

# La mort, on en parle?

Les leçons de vie tirées de mon expérience personnelle enrichies de la vision du coach.



Nicolas Joffroy

# TABLE DES MATIÈRES

<b>MISE EN GARDE</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>PRÉAMBULE</b> .....	<b>4</b>
LA MORT FAIT PARTIE DE LA VIE .....	5
LE SEUIL DE LA MORT NOUS DÉCOUVRE AUTHENTIQUES .....	5
L'OCCASION D'APaiser SON ÂME AVEC LE GRAND SAUT .....	6
<b>CHAPITRE 1 : MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE</b> .....	<b>7</b>
UN PEU DE CONTEXTE .....	8
MES JEUNES ANNÉES CONFRONTÉ À LA MORT .....	8
LE PETIT SALON DE TÉLÉVISION .....	9
LES DÉPARTS DANS LA FAMILLE DE MA MÈRE .....	9
LES SUICIDES .....	10
LE DÉBUT DES LONGUES MALADIES .....	11
MON GRAND-PÈRE S'EST MOQUÉ DE MOI .....	12
LE DÉPART DE MON PÈRE À LA SUITE DE SA LONGUE MALADIE .....	12
LONGUE MALADIE ET MORT DE MA MÈRE .....	14
<b>CHAPITRE 2 : MA TRAVERSÉE DU DÉSERT ET MON RETOUR À LA VIE</b> .....	<b>18</b>
MON « PÉTAGE DE PLOMBS » .....	19
LES MORTS SUCCESSIVES SANS AUCUN RESENTI .....	19
LA CARTE DE FIDÉLITÉ DES POMPES FUNÈBRES .....	20
L'ANNIHILATION TOTALE DE L'ÊTRE ET LA TRAVERSÉE DU DÉSERT .....	20
LA TRAVERSÉE DU DÉSERT .....	21
L'AUTORISATION DE RETOUR À LA VIE .....	21
<b>CHAPITRE 3 : SE PRÉPARER À LA MORT</b> .....	<b>23</b>
CHACUN A SA FAÇON DE TRAVERSER UN DEUIL .....	24
SE PRÉPARER À LA MORT D'UN PROCHE .....	25
ÉMOTIONNELLEMENT .....	25
<b>ÉPILOGUE</b> .....	<b>27</b>
DERNIÈRES VOLONTÉS .....	28
L'EFFACEMENT DES RITUELS ET L'IMPORTANCE DE LES GARDER .....	28
<b>FICHE PRATIQUE</b> .....	<b>30</b>
FICHE PRATIQUE POUR AIDER CEUX QUI RESTENT .....	31
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>33</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>34</b>
<b>MENTIONS LÉGALES</b> .....	<b>34</b>

# MISE EN GARDE



Ce livre NE CONVIENT PAS à un jeune public, ni à un public sensible, ni aux personnes en situation de fragilité, ni aux personnes qui sont en train de perdre un proche ou qui sont endeuillées.

Ce livre parle de la mort, de décès, de longue maladie, de suicide et de fausse couche en toute transparence. Certains termes peuvent être choquants, même si j'en ai limité l'utilisation autant que possible.

L'objectif de ce livre est de tenter de démystifier la mort et les sujets s'y rapportant. Il est basé sur mon expérience personnelle et n'a pas la prétention d'être exhaustif ni scientifique.

Si, à la lecture de ce livre, ou en dehors, vous commencez à être assaillis d'idées noires, n'hésitez pas à vous faire aider sans délai. Voici deux numéros que vous pouvez contacter gratuitement et anonymement 24H/24 et 7j/7 :

## En France

Le numéro national de prévention du suicide

**3114**

Gratuit et accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 sur l'ensemble du territoire (métropole et outre-mer)

## Au Canada

Parlons Suicide Canada

**1.833.456.4566**

24/7/365 par téléphone; entre 16h et minuit HE par SMS. Langues : anglais, français

Enfin, si mon expérience ranime la douleur liée à de précédents deuils dans votre histoire personnelle, n'hésitez pas à prendre contact avec un professionnel de santé mentale ou avec les organismes suivants :

## En France

Il existe plusieurs associations qui peuvent vous aider. La liste est disponible au lien ci-dessous :

<https://avis-de-deces.ouest-france.fr/conseils/comprendre-le-deuil/associations-deuil/>

## Au Québec

(source : Gouvernement du Québec)

Tel-Écoute - Ligne Le Deuil

Service de consultation téléphonique

1 888 LE DEUIL ou 1 888 533-3845

## Deuil-Jeunesse

Service de consultation téléphonique et d'interventions individuelles  
et familiales s'adressant autant aux adultes qu'aux enfants

1 855 889-3666

# INTRODUCTION

J'ai eu la chance de naître dans une grande famille composée de 9 cousins, 6 tantes, 4 oncles, mes grands-parents ainsi que deux arrière-grand-mères de chaque côté. Les frères et sœurs de mes grands-parents étaient aussi de la partie. Nous nous réunissions régulièrement pour célébrer les fêtes de fin d'année, les anniversaires et toutes sortes d'occasions festives. Je vous laisse imaginer les grandes tablées à Noël, avec trois tables mises bout à bout, allant de la cuisine, pour traverser la salle à manger et arriver dans le salon, rassemblant plus de 25 convives. Je garde de merveilleux souvenirs de ces moments de partage et de joie, d'autant plus que, en ce qui me concerne, j'étais fils unique.

J'ai commencé à être confronté à la fin de vie lors du décès de mon arrière-grand-mère paternelle. Ce premier décès a sonné le début d'une longue série qui ne s'est plus vraiment arrêtée depuis.

Je vous raconte tout ça aujourd'hui car j'ai traversé tous ces deuils sans aucune préparation ni aucune idée de ce qui allait m'arriver. J'ai géré chaque deuil comme j'ai pu, jusqu'au départ prématuré de mes parents qui m'a totalement anéanti.

Je sais que, dans nos sociétés modernes, la mort est l'un des plus grands tabous. Il ne faut surtout pas en parler sous peine de la voir venir plus vite. Cette superstition, qui n'a aucun sens, ne nous aide pas à nous préparer.

Mon objectif ici est de partager avec vous mon expérience au plus proche de la réalité, afin que vous ne vous sentiez plus seul et que vous ayez une idée de ce qui se passe quand la mort d'un proche s'annonce. Je vais également vous partager ma vision de coach sur ces expériences. Vous trouverez au fil de votre lecture des questions pour vous aider à amorcer votre réflexion ainsi que mes propres réflexions et les enseignements que j'en tire après coup. Enfin, je vous donnerai quelques conseils concrets qui, à mon sens, peuvent vous aider à traverser cette épreuve plus « sereinement » mais aussi à vous y préparer quand ce sera votre tour (pour épargner certaines souffrances à ceux qui restent).

Je n'ai pas la prétention de tout savoir ni d'avoir toutes les solutions pour qu'aucune douleur ne vous atteigne. Malheureusement, la recette facile et magique à boire en temps de deuil n'existe pas. En revanche, j'espère humblement que mon expérience ainsi que ma vision de coach vous donneront plus d'éléments pour être mieux préparé le moment venu.

Notez que, je vais vous partager des moments d'intimité qui ne reflètent que ma vision et mon interprétation des situations. Vous pouvez vous y reconnaître ou, bien au contraire, la rejeter. Vous avez votre libre arbitre! Prenez ce que vous avez à prendre et laissez le reste.

# PRÉAMBULE



## La mort fait partie de la vie

Comme le disait Woody Allen : « La vie est une maladie mortelle sexuellement transmissible ». En effet, nous sommes tous égaux sur ce point; nous naissons tous et nous mourrons tous, sans savoir quand. La mort peut frapper à n'importe quel âge, n'importe quand et sous n'importe quelle forme.

L'âge ou la forme que peut prendre la mort n'a strictement aucun impact sur la douleur que nous pouvons ressentir. Ce n'est pas « plus doux » quand on a 97 ans. Bien entendu, on relativise comme on peut pour se raisonner et se dire qu'à 97 ans, c'est normal, ça s'inscrit dans le cycle de la vie – il faut bien partir un jour. C'est à cette étape que nous devenons hypocrites : nous rationalisons, nous pondérons, nous adaptons tout cela pour ne pas avoir à gérer la mort en face et toutes les émotions de tristesse, de peur mais aussi de colère, de rancune voire de trahison qui ressortent, telles un torrent incontrôlable qui emporte tout sur son passage. Et puis, comme c'est un sujet tabou, il faut rapidement passer à autre. Le deuil ne doit pas être trop long.

Toutes ces croyances nous limitent et concourent à nous faire vivre le deuil de manière désastreuse, sans aucune conscience de ce qui nous traverse, ni de comment le gérer au mieux.

## Le seuil de la mort nous découvre authentiques

Généralement, au seuil de la mort, tous nos principes, nos croyances, nos masques et nos faux semblants tombent d'un seul coup. Nous nous révélons dans notre forme la plus authentique. De voir la mort en face nous permettrait de comprendre, enfin, ce qui est important dans la vie. Ceci est tout à fait logique puisque la vie et la mort sont deux faces d'une même pièce, au même titre que la lumière et l'obscurité.

La mort permet de révéler aux individus l'essence de la vie, juste avant de les emporter. Elle efface les rancœurs et les conflits, pour ne laisser place qu'à l'amour et au pardon. Elle peut même sublimer les relations familiales et amicales; encore faut-il que celui qui reste possède suffisamment d'empathie et d'écoute et qu'il puisse mettre son chagrin de côté pour vivre pleinement le moment présent avec le mourant. Car finalement, la mort a cette capacité de suspendre le temps et de nous forcer à nous remettre dans l'instant présent. Nous n'avons plus de temps à perdre et voulons passer ces derniers instants, entourés des gens que nous aimons profondément, dans la plus pure des authenticités. Créer quelques derniers beaux souvenirs avant la fin.

Cet état éphémère nous plonge dans une telle pulsion de vie que bien des thérapeutes et des coachs tentent de nous y plonger virtuellement avant l'arrivée de la grande faucheuse. C'est pour cela qu'ils nous posent des questions du genre : « Et si vous n'aviez plus que 2 jours à vivre (ou 1 mois ou autre...), que feriez-vous? » ou encore « Sur votre lit de mort, vous faites le bilan de votre vie. Êtes-vous satisfait de votre vie? Avez-vous des regrets? Que regrettez-vous? ».

Malheureusement, il est difficile de contacter cette puissante pulsion de vie quand, au fond de nous-même, nous savons bien que notre heure n'est pas encore venue. Des éléments intéressants peuvent néanmoins en sortir, mais ce sont des choses mentalisées alors que, quand on frôle effectivement la mort, toutes nos cellules, tous nos organes, notre corps tout entier sont traversés par cette pulsion de vie et là, de profonds changements peuvent être amorcés!

### Et vous?

- Que feriez-vous s'il ne vous restait que 5 jours à vivre?
- Sur votre lit de mort, vous regardez votre vie. Avez-vous des regrets? Si oui, lesquels?
- Si vous mouriez dans un an, quelles contraintes et quelles obligations vous supprimeriez?

Selon vos réponses, ne vous serait-il pas possible de mettre en œuvre des changements dans votre vie pour ne pas avoir de regret à votre mort et/ou vivre aujourd'hui ce qui vous fait vibrer au lieu de toujours repousser à demain? Que pourriez-vous ajuster (dans vos croyances liées à vos contraintes du quotidien) pour vivre plus de choses en accord avec vos aspirations personnelles?

## L'occasion d'apaiser son âme avec le grand saut

J'ai eu l'immense honneur d'accompagner mon père dans ses derniers instants de vie. Je l'ai fait par amour pour lui et parce que je sentais que c'était important de le faire. Pendant cette période, ma relation avec lui a pris une toute nouvelle dimension, plus authentique, plus puissante, plus vraie. Quel dommage de ne pas avoir pu vivre cela avant. Quel bonheur d'avoir eu la chance de le vivre!

J'ai passé cette période presque exclusivement avec lui, à son chevet, près de lui, à l'écouter, à le rassurer, à l'aider. Ces moments passés tous les deux lui ont permis d'ouvrir son cœur et d'apaiser son âme. Il m'a tout raconté, des moments les plus intimes aux moments les plus difficiles. J'ai tout écouté, silencieusement, avec beaucoup d'amour et un accueil total de ce qu'il me confiait. Il n'y avait alors plus de lien de parenté ni d'ascendance dans notre relation. Nous étions deux êtres humains, liés par l'amour inconditionnel, sans jugement ni arrière-pensée. Une fois qu'il a eu fini de tout me raconter, il m'a remercié, et s'est endormi, apaisé. Son âme était soulagée de ces fardeaux.

### Et vous?

- Avez-vous des ressentiments contre l'un de vos proches ? Si oui, pensez-vous qu'au seuil de votre mort (ou de la sienne) vous seriez capable de lui pardonner ?
- Avez-vous toujours voulu dire quelque chose à un de vos proches sans jamais oser en faire ? Sur votre lit de mort, oseriez-vous ?
- Jouez-vous un rôle avec vos proches qui vous empêche d'être authentique et de dire ce que vous avez au fond de votre cœur ? Au seuil de la mort, continueriez-vous à jouer ce rôle ?

Selon vos réponses, ne pourriez-vous pas le faire maintenant et profiter d'une nouvelle relation ?

Quand vous pardonnez à l'autre bien souvent, cela vous soulage vous. L'autre n'a, finalement rien à voir avec le pardon que vous lui donnez. De plus, pardonner à l'autre aujourd'hui plutôt que d'attendre sa mort (ou la mort) vous permettra d'éviter les regrets de ne pas l'avoir fait avant.

Les rôles sont importants dans nos sociétés. Néanmoins, ils modifient l'authenticité de nos relations avec nos proches. Faites tomber ce masque, même temporairement pour laisser votre cœur s'exprimer avec authenticité et amour! N'attendez pas la mort pour le faire, vous risqueriez de rater l'occasion. Lancez-vous!

# CHAPITRE 1 : Mon expérience personnelle



## Un peu de contexte

Afin que vous ne soyez pas étonné par la suite de cet ouvrage, voici un peu de contexte me concernant. Je ne suis pas religieux ni croyant. Pourtant, étant né en France, j'ai évolué dans un contexte judéo-chrétien, d'où les références à certains archanges que vous pourrez voir lors de votre lecture. Si cela vous est plus approprié, vous pouvez les remplacer par vos propres références.

Depuis très jeune, je me suis intéressé au paranormal. Je me suis posé pas mal de questions sur tous ces phénomènes et je continue à m'y intéresser de près car je suis intimement persuadé que l'être humain n'a pas encore percé tous les mystères de notre univers.

Vous n'êtes pas obligés de me suivre sur cette voie ni même de me croire. Faites votre propre expérience comme j'ai fait la mienne.

## Mes jeunes années confronté à la mort

J'ai vécu ma première expérience avec la mort à l'âge de 13 ans. Cette expérience a été très traumatisante et déstabilisante pour moi, d'autant plus que je n'ai pas pu dire au revoir à mon arrière-grand-mère paternelle. Je garde le souvenir d'une dame douce et aimante, toujours souriante, ayant une infinie patience avec tous ses petits-enfants.

J'aimais énormément mon arrière-grand-mère, alors quand je l'ai vue dans la chambre funéraire, peu éclairée, couchée, les yeux fermés, le teint pâle, cela a été compliqué pour moi. Mon entourage m'a alors « forcé » à faire un « dernier bisou à mémé », même si je n'avais pas trop envie. Ce dernier bisou, et la sensation de froid intense ressentie, sont restés gravés à jamais dans ma mémoire.

Ce corps sans vie n'était plus mon arrière-grand-mère. Mais alors, où était-elle? Que s'était-il passé? Et surtout, je ne la reverrais plus jamais. Une tristesse intense m'a alors submergé. Mes parents ont bien tenté de m'expliquer que mémé était au ciel, qu'elle y était heureuse, que c'était normal de mourir passé un certain âge, rien n'y a fait. J'étais dévasté par la tristesse et l'incompréhension de ce départ.

Le soir de cet événement, je me suis couché seul dans mon lit, mes yeux remplis de larmes. Puis, dans le courant de la nuit, le spectre de mon arrière-grand-mère m'est apparu au-dessus de mon lit. Elle avait le visage souriant et débordant d'amour. Cette vision, au lieu de m'effrayer, m'a tout de suite apaisé. Ma mémé m'a ensuite dit, avec un grand sourire, de ne pas m'inquiéter et de ne pas être triste. Elle n'a pas formulé de mot ou émis de sons. C'était une communication de cœur à cœur; purement émotionnelle. Comme si l'amour infini que je ressentais en sa présence était porteur de ces mots. Ce qu'elle m'a « dit » m'a totalement calmé. La forme vaporeuse s'est ensuite évanouie dans la nuit, me laissant soulagé et heureux. Je ne l'ai plus jamais revue mais ai toujours gardé en mémoire ce souvenir d'elle.

Était-ce un rêve éveillé ou la réalité; peu importe. L'essentiel est ce que cette vision a produit en moi.

Ma deuxième expérience ne s'est pas faite attendre puisque, deux ans après le décès de mon arrière-grand-mère, c'était au tour de la sœur; handicapée de mon grand-père de quitter ce monde. Je garde le souvenir d'une dame infiniment gentille et aimante, qui vivait chez les sœurs et elle cachait du chocolat sous sa bible dans le tiroir de sa table de chevet pour nous le donner à mes cousins et à moi, quand nous venions la chercher.

Je n'ai pas de souvenir marquant concernant ce deuxième décès. J'étais triste, certes, mais je n'ai pas été dévasté car, au fond de moi, je savais que tout irait bien pour elle, très certainement grâce à ce que j'avais vécu pour mon arrière-grand-mère.

## Le petit salon de télévision

Chez mes grands-parents paternels, il était d'usage de veiller ses morts. Après le décès, le défunt était installé dans une petite pièce jouxtant la salle à manger, qui servait habituellement de petit salon de télévision. Les volets étaient fermés mais les fenêtres ouvertes pour garder la fraîcheur. Le défunt était installé là, entouré de bougies, dans la pénombre. Nous pouvions alors venir nous recueillir et le veiller. Puis, après plusieurs jours, le défunt partait pour la cérémonie funéraire et l'enterrement.

Je me rappelle l'ambiance lourde et mystérieuse qui planait dans la maison pendant les veillées. C'était le moment de la prière pour le défunt et des questions pour moi! C'est dans ces rares moments que j'ai pu toucher au sacré et au spirituel.

### L'enseignement que j'en tire

Difficile de parler de la mort aux plus jeunes. Pourtant, elle fait partie de la vie. Aussi, je pense qu'il est plus sage d'en parler avec des mots simples, d'explorer ses ressentis et de demander ce que le jeune veut faire plutôt que de lui imposer. Laissez le champ des possibilités le plus ouvert possible pour que le jeune puisse gérer cela avec ses propres ressources et sa propre compréhension.

Lors du décès de ma marraine (dont je parlerai plus tard), ma fille de 8 ans nous a demandé de lui rendre un dernier hommage la maison. Nous avons organisé cela ensemble avec une bougie et une photo de la défunte. Puis, ma femme et moi avons tous deux dit quelques mots. Ma fille a d'abord hésité à s'exprimer. Nous ne l'avons pas forcée et avons respecté son choix. Puis, après quelques minutes de recueillement, elle a voulu dire quelques mots. Cela lui a fait du bien et lui a permis de prendre part à cette épreuve familiale sans avoir été traumatisée.

## Les départs dans la famille de ma mère

Mon grand-père maternel était comme un deuxième père pour moi. J'habitais à 5 km de chez mes grands-parents, et j'y étais régulièrement. J'adorais passer du temps avec mon grand-père, ce qui était réciproque. Nous allions faire de grandes marches au bord du Rhône et je lui racontais toutes mes aventures. Je l'aidais à bricoler dans son atelier. Nous avons aussi l'habitude de faire de longues balades en voiture, en écoutant les 25 merveilles de la trompette. Cet homme était d'une douceur infinie, très généreux, avec un humour taquin mais toujours bienveillant. Je ne me souviens pas avoir vu mon grand-père faire la tête. Il souriait tout le temps!

Je me souviens, en revanche, qu'il avait un appareil auditif car il n'entendait plus très bien. Quand ma grand-mère l'agaçait, il portait alors son doigt à son oreille et, discrètement, coupait le son de son appareil. Comme ça, il n'entendait plus rien. Un fois fait, on pouvait voir un petit sourire de satisfaction poindre sur son visage; il était très content de lui!

En 1996, je suis parti en échange linguiste aux États-Unis, pour une année complète. C'est à mon retour que j'ai, à nouveau, été confronté à la mort. À l'époque, il était compliqué, et onéreux, de communiquer à de telles distances, aussi, mes parents ont cru bon de me cacher l'état de mon grand-père – pour soi-disant ne pas me déstabiliser. Quand je suis rentré de mon année d'échange, j'ai rapidement voulu voir mon grand-père. C'est là que j'ai appris qu'il était en phase terminale d'un cancer et qu'il était déjà hospitalisé. Ça été un énorme choc pour moi! Quand j'ai vu cette force de la nature diminuée, presque chétive, dans son lit d'hôpital, son bras tellement amaigri que sa montre glissait par terre, c'est là que j'ai pris conscience que la fin était proche.

Je me rappelle que mes parents et moi sommes allés lui rendre visite (j'ai appris après coup que les médecins avaient appelé pour nous conseiller de venir rapidement le voir). Toute la famille était autour de lui. Mon père et moi sommes descendus prier dans la chapelle de l'hôpital pour qu'il s'en sorte. Quand nous sommes remontés, j'ai juste eu le temps de le voir rendre son dernier souffle puis, plus rien. Mon grand-père nous avait quittés.

S'en sont suivies la cérémonie puis la crémation. À l'époque la famille pouvait garder l'urne funéraire, ce qu'a fait ma grand-mère.

Un mois après le décès de mon grand-père, mon arrière-grand-mère maternelle nous quittait à l'âge de 97 ans, paisiblement dans son sommeil. J'aimais profondément mon arrière-grand-mère. C'était une femme de caractère, qui râlait beaucoup et qui émettait régulièrement le souhait de mourir. Elle n'était pas dépressive pour autant et appréciait une bonne coupe de champagne de temps en temps! Elle avait une telle santé qu'aucun médicament ne lui était nécessaire. Du reste, elle s'en inquiétait car, pour elle, à son âge avancé, il fallait bien un médicament. Alors, pour lui faire plaisir, le médecin lui avait prescrit un demi-cachet d'aspirine à prendre le matin, ce qui l'avait rassurée.

Vint ensuite le temps de la cérémonie puis la crémation. Sa fille aînée, la sœur de ma grand-mère, ma marraine, a choisi de garder l'urne funéraire dans la chambre de sa défunte mère.

#### L'enseignement que j'en tire

Mes parents m'ont caché l'état de santé de mon grand-père pour ne pas me déstabiliser alors que j'étais aux USA. Ça partait d'un bon sentiment, cependant, j'ai été mis à l'écart de la famille et n'ai pas pu le soutenir même à distance. Quand j'ai appris son état de santé, il était déjà presque trop tard. En plus du choc de la nouvelle, de la tristesse associée, j'ai ressenti comme une trahison de la part de mes parents. J'ai vécu ça comme un coup de canif dans la confiance que j'avais placée en eux, blessure qui ne s'est jamais refermée depuis. Cela a même créé une nouvelle croyance en moi qui dit : « Si tu veux des nouvelles fiables de quelqu'un, appelle-le directement! ».

Je suis intimement convaincu que les épreuves de la vie ne doivent pas être cachées à nos enfants. Bien entendu, le discours doit être adapté à leur âge mais l'information doit circuler. Faites confiance à vos enfants et guidez-les, si vous sentez qu'ils en ont besoin.

## Les suicides

Un an plus tard, nous apprenions, mes parents et moi, que le frère de mon grand-père avait mis fin à ses jours. Cette histoire a rapidement été étouffée et seules quelques informations me sont parvenues. La seule chose dont je me souviens et que, pour son entourage proche, tout allait bien. Aucun signe annonciateur de son geste n'avait transpiré. Je n'ai pas été convié à la cérémonie, sous prétexte que je

ne le connaissais pas assez. Néanmoins, je ne pensais pas qu'un membre de la famille pouvait se suicider.

Ce suicide a tout de suite fait échos au suicide d'une de mes camarades de classe (je devais être en CM1-CM2 – donc la 5<sup>ème</sup> ou 6<sup>ème</sup> pour les Canadiens). En effet, nous avions appris à l'époque que notre camarade avait mis fin à ses jours mais que c'était « un secret ». Là encore, comment comprendre et tenter de s'y préparer dans l'éventualité où on y serait confronté quand tout est passé sous silence?

#### Et vous?

- Avez-vous des secrets de famille ? Que pensez-vous de ces secrets ? Sont-ils tellement importants que même aux portes de la mort vous préféreriez les garder plutôt que de les partager avec vos proches ?

Les secrets de famille peuvent être dévastateurs et laisser des traces au niveau transgénérationnel. Aussi, il est toujours bon de lever le voile sur ces secrets le plus tôt possible.

## Le début des longues maladies

Jusqu'ici, j'ai été confronté aux décès de plusieurs de mes proches mais leurs départs ont toujours été rapides. Même pour mon grand-père, dont je n'ai vécu que ces derniers moments. En revanche, pour mon grand-père paternel, j'allais être confronté à sa longue maladie.

Mon grand-père paternel a déclenché une maladie de Parkinson. J'ai appris à l'époque qu'il y a deux types de Parkinson : celui qui provoque des tremblements et celui qui provoque un ralentissement généralisé. Mon grand-père avait la deuxième forme de la maladie. Nous l'avons vu s'affaiblir pendant plusieurs mois, et avoir de plus en plus de mal à fonctionner. Nous constatons, impuissants, sa lente descente vers la mort. Pour ma part, je ne faisais que constater car la personne aidante, disponible jour et nuit était ma grand-mère.

Je sais maintenant, avec le recul, quel enfer elle a dû vivre, forcée d'assister impuissante au lent déclin de son mari.

Mon grand-père nous a quittés en 2002. Je me souviens de la cérémonie de laquelle je me suis senti exclu. Les torts sont partagés car je devais m'occuper de ma marraine qui était venue à la cérémonie à contre cœur et m'a fait toute une scène pour que je la raccompagne chez elle entre la fin de la cérémonie et le début de la mise en bière. Avec le recul, je n'aurais pas dû m'en occuper car je me suis rendu compte depuis que la cérémonie funéraire joue un rôle fondamental dans le processus de deuil. C'est le moment où l'on fait son dernier adieu au défunt et où l'on se recueille ensemble pour le salut de son âme.

J'ai malgré tout pu assister à la mise en bière et dire adieu à mon grand-père.

Le départ de mon grand-père a été plus difficile à transcender. Je pense que ça a été le cas à cause du fait que j'ai « raté » la cérémonie funéraire. Ce qui m'a cependant aidé est d'avoir pu aller me recueillir sur sa tombe à plusieurs reprises. J'ai pu lui parler et accepter son départ à mon rythme.

## Mon grand-père s'est moqué de moi

Plusieurs années après le décès de mon grand-père, je suis retourné au cimetière pour me recueillir sur sa tombe. De son vivant, ce dernier n'aimait pas les cimetières et n'y allait jamais. Il trouvait ça un peu ridicule de parler et de se recueillir face à un bloc de marbre. Je suis donc rentré dans le cimetière et ai commencé à chercher sa tombe. J'ai cherché plusieurs minutes et ne l'ai pas trouvée! En revanche, je me souviens distinctement avoir entendu son rire caractéristique résonner dans ma tête pendant toute la durée de ma recherche. Il se moquait de moi (gentiment) comme il avait l'habitude de le faire de son vivant. Aussi, après avoir parcouru le cimetière de long en large, j'ai finalement trouvé sa tombe. J'ai alors éclaté de rire. Nous avons ri tous deux quelques minutes puis j'ai quitté le lieu et n'y suis plus jamais retourné.

### L'enseignement que j'en tire

Avant d'en avoir besoin, je pensais qu'une tombe ne servait à rien pour ceux qui restent. Pourtant, au fil des décès que j'ai traversés, je commence à comprendre en quoi une tombe peut aider à faire son deuil : elle matérialise un espace de prière et de recueillement autorisé et dédié.

Mon père n'allait jamais dans les cimetières car pour lui, c'était inutile; il pouvait prier et se recueillir n'importe-où et n'importe-quand. Au début, j'étais d'accord avec lui. Mais, j'ai bien vite compris que ces n'importe-où et n'importe-quand se transformaient souvent en nulle-part et jamais! Une tombe sur laquelle se recueillir est un rendez-vous dans un lieu défini à un moment choisi. On y va pour ça, car c'est un lieu dédié à cet effet. C'est un point de repère dans nos vies qui aide le cerveau (et nous-même) à vivre ce changement dans la matière et à réaliser concrètement un peu plus ce qui se passe.

Et vous, qu'en pensez-vous? Est-ce que ça vous aide d'aller au cimetière?

## Le départ de mon père à la suite de sa longue maladie

Mon père est décédé après plusieurs années d'une longue maladie. Il a commencé par faire une arythmie cardiaque (qui a failli lui être fatale à quelques minutes près) puis, plusieurs années plus tard, il a enchaîné avec une occlusion intestinale pour finir avec un cancer. Tout ceci a été difficile à vivre pour ma mère et moi, mais nous nous sommes adaptés et avons tout fait pour l'aider, le soutenir et lui apporter tout l'amour possible.

Je me rappelle le moment où il a eu une arythmie cardiaque l'année de mon BAC (France). Je révisais dans la voiture sur le parking de l'hôpital, accroché aux diagnostics des différents spécialistes.

Peu après l'occlusion, les médecins sont venus nous annoncer que mon père avait un cancer. Cette annonce a fait l'effet d'une bombe. Mon père est alors passé par tous les protocoles rigides et tous les médecins et spécialistes, déshumanisés à force de voir des cancéreux toute la journée (même si ce n'est pas le cas pour tous les spécialistes). Mon père s'est battu plusieurs années contre le cancer. Nous vivions avec tous les jours, au rythme des chimios et des poussées de fièvre.

Ces séances de chimio le soir à la maison, mon père connecté à cette pompe qui, plusieurs fois par heure, bipait pour annoncer l'injection et faisait un horrible bruit de plastique compressé alors que le liquide était poussé dans son corps. Je me souviens aussi des lendemains où il passait la matinée à vomir

et des jours suivants à se remettre du traitement. Pas étonnant qu'à sa troisième rechute, il ait décidé d'arrêter tous les traitements.

Je me souviendrai toute ma vie de ce coup de téléphone où mon père m'annonçait sa décision. Nous savions tous les deux que cette décision aurait une conclusion funeste, mais nous avions une lueur d'espoir, comme une envie de ne pas croire à la suite logique des événements. Je l'ai écouté, avec beaucoup d'empathie. Je lui ai posé quelques questions, puis lui ai dit que je le soutenais dans cette décision et que je serai là pour lui jusqu'à la fin. Ce que j'ai fait.

Pendant les derniers mois de sa vie, j'ai vécu au rythme des coups de téléphone de ma mère, des voyages en train pour les rejoindre, et j'ai passé de longs moments à son chevet. Puis, les dernières semaines, peu avant Noël 2012, son état s'étant fortement dégradé, je suis resté auprès de lui plusieurs jours, en continu. J'ai tout fait pour l'aider et le soulager au maximum. Je l'ai aussi beaucoup écouté, sans jugement ni conseil. Quel conseil peut-on donner à un mourant de toutes façons! Pendant cette période, nos cœurs se sont ouverts. J'ai alors ressenti tout l'amour que mon père avait pour moi. Je n'avais jamais ressenti cela. Les masques et faux semblants sont tous tombés; il ne restait plus qu'un père et son fils, tous les deux, hors du temps, dans une relation totalement authentique et vraie.

Quel dommage de devoir attendre d'être aux portes de la mort pour ouvrir son cœur à ses enfants ?!

Et puis, quelques jours avant mon retour à Paris, mon père m'a remercié et m'a dit les mots suivants : « Nous nous sommes bien battus tous les deux. Maintenant, je suis fatigué. Laisse-moi partir mon fils. ». Je lui ai alors souri car, au fond de mon cœur, je savais que sa décision était prise. Je lui ai souri. Je l'ai embrassé puis je suis allé me réfugier dans ma voiture, à l'abri des regards, et ai éclaté en sanglots. Je savais que c'était la fin.

Je suis remonté sur Paris et, 3 jours après, ma mère m'appelait pour me dire que c'était fini. Je suis redescendu immédiatement.

Mon père est mort dans son lit. Son visage était apaisé. Il avait un petit sourire aux lèvres. Son calvaire était terminé.

### L'enseignement que j'en tire

J'ai été très chanceux de pouvoir accompagner mon père jusqu'au bout, d'abord à distance via une tablette que je lui avais offerte pour que nous puissions rester connectés, puis à son chevet les derniers temps. C'est tellement important de pouvoir accompagner, être là, écouter, soulager, aider et aimer son père mourant. Son départ m'a dévasté mais, avec le recul, j'éprouve une gratitude infinie pour ce que nous avons vécu ensemble, avec intensité et authenticité, ses dernières semaines de vie. Nous nous sommes découverts dans notre essence la plus pure : un homme qui a fait de son mieux dans son rôle de père et un fils qui comprend et pardonne tout pour ne garder que le meilleur et l'Amour.

S'il n'y a qu'une leçon à retenir c'est peut-être celle-ci : nos parents font du mieux qu'ils peuvent avec les ressources qu'ils ont. Dans la majorité des cas, ils le font avec tout l'amour qu'ils ont pour nous (et, dans la majorité des cas, ils nous aiment et ont pris soin de nous de la naissance jusqu'à aujourd'hui). Même si, quelques fois, ce n'est pas la forme d'amour que l'on attend d'eux. Gagnons du temps et acceptons-les tels qu'ils sont sans attendre qu'ils soient mourants. Pardonnons-leur sincèrement, car finalement, ils ont fait du mieux qu'ils ont pu. Aimons-les de

tout notre cœur pendant qu'ils sont encore là car ils ne sont malheureusement pas éternels. D'expérience, ça fait du bien à tout le monde, à eux comme à nous.

## Longue maladie et mort de ma mère

Le départ de mon père a dévasté ma mère. Mon père était tout pour elle. Elle a commencé à s'isoler et à ne plus vouloir voir personne. Même moi, j'avais du mal à communiquer avec elle et quand nous nous voyions, il n'était pas rare qu'elle déclenche de fortes migraines la clouant au lit jusqu'à mon départ. Je la voyais diminuer, mais que faire! J'étais à plus de 600km d'elle avec une petite fille qui venait de naître et une entreprise à faire tourner. J'ai bien tenté de discuter avec elle, de l'entourer mais je n'avais plus accès à son cœur en souffrance. La douleur provoquée par le décès de mon père était trop forte.

Et puis, quelques années après le décès de mon père, ma mère a glissé sur le carrelage du couloir et s'est fracturé 7 vertèbres. Heureusement, aucun nerf n'a été touché, ce qui lui a évité la paralysie.

Pendant plusieurs mois, j'ai vécu au rythme des coups de téléphone de l'hôpital et des pompiers me disant que ma mère était aux urgences; et des voyages en train pour aller lui apporter mon soutien et l'aider à faire valoir son avis auprès des médecins. Et puis, le verdict est tombé : il fallait opérer sa colonne vertébrale pour recoller une vertèbre fortement fissurée, qui menaçait de casser et de toucher le nerf, ce qui l'aurait paralysée. La paralysie était sa plus grande peur; les hôpitaux en était une autre.

Après une longue réflexion, ma mère a accepté l'opération. À partir de ce moment, elle a été transférée dans un hôpital en Auvergne, spécialisé dans ce type d'opération.

Après de multiples infections nosocomiales, l'opération a enfin pu avoir lieu. Elle a ensuite été transférée chez elle, en hospitalisation à domicile, selon son souhait. J'étais là à toutes ces étapes, afin de m'assurer qu'elle ait tout ce dont elle avait besoin et que tous les prestataires médicaux et non-médicaux, étaient organisés pour que tout se passe le mieux possible.

À compter de ce moment-là, elle ne s'est jamais remise. Les douleurs physiques doublées des douleurs psychologiques liées à la perte prématurée de mon père étaient trop fortes. Je suis allé la voir autant que possible et, la dernière fois que nous nous sommes vus, ma mère m'a dit : « Fous moi la paix! ». Ce furent les derniers mots que j'ai entendus de sa part.

Quelques jours plus tard, elle rentrait aux urgences pour un AVC. À partir de cet instant, elle n'a plus jamais pu parler. Elle a été baladée de service en service jusqu'à ce qu'elle fasse de multiples AVC dans tout son corps. Elle a fini par être transférée dans un hôpital plus important, plus à même de gérer sa situation.

Je suis à nouveau descendu pour aller la voir et être sa voix auprès des médecins. Quand je suis arrivé, un des médecins m'a pris à part, m'a décrit précisément la situation, et m'a « demandé » s'il pouvait tenter un dernier traitement très invasif pourrait peut-être la sauver. J'ai mis « demandé » entre guillemets car, en réalité, tout était déjà prêt pour ce traitement de la dernière chance, le médecin me conseillant vivement de dire oui. Difficile de prendre cette décision sachant que ma mère ne voulait pas d'acharnement thérapeutique. Néanmoins, qui étais-je pour ne pas tenter ce traitement de la dernière chance ? Et si ça marchait ?

Les médecins ont administré le traitement puis, quelques heures plus tard, m'ont expliqué que le résultat n'était pas à la hauteur de ce qu'ils espéraient : ma mère était condamnée, étant maintenue

en vie reliée à de multiples appareils. Le médecin m'a alors dit cette phrase que l'on ne devrait jamais entendre : « Informez rapidement votre famille afin qu'elle puisse venir la voir une dernière fois. Une fois que ce sera fait, vous pourrez me donner le « GO » pour débrancher votre mère. »

Le lendemain, en fin de journée, ma mère était débranchée. À partir de ce moment-là, je me suis mis à côté d'elle, sa main dans la mienne, et j'ai attendu son départ en priant. Puis, à un moment, je l'ai vu ouvrir les yeux. Ses deux magnifiques yeux bleus m'ont regardé, puis, me voyant avec elle, elle a esquissé un sourire, et a définitivement fermé les yeux.

Quelques minutes plus tard, j'ai senti une force divine incommensurable arriver du ciel. Cette force si puissante et si aimante à la fois, m'a fait m'agenouiller et m'incliner devant le lit. Puis, j'ai senti comme une immense lumière de laquelle émanait un amour inconditionnel et divin. Cette force est restée quelques secondes, puis, en un instant, tout a disparu. J'ai tout de suite compris qu'un être divin – pour moi Saint Raphaël, mais vous pouvez lui donner le nom que vous voulez – était venu chercher l'âme de ma mère et que c'était fini. Et en effet, quelques secondes plus tard, l'infirmière est entrée pour nous dire que c'était terminé, ma mère venait de nous quitter.

Mes parents sont tous deux décédés à l'âge de 64 ans.

#### Et vous?

Si vous êtes en situation d'aidant pour un proche en longue maladie, sachez que ce que vous faites est tout à fait admirable! Néanmoins, il est nécessaire de savoir aussi prendre soin de vous. Aménagez-vous, sans aucune culpabilité, des moments pour vous, pour vous ressourcer et recharger vos batteries. Cela vous redonnera de la force pour continuer votre rôle et vous permettra de rester aligné avec vos choix.

- Pourquoi aidez-vous au quotidien votre parent ou proche ? Quelles sont vos raisons personnelles ?
- Avez-vous des frères et sœurs pour vous aider ?

Déterminer les raisons pour lesquelles vous prenez soin, au quotidien, d'un proche ou de votre parent, est fondamental pour pouvoir le reconnecter dans les moments difficiles. Car, malheureusement, ce n'est pas facile et souvent ingrat de s'occuper d'un proche 24/7.

#### L'enseignement que j'en tire

Aujourd'hui, je ne crains plus la mort. Pour être plus précis, mon mental n'a plus peur, mon corps, lui, continue d'avoir ses réflexes archaïques de survie qui peuvent s'apparenter à une certaine peur de la mort (même si c'est plus de la survie). Nous mourons tous, à un moment ou à un autre, sans savoir ni quand ni comment. Nous traverserons ce que nous avons à traverser, que ce soit une mort fulgurante ou une longue maladie.

Il y a, peut-être, un petit côté fataliste dans ce que je raconte (même si cela peut plus se rapprocher de l'acceptation et du lâcher-prise sur des choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle), mais je pense que travailler sur sa peur de la mort, jusqu'à la supprimer complètement, peut nous aider à mieux la vivre. Avec ou sans elle, nous mourrons de toutes façons!

Cependant, j'ai remarqué une constante dans toutes ces morts naturelles que j'ai « traversées » : on dirait que le défunt attend quelque chose ou quelqu'un pour lâcher-prise, arrêter de s'accrocher à la vie, et mourir. Mon père m'a dit que ça suffisait. Ma mère m'a vu, m'a souri, et s'est éteinte. Mon grand-père maternel a attendu que sa femme lui dise qu'il pouvait partir sans

crainte et qu'elle s'en sortirait pour lâcher-prise et quitter ce monde. Ma marraine semble avoir attendu son anniversaire pour partir – en effet, son plus grand souhait était de mourir en étant la plus vieille de la famille. Peut-être que cela ne se passe pas comme ça pour toutes les morts naturelles, mais j'avoue que c'est troublant d'avoir observé ce phénomène chez plusieurs mourants.

Avez-vous déjà remarqué cela de votre côté ?

## Mon entourage

Pour ça non plus, je n'étais pas préparé. Lorsque vous perdez des proches et que vous êtes le seul à rester pour gérer la suite (pompes funèbres, cérémonie funéraire, crémation ou enterrement, avertir et coordonner tout le monde, faire un « genre de cocktail » pour que les gens puissent se retrouver et s'exprimer, disperser les cendres... sans parler de la succession et des problèmes associés), vous prenez tout de plein fouet.

En effet, vous pouvez être le seul interlocuteur. Vous devez en premier lieu gérer la réaction de votre entourage (famille et amis) lors de l'annonce du décès, leurs éventuelles émotions et souvenirs qu'ils jugent bon de partager avec vous, sans parler des questions sur les circonstances de la mort (et leurs opinions personnelles).

Vous devez aussi être immédiatement opérationnel pour prendre en charge les pompes funèbres, tous les détails de la cérémonie, les horaires de la crémation et de la dispersion (ou de l'enterrement), les musiques, les photos, les textes...

J'ai géré seul tout cela pour mon père (car ma mère n'était pas en capacité de le faire), ma mère et ma marraine.

Au décès de mon père, à la sortie de l'église, nous étions deux (ma mère et moi) pour recevoir les condoléances de toutes les personnes qui étaient venues lui rendre un dernier hommage. C'est là que vous prenez bien malgré vous, toutes les émotions et toutes les énergies des autres, alors que vous avez déjà bien assez à faire avec les vôtres. C'est aussi là que vous entendez les paroles convenues que les gens disent « pour bien faire » car ils ne savent pas quoi dire. Des choses du genre « Prends soin de ta mère car toi, tu es fort, donc ça va aller ! » ou encore « Si vous avez besoin de quoique ce soit, dites-le-nous » pour finalement se rendre compte que ce sont des paroles en l'air et que, quand en effet il y a besoin, il n'y a plus personne. J'ai aussi eu droit à « Je voulais te dire que ton père est bien arrivé au paradis et qu'il t'aime ».

Tout ceci jette du sel sur les plaies alors que, ce dont on a réellement besoin c'est d'amour, de compassion, de silence, de sourires sincères, de temps seul pour se connecter à soi et tenter de gérer sa souffrance, et, à la rigueur, d'une oreille bienveillante pour ouvrir son cœur et laisser sa peine couler hors de soi. Le reste ne sert à rien. Ce n'est pas aux endeuillés de gérer la gêne des autres, et encore moins leur trop plein émotionnel ni de devenir un exutoire.

Tout n'a pas été négatif. Au décès ma mère, j'ai renoué avec une tante qui m'a réellement apporté tout son soutien et son amour. Une belle surprise.

### Et vous?

- Que dites-vous à une personne endeuillée ? Savez-vous ce dont elle a réellement besoin ?
- Et vous, de quoi auriez-vous besoin ?

Pas simple de savoir ce dont vous aurez besoin quand un de vos proches quittera ce monde. Néanmoins, sachez que nous sommes tous pareils sur un point : nous ne savons pas trop quoi dire quand ça arrive à quelqu'un d'autre. Aussi, entourer la personne, lui proposer de l'aide (si et seulement si vous avez la capacité et l'intention de faire ce que vous proposez), l'entourer sans lui parler, en étant juste présent pour l'écouter semblent être les meilleurs conseils pour ne pas faire d'impair et ajouter de la douleur à celle déjà existante. Ne présumez pas de la situation et ne ramenez pas ce décès à vous (en faisant des comparaisons, ou en projetant votre propre peine sur l'autre).

Si c'est vous qui traversez un deuil, prenez soin de vous, soyez votre meilleur ami et prenez le temps nécessaire pour vous apaiser et vous reconstruire. Si nécessaire, allez voir un ami bienveillant pour vous aider ou un professionnel de la santé mentale.

## CHAPITRE 2 : Ma traversée du désert et mon retour à la vie



## Mon « pétage de plombs »

Le départ de ma mère a été terrible. Étant fils unique, je me suis retrouvé seul, orphelin. Bien sûr, l'évolution normale de la vie fait que nous nous retrouverons à peu près tous orphelins à un moment donné. Cependant, quelque chose s'est brisé en moi. Le départ de mes parents a provoqué une perte de sens et de goût pour la vie.

Il est vrai que mes parents et moi étions très proches. Mon père avait pour habitude de dire que nous étions des extraterrestres dont le vaisseau s'était écrasé sur cette planète; vous dire la force des liens que nous partagions.

Suite au décès de ma mère, j'ai ressenti une immense douleur pendant plusieurs semaines. Cette douleur était si intense que j'avais la sensation qu'elle rongait mes chairs. Et puis, alors que je songeais réellement à mettre fin à mes jours, toute cette douleur a disparu d'un coup de baguette magique. Plus rien. Je ne ressentais plus la douleur. Mais à y regarder de plus près, je ne ressentais plus rien du tout! Mon subconscient, par instinct de survie, avait bloqué toute émotion. Seules restaient la sensation de vide, de perte de sens et de morosité. Mettre fin à mes jours n'était plus d'actualité mais vivre ma vie en la croquant à pleines dents n'était pas envisageable non plus.

Cet instinct de survie a remis devant mes yeux le rêve que je nourrissais depuis des années : m'expatrier au Canada. Ce projet m'a tenu en vie jusqu'à ce que je m'établisse au Manitoba et que je passe du temps à guérir mes plaies et à me reconstruire. Si je suis honnête avec moi-même, je pense que ce processus a pris 3 ans. Aujourd'hui, je suis sorti de cette phase mortifère et ai repris doucement goût à la vie.

À la réflexion, je pense que le décès de ma mère a provoqué une relâche générale dans mon corps – un peu comme un burn-out. J'ai passé plusieurs années à courir partout, à prendre soin de mon père, de ma mère mais aussi de ma fille, de ma femme et de mon entreprise naissante. J'ai sûrement trop cumulé et, quand ma mère nous a quittés, mon « mental » et mon corps ont lâché.

## Les morts successives sans aucun ressenti

Quelques années après le départ de ma mère, c'est un de nos amis proches qui nous a quittés. Il avait 45 ans et est décédé d'une crise cardiaque juste après le premier confinement. Cette mort a profondément impacté ma femme car c'était son meilleur ami depuis le lycée.

Étonnamment, de mon côté, je n'ai ressenti aucune émotion. C'est là que j'ai pris conscience que mes émotions avaient été bloquées par mon subconscient.

Aucune émotion non plus au décès de ma grand-mère maternelle, le jour de notre départ pour le Canada. C'est comme si mon vase émotionnel était plein et que plus rien ne pouvait y rentrer. J'étais triste mentalement mais sans aucun ressenti émotionnel.

Pire, quand ma marraine nous a quittés quelque temps après, je n'ai non seulement ressenti aucune émotion mais je n'ai même pas pu assister à la cérémonie funéraire alors que j'étais à distance. C'était plus fort que moi, je ne pouvais tout simplement pas y assister. J'avais en moi comme un trop plein émotionnel qui m'empêchait de vivre une fois de plus, une cérémonie funéraire.

### L'enseignement que j'en tire

Je pense qu'à ce stade, j'avais atteint un seuil, un trop-plein de décès et de deuils. Je ne pouvais émotionnellement plus en ajouter; il en allait de ma survie. C'est comme si vous rajoutiez de nouvelles blessures à un corps déjà lourdement blessé en cours de convalescence. Il faut du temps pour que les blessures se résorbent, temps durant lequel il ne faut pas en rajouter au risque d'empirer l'état général. Je pense que c'est tout à fait ce qui s'est passé pour moi : cet enchaînement de décès et de cérémonies funéraires est arrivé trop tôt alors que je n'avais pas dépassé mes deuils précédents. Forcer n'était pas une option, mon corps étant passé en mode survie, bloquant toute émotion supplémentaire.

Quand je suis inconsciemment « passé en mode survie », je me suis recentré sur moi-même, ne pouvant plus être à l'écoute des autres ni les aider. Mon corps m'a forcé au repos. Un repos était nécessaire à mon processus de guérison et de reconstruction.

Aujourd'hui le processus est terminé. J'ai la joie de pouvoir, à nouveau, accéder doucement à mes émotions. Ce processus a non seulement été réparateur mais également transformateur. Grâce à lui, je ne crains plus la mort et ai développé un certain lâcher-prise qui me permet de m'abandonner totalement à la vie en toute confiance. Me recentrer sur le moment présent est aussi une des résultantes de ce processus.

### La carte de fidélité des pompes funèbres

Quand ma marraine est décédée à l'âge de 97 ans, j'ai appelé les pompes funèbres que j'avais contactées pour mes parents. Dès que le gérant a décroché son téléphone, il a rapidement reconnu ma voix et m'a demandé de mes nouvelles, comment se passait mon expatriation au Canada. Quand je lui ai annoncé le décès de ma marraine, il m'a dit la phrase suivante : « On fait comme d'habitude? ». Étonnant d'entendre ça de la part des pompes funèbres! Mais en effet, nous avons fait « comme d'habitude » et tout s'est passé sans aucun problème, de la levée du corps comme la dispersion des cendres.

### L'annihilation totale de l'être et la traversée du désert

Je n'étais pas préparé à gérer émotionnellement le décès de mes parents. La force de nos liens, la complicité si particulière que nous avons tous les trois, ont ajouté à la douleur de leur départ. Je n'avais pas non plus pris conscience que ces deuils avaient masqué un épuisement physique et moral, ainsi qu'une perte de sens tant professionnelle que personnelle. Tout est arrivé en même temps; générant une certaine confusion interne allant jusqu'à une remise en question identitaire. J'étais perdu au milieu des ruines de mon être.

Mes parents vivaient à travers moi. Souvent, ils me disaient que ma réussite était aussi la leur. J'ai donc suivi cette « injonction familiale » et ai tout fait pour réussir. Il fallait aussi que je sois heureux car « quand tu es heureux, nous sommes heureux » me disait souvent mon père. Il n'y a rien de mal à vouloir que son enfant réussisse et soit heureux; mais qu'est-ce que réussir? Qu'est-ce qu'être heureux pour moi? Toutes ces questions ont fait surface au décès de mes parents. Je me suis rendu compte que j'avais vécu en fonction d'eux depuis toujours. Mes parents n'étant plus là, pour qui réussir? Qui rendre fier? Pourquoi avancer dans la vie?

J'avais déjà touché du doigt ce qu'était une injonction familiale quand j'ai terminé mes études à HEC Montréal. Mon diplôme en poche, un pan de moi-même est tombé, comme si un programme interne avait cessé de s'exécuter. L'injonction parentale de sortir d'une grande école avait été satisfaite, que faire maintenant ? N'ayant plus cette injonction, j'étais un peu perdu, mon beau diplôme en poche, à me demander ce que je souhaitais finalement faire, moi, dans ma vie.

Toute ma vie a été remise en question. Mon couple l'a aussi été car, là aussi, nous n'étions pas préparés à traverser cette épreuve. Je m'attendais à avoir un certain type de soutien de la part de ma femme pour me rendre compte en définitive qu'elle n'était pas en capacité d'y répondre. Elle m'a, bien entendu, soutenue à sa façon, et je lui en suis reconnaissant. Néanmoins, si nous en avions parlé plus avant, cela aurait évité d'ajouter des tensions au niveau du couple sur les épreuves que je devais gérer.

#### Et vous?

- Avez-vous parlé de la mort de vos parents avec votre conjoint ou conjointe ? Avez-vous parlé du décès de ses parents ? Savez-vous ce que vous « attendez » l'un de l'autre ?

Même si votre partenaire n'est pas votre thérapeute, il est nécessaire de parler de la mort et de ce que chacun attend l'un de l'autre au moment cette phase difficile. Votre partenaire peut avoir une histoire différente de la vôtre. Anticiper vos attentes et ce que votre partenaire peut vous offrir est salvateur car vous n'aurez pas à le découvrir au moment du décès (le pire moment émotionnellement parlant). Plus vous construirez des bases solides avant le décès plus vous pourrez vous appuyer dessus en temps utile.

### La traversée du désert

Tout semblait s'écrouler autour de moi, mais aussi à l'intérieur. Tant et si bien que moi aussi, j'ai songé à partir; la vie n'ayant plus de sens. Je n'ai fait qu'y penser car, à l'adolescence, je m'étais fait la promesse de ne jamais mettre fin à mes jours - la vie étant trop précieuse - et qu'il y avait toujours des solutions à la souffrance, il suffisait de les trouver. En effet, quand j'étais au plus bas, mon vieux rêve d'expatriation a refait surface : Je devais partir. Ce que nous avons fait, ma fille, ma femme et moi-même.

Une fois au Manitoba, j'ai pu commencer à me reposer et à panser mes plaies, c'est là que, lentement, j'ai commencé à me reconstruire.

### L'autorisation de retour à la vie

Ces 3 ans n'ont pas toujours été faciles car j'ai cumulé un épuisement psychologique et physique, l'arrivée dans un nouveau pays et une nouvelle culture, dû à beaucoup de changements concomitants, la reconnexion avec mon passé (mon expérience au Minnesota), l'épuisement et la déception de ma femme. Il y a eu des hauts et des bas, de faibles pulsions de vie (merci à la glace et à la neige qui, sans trop savoir pourquoi, me mettent du baume au cœur) et de fortes pulsions de mort.

Et puis un jour, j'ai tout lâché. J'ai arrêté de me battre contre moi-même, de culpabiliser de ne pas aller mieux... J'ai totalement lâché et je me suis autorisé à être tel que j'étais, dans l'état dans lequel j'étais,

sans jugement ni culpabilité. Cette autorisation que je me suis donnée à moi-même a été la première étape structurante de mon retour à la vie. Je me suis donné une chance de m'apaiser intérieurement et d'arrêter de brasser mes émotions négatives et tous mes problèmes sans relâche.

En laissant poser, mon lac intérieur s'est calmé et j'ai pu commencer à voir le fond du lac. Le processus de guérison avait commencé. J'ai alors avancé pas à pas, en douceur, vers le mieux-être, sans me forcer ni me pousser à aller plus vite. Bien sûr, il y a eu des rechutes car nous ne sommes que des êtres humains, avec nos forces et nos faiblesses, mais j'ai continué à m'autoriser à être, sans jugement. Plus je renouvelais cette autorisation d'être, plus mon lac intérieur s'apaisait rapidement et plus vite j'avais accès à mes émotions.

Tout doucement, j'ai pris conscience de ce qui m'arrivait. J'ai accepté mon état, je me suis autorisé à ne pas avoir toutes les réponses tout de suite.

Puis, j'ai commencé à me faire du bien : de petites choses comme d'aller prendre un café en terrasse. Même si cela n'avait pas de sens, je me suis autorisé à faire des choses juste pour me faire plaisir. Je me suis aussi autorisé à arrêter d'autres choses qui étaient néfastes pour moi. Pas à pas, par de petites choses, avec une infinie bienveillance envers moi-même, j'ai entrepris la reconstruction de mon être.

Une autre étape fondamentale a été d'accepter que la vie pouvait ne pas avoir de sens. Je pouvais être sur cette terre sans être investi d'une mission sacrée à mener avant de mourir. Je pouvais me faire plaisir et satisfaire mes besoins sans culpabiliser. Cette autorisation m'a libéré d'une pression monstrueuse que je m'étais infligé à moi-même. Depuis, je me sens tellement plus léger! Enfin, je me suis autorisé à aller bien et à aller mal. Plus besoin de culpabiliser et de tout faire pour toujours être heureux et toujours se sentir bien. Mon humeur peut fluctuer et c'est parfaitement normal.

Une autre chose qui m'a aidée est d'être passé à l'action. Le passage à l'action, quelque soit l'action, a été salvateur puisqu'il m'a permis, action après action, d'arrêter de ruminer ma tristesse et de trop me renfermer sur moi-même, peu à peu. Même si, au départ, les actions n'avaient pas forcément de sens, cela m'a permis d'arrêter cette spirale négative et me remettre sur les rails.

### L'enseignement que j'en tire

Il existe un modèle en coaching que nous appelons « tête-corps-cœur ». Ce modèle peut être très puissant quand nous avons un trop-plein dans l'une de ces trois parties du corps. Me remettre en action (et en mouvement) m'a permis de passer au niveau du corps et ainsi, faire baisser la pression émotionnelle que j'avais dans le cœur, lui permettant alors de circuler et à terme, de diminuer. C'est aussi pour cela que l'on dit souvent aux dépressifs, pour les aider, de faire du sport de manière régulière.

Vous pouvez tout à fait utiliser ce modèle de votre côté :

- Si vous avez un trop plein d'émotions (cœur) ou si vous vous sentez morose, sortez et allez prendre une marche rapide – pour vous mettre en mouvement de manière significative (corps).
- Si vous réfléchissez trop et que vous avez un petit vélo dans la tête (tête), allez prendre une marche rapide (corps) ou écoutez de la musique que vous aimez (cœur).
- Si vous n'arrivez pas à vous arrêter et que vous courez partout (corps), écoutez de la musique - ou regardez un film - qui vous fait vibrer (cœur).

## CHAPITRE 3 : Se préparer à la mort



## Chacun a sa façon de traverser un deuil

Nous sommes tous différents, aussi il n'est pas étonnant que nous n'ayons pas tous les mêmes réactions ni les mêmes besoins face au deuil. Si on utilise les types psychologiques « simplifiés » issues des études de Carl Gustave Jung, nous pouvons dire qu'il existe deux types de personnes :

- Les émotionnels
- Les rationnels

### Les émotionnels

Il peut y avoir deux types d'émotionnels : ceux qui vont avoir besoin d'être largement entourés et ceux qui vont avoir besoin de digérer l'épreuve seul ou en tout petit comité.

Dans le cas de l'émotionnel qui a besoin d'être largement entouré, celui-ci va avoir besoin d'exprimer ce qu'il ressent et de se remémorer les bons souvenirs qu'il a avec le défunt. Partager avec les autres en toute bienveillance et liberté va l'aider à gérer l'épreuve qu'il traverse.

L'émotionnel plus introverti, quant à lui, va avoir besoin de se retrouver avec lui-même pour pouvoir entrer en contact avec ses émotions, les laisser sortir et les traiter. Il peut avoir besoin d'un ami très proche pour l'écouter silencieusement et lui apporter son soutien mais il peut aussi avoir besoin de temps seul.

### Les rationnels

Comme pour les émotionnels, on trouve deux types de rationnels : ceux qui vont avoir besoin d'être entourés et ceux qui vont avoir besoin de se retrouver seuls pour analyser la situation.

Dans le cas du rationnel qui a besoin d'être entouré, celui-ci va avoir besoin de partager son analyse de la situation et de confirmer son raisonnement. Il va chercher à comprendre rationnellement ce qui lui arrive et les impacts que cela va avoir sur sa vie. Il va aussi sûrement avoir besoin d'identifier des solutions aux problèmes qu'il aura soulevés dans son analyse. Les autres seront là pour participer à cette analyse et l'aider à confirmer (ou infirmer) ses conclusions.

Le rationnel plus introverti aura le même mode de fonctionnement mais aura besoin d'analyser la situation seul.

A noter : Selon la force du choc, un rationnel, quel que soit son type, peut faire ce que l'on appelle « une inversion de type ». Cela signifie qu'il va perdre tous ces repères et avoir un comportement inhabituel. Dans ce cas-là, il est important de l'entourer sans jugement, s'il préfère habituellement être entouré, ou de le laisser seul (en restant disponible) pour qu'il puisse reprendre ses esprits, si c'est un rationnel plus introverti.

Dans tous les cas, il est nécessaire de rester à l'écoute pour pouvoir réellement aider la personne qui traverse cette épreuve. Il est aussi important de se connaître soi-même et de savoir à quel type on appartient pour pouvoir verbaliser ses besoins plus facilement le moment venu.

## Se préparer à la mort d'un proche

La mort d'un proche n'est pas simple à gérer ni à vivre. Aussi, je pense qu'il est important de s'y préparer et ce, à deux niveaux :

- Concrètement en mettant ses affaires en ordre et en préparant le terrain
- Émotionnellement en en parlant à son entourage pour la démystifier

De plus, se préparer à la mort, ou en parler, ne la fera pas venir plus vite!

## Émotionnellement

Préparer le terrain émotionnellement est bien moins évident. Pourtant, à mon sens, c'est tout aussi important car cela permettra à vos proches de faire leur deuil plus « sereinement » si je puis dire. Cela n'évitera pas la douleur ni la peine mais pourra atténuer la violence du choc.

### En parler

Parler de la mort est un des moyens pour la démystifier et ainsi, limiter la violence du choc liée au décès. C'est aussi un excellent moyen pour que vos proches puissent connaître vos dernières volontés.

Pour les plus jeunes (attention à ne pas en parler aux trop jeunes – gardez votre esprit critique), c'est aussi un moyen de comprendre comment « ça fonctionne », de voir que nous n'avons pas toutes les réponses, que c'est un phénomène inéluctable mais que ce n'est pas une raison d'en avoir peur pour autant. Cela permet aussi, si vous le souhaitez, de parler de choses plus spirituelles avec vos jeunes.

### Identifier vos injonctions et vos croyances

Pour ce faire, tentez de vous projeter après le décès d'un être cher pour voir comment vous continueriez votre vie sans lui/elle. Comment vous sentiriez-vous (en creusant un peu plus loin que « triste »), qu'est-ce que vous seriez capable de continuer à faire et de quoi ne serez-vous plus capable, selon vous? Qu'est-ce que vous regretteriez de ne pas avoir dit ou fait ?

Je ne sais pas s'il est possible de mettre toute la lumière sur les injonctions parentales avant le décès des parents. Mais si cela permet d'en identifier quelques-unes, ce sera toujours ça de gagné!

Quelques exemples d'injonctions :

- Quand tu réussis, nous réussissons à travers toi – **que ce passe-t-il à leur mort?**
- Je suis fier de toi – **mais qui le sera à leur mort?**
- Tu es ma raison de vivre – **mais un fois la personne partie, pour quoi/qui est-ce que je vis?**

Ces injonctions peuvent tomber au décès de nos parents, créant des vides, c'est alors que nous y sommes confrontés et que, de par le fait, nous commençons à nous interroger sur nos propres besoins, notre propre valeur et notre raison de vivre.

### C'est normal d'être triste

Accepter la mort c'est aussi accepter que le départ d'un proche puisse faire mal et nous rendre triste. Cela peut même être terriblement douloureux. C'est normal, il faut l'accepter et ne pas se battre contre ses émotions; faire son deuil prend du temps.

Et quelque fois, la blessure de la perte d'un être cher est tellement profonde qu'elle peut laisser une cicatrice qui ne s'effacera jamais. La douleur finira par s'estomper mais la cicatrice restera sensible par temps de pluie émotionnelle. Cela peut être d'une grande aide de le conscientiser et l'accepter.

# ÉPILOGUE



## Dernières volontés

De nos jours, les obsèques offrent plusieurs possibilités. On peut rester « traditionnel » et décider de se faire enterrer. Certaines familles possèdent encore des caveaux de famille, regroupant plusieurs générations. D'autres familles ne possèdent pas de caveaux mais ont une tradition de se faire enterrer dans le cimetière dans lequel sont enterrés leur ancêtres. Il existe aussi des familles qui n'ont pas ces traditions et d'autres qui favorisent la crémation.

Du reste, si nous prenons les statistiques de l'INSEE pour la France en 2022, 42% des obsèques étaient des crémations alors qu'elles n'en représentaient que 33 % dix ans plus. L'INSEE estime que le taux de crémation devrait avoisiner les 73 % en 2045. Côté Québec, on observe la même tendance avec un taux de crémation moyen de 70% en 2022. Cette tendance est aussi présente dans tout le Canada où 75% des personnes décédées ont été incinérées en 2021 alors que ce taux en 2000 n'était que de 48% (Source : Cremation Association of North America).

La crémation possède plusieurs « avantages » dont le principal est le coût : plus besoin de payer une concession pendant plusieurs dizaines d'années (à condition que les cendres soient dispersées). Cependant, la crémation et la dispersion peuvent poser, à mon sens, un obstacle dans le processus de deuil ainsi que pour la mémoire du défunt. Il n'y pas de tombe ni de lieu où aller se recueillir au besoin; le défunt ayant disparu, et ses cendres ayant été dispersées aux quatre vents. Même dans le cas où les cendres auraient été utilisées pour fabriquer des objets du souvenir (des médaillons, des bibelots...), il n'est plus possible d'aller se recueillir dans un lieu neutre, dédié et ouvert à tous. Ces nouvelles options funéraires concourent à l'effacement des lieux de recueillement. Garder chez soi les restes du défunt peuvent bloquer le processus de deuil (pas de prise de distance).

## L'effacement des rituels et l'importance de les garder

En France, il n'est pas rare d'aller honorer nos morts le 2 novembre (le jour des morts). Les familles vont s'occuper des tombes, se remémorer, se recueillir et les fleurir. C'est aussi l'occasion de se souvenir des disparus, d'honorer leur mémoire en famille, et ainsi, de raconter et de transmettre les souvenirs des anciens aux nouvelles générations. Vous me direz qu'il est toujours possible d'honorer ses morts chez soi et de raconter l'histoire de ces derniers aux prochaines générations. Néanmoins, il n'y a plus le lieu sacré dédié qui favorise le recueillement et la compréhension de cette étape de la vie.

En occident, et plus particulièrement en Amérique du Nord, Halloween est en train d'effacer ces moments de recueillement en transformant la fête des morts en fête des monstres avec récolte massive de bonbons, perdant ainsi de vue les origines de cette célébration. À contrario, au Mexique, les célébrations du jour des morts (le dias de muertos) durent plusieurs jours et donnent lieu à une grande fête pour honorer et se souvenir des défunts. Des autels sont constitués avec les photos et les objets des défunts ainsi que des offrandes pour leur faire plaisir. Ces autels sont fleuris et décorés. Tout ceci pour montrer aux défunts qu'ils n'ont pas été oubliés. On retrouve aussi des autels dans les cultures asiatiques pour honorer les ancêtres et entretenir leur mémoire.

À mon sens, il est fondamental de ne pas oublier ceux qui nous ont quittés, quel que soit le rituel mis en place pour ça. Pour ma part, je parle librement à ma fille de ses grands-parents qu'elle a peu connus en lui racontant leurs histoires, ce qu'ils ont vécu, comment ils étaient et ce qu'ils aimaient. Nous ne manquons pas de leur mettre une bougie quand nous passons à l'église. Cela nous donne l'occasion de nous recueillir et de leur envoyer de la lumière et de leur dire que nous pensons à eux. J'ai aussi créé un jeu type « Memory » dans lequel on retrouve les photos des membres de la famille vivants ou morts.

Ces histoires et ces petits rituels permettent d'entretenir la mémoire de nos défunts et permettent également à ma fille de savoir qui ils étaient, et quelle était leur vie. Pour nous, il est important qu'elle sache d'où elle vient et qui sont ses ancêtres.

# FICHE PRATIQUE



## Fiche pratique pour aider ceux qui restent

Préparer le terrain avant de partir permet d'alléger ceux qui restent non seulement de la charge administrative mais aussi mentale (fouiller dans les papiers peut être une réelle épreuve, et que dire des casse-têtes des codes d'accès). C'est pour cela que je vais vous donner des éléments concrets pour vous aider à préparer le terrain.

### Les codes d'accès

Nous avons tous aujourd'hui des codes d'accès pour à peu près tout. Nous en avons pour notre téléphone, notre ordinateur mais aussi pour tous les services en ligne comme les courriels, les impôts, les plateformes officielles, la banque... En cas de décès, si ces codes ne sont pas récupérables par vos proches, cela va vite devenir un enfer pour eux. Plusieurs solutions sont possibles.

Vous pouvez répertorier vos codes dans un grand cahier (à tenir à jour!) que vous allez stocker dans un endroit sûr et connu de vos proches. J'ai, pour ma part, énormément de mots de passe, aussi, j'aime bien la solution du logiciel de gestion des mots de passe. Par exemple, vous pouvez utiliser MacPass (pour mac) et KeePass (pour Windows). L'intérêt de ce logiciel est que vous pouvez y stocker tous vos mots de passe, quel que soit leur type, et sécuriser l'accès à l'application par un mot de passe que vous pouvez partager avec vos proches. Un seul mot de passe à partager pour accéder à tous vos mots de passe en cas de décès. Ces outils sont stockés en local (pas dans le cloud) et sont gratuits. D'autres outils existent (gratuits et payants). Prenez celui qui vous convient le mieux.

À minima, les mots de passe à connaître par vos proches en cas de décès sont :

- Le code d'accès à votre téléphone cellulaire
- Les codes d'accès à vos comptes Google, Apple et Microsoft
- Le code d'accès à votre ordinateur
- Le code d'accès à vos boîtes courriels
- Le code d'accès à votre banque (ou vos banques)

### Les organismes

Pour faciliter le travail de vos proches, il est fortement conseillé d'identifier clairement les organismes les plus importants dans votre vie qui nécessiteront une action de leur part en cas de décès. Voici une liste non-exhaustive des organismes à identifier pour les aider dans leurs démarches :

- Vos banques (avec les numéros de tous vos comptes)
- Vos organismes de crédit (pour les éventuels emprunts en cours avec les contrats et références clients associés)
- Vos applications bancaires (néo-banque, crypto, investissement, PayPal, Square...)
- Vos organismes de retraite (s'il y en a) avec vos identifiants, les adresses et références contrats
- Vos assurances vie (avec nom, adresse, et numéros de contrats)
- Vos assurances maison, auto, santé, décès, autre (avec nom, adresse, et numéros de contrats)
- Tous les actes notariés qui vous sont associés (titre de propriété, contrat de mariage, donation au dernier vivant...)
- Les papiers importants que sont : votre acte de naissance, votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carte d'assurance maladie...
- Tous les contrats en cours : contrat internet, téléphonie mobile... (tous les organismes en prélèvement automatique qui prennent de l'argent sur votre compte pour un service) mais aussi les contrats personnels, avec des prestataires de services, votre contrat de travail...

Si vous avez une entreprise, pensez à ajouter, les documents ci-dessous :

- Le nom, adresse et contact de toutes les entreprises dans lesquelles vous avez des parts ou des intérêts
- Les statuts de votre entreprise ou de celle dont vous avez des parts
- Les codes et références des organismes officiels (pour la France, l'URSSAF, le trésor public, les organismes de retraite...)

#### La liste de contacts

N'oubliez pas de fournir à vos proches une liste de contacts à informer en cas de décès et à solliciter en cas de besoin après votre mort :

- Tous les contacts personnels utiles (nom, prénom, téléphone, courriel, adresse...)
- Tous les contacts professionnels utiles (nom, prénom, téléphone, courriel, adresse...)

#### Vos dernières volontés

Afin de rendre les choses plus simples pour ceux qui restent, n'hésitez pas à rédiger un testament et à le déposer chez un notaire (ou un professionnel accrédité à le recevoir).

Vous pouvez aussi voir avec votre notaire (ou avocat) quels types de documents seraient utiles pour simplifier la vie à vos héritiers tout en garantissant vos dernières volontés.

#### Un dernier message

Vous pouvez aussi profiter de la constitution de ce dossier pour y ajouter un dernier message que vos proches découvriront à votre mort. Ce message peut inclure des photos si vous le souhaitez.

#### Le format

Le format de ce dossier peut être papier ou électronique, peu importe. L'essentiel est que toutes les informations soient réunies au même endroit et qu'elles soient suffisamment sécurisées pour ne pas être utilisées avant votre mort!

# CONCLUSION

J'espère que mon expérience personnelle vous a permis de démystifier un peu la mort et vous a donné quelques éléments concrets pour vous y préparer. Plus vous serez alignés avec vous-mêmes et avec vos proches, mieux (si je puis dire) se passera votre deuil. Croyez-moi, vous aurez assez à faire et à gérer pendant votre phase de deuil pour avoir en plus à gérer une crise existentielle ou tout autre sujet adjacent à la mort d'un proche.

N'hésitez pas à vous entourer de professionnels de la santé mentale mais aussi de doulas spécialisées en fin de vie. Les doulas de fin de vie peuvent vous aider au niveau spirituel et émotionnel. Ils ou Elles sont là pour vous accompagner, vous écouter et vous aider à traverser cette épreuve. C'est un soutien non négligeable qui peut vous aider avec bienveillance et humanité. Les doulas peuvent aussi intervenir dans le cadre de longues maladies pour accompagner et soutenir le malade ainsi que les proches sur tous les aspects non médicaux. Toute aide est bonne à prendre pour traverser ces épreuves et éviter de s'enliser dans ses propres émotions ou pensées et risquer d'y rester bloquer.

# REMERCIEMENTS

Je tenais à remercier ma femme qui est ma première « fan » et ma première lectrice, et qui m'apporte un soutien indéfectible ainsi qu'un amour sincère depuis de nombreuses années.

Je remercie aussi mes parents, partis trop tôt, pour leur amour, pour les valeurs, et pour toutes les leçons qu'ils m'ont transmises ainsi que leur vision de la vie toujours optimiste et résiliente.

Je remercie tous ceux qui m'ont soutenu et qui m'ont aidé à traverser tous ces deuils, grâce à leur présence et leur amour.



# MENTIONS LÉGALES

Ce guide est mis à disposition gratuitement sur le site <https://se-reconnaitre.ca> et est l'exclusive propriété de Nicolas Joffroy.

Ce livret ne peut en aucun cas :

- Être distribué ou diffusé sans le consentement express de l'auteur
- Pas d'utilisation commerciale sans autorisation préalable
- Les modifications et œuvres dérivées sont formellement interdites

Ce livret et son auteur, n'ont aucun lien avec d'éventuels organismes mentionnés

Les visuels et graphiques proviennent de l'application Canva dont les contraintes d'utilisation sont énoncées sur la page accessible par le lien suivant :

[https://www.canva.com/fr\\_ca/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/](https://www.canva.com/fr_ca/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/)

Le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

## La mort, on en parle?

J'ai perdu mon arrière-grand-mère à l'âge de 13 ans. Ce premier décès a marqué le début d'une liste longue de plus d'une dizaine de morts, dont le départ prématuré de mes parents tous deux décédés à l'âge de 64 ans. Ces décès tous différents ont tous été porteur d'enseignements.

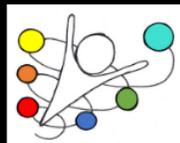
Je partage avec vous aujourd'hui mon expérience au terme de plusieurs deuils successifs, espérant que cette dernière vous donnera une vision différente de la mort et amorcera une réflexion sur ce grand tabou, permettant de mieux vous y préparer, contrairement à moi, et aussi, de "mieux" le vivre quand l'heure sera venue.



Nicolas Joffroy

Passionné par le fonctionnement de l'être humain, j'aime observer et analyser mes expériences de vie, et en tirer des enseignements. Pour moi, il n'y a pas d'expérience négative ni positive, il n'y a que des expériences. La vie est une aventure passionnante et pleine de surprises qui nous présente autant d'occasions de nous améliorer et d'avancer vers une version de nous-même plus authentique, plus libre et plus vraie.

*Nicolas*



N'hésitez pas à visiter mon site web

<https://se-reconnaitre.ca>

et ma page Facebook pour y retrouver d'autres thèmes, d'autres analyses et bien plus!



Cet ouvrage ne convient pas au moins de 18 ans ni aux personnes sensibles ou fragiles.