, je vivais dans une certaine illusion du temps. Demain. La semaine prochaine. L'année prochaine. On se dit qu'on aura le temps. On remet les conversations importantes, les voyages, les appels téléphoniques, les « je t'aime ».

Après, cette illusion disparaît complètement.

Et ce qui reste est d'une clarté absolue : la vie n'attend pas. Les relations ne se reportent pas. Les mots qu'on n'a pas dits restent non-dits pour toujours.

Karl et moi, on ne s'est pas dit grand-chose à travers ses derniers textos qu'on ne s'était pas déjà dit. C'est pour ça que je peux continuer à vivre avec ça. Pas sans douleur — mais sans regrets de ce côté-là.

On s'était tout dit.

Je me demande combien de personnes peuvent en dire autant avec les gens qui comptent pour elles.

La mort de Karl m'a appris que le changement de mindset le plus puissant n'est pas intellectuel. Il est viscéral. Il vient de regarder ce qui compte vraiment dans les yeux — et de décider d'agir en conséquence, maintenant, pas demain.

« Vous n'avez pas besoin de perdre quelqu'un pour commencer à vivre pleinement. Mais parfois, c'est ce que ça prend pour s'en souvenir. »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 11

Identifiez une relation dans votre vie que vous prenez pour acquise. Une personne avec qui vous avez arrêté de vraiment communiquer, pas parce que vous ne l'aimez plus, mais parce que la vie a pris le dessus. Appelez-la aujourd'hui. Pas un message — un appel. Karl dirait : Yo, fais-le maintenant.

Les cinq virages du changement de mindset

Dans ma pratique de coaching, j'ai accompagné des centaines d'entrepreneurs à travers des crises, des transformations, des pivots. J'ai développé des frameworks, des outils, des méthodes.

Mais ce que Karl m'a appris — ce que personne ne peut enseigner dans un séminaire — va bien au-delà de tout ça. Ce sont des virages fondamentaux dans la façon de voir la vie. Voici les cinq plus importants.

Virage 1 — Du « plus tard » au « maintenant »

L'illusion du temps est la plus grande ennemie de la vie pleine. Tant qu'on pense qu'on a le temps, on remet. On attend. On planifie sans agir.

Karl ne remettait jamais. Si l'envie lui prenait de chanter au cinéma, il chantait. Si l'envie lui prenait d'acheter des fleurs à la serveuse, il achetait les fleurs. C'était son mode de vie naturel.

Le premier virage, c'est de passer du futur conditionnel au présent actif.

- Quelle conversation remettez-vous à « quand vous aurez le temps » ?
- Quelle action attendez-vous le bon moment pour poser ?
- À qui n'avez-vous pas dit quelque chose d'important depuis trop longtemps ?

Virage 2 — De la performance à l'authenticité

Toute notre vie, on nous apprend à performer. À montrer la bonne version de nous-mêmes. À filtrer, à calibrer, à calculer l'effet de nos paroles et de nos actions.

Karl n'avait pas ce filtre. Et paradoxalement, les gens l'adoraient pour ça. Pas malgré son authenticité — à cause d'elle.

L'authenticité n'est pas un manque de professionnalisme. C'est la forme la plus puissante d'influence qui existe.

- Dans quel aspect de votre vie jouez-vous un rôle qui n'est pas le vôtre ?
- Qu'est-ce que vous cachez que les gens autour de vous gagneraient à voir ?
- Comment seriez-vous différent si vous vous autorisiez à être complètement vous-même ?

Virage 3 — De l'accumulation à la connexion

On mesure souvent le succès en chiffres. Revenus, actifs, indicateurs de performance. Ce n'est pas sans valeur — mais c'est incomplet.

Karl n'avait pas de portfolio impressionnant. Il avait des relations vraies. Des amis qui l'ont pleuré sincèrement. Des gens dont il a changé la vie par sa seule présence.

La vraie richesse, c'est la profondeur des connexions qu'on crée.

- Avec combien de personnes avez-vous une relation authentique, pas seulement professionnelle ?
- Quelle relation avez-vous négligée au profit de votre agenda ?
- Comment investissez-vous dans vos relations humaines comme vous investissez dans vos affaires ?

Virage 4 — De la rancœur à la gratitude radicale

La rancœur est un poison qui ne nuit qu'à celui qui la porte. Karl avait un cœur ouvert, sans malice, à 7 ans comme à 27 ans. Ce n'est pas qu'il n'avait jamais été blessé — c'est qu'il avait choisi de ne pas s'installer dans la blessure.

La gratitude radicale, c'est la capacité de trouver ce pour quoi être reconnaissant même dans les situations les plus difficiles. Pas en niant la douleur — en cherchant activement le sens, même là.

- Pourquoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui, même si c'est difficile à voir ?
- Quelle rancœur portez-vous qui vous pèse plus qu'à la personne visée ?
- Qu'avez-vous appris de vos épreuves les plus dures ?

Virage 5 — De l'impermanence à l'impact délibéré

La mort de Karl m'a confronté à l'impermanence de façon absolue. Rien ne dure. Rien n'est acquis. Et une fois qu'on intègre vraiment cette vérité-là — pas intellectuellement, mais viscéralement — quelque chose change.

On cesse de vivre comme si on avait tout le temps du monde. On commence à vivre comme si chaque interaction, chaque conversation, chaque journée avait de la valeur en elle-même.

L'impact délibéré, c'est la décision de choisir consciemment comment vous voulez influencer les gens autour de vous — pas par hasard, mais par intention.

- Comment voulez-vous que les gens se souviennent de vous ?
- Quelle trace voulez-vous laisser dans la vie des personnes qui vous entourent ?
- Qu'est-ce que vous feriez différemment si vous saviez que c'est votre dernière année ?

« *L'impermanence n'est pas une raison de désespérer. C'est une invitation à agir maintenant, avec intention.* »

Le deuil comme carburant

Dans notre société, on traite le deuil comme une faiblesse à surmonter. On attend que les gens « passent à autre chose » le plus vite possible. On est mal à l'aise avec la tristesse des autres.

Je veux vous proposer une vision complètement différente.

Le deuil n'est pas quelque chose à traverser pour revenir à la normale. La normale n'existe plus après une perte comme celle-là. Ce qui existe, c'est une nouvelle réalité — et la question est : qu'est-ce que vous allez en faire ?

Pour moi, le deuil de Karl est devenu du carburant. Pas de la colère — du carburant. Une énergie qui m'a poussé à aller plus loin dans ce qui compte, à simplifier ce qui ne compte pas, à m'engager plus profondément dans mes relations et dans mon travail.

Chaque fois que je monte sur scène pour coacher un entrepreneur, il est là. Chaque fois que je prends le téléphone pour appeler quelqu'un d'important dans ma vie, il est là. Chaque fois que je choisis l'action plutôt que l'hésitation, je l'entends.

Yo POPS.

Oui, mon Ti-Cul. Je suis là.

« Les personnes qu'on a aimées et perdues ne disparaissent pas. Elles deviennent une partie de qui on est. La question est : est-ce qu'on les laisse nous ralentir, ou est-ce qu'on les laisse nous porter ? »

◆ Ce que Karl m'a appris — Chapitre 13

Pensez à quelqu'un que vous avez perdu. Ou à une version de vous-même que vous avez perdue — un emploi, un rêve, une relation. Qu'est-ce que cette perte vous a appris ? Quelle force a-t-elle développée en vous que vous n'auriez peut-être pas développée autrement ? Ce n'est pas en niant la perte — c'est en l'intégrant.

Chapitre 14

Salut mon fils — La lettre

Karl,

Je t'écris ce livre parce que tu méritais mieux qu'un hommage de quelques pages. Tu méritais d'être connu — vraiment connu — par des gens qui ne t'ont jamais rencontré. Et maintenant, grâce à ces pages, ils te connaissent.

Ils savent pour les 8 dollars et les fleurs. Ils savent pour le cinéma et Le Temps d'une Cathédrale. Ils savent que tu as dit « je t'aime » jusqu'à la fin. Que tu avais le cœur sur la main et que tu n'avais pas une once de malice.

Ils savent que tu t'appelais Ti-Cul pour moi. Et que moi, j'étais ton POPS.

Ce que tu ne sais peut-être pas, c'est à quel point tu m'as transformé. Pas ta mort — toi. Ta façon de vivre. Ta façon d'aimer sans calcul. Ta façon d'être complètement toi-même sans jamais t'en excuser.

Je passe ma vie à enseigner ça aux gens. Et c'est mon propre fils qui me l'a appris le plus clairement.

J'aurais voulu que tu sois là plus longtemps. J'aurais voulu qu'on ait d'autres appels, d'autres « je t'aime » au bout du fil, d'autres aventures impossibles à raconter. J'aurais voulu être à ton mariage. J'aurais voulu te voir devenir père à ton tour.

Mais tu m'as quand même tout donné. 27 ans de joie, de fierté, de complicité. Ton dernier texto. Une leçon de vie que je transmettrai jusqu'à mon dernier souffle.

Alors surveille-nous aller, comme tu te l'es promis. Et quand on dérapera, fais-nous un signe. T'as toujours su comment te faire remarquer.

Je t'aime, mon Ti-Cul.

Bon voyage.

— Ton POPS, pour toujours

Épilogue

Ce que vous pouvez faire maintenant

Vous venez de lire l'histoire de Karl et de POPS. Maintenant, la question est simple : qu'est-ce que vous allez faire avec ça ?

Je ne vous demande pas de vivre dans le deuil de mon fils. Je vous demande de vivre dans l'inspiration de comment il vivait.

Voici cinq actions concrètes — une pour chaque virage du changement de mindset — que vous pouvez poser dès aujourd'hui :

- Appelez quelqu'un que vous aimez et dites-lui que vous l'aimez. Pas un texto — un appel.
- Faites une chose aujourd'hui que vous remettez depuis trop longtemps.
- Soyez complètement vous-même dans une situation où vous jouez normalement un rôle.
- Trouvez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant dans votre situation actuelle, même si elle est difficile.
- Décidez consciemment d'un impact que vous voulez avoir cette semaine sur quelqu'un dans votre vie.

La plus petite action vaut plus que les plus grandes intentions.

C'est ma devise depuis 40 ans. C'est la vie de Karl en sept mots.

Allez. Bougez. Maintenant.



Pour Karl.

Yo POPS, je t'aime.

À propos de l'auteur

André Noiseux est un entrepreneur québécois avec plus de 30 ans d'expérience en coaching, en investissement immobilier et en développement d'affaires. Il est le fondateur d'ANCI.Coach, du Réseau Alliance Prestige (R.A.P.), d'IMMO-Alliance Prestige et co-fondateur d'IMPULS360, une firme de conseil stratégique premium.

Actif dans Beauce, Lévis, la Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches, Trois-Rivières et Laval, André a accompagné des centaines d'entrepreneurs à travers des transformations majeures — professionnelles et personnelles.

Sa devise, gravée dans chacune de ses interventions : « La plus petite action vaut plus que les plus grandes intentions. »

Ti-Cul est son premier livre. Il est dédié à son fils Karl, parti le 17 novembre 2018, et à tous ceux qui cherchent à transformer leur douleur en force de vie.