


François Rainville

Le deuil illustré

Des images pour m'aider à comprendre mon deuil,
mes réactions et mes émotions



Suivez de près le vécu de cette jeune femme qui, après la mort d'une personne importante, se retrouve dans une tempête. Elle réagit et vit ses émotions à l'intérieur, à l'image du Fjord du Saguenay qui a l'air si calme en surface – contrairement à son frère qui se déchaîne comme la Chute Montmorency. Soyez témoin de sa rencontre avec son grand sage qui prend le temps de l'écouter, de lui présenter des images qui l'aideront à se retrouver, puis de la rassurer sur le fait qu'elle n'oubliera pas et qu'elle n'a pas à « finir » d'être en deuil. Cela l'aidera à comprendre qu'après la tempête, elle se retrouvera sur une plage où elle fera l'expérience parfois agréable, parfois douloureuse des vagues des moments drapeau vert, jaune et rouge.



François Rainville

Le deuil illustré

Des images pour m'aider à comprendre mon deuil,
mes réactions et mes émotions

40
ans

MS
Maison
Michel-Sarrazin

Coordination et rédaction : François Rainville

Expertise-conseil : Josée Masson, Louise Gaboury et Réjean Carrier

Endeuillés experts-collaborateurs : Claude Ampleman et Olivier Pouliot-Rioux

Illustration, graphisme et mise en page : Elisabeth Thomassin Demers

Révision linguistique : Michèle Bussières

Impression : Copiexpress

Distribution :

Maison Michel-Sarrazin

2101, chemin Saint-Louis

Québec (Québec) G1T 1P5

Téléphone : 418 688-0878

publications@michel-sarrazin.ca

michel-sarrazin.ca

ISBN : 978-2-9812970-4-4 (PDF)

© François Rainville

Tous droits réservés.

Imprimé au Canada

Dépôt légal 1^{er} trimestre 2025

Toute reproduction ou diffusion en tout ou en partie de ce livre par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Ce livre a été réalisé grâce au soutien financier de la Maison Michel-Sarrazin, de la Fondation Michel-Sarrazin et de L'Appui pour les proches aidants.





*« Chaque deuil est unique, parce que
chaque relation est unique. »*

François Rainville

*« Le deuil est un combat qui nous ramène
toujours à notre paix – et c'est parfait comme ça. »*

Olivier Pouliot-Rioux

Préface

Vous vous apprêtez à lire un récit analogique sur le deuil tel que vu et ressenti par un travailleur social soucieux du mieux-être des endeuillés. Cette attention me touche profondément car le sort réservé aux endeuillés dans une société qui vit un étrange malaise à aborder la maladie, la mort et le deuil m'interpelle depuis près de 30 ans. Pourquoi en 2025 avons-nous encore besoin d'outils pour parler de deuil ? C'est que la technologie évolue beaucoup plus vite que les tabous, les mythes et les idées préconçues qui sont puissants et persistants et qui sont au cœur de la souffrance vécue par les endeuillés de tous âges.

La première leçon à retenir de ce récit : le deuil est unique, il a un rythme unique, un sens unique et se vit différemment par chaque être humain qui le découvre une seconde à la fois. Il n'y a pas un visage de deuil, il y en a des milliards. Quand on comprend cela, on cesse de se comparer et on s'accueille dans nos réactions et cela consiste en la deuxième leçon du récit : les réactions se transforment, se manifestent imprévisiblement au fil du temps et elles sont toutes légitimes ; les confortables comme les plus inconfortables. C'est ainsi. C'est ça le deuil et François a bien su le rendre à sa façon en nous permettant de voguer sur toutes ces subtilités qui, une fois comprises et acceptées, donnent beaucoup de pouvoir et de réconfort aux endeuillés.

Je souligne ici que recevoir mes commentaires est souvent difficile pour les auteurs car je suis d'une rigueur pointilleuse mais François a su entendre et modifier son récit avec justesse et respect, et je lui en suis reconnaissante au nom de tous les endeuillés qui liront ce récit.

Allez, fermez les yeux, prenez une bonne respiration et laissez-vous transporter sur les vagues et les vents empruntés inévitablement par tous ces êtres qui, peut-être comme vous, vivent la mort d'un être cher.

Josée Masson

travailleuse sociale, fondatrice et présidente-directrice
générale de Deuil-Jeunesse



**Deuil-
Jeunesse®**

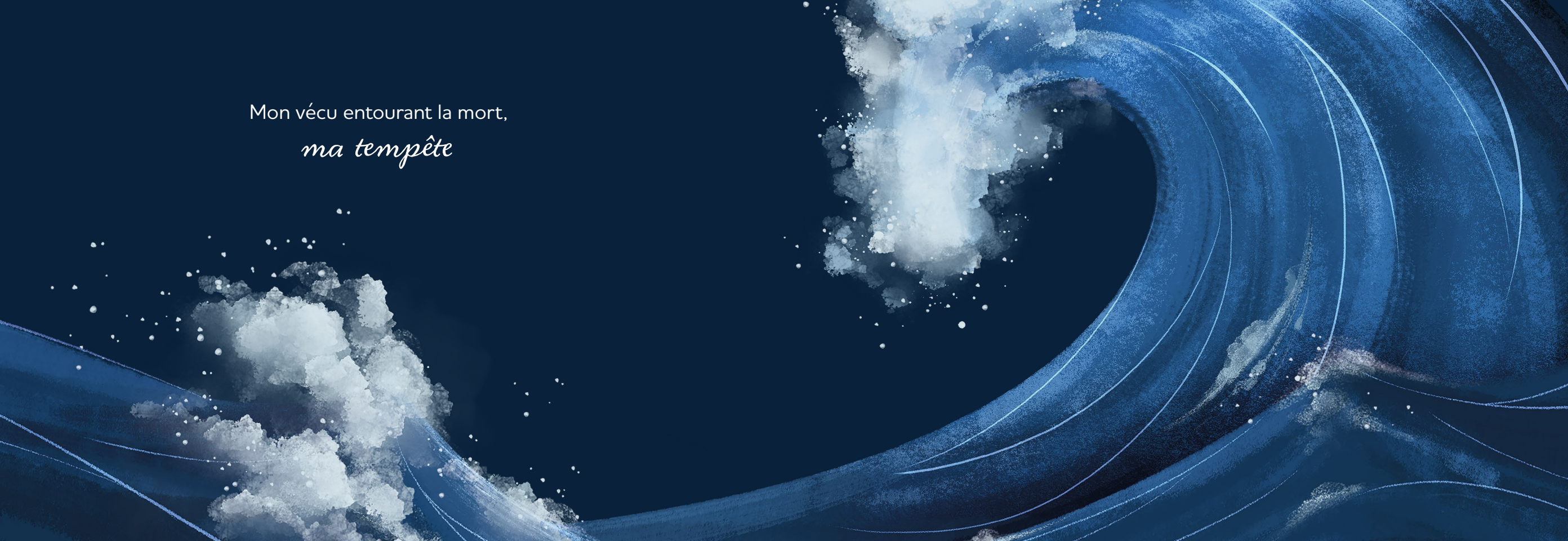
Prologue

C'est bizarre, je me demande si tout ça s'est vraiment passé. Ça a l'air tellement faux. Ma mère ne peut pas être morte. Ça a l'air d'un mauvais rêve dont je vais me réveiller bientôt. Mais non. Quand je me réveille, ça me rattrape et tous les souvenirs remontent en bloc. Et les émotions que ça ravive montent comme une vague si forte que je me retrouve souvent ailleurs, un peu comme dans un autre monde. Surement pour me protéger. Et c'est dans cet ailleurs-là que je me trouve.

Mais je ne veux pas y rester. Je vous invite à plonger au cœur de mon expérience unique de deuil, bien personnelle, tout comme celle que vous vivez ou allez vivre. Je vous invite à m'accompagner et à porter attention aux images que mon grand sage va me prêter pour m'aider à comprendre ce que je vis, pour m'aider à me retrouver.



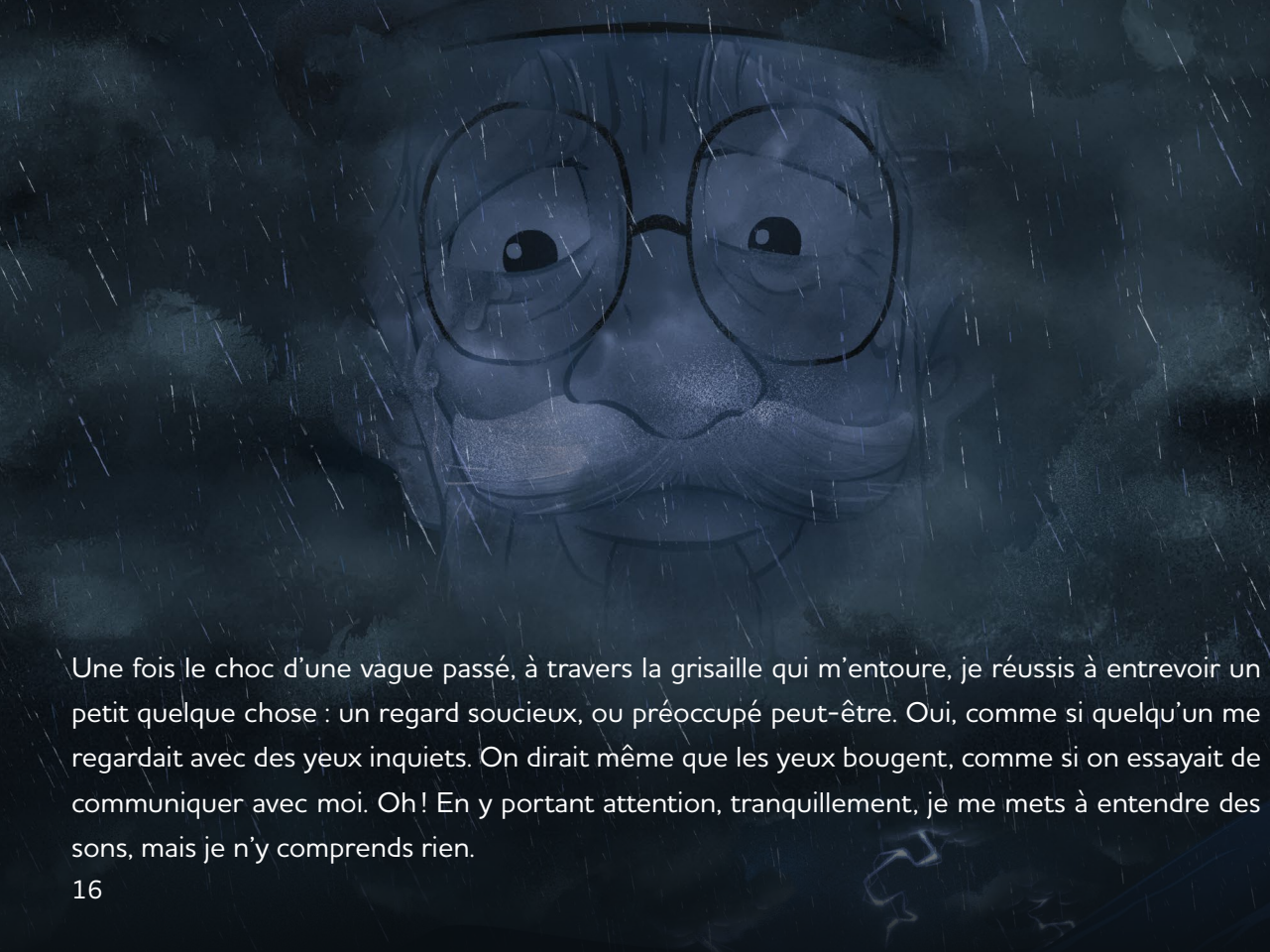
Mon vécu entourant la mort,
ma tempête






*« Où est-ce que je me trouve en ce moment,
je ne sais pas trop... »*

Je me sens tellement loin. Je n'y vois presque rien. J'ai l'impression à la fois que tout bouge vite et que je reste au même point. Comme si j'étais prise à faire du « sur place » en pleine mer, au milieu d'une tempête, en ne bougeant que de haut en bas et de bas en haut, au rythme des vagues, au rythme des émotions qui, à chaque fois qu'elles me frappent violemment, m'obligent à m'agripper fort pour ne pas me faire engloutir par la grosse masse opaque dans laquelle je me trouve.



Une fois le choc d'une vague passé, à travers la grisaille qui m'entoure, je réussis à entrevoir un petit quelque chose : un regard soucieux, ou préoccupé peut-être. Oui, comme si quelqu'un me regardait avec des yeux inquiets. On dirait même que les yeux bougent, comme si on essayait de communiquer avec moi. Oh! En y portant attention, tranquillement, je me mets à entendre des sons, mais je n'y comprends rien.



J'essaye de me concentrer et d'y voir plus clair. Sous les yeux, il y a le nez, puis un peu plus bas la bouche. Tiens, on dirait même qu'elle bouge. Oui, on essaye de me parler. Si je pouvais m'arranger pour que les sons que j'entends et le mouvement des lèvres s'accordent, ça donnerait – trésor?

« Trésor ? Mon trésor ? Tu m'entends ? Ça va ? »

Mon trésor, il y a quelqu'un qui m'a toujours appelée comme ça : le père de ma mère, mon protecteur, celui que j'appelle mon grand sage. Ah oui c'est vrai, je suis avec lui. Et il m'avait dit que ça serait peut-être comme ça. Là je comprends ce qu'il voulait dire. J'étais en plein dans la tempête et j'affrontais une vague, toute une vague, qui me donnait l'impression d'être vraiment ailleurs.

« Oui, oui, ça va. J'étais comme ailleurs. Je me sentais loin avant que tu me parles. Je pense que j'étais dans une de tes vagues. Une méchante grosse vague même... »





Il m'a expliqué ça il y a une semaine, avant la mort de ma maman qui est aussi sa fille. Par le passé, il était travailleur social, mon grand sage. Je ne sais pas trop ce qu'il faisait, mais il m'a dit qu'il travaillait souvent avec des images quand il voulait aider les gens à comprendre ce qu'ils vivaient. Ce n'est pas que je n'y avais pas porté attention, mais je ne comprenais pas trop ce que ça voulait dire, même si ça commençait déjà à résonner avec les vagues que je vivais. Parce qu'à ce moment-là, chaque heure, chaque minute, chaque seconde avec maman comptait. Parce que je savais que la toute dernière s'en venait. Ah, je n'ai pas le goût de me rappeler cette journée-là ! Mais c'est vrai que depuis plusieurs jours, j'ai l'impression de vivre d'une immense vague d'émotions à une autre. Pour parler de la tempête et des vagues, quelle image il avait utilisé, donc ?

Ah oui! C'était l'image d'un bateau, dans une tempête en pleine mer, qui affronte des grosses vagues. Il m'avait demandé de me rappeler la fois où on avait eu à faire une traversée en bateau et où on était revenu tout trempés. Je m'étais souvenue de ce que j'avais éprouvé sur le bateau avec la pluie, le vent, les montées, les descentes violentes et les coups qu'on ressentait en affrontant les

vagues épaouvantes. Ouais, il m'avait dit que les jours entourant la mort de maman se passeraient sûrement comme ça, dans une tempête qui avait d'ailleurs déjà commencé. Il m'avait dit que ça se pourrait aussi que je vive un genre d'immobilisme, qui ressemble plus à un bateau pris dans une mer gelée, paralysé, sans mouvement, comme lui s'était senti de son côté pendant plusieurs jours, quand il a compris que sa fille allait bientôt mourir.



Mes moments drapeau
vert, jaune ou rouge

Il m'avait aussi dit qu'avec le temps, je ne me sentirais plus aussi loin, dans une tempête en pleine mer au milieu de vagues violentes ou, comme dans son cas, paralysé au milieu d'une mer gelée. Un jour plus ou moins proche, le temps qu'il faudrait à mon bateau pour se sortir de là et retrouver le chemin de la terre ferme, oui un jour j'allais me retrouver sur une plage et même vivre des moments agréables. Ah oui, je me souviens bien de cette plage, la deuxième image, l'endroit où on se retrouve en sortant de notre réaction entourant la mort d'une personne importante – que ce soit une tempête ou autre chose. Pour me la faire voir, il m'avait fait faire une petite visualisation :

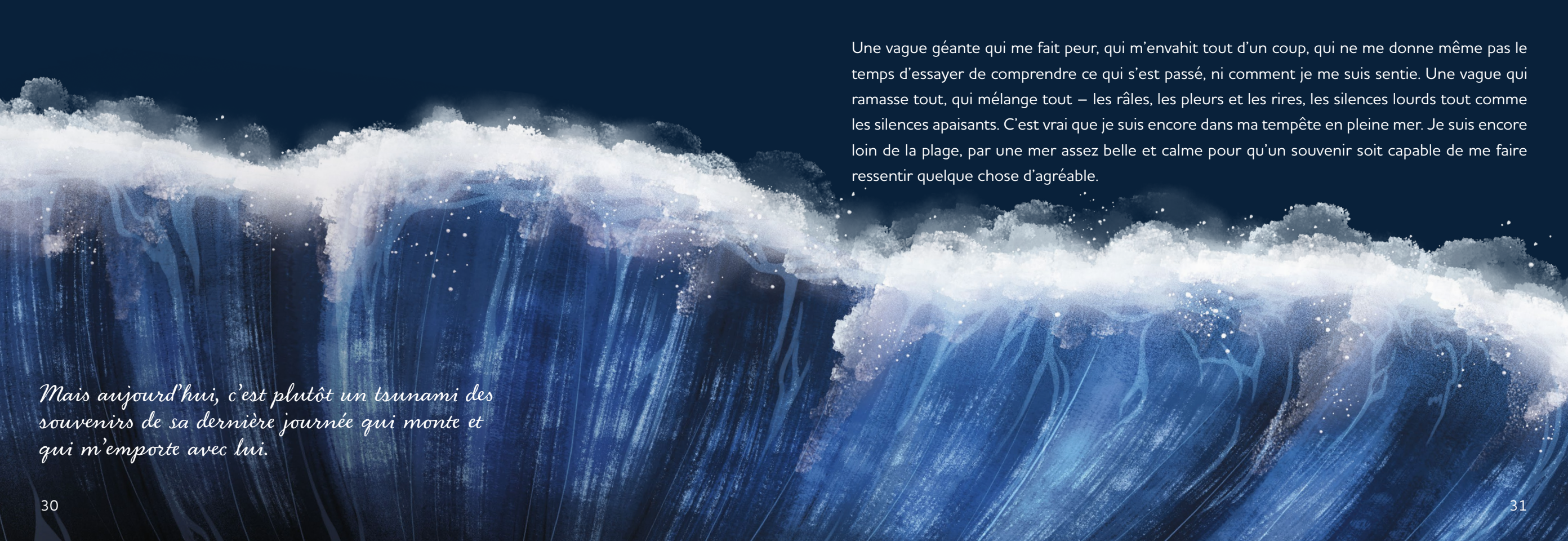
« J'aimerais que tu fermes tes yeux et que tu t'imagines en train de te tremper les pieds à ta plage préférée par une mer calme. Ça va, tu y es ? Très bien. »

« Essaie maintenant de te rappeler de la sensation de l'eau qui monte jusqu'à tes chevilles et qui redescend tout doucement après. »



Et là, les yeux fermés, je m'étais imaginée sur la plage, je m'étais concentrée et j'avais réussi à me souvenir de la sensation de mes pieds qui entrent dans le sable quand la vague redescend, avec le sable qui roule et me glisse en-dessous des pieds.

« C'est une sensation agréable hein ? Comme un doux souvenir qui monte en nous, jusqu'à nous effleurer l'esprit, puis qui redescend peu de temps après dans un léger frisson et repart en nous chatouillant de la plante des pieds jusqu'au bout des orteils. »



Mais aujourd'hui, c'est plutôt un tsunami des souvenirs de sa dernière journée qui monte et qui m'emporte avec lui.

Une vague géante qui me fait peur, qui m'envahit tout d'un coup, qui ne me donne même pas le temps d'essayer de comprendre ce qui s'est passé, ni comment je me suis sentie. Une vague qui ramasse tout, qui mélange tout – les râles, les pleurs et les rires, les silences lourds tout comme les silences apaisants. C'est vrai que je suis encore dans ma tempête en pleine mer. Je suis encore loin de la plage, par une mer assez belle et calme pour qu'un souvenir soit capable de me faire ressentir quelque chose d'agréable.



« Mais cette sensation agréable-là, elle est possible seulement par une mer calme, un peu comme quand c'est le drapeau vert qui est hissé à la plage. Tu te souviens ? Tu vois, pour le deuil, un moment « drapeau vert », c'est quand les vagues d'émotions ont été bien contrôlées et t'ont pas empêchée de réaliser quoi que ce soit. Je dis moments parce que le vent peut se lever n'importe quand, parce que la mer est pleine de surprises. »

Oui, il m'avait expliqué l'image des moments avec les drapeaux. C'est vrai que sur les plages, il y a un système de drapeaux de couleurs. Lorsqu'ils mettent un drapeau vert, ça veut dire que la mer n'est pas dangereuse et que la baignade est sécuritaire parce que les vagues sont petites.



« Dans le deuil comme sur la plage, il y a aussi des moments « drapeau jaune », des moments plus mouvementés où tes activités habituelles peuvent être plus difficiles à faire à cause des vagues d'émotions. Rappelle-toi la sensation plutôt violente des vagues qui venaient nous claquer les jambes et nous mouiller jusqu'au nombril. »

Je me souviens que lorsque c'est le drapeau jaune qui est mis en haut du mat, les vagues font des moutons, on les entend casser quand elles s'écrasent sur la plage et elles nous pincet fort la peau en nous frappant. C'est vrai qu'à ces moments-là, ça devient difficile de faire des activités nautiques, mais c'est quand même possible de se baigner en étant prudent – même si ce n'est pas recommandé.




« Il y a finalement les moments « drapeau rouge ». Ça, je t'en souhaite le moins possible, parce que ce sont les moments difficiles, où c'est aussi intense sinon plus que la réaction entourant la mort d'une personne importante. Mais oublie pas que les moments « drapeau rouge » sont inévitables et qu'ils sont même sains. Pendant ces moments-là, les émotions sont tellement fortes que tu pourrais te sentir incapable de faire même ce que t'as l'habitude de réaliser facilement. Tu peux t'imaginer l'intensité des émotions et la détresse que peuvent ressentir ceux qui doivent affronter les vagues des moments vécus sous un drapeau rouge, alors que les vagues les frappent brutalement, les trempent de la tête aux pieds, les empêchent de respirer normalement sans avaler une tasse d'eau et risquent même de les engloutir complètement. »

Ouais, dans mes souvenirs, il n'était même pas question de s'approcher de la mer quand c'était le drapeau rouge, tellement la mer était déchaînée. Non seulement la baignade ou les autres activités sur l'eau étaient interdites, mais en plus il fallait crier pour réussir à s'entendre tellement la mer faisait du bruit.

C'est vrai qu'une activité aussi simple que de se promener sur la plage devenait presque impossible, parce qu'on se faisait fouetter le corps et le visage par un vent rempli de sable. Parce que le vent plein de sable nous obligeait à se promener les yeux fermés, sans trop savoir où on allait...

...comme si on essayait de se diriger à l'aveugle dans une tempête de sable. Une tempête hein.



Chacun ses émotions
et ses réactions



Ça me rappelle que là, je suis dans ma tempête en pleine mer, que j'essaie de me diriger du mieux que je peux dans mes grosses vagues, mais que je n'y vois pas grand-chose. Je me sens tellement loin. Et tantôt, je me suis sentie moins loin quand je me suis forcée à porter attention à ce que mon grand sage me disait. Oups, justement il me parle et a l'air un peu mal à l'aise.

« Une grosse vague ? J'ai remarqué que t'avais souvent l'air ailleurs, dans ta tempête à affronter tes vagues, hein ? Même si tu sais pas trop comment tu te sens, même si c'est tout mêlé et que ça sort tout croche, j'aimerais bien que tu m'en parles. Parce que, tu vois, j'avais dit à ta mère que je serais là pour toi. »

Je vois bien qu'il doit combattre son malaise pour me dire tout ça. Comme il se force, je vais moi aussi faire des efforts pour lui répondre, même si ça me gêne. En plus, je ne voudrais pas qu'à cause de moi, il ne réussisse pas à tenir parole.

« Je m'excuse, c'est vrai que lorsqu'une grosse vague d'émotions monte, c'est comme si elle me transportait loin. Je me sens juste comme si j'étais ailleurs, pas vraiment là. Mais je préfère presque rester dans cet ailleurs-là, parce que je me sens mal d'être ici, de pas pleurer comme les autres, de pas crier comme les autres. »



Il me regarde avec attention, il ne me presse pas. Le silence prend tout l'espace et il n'essaie pas de le remplir. Je vois qu'il veut me comprendre, qu'il me laisse le temps de réfléchir, alors j'essaie de démêler les émotions que je ressens et je continue.

« Je devrais pleurer ma vie, mais y'a presque rien qui sort. Ça me fait peur. Je me sens seule et anormale. Je sais que je suis triste gros comme l'univers, fâchée noir parce que je trouve que c'est tellement injuste, mais en même temps calme, apaisée et soulagée. Soulagée de toutes sortes de choses, comme de plus vivre tout le temps en fonction de la maladie, mais aussi d'être libérée du fardeau d'avoir à être son aidante. Parce que j'avais choisi de prendre soins d'elle jusqu'au bout, parce que je me voyais pas faire autrement. »

« J'ai un peu honte de me sentir comme ça. »



Mon grand sage me touche doucement l'épaule, je le regarde mais je retourne dans ses mains. Il me prend doucement les mains – et son regard clair arrive à apaiser la honte, ce qui fait que j'arrive à le regarder. Il me dit :

« Moi aussi, je me sens soulagé. C'était pas possible pour moi d'accepter de la voir dépérir, de la voir souffrir et de te voir t'épuiser malgré l'aide que tu recevais. Je me sens fier aussi, fier d'elle, fier de toi, fier de moi, fier de nous d'être capables de nous parler comme ça. Parce que même si j'ai peur de le faire, je réussis à être là pour vous autres. Mais la tristesse et le vide que je ressens quand je suis tout seul, c'est pas beau à voir. Je pleure beaucoup, tu sais, mais pas comme ton frère. »

« C'est pas tout le monde qui pleure – et c'est pas parce qu'on pleure pas ou presque pas qu'on vit pas une grosse tempête à l'intérieur. Chacun vit ça à sa façon : des grosses, des moyennes, des petites tempêtes, avec toutes sortes d'émotions, de questions ou même de défis. Il y en a pour qui y'a pas de tempête. Certains vivent surtout du soulagement. Et plus la personne décédée avait un rôle important à jouer dans notre vie, plus le potentiel de tempête est grand. Mais c'est pas parce qu'il y a une grosse tempête à l'intérieur que ça s'exprime à l'extérieur comme une grosse tempête. »

« Le chemin et le temps que tout ce qui est vécu prend pour redescendre et s'exprimer sont différents pour chacun aussi, comme si on avait chacun notre rivière. »



« Chez nous, au Québec, les rivières empruntent chacune un chemin unique avant de se jeter dans le fleuve St-Laurent. Il y a des rivières qui sont longues, qui font plusieurs détours et mettent beaucoup de temps à se rendre au fleuve. D'autres qui prennent un chemin plus direct, ou qui sont plus courtes et atteignent rapidement le fleuve. Il y en a qui ont même des barrages qui retiennent l'eau pendant un temps. »

« C'est pareil pour le deuil : pour chacun, il s'exprime à son propre rythme, en prenant un chemin plus ou moins direct, avec ou sans barrage. Mais toutes les rivières se rendent à la même place, rejoignent éventuellement le fleuve. Le fleuve, c'est un peu comme un point commun qu'on a lorsqu'on est endeuillé. C'est le nouveau cours d'eau qu'on n'a pas le choix d'apprendre à naviguer sans la personne qu'on aime. C'est la vie qui continue, mais qui est différente. »



« Mais il y'a pas que le parcours. Chaque rivière a aussi son intensité, ses eaux vives caractéristiques, sa façon bien à elle de s'exprimer et faire descendre ses eaux. Comme chacun a sa façon d'exprimer ses émotions et de faire voir ses réactions de deuil. Ton frère, lui, il arrive pas à rester calme, il crie, il a des crises de pleurs, ça coule et ça coule encore comme une grosse chute d'eau. Ton frère, il réagit à la façon de la Chute Montmorency, la façon où on a l'impression que, comme l'eau de la chute qui coule vigoureusement, les émotions sont vives, intenses, mouvementées, sortent de façon explosive, revolent partout et mouillent les autres qui se tiennent proches. »

« Moi, je réagis plus comme sa meilleure amie, qui pleure, mais qui rit aussi en racontant leurs histoires pas possibles. Je réagis à la façon de la Rivière-Blanche, une rivière dans le coin de Saint-Ulric qui a pas mal de rapides, d'eaux vives et mêmes des petites chutes – ça coule assez fort mais rien de comparable avec la Montmorency. Mes émotions sont faciles à voir, parce que comme ma rivière, c'est clair que ça coule vers le fleuve sans pour autant revoler partout. Ça m'arrive de pas tenir en place et d'avoir besoin de faire quelque chose de mes mains, mais ça explose pas. C'est différent de la façon dont tu réagis toi, ta façon plus intérieure. »



« Toi, tu réagis à la façon du Fjord du Saguenay. Je sais pas si tu te souviens de l'avoir traversé pour te rendre à Tadoussac, mais quand on le traverse, on a de la difficulté à voir la différence entre le Saguenay et le fleuve. Pourtant, c'est bien une rivière qui se jette dans le fleuve, et en y plongeant, on se rend compte qu'il y a vraiment beaucoup d'eau en mouvement dans le Fjord. Le mouvement est important mais se fait sans qu'on le remarque de la surface, un peu comme les émotions ou la tempête que tu vis. »

« De l'extérieur, pas de pleurs, on se demande si t'es simplement calme ou paralysée. Mais moi je sais qu'il y a beaucoup de mouvements – c'est juste que ça s'exprime différemment que chez moi ou chez ton frère. »



Il a bien raison – chez lui, ça se voit bien et ça coule comme la Rivière-Blanche. Quand il est triste, il pleure ; quand il s'ennuie trop, il travaille avec ses outils.



Pour mon frère, c'est vraiment comme la Chute Montmorency au printemps, ça coule en fou, c'est agité, c'est intense, ça explose.

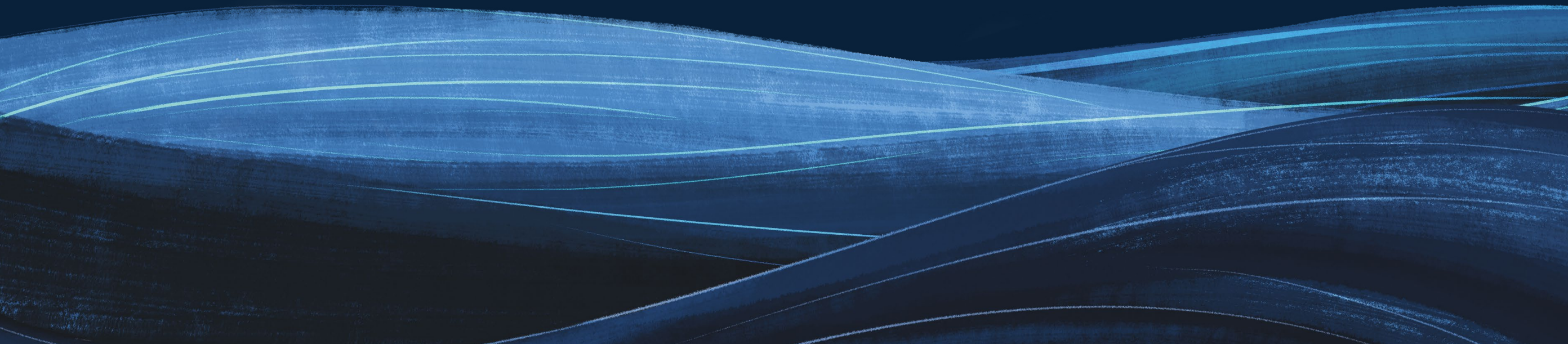


Pour moi, ça se passe à l'intérieur comme le Fjord, j'ai de la difficulté à voir ou identifier mes émotions, et c'est vrai que je me sens parfois paralysée, ou du moins j'ai l'impression de faire du sur place, prise dans mes pensées, dans ma tempête, comme maintenant. Je me retourne vers lui, qui attend que je m'exprime, avec son regard bienveillant.

« Ouais, comme au fond du Fjord, dans les profondeurs de ma tête, on dirait que c'est là que se passe ma tempête. »

« Dis-moi, ça va durer combien de temps ? »

Chacun son
évolution





*« Dis-moi, ça va durer
combien de temps ? »*

À cette question, mon grand sage sourit et se met à regarder le ciel. J'imagine qu'il pense à elle. À moins qu'il pense à sa mère à lui ? Après une minute de réflexion, il me dit :

« Combien de temps hein ? Je peux pas te le dire. Chaque deuil est unique, parce que chaque relation est unique. Chaque personne et chaque histoire le sont aussi. Selon mon expérience, ce que je sais, c'est que dans la prochaine année, la vie va sûrement t'envoyer toutes sortes de vagues. »

« Ça se peut que tu en ressenties des grosses par exemple lorsque tu vas vivre ton premier Noël sans elle, tes premières vacances d'été sans elle, ta première fête d'anniversaire sans elle, jusqu'à la satanée date de décès. Ça se peut aussi que les vagues soient plus grosses au 2^{ème} ou au 3^{ème} Noël, parce que les circonstances de la vie font que tu t'ennuies plus de ta mère à ce moment-là. Certaines vagues vont peut-être plutôt te prendre par surprise aussi, par exemple lorsque tu vas tomber sur un objet, une photo, une saveur ou une odeur qui te la rappellent. »



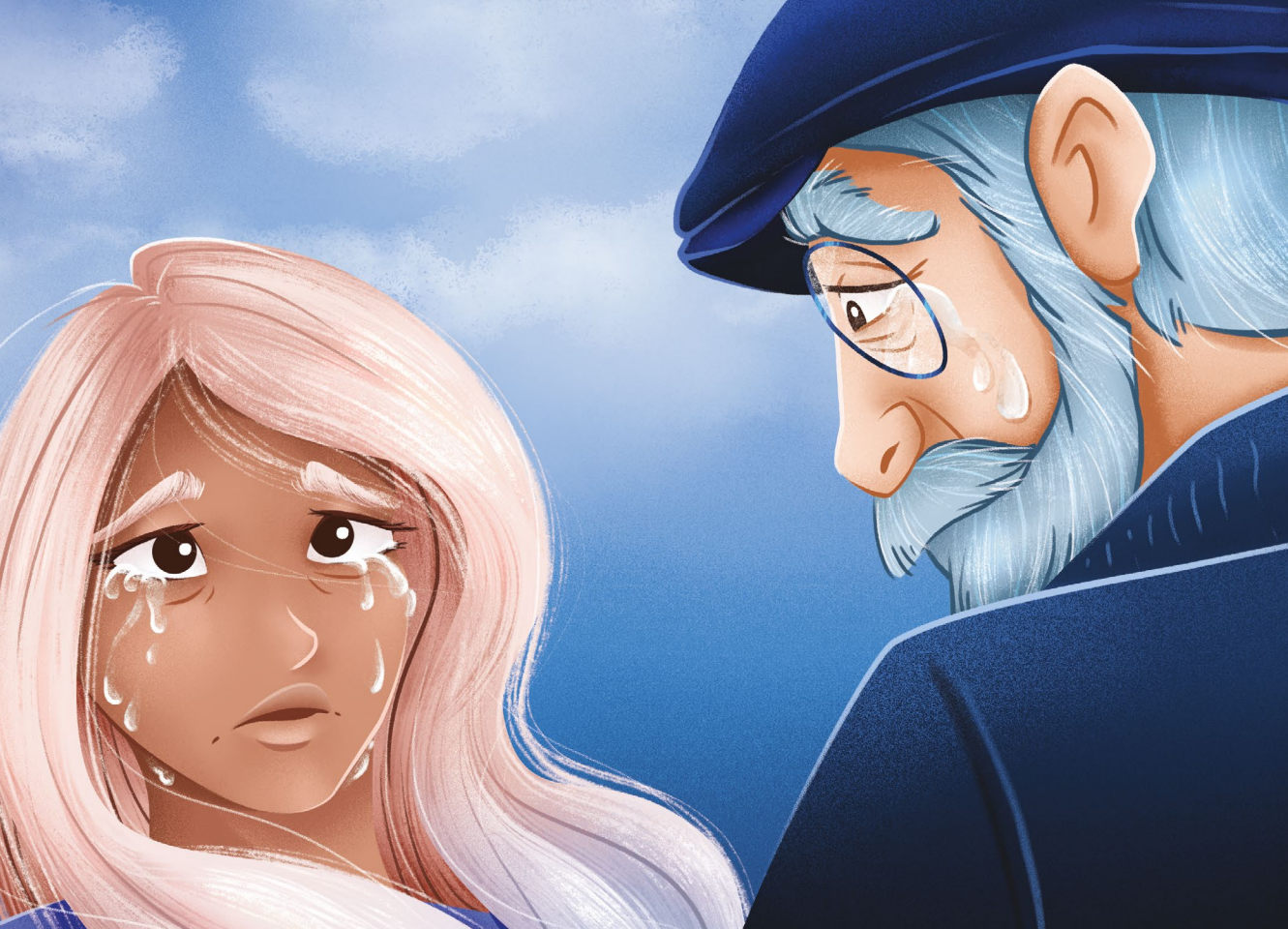
« Mais est-ce que tu vas être dans la tempête que tu vis maintenant pendant toute une année ? Je pense pas. Tu vas probablement atteindre la plage bien avant ça, et vivre des moments drapeau vert, jaune ou rouge en lien avec les rappels. Si t'as des journées déjà difficiles à cause d'un événement qui n'a pas de lien avec le deuil, comme : avoir un accident ou un imprévu fâchant, perdre quelque chose ou te chicaner avec quelqu'un, et puis que la vie t'envoie un rappel comme une de ses chansons, ça peut rapidement virer au jaune ou rouge. »



« D'un autre côté, si tu tombes sur quelque chose qui te fait rire ou te rappelle un bon souvenir, une journée qui avait commencé plus ordinaire peut devenir plus agréable parce que tu ressens une émotion positive en pensant à elle. Penser à elle peut même t'aider à te sentir plus en confiance, à te donner le goût de faire un petit effort supplémentaire, à donner le meilleur de toi-même. »

« Dans les prochains temps, la tempête devrait devenir de moins en moins forte, les vagues d'émotions de moins en moins grandes, jusqu'à ce que t'atteignes la plage. »

« Puis dans les mois et les années suivantes, j'espère que tu vas avoir de moins en moins de moments drapeau jaune ou rouge, mais ce qui est certain, c'est que tu vas continuer à ressentir les vagues si tu t'approches de la mer. Tu vas toujours continuer de ressentir des émotions en pensant à elle, parce qu'elle est importante pour toi. Mais avec le temps, je souhaite que tu vives surtout des moments drapeau vert, quand tu vas te rappeler les bons souvenirs, quand tu vas être fière de toi, quand tu vas à ton tour aimer comme elle t'a aimée. »



Alors qu'il me dit ça, il me regarde avec un grand sourire et il pleure. Sans même en avoir le contrôle, mon corps répond par la pareille : je me mets à lui sourire et à pleurer un peu.

« Importante ? Comme elle m'a aimée tu dis ? Je m'ennuie tellement. Tu sais, il y a aussi des fois où elle m'énervait, mais m'énervait ! Pour l'instant, n'importe quel rappel d'elle est une vague d'émotion dans ma tempête – alors je vois bien comment de tomber sur la musique de l'album qu'on écoutait en boucle durant la dernière journée, manger les sushis de son resto préféré ou sentir l'odeur de son shampoing, ça va emmener de la vague sur ma plage et rendre la baignade difficile ou même impossible. Si je suis dans une mauvaise journée, ça risque de faire mal. Mais déjà, ça arrive que de penser à elle me fait du bien ou me donne du courage. »





Vivre le deuil
ensemble



« J'espère que je vais devenir une personne dont elle serait fière, que je vais hériter de ses qualités – sans être aussi énervante hein. Je veux pas qu'elle soit une source de douleur pour moi, mais une source d'inspiration. Une chose est sûre : c'est que je veux jamais l'oublier. »

Il me regarde, toujours en pleurant et en souriant, en me tenant tendrement par les mains. Il me dit :

« Tu sais, moi aussi elle m'en a fait baver – mais ça doit être parce que je l'aimais que c'était parfois tellement difficile. Non, on ne l'oubliera pas et on n'a pas à l'oublier, à finir d'être en deuil. Parce que si on s'approche assez près de la mer, les vagues vont venir nous mouiller les pieds. C'est incontournable : même dans les journées les plus calmes, il y a toujours des vagues sur la mer. Ce qu'on a à faire, c'est d'intégrer à notre rythme le fait qu'elle va maintenant faire partie de notre vie d'une manière différente. »



« Mais promet-moi une chose : si les vagues que tu affrontes dans ta tempête ou sur ta plage dans des moments drapeau rouge t'empêchent de respirer, t'empêchent de fonctionner, que ce soit dans 2 jours, dans 2 mois, dans 2 ans ou même après, parles-en. Parce que, mon trésor, ça veut dire que t'as besoin d'aide pour faire face aux vagues sans te faire engloutir. On pourra le faire ensemble et, s'il le faut, te trouver de l'aide professionnelle pour que tu puisses être capable de te retrouver, et être en mesure de vivre toutes les autres choses que tu souhaites vivre. »



C'est vrai qu'il est sage et qu'il parle par expérience. Heureusement qu'il est là pour moi.

« Ok, je te promets que je vais te parler de ce que je vis de toute façon. Je sais pas comment je vais me sentir dans 2 jours, dans 2 mois, ou dans 2 ans, mais je vais garder en tête tes images pour me guider. Ce que je sais, par contre, c'est que de prendre le temps de réfléchir à ce que je ressens, puis de pouvoir partager ça avec quelqu'un qui est attentif à moi et qui me juge pas, ça fait déjà une différence pour moi. »

« Et pour la suite, attends-toi à ce que je t'invite sur ma plage, hein, parce que je veux qu'on se soutienne pour affronter les vagues des moments drapeau jaune et rouge.

Mais surtout, j'ai le goût qu'on puisse les vivre ensemble, les frissons agréables qui montent et redescendent – quand je vais partager mes doux souvenirs d'elle avec toi, mon grand sage à moi. »

Fin

Outils





Vagues des différentes émotions possibles

Si après plusieurs mois vous sentez que les vagues d'émotions que vous vivez ne semblent ni devenir moins intenses ni plus espacées, ou si vous vous sentez encore paralysé, vous aurez probablement besoin d'un guide, d'un brise-glace ou d'un phare pour vous diriger et réussir à en sortir. Pensez-vous avoir besoin d'aide pour sortir de la tempête ou de la mer gelée ?

Bien entouré
Perdu
Fâché
Triste
Soulagé
Incrédule
Seul
Fort
Agité
Épuisé
Bizarre
Capable de tout
Faible
Mêlé
En paix
Différent
Fier
Paralysé
Loin
Soi-même
Confiant
Inquiet
Calme
Énergique
Préoccupé

Réflexion et auto-observation

Si je vis un deuil

Il est important de ne pas oublier que l'on peut vivre des moments drapeau vert, drapeau jaune ou drapeau rouge même plusieurs années après la mort d'une personne importante pour nous.

Qu'est-ce ou qui est-ce qui t'aide à affronter les moments drapeau jaune ou rouge ?

Date et heure : _____

Drapeau :



Explique pourquoi tu as choisi ce drapeau.

Date et heure : _____

Drapeau :



Explique pourquoi tu as choisi ce drapeau.

Date et heure : _____

Drapeau :



Explique pourquoi tu as choisi ce drapeau.

Date et heure : _____

Drapeau :



Explique pourquoi tu as choisi ce drapeau.

Date et heure : _____

Drapeau :



Explique pourquoi tu as choisi ce drapeau.

Date et heure : _____

Drapeau :



Explique pourquoi tu as choisi ce drapeau.

Réflexion et accompagnement

Si j'accompagne une personne en deuil

Qu'est-ce que vous avez appris sur le deuil avec *Le deuil illustré* et *Le deuil animé* ?

Est-ce que cela change l'idée que vous vous faisiez du deuil, et si oui en quoi ?

Quel est le style de réaction de la personne en deuil que vous accompagnez ?

Chute Montmorency

De l'agitation, des émotions qui sortent de façon explosive, vive et intense, comme par exemple de très gros pleurs qui coulent et coulent encore, de l'agitation.

Rivière-Blanche

Du mouvement, des émotions qui s'expriment franchement, on peut facilement identifier leur présence, on voit une succession de moments avec ou sans pleurs, et il y a des pleurs de différentes intensités.

Fjord du Saguenay

Pas ou peu de pleurs, de l'immobilité voire même un sentiment de paralysie, de l'extérieur ça semble calme, les émotions sont vécues davantage à l'intérieur et peuvent être difficiles à percevoir.

Êtes-vous à l'aise de lui demander quelles émotions elle vit ?¹ Quelles sont les émotions vécues par cette personne en deuil ?

Est-il facile pour vous de ne pas juger les réactions et émotions vécues par la personne en deuil que vous accompagnez ?

¹ Si vous avez besoin d'aide pour identifier les émotions vécues, référez-vous à l'outil des vagues de différentes émotions.

Est-il facile pour vous de ne pas juger du chemin, du rythme et du temps que prend le processus de deuil de cette personne ?

Quelques trucs pour aider une personne endeuillée :

- Osez lui demander comment se passe son deuil et lui rappeler qu'elle est normale ;
- Osez lui demander quel drapeau (vert, jaune ou rouge) elle vit en lien avec son deuil lorsque vous êtes avec elle ;
- Osez la diriger vers des ressources d'aide si vous voyez qu'elle a de la difficulté à réaliser ses tâches habituelles.

Remerciements

Tout d'abord j'aimerais remercier la Maison Michel-Sarrazin ainsi que L'Appui pour les proches aidants qui ont cru en mon projet dès que je leur ai présenté, qui ont accepté de mobiliser leurs ressources humaines (un merci spécial à Brigitte Bélanger et Stéphanie Charette aux communications) et qui l'ont soutenu financièrement afin de le rendre possible.

J'aimerais aussi remercier mes différents collaborateurs, choisis très minutieusement, qui ont eux aussi accepté de collaborer à cette aventure dès qu'elle leur a été présentée : pour son inspiration à toujours aller au bout de ses idées ainsi que sa précieuse expertise dans la justesse des propos sur le deuil, l'auteure de la préface, Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et présidente-directrice générale de Deuil-Jeunesse; pour le partage de son savoir et la justesse de ses précieux commentaires, Louise Gaboury, psychologue responsable du Service de deuil à la Maison Michel-Sarrazin; pour avoir accepté de prêter sa rassurante voix à mon personnage de grand sage, un vrai grand sage qui a même partagé un peu de sa sagesse sur le deuil, Réjean Carrier, travailleur social retraité; pour avoir accepté de prêter une des plus belles voix du Québec, tout en étant une personne qui sait vraiment ce que représente être une jeune endeuillée, Mélissa Bédard, artiste

multidisciplinaire; pour avoir accepté de mettre à profit leur grand talent créatif Elisabeth Thomassin Demers, jeune illustratrice de Québec aux doigts de fée et aux inspirations internationales qui partage mon amour du Studio Ghibli, Antoine Bédard, musicien, concepteur sonore, compositeur reconnu et même écrivain endeuillé, sans oublier toute l'équipe de production des capsules vidéos *Le deuil animé* de Wink Stratégies (représentés par le très souriant Aymen Romdhani). Les capsules sont disponibles sur le site de L'Appui pour les proches aidants, dans la section "Traverser mon deuil".

Un merci vraiment particulier à deux endeuillés experts qui ont gracieusement accepté de lire et commenter *Le deuil illustré* alors qu'ils affrontaient eux-mêmes différentes vagues d'émotions en lien avec le deuil, Claude Ampleman, grand sage endeuillé amoureux des livres, ainsi qu'Olivier Pouliot-Rioux, adolescent endeuillé aux capacités, à la perspicacité et à la sensibilité hors du commun.

Enfin, j'aimerais remercier tous les membres de ma famille pour leur soutien dans mes choix personnels et professionnels, en soulignant particulièrement le soutien reçu de mon épouse Anne Martineau sans qui je n'aurais pas pu prendre les neuf mois sans solde qui m'ont permis de mettre au monde *Le deuil illustré*.