

A photograph of a person walking away from the camera through a narrow slot canyon. The person is wearing a blue sleeveless shirt, light-colored pants, and a wide-brimmed hat. The canyon walls are smooth, undulating, and have a warm orange and yellow hue. The lighting is soft, creating a serene atmosphere.

Témoignage d'une endeuillée

Une histoire d'amour
porteuse d'espoir

Suzanne Bougie

Témoignage d'une endeuillée

Une histoire d'amour
porteuse d'espoir

Tiré de

Ma vie telle l'eau vive

Récits et anecdotes
autobiographiques

Suzanne Bougie

Dédicace

En hommage à cet homme exceptionnel
ayant partagé ma vie pendant 56 ans!
À Richard, mon bel amour!

Je dédie ce témoignage
à mes sœurs
proches aidantes et endeuillées
à mes frères
proches aidants et endeuillés

Aux bénévoles de tous les organismes
venant en aide aux gens en fin de vie et en deuil
et particulièrement
à l'extraordinaire équipe
de PALLIACO

J'ai reçu beaucoup!
À mon tour, de donner!

Déjà parus

DANS MON VENTRE

Journal d'une future maman qui parle à son bébé
Presses Sélect, 1979

LES MÉMOIRES DE MON CORPS

Récit-témoignage
Édition Québec/Amérique, 1989

CHAVIRÉE

Roman (non publié), 1998

RODOLPHE, LE CHEVREUIL AU NEZ ROUGE

Conte pour enfants – Collection L'Eau vive, 2017

Tous droits de reproduction,
de traduction et d'adaptation réservés.
© 2021, Suzanne Bougie, auteure

Mise en page
Suzanne Bougie

Crédits photos :
© Collection de l'auteure
© Jonathan Bougie-Lauzon

Avant-propos

Pourquoi? La question se pose. Je ne suis pas masochiste, je n'ai pas le goût d'ajouter inutilement aux pleurs et aux creux de vague de mon deuil. Alors? Par devoir de mémoire! Pour me rapprocher de Richard dans un dernier moment d'intimité! Pour répondre, enfin, à un besoin viscéral de coucher sur papier ce que j'ai vécu. La preuve est établie : l'écriture libère, soulage, guérit!

Les mots me regardent, me demandent de me laisser emporter par eux. Les phrases m'attendent au tournant, les souvenirs abondent comme un torrent sans fin. En moi s'agitent une pulsion intérieure puissante, une fièvre d'écriture! J'en suis là!

Pour qui? Pour moi, nos enfants, nos petits-enfants, nos familles, mais pas uniquement. Aussi pour le partage avec d'autres proches aidants, d'autres personnes endeuillées... J'ai besoin de témoigner comme je l'ai fait à deux autres reprises dans le passé. Je souhaite laisser une trace tangible, indélébile, au-delà de notre éphémère passage sur Terre. Le sentier parcouru au cours des derniers trente mois a été suffisamment ardu; Richard et moi méritons d'y laisser une empreinte si minuscule soit-elle face à l'immensité infinie des drames humains se jouant sur notre planète en rotation autour de notre étoile soleil parmi des milliards d'autres...

La fin de notre parcours à deux nous aura permis d'atteindre une certaine sérendipité, cet art de faire des découvertes autant par accident que par sagacité, alors qu'on est à la poursuite d'autre chose. En autant qu'on ouvre bien grand son cœur à ce qui arrive et ce à quoi on ne s'attendait pas. Voici donc notre saga d'amour. Si vous avez le courage de lire ce récit-témoignage, il pourrait faire œuvre utile dans votre propre vie. Mon souhait le plus cher!

Au cours de votre lecture, je vous invite à suivre ma petite bougie symbolique qui, je l'espère, saura vous accompagner et vous reconforter. Au fil de mon écriture, elle m'a aidée à me déposer dans l'instant présent. En quelque sorte, ce dessin fort simple est un rappel de bien respirer à fond!

Et de grâce, permettez-vous de sauter les passages que vous jugerez trop difficiles. Je les ai vécus, je les ai écrits donc revécus; néanmoins, vous n'êtes pas tenus de les lire!

2018 – 2019

Avec l'âge, les sources de plaisir
se ferment l'une après l'autre,
mais celles de la Nature ne se tarissent jamais.

John Muir

Quand on est vieux,
c'est avec le bois qu'on est allé
chercher dans sa jeunesse
qu'on se réchauffe.

Boucar Diouf

Nul ne peut prétendre échapper à la déception,
aux moments de doute et d'abattement,
ni même à la tragédie.
C'est le prix à payer en échange
de ce don fabuleux qu'est la vie!

Douglas Kennedy

2018 – Journal d'un miracle!

*Reconnaître que plus la vie tient du miracle,
plus le miracle est grand si cette vie se prolonge,
surtout si l'on jouit du privilège dédoublé d'en être conscient.*

Antonine Maillet

Jeudi 5 juillet – J'attends. Dans une salle d'attente. Au plafond, un néon est agité de secousses. Je lorgne les murs aseptisés, le plancher de vinyle beige, les chaises de plastique inconfortables, les portes coulissantes en verre, les affiches de sécurité, les quelques personnes dans l'attente d'un proche subissant une coloscopie. Comme moi. Sur mes genoux, j'ai déposé mon livre refermé. Ma main gauche le recouvre. Ma bague de fiançailles attire mon regard. Il n'y a pas si longtemps, nous fêtions notre 50^e anniversaire de mariage. Nous avons ouvert la danse en tenant entre nous notre petite-fille Anaïs sur l'air « Voulez-vous danser, grand-mère, voulez-vous valser grand-père... » Nos invités ont formé un cercle autour de nous en applaudissant et en souriant! En guise de second voyage de noces, nous avons poursuivi notre valse à Vienne, au cœur de ce pays romantique entre tous, l'Autriche!

Actuellement, j'aurais bien besoin de ce magnifique cocon de tendresse tissé par nos proches.

Je déteste être ici! À l'hôpital! Je dirige mes pensées vers Anaïs, cette pétulante petite-fille embellissant nos vies! Vers Miryam et Jonathan, nos enfants adultes marchant la tête haute, le cœur à la bonne place! Je songe à notre belle et bonne vie!

Richard se plaint de douleurs au ventre depuis un peu plus d'un an. Vigilant, il a consulté son médecin de famille à quelques reprises et même un oncologue. Une bulbite a été diagnostiquée et traitée par des médicaments.

Je déteste être ici! Dans une salle d'attente! Je me distrais en repensant à nos voyages. À toutes ces merveilles que nous avons eu l'immense privilège d'admirer : canyons, monolithes, séquoias, grottes, chutes, rivières, jungles, faune, flore, campagnes, villages, temples, châteaux, cathédrales... et à toutes ces personnes chaleureuses et accueillantes croisées en chemin. Oui, notre vie est bonne et belle!

À notre retour du Portugal, les douleurs de Richard se sont amplifiées. Envolés bien loin les concerts de fado, les tours de tuk-tuk, les jardins resplendissants, les *pastels de nata*, les falaises ocre, les sympathiques terrasses... la légèreté d'être!

Nous détestons être ici! À l'hôpital! Néanmoins, Richard a accepté de se soumettre à une batterie d'examens. Et je l'attends! Dans une morne salle d'attente. Le voici qui réapparaît dans une jaquette bleu délavé.

Mauvaise nouvelle! Impossible de compléter l'examen puisque la caméra ne passe pas. Il y a obstruction! Nous sommes immédiatement dirigés vers une autre salle d'attente, cette fois pour une coloscopie virtuelle. D'autres examens suivront dans quelques jours. Richard et moi, inquiets, gardons le silence. Nos yeux communiquent. Nos mains se réconfortent.

En retrait derrière les rideaux, nous fixons la scène vide sur laquelle il nous faudra peut-être monter pour y jouer une pièce dont nous ne maîtrisons absolument pas les réparties... Le décor et les accessoires sont étranges, inconnus. Une peur froide rampe dans les coulisses... À la fin de la réception de notre 50e, nous avons échappé par mégarde nos ballons et nous les avons vu s'envoler au loin, petits, minuscules, disparaître dans le ciel. Qu'est-ce qui nous attend? Qu'est-ce qui flotte dans l'air? Non! De grâce! Pas ça?

Rendez-vous fixé au 14 août pour les résultats des examens. Impossible d'attendre aussi longtemps! Un vrai supplice! Je fais pression auprès de deux secrétaires pour accélérer à la fois le scan et la rencontre avec la gastroentérologue avant son départ en vacances. J'obtiens le dernier rendez-vous de sa toute dernière journée de consultation.

Jeudi 12 juillet – Ce fatidique jour, à 15 heures, le diagnostic implacable nous rentre dedans. Nous chavire! Notre bonne et belle vie éclate d'un coup sec en mille morceaux! Envolées très loin joie, quiétude, légèreté!

**Cancer du côlon, stade 4, avec métastases
Inopérable! Chimiothérapie impérative!**

Effondrement total! Rien n'a plus de sens! Une chape d'anxiété nous tombe littéralement dessus! Subitement, notre avenir est assombri par cette maladie tant redoutée. L'ombre de la mort commence à rôder autour de nous... En dépit de tout, mon sens pratique refait surface le temps de demander si les sessions de chimiothérapie peuvent avoir lieu à Sainte-Agathe plutôt qu'à Saint-Eustache.

De retour chez nous, Richard se réfugie dans son lit et s'endort. Comment peut-il y arriver? Tout à fait incompréhensible pour moi qui souffre d'insomnie depuis tant d'années. Je me réfugie dans notre Boisé et je pleure en parcourant les sentiers, lourde de cette nouvelle accablante bousculant totalement notre vie. Or voici qu'un mâle et une femelle cardinal rouge tournent autour de moi en un ballet continu. Ce comportement ne ressemble guère à celui de ces oiseaux timides ayant tendance à fuir la présence humaine. La beauté de leur ramage et de leur plumage m'absorbe tout entière. Ébahie, j'observe ces boules de plumes rouges s'entrecroiser, se poursuivre, se rapprocher en un délicat manège. J'interprète cette ludique farandole tel un signe bienveillant d'espoir! Encore une fois, ma belle, ma fidèle nature m'apaise!

Le soir même – sortie prévue depuis un certain temps – nous devons assister à une comédie au nouveau théâtre Gilles-Vigneault de Saint-Jérôme avec Danielle et Bertrand. Nous décidons de respecter le programme, pour faire semblant que rien n'a changé. Pourtant, tout a changé! Notre monde a basculé!

Nous avons du mal à sourire aux blagues et encore plus à rire... J'ai l'impression d'être coupée de moi-même, de me mouvoir dans le fond d'un aquarium. Simultanément, j'ai le goût de hurler et de demeurer muette. Ma perception de ce qui m'entoure est floue. Les mots me manquent pour décrire cette torpeur paralysante, cette spirale de frayeur, cet abysse nous aspirant implacablement dans un monde terrifiant et totalement inconnu. À ce moment précis, il nous semble avoir perdu tout contrôle sur nos vies...

Fait étrange, en descendant de l'auto dans le stationnement du théâtre, Richard capte une conversation entre un homme et une femme. Cette dernière dit avec conviction à cet homme en faisant un grand geste

envers son propre corps : « Aussi vrai que je suis là, mon corps n'a plus aucune maladie en lui. » Ce que Richard interprète comme un événement annonciateur d'espoir pour sa propre santé.

Le lendemain, je reçois un appel du Département d'oncologie de Sainte-Agathe pour nous fixer un rendez-vous le 26 juillet avec Dr Méthivier, celui qui m'a suivi pour le cancer du sein durant 5 ans. Je préférerais que Richard soit suivi par Dr Jacques Jolivet qui a une excellente réputation (dans le milieu, on l'appelle Dieu le Père...). Et finalement cette autre ange gardienne, Manon, accepte de nous donner un rendez-vous le 18 juillet avec Dr Jolivet en autant que je lui remette une demande en bonne et due forme par écrit. Je m'empresse de la satisfaire. Je suis heureuse d'avoir ainsi contribué à accélérer tout le processus, car il y a urgence de stopper ces métastases aux ganglions.

Les jours suivants sont très difficiles. Nous réfléchissons ensemble à la bonne façon d'annoncer la nouvelle à nos enfants. Nous ne pouvons pas les protéger d'une telle menace! Ce ne sera jamais le moment approprié! Nous allons leur infliger du mal! Pourrions-nous retarder un peu avant de leur dire? Gagner du temps? Dès que les paroles sortiront de notre bouche, leur vie aussi sera chamboulée! Cependant, nous arrivons vite à la même conclusion. Ils doivent savoir maintenant! Nous avons besoin d'eux! Par téléphone, nous les informons de vive voix en leur assurant que nous allons tout faire en notre pouvoir pour se sortir gagnants de cette épreuve!

Jonathan, Geneviève et Anaïs nous visitent le samedi 14 et Miryam et Philippe, le dimanche 15. Chacun, chacune nous aide à sa manière. Mais je constate que cette nouvelle est difficile à accepter pour nos enfants. Leur propre univers est secoué par cette maladie pernicieuse qui s'en prend à leur père. Nous informons également de vive voix frère, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs par téléphone. Pour tout notre réseau de proches, nous diffusons la nouvelle par courriel de groupe afin de nous protéger et de ne pas nous épuiser à répéter et expliquer sans cesse ce début de cauchemar dans lequel nous plongeons.

Nous apprenons à accepter la réaction fort diverse d'une personne à l'autre. Parfois, Richard console certains et certaines... Il est d'un stoïcisme remarquable. Je l'admire beaucoup. Il gère mieux ses émotions que moi... mais j'y travaille ardemment. Un égrégore d'amour nous enveloppe. Nous entamons la lecture de livres inspirants remis par Miryam et d'autres. Nous méditons. Nous échangeons beaucoup. En fait, ce cancer devient pratiquement notre seul et unique sujet de conversation pendant longtemps. Je me crée une affirmation pour m'aider à accepter cette épreuve; malheureusement, à ce stade-ci, je me sens incapable d'intégrer le mot guérison :

*En toute confiance, je me laisse guider par mon Moi intérieur et ainsi,
je trouve en moi-même la force, le courage, la résilience et la sérénité nécessaires
pour bien accompagner Richard dans sa quête (de guérison) tout en me protégeant!*

Mercredi 18 juillet – Première rencontre avec l'oncologue Jacques Jolivet. Le pronostic nous enfonce encore davantage dans la tourmente. Quand je lui demande les probabilités en ce qui a trait à l'espérance de vie (Richard et moi nous étions déjà entendus. Nous allions poser la question!), il nous répond : « 50 % des cas comparables au vôtre : de 0 à 3 ans; et l'autre 50 %, plus de 3 ans mais sans doute pas beaucoup plus de 5 ans. Et, précise-t-il, avec de la chimiothérapie palliative aux deux semaines à VIE! Un seul mot tourne en boucle dans mon cerveau : INACCEPTABLE! Nous sortons de l'hôpital ébranlés, secoués,

atterrés... Tout le long du retour à la maison (je conduis), nous gardons le silence l'un l'autre. Nous sommes sous le choc! Nos esprits sont au point mort! Protection sans doute contre l'insoutenable réalité!

Dans les semaines suivantes, avec frénésie, nous entamons la lecture de livres décrivant des voies de guérison naturelles pouvant être empruntées parallèlement à la chimio! Dans les mois à venir, nous rencontrerons et parlerons au téléphone à maintes reprises avec nutritionniste, ergothérapeute et travailleuse sociale du Centre hospitalier Laurentien. Nous sommes conviés à pousser aussi loin que possible notre hygiène de vie!

Le CLSC nous propose tout un éventail de services que nous allons accepter au fur et à mesure que les besoins se présentent. En toute humilité, nous apprenons à accueillir toute l'aide offerte (et même à la demander au besoin) tant par les professionnels de la santé que par nos familles et amis. Nous avons donné à la mesure de nos moyens tout au long de notre vie, à notre tour d'accepter de recevoir! Pas toujours facile cependant. Notre autonomie et notre fierté en prennent un dur coup. Cependant, dès que l'acceptation s'installe, cela va mieux!

Afin de donner des nouvelles périodiquement à tout notre monde, nous formons un groupe d'envoi de courriels d'environ 50 personnes

Lundi 23 juillet – Rencontre avec l'infirmière pivot qui nous apprend enfin le grade. **C'est un haut grade de 3 (sur 3). Le pronostic s'assombrit encore un peu plus puisqu'il s'agit donc d'un cancer agressif.** Rencontre avec la pharmacienne qui nous explique tous les effets secondaires possibles de la chimio et qui vérifie la compatibilité entre médicaments actuels de Richard et ceux de la chimio. Nous sommes cloîtrés dans un tout petit cubicule sans aucune ouverture, la porte est archi lourde, et je n'apprécie pas beaucoup sa façon de s'exprimer. Elle est bien jeune et je trouve qu'elle manque d'empathie. C'est la première fois que je réagis de cette façon face à un membre de l'équipe. Un seul exemple : en parlant de notre sexualité, elle nous lance une remarque tout à fait déplacée : « Madame fera la job! »

Je suis outrée de ce langage peu soigné, un brin provoquant et même condescendant. Quelques minutes plus tard, quand je lui dis que nous ne sommes plus capables d'absorber autant d'information – c'est un feu roulant de souffrances potentielles débitées sans aucune chaleur humaine – elle continue comme si je n'avais rien dit, avec son petit marqueur et ses petites notes écrites à l'envers. J'ai l'impression qu'elle aime beaucoup son rôle et son petit pouvoir sans nullement tenir compte de ce que nous affrontons présentement!

J'endure encore un peu, puis, je me lève carrément, ouvre la porte et déclare que j'arrête là! Richard reste quelques minutes de plus dans le cubicule alors que je fulmine dans ce corridor d'hémo-oncologie! Mais qu'est-ce que je fais ici? Pourquoi? Pourquoi, Richard? Pourquoi, moi? Pourquoi, nous? Nous ne sommes qu'à quelques kilomètres de notre magnifique petit domaine, à quelques semaines de notre bonheur d'avant... Et nous voici brutalement projetés dans une autre dimension... une autre ère... un autre art, celui de la survie. Les projecteurs aveuglants se braquent sur nous. L'archet arrache au violon des notes graves. L'inéluctable et sombre ballet débute. Sur corde raide, « pas de deux » périlleux!

Jeudi 26 juillet – Au programme de cette belle journée estivale? Pose d'un cathéter *Port-a-Cath*. Nous quittons la maison vers 9 h 30 le matin et y reviendrons vers 17 h! Salle d'attente, civière dans cubicule avec rideaux devant poste de garde, fameuse jaquette à enfiler, installation d'un soluté, tout ça pour apprendre que l'intervention n'est prévue qu'à 14 h 45! Pourquoi nous faire entrer si tôt le matin? Ballet bien rodé du personnel infirmier, patients entrant, sortant. Nous serons parmi les derniers à quitter la

salle. Richard écoute la musique de mon iPod, je descends prendre une bouchée au rez-de-chaussée. Dans le cubicule, pas de chaise disponible pour moi, je reste assise sur la civière (très inconfortable), je fais des va-et-vient entre salle d'attente attenante et cubicule. L'anesthésiste nous rencontre pour expliquer le déroulement. Une infirmière rase le haut de la poitrine de Richard. Je demande une chaise, vu que c'est si long... finalement j'en trouverai une quand une autre salle d'attente se libérera vers 13 h.

Mon conjoint a les yeux rougis, je le trouve maigre, vieilli. Son image me ramène au chevet de mon père, de ma mère... En sommes-nous déjà rendus là? Je retiens mes larmes à plusieurs reprises. Je l'aide à se rendre aux toilettes quelques fois en traînant la potence à soluté. Dans ces couloirs, nous perdons notre identité, notre personnalité propre, nous ne sommes plus qu'un grand malade et sa proche aidante. Dur, si dur! Une femme s'évanouit dans le cubicule voisin, les infirmières se précipitent... Attente encore plus interminable qu'avant-hier. Finalement, un auxiliaire transfère Richard de civière à 14 h 45 piles et roule celle-ci dans le corridor accédant à la salle d'intervention. Je l'accompagne en lui tenant la main jusqu'aux fameuses portes battantes infranchissables pour les personnes debout sur leurs deux pattes. Je l'embrasse bien fort, lui suggère de parler à son Moi intérieur et l'assure que je vais penser à lui bien fort.

J'ai besoin d'air, je me dirige vers la sortie. Dehors, une pluie torrentielle s'abat sans relâche et m'empêche d'aller marcher. J'arpente le long corridor menant à l'unité des soins palliatifs (pas vraiment l'idéal pour me reconforter, mais j'y découvre de belles œuvres d'art). Je retourne à l'entrée, il pleut encore mais un peu moins fort. Je plonge dans ce rideau liquide et me rends à l'arrière de l'hôpital où se trouve un bel édifice du début du XX^e siècle ayant servi, il y a quelques dizaines d'années, aux malades atteints de tuberculose. Je me réfugie sous une énorme épinette centenaire, colle mes mains à son tronc, lui parle, ainsi qu'à mon Moi intérieur : Donne-moi la force nécessaire, protège mon amour. Ensuite, je m'abrite sous le toit d'un grand balcon et j'effectue mes mouvements de tai-chi.

Quand Richard réapparaît dans le cubicule où je l'attends, je suis plus calme. Nous reprenons le chemin de notre foyer, lentement, craintivement, un gros point d'interrogation se dressant devant nous. Quelle sera la suite des choses? Dans l'auto, je confie à Richard que durant ma séance, intérieurement, intuitivement, je me suis vue embrasser la cicatrice laissée par l'enlèvement de son cathéter. Il s'accroche à cette vision comme à une bouée de sauvetage.

Petite accalmie assise dans la chaise hamac de notre véranda. Je récite mentalement mes affirmations lorsqu'un chevreuil s'approche et dirige vers moi son regard de velours. Puis, un colibri vibre des ailes près de son abreuvoir et me montre sa gorge rubis. Puis, un chardonneret jaune virevolte en chantant sa chanson, deux pics chevelus et un geai bleu déboulent en même temps aux mangeoires. Merci la vie!

Jeudi et vendredi, nous sommes exténués, tentons de nous reposer, mais la santé de Richard est toujours au cœur de nos pensées, paroles et actions... Je suis tellement affectée que mon corps me parle : je m'étouffe six fois en trois jours, je me sens étourdie à quelques reprises, j'ai le rhume... Je pleure encore et encore, je suis habitée par une terrible frayeur de perdre mon amoureux et de devoir continuer la route seule... je n'ai jamais connu ce que c'est que de vivre seule! Je fais du vélo aussi souvent que possible pour me ressourcer. Je constate à quel point Richard et moi sommes en symbiose. Mais trop c'est trop! Je dois apprendre à mettre une certaine distance entre nous deux si je veux être capable de bien l'accompagner.

À 4 h 20 du matin, ne dormant pas, je me berce dans la chaise hamac de notre véranda lorsque me vient l'idée de fermer le solarium par un mur insonorisé avec porte insonorisée également. Ainsi Richard pourra y faire autant de siestes que nécessaire et je pourrai cesser de « marcher sur des œufs » en ayant

constamment peur de perturber son sommeil. Mon idée plaît à Richard, nous allons voir comment il réagit à la chimio et nous mettrons ce projet en branle au plus tard à l'automne. Soit au moment où je perdrai l'usage de notre véranda et de notre grand terrain, mon espace de vie se réduisant alors comme peau de chagrin (quelle expression appropriée). Nous y installerons un bureau pour recevoir son ordinateur et son *sanctum* personnel. Il n'aura plus à descendre au sous-sol pour ses méditations ou à installer son matériel informatique sur la table de cuisine.

Vendredi 27 juillet – Richard rencontre notre amie Nadine qui le reçoit en biologie totale durant deux heures. Il partage avec moi ses émotions, cette réparation ou ce grand nettoyage qu'il a la conviction d'entamer (dureté de son père durant son enfance, milieu carcéral, etc.) Il pleure, je le console. Samedi, notre amie Odette, maman de notre belle-fille, nous rend visite et nous avons un échange à trois d'une grande profondeur. Mais toujours centrés sur ce sujet, sauf pendant que nous déambulons Odette et moi à l'exposition 1001 pots. Je suis encore une fois au bout de mon énergie en fin de journée. Beaucoup d'émotion, Richard pleure, je le console.

Dimanche matin, c'est à mon tour de craquer : je pleure, Richard me console. Je lui avoue : « Tu as toujours été mon grand et premier confident! Et cette fois, je n'ose pas me tourner vers toi puisque tu es le premier visé! » Spontanément, il me répond : « Non, il faut continuer à partager tout ce que l'on vit! » Je lui confie alors ma terrible peur de le perdre. D'ailleurs, je m'en veux tellement de ne pas être plus forte, plus courageuse. J'essaie d'être tolérante face à moi-même : cela ne fait que trois semaines que ce tsunami nous a jetés par terre! Richard me dit, entre autres, « C'est moi qui ai le cancer, Suzanne, pas toi! De grâce, ne réagis pas plus mal que moi! » Il me convainc, peu à peu, qu'il garde espoir, qu'il va se servir de toutes les ressources à sa disposition (chimio, bien entendu, mais également méditation, visualisation, lectures, écriture, etc.) pour se guérir de ce cancer.

Soulignant les 65 ans de Jacquelin, magnifique soirée chez nos amis orchestrée par son amoureuse Dominique – Mini-burgers, multiples salades, multiples desserts. 16 convives dont la plupart sont au courant de l'état de santé de Richard. Je craignais un peu ma réaction émotive. Or, je me sens entourée par cet amour, cette tendresse, cette compassion et cet espoir. Beaux partages avec Marie-France et Danielle, gros câlins de Pascale et Philippe, j'en redemande! Beau texte sur l'amitié lu par Jacquelin, harmonica, film vidéo de son concert, arc-en-ciel sublime après la pluie, présage d'une embellie à venir?

Pour la première fois depuis trois semaines, je sens renaître en moi un peu d'espoir! Oui, nous demanderons un deuxième avis! Oui, nous allons tout mettre en branle pour viser la guérison. Mais je dois apprendre à me défusionner de mon conjoint, à me protéger, pour ne pas sombrer ou tomber malade à mon tour, je dois faire taire ma peur face à l'avenir... ou à tout le moins l'amoindrir!

Lundi 30 juillet – Nous faisons l'amour et c'est si bon! Je suis soulagée de ne pas avoir éclaté en sanglots. Il y aura encore bien d'autres rencontres intimes de cette qualité! Ne pas dramatiser en croyant que parce c'est la veille du premier traitement de chimio, ce sera peut-être la dernière fois...

Mardi 31 juillet – Enfin, le voici, le tout premier traitement de chimio. Nous sommes relativement calmes ce matin. Il fait encore un temps radieux. Cet été magnifique nous aide à tenir bon – bien que nous en perdions la majeure partie dans ce brouillard opaque qui nous emprisonne. Où en serons-nous lorsque l'automne tournera de l'œil? Et que la noirceur s'abattra sur nous? Et que je perdrai mon Boisé enchanté, mon ruisseau, les oiseaux, puis la véranda...

Richard me semble serein. Moi, qui l'accompagne, je verse encore quelques larmes dans le bureau de l'infirmière pivot! Je demande à être vue par la travailleuse sociale. Nous n'aurons les résultats de l'examen TEP (*pet scan*) que le 13 août, lors de notre rendez-vous avec Dr Jolivet. J'ai du mal à accepter cette nouvelle routine dans notre vie, de même que la promiscuité des quatre chaises de patients recevant chacun, chacune sa recette de chimio. Pourtant, il y aura certainement du réconfort lors d'échanges et de partages entre ces personnes vivant des situations similaires. L'infirmière, Marlene, est une soie. Elle explique tout ce qu'elle fait, elle a des yeux noirs d'une grande douceur dans lesquels je me noie... Nous entrons à 9 h et en ressortons à 12 h 30, Richard traînant son perfuseur à la taille (que je refuse d'appeler un biberon, je le dis d'entrer de jeu à Marlene, et elle l'accepte sans problème). Encore une adaptation! En effet, pendant 48 heures il doit porter sur lui en permanence cette bouteille qui diffuse la suite de la chimio à faible dose.

Il ne passe pas une bonne nuit, et pour cause, pas facile de s'habituer à cette tubulure qui part de son cathéter dans le haut de la poitrine à gauche jusqu'au perfuseur... Je lui sors deux nouveaux oreillers, lui suggère des postures. Étrangement, je passe une de mes meilleures nuits depuis le début de cette saga il y a près d'un mois. Je dors d'un sommeil naturel pendant 9 heures! Est-ce parce que j'ai pleuré encore une fois à répétition tout au long de la journée? Même le vélo et le travail dans le boisé n'ont pas réussi vraiment à m'apaiser. J'ai donc pris un demi-comprimé d'Ativan (la deuxième fois seulement le jour), un moindre mal comparé à la prise d'antidépresseurs me semble-t-il.

Je me bats avec notre assureur afin d'obtenir le fameux questionnaire à remplir et à signer par l'oncologue pour le remboursement des quatre doses de Ferrlecit prescrites par ce dernier; trois appels depuis le 18 juillet, toujours pas reçu... Longue conversation téléphonique avec une travailleuse sociale qui me donne les conseils suivants:

- ❖ Je ne suis pas malade!
- ❖ Je dois préserver ma santé physique et mentale pour les périodes difficiles à venir.
- ❖ C'est un prérequis si je veux accompagner Richard d'une façon satisfaisante.
- ❖ Depuis le diagnostic, je cours comme si j'étais dans une course de 100 mètres alors que je dois tenir bon tout au long d'un marathon de 42 km.
- ❖ Ne pas donner des coups dans l'eau inutilement.
- ❖ Mettre mon énergie aux bons endroits.
- ❖ Demander à Richard l'aide dont il a besoin.

Je vais tenter de lâcher prise, de prendre un pas de recul pour maintenir mon équilibre, de retrouver un peu d'apaisement intérieur. Lors du diagnostic, j'ai pris la décision d'accompagner Richard à tous les rendez-vous médicaux, examens, traitements, prises de sang, etc. Maintenant, et après en avoir parlé avec lui, je crois plus sage de ne pas l'accompagner aux prises de sang ni aux retraits du perfuseur, et sans doute même pas à tous les traitements de chimio. Ce sera selon ses besoins. Par contre, je veux toujours être présente lors des rencontres avec l'oncologue.

Je parle à la travailleuse sociale de l'attitude de Lan, la pharmacienne (non-respect et pas d'écoute lorsque je dis au milieu de la description de TOUS les effets secondaires possibles que j'ai atteint ma limite et qu'on lira le reste à la maison, son exigence de retourner la voir après le 1^{er} traitement pour lui faire un résumé des documents qu'elle nous a remis (comme un examen...), toujours d'un ton que je juge condescendant. Même si la travailleuse sociale me propose d'en parler à la chef de programme hématologie, je refuse pour l'instant. Je lui dis que je vais tenter de parler directement à Lan. Après réflexion,

je ne provoquerai pas de rencontre, et j'en parlerai seulement si une occasion propice se présente. J'ai suffisamment de stress à gérer sans m'en mettre encore davantage sur les épaules. Je choisis de laisser tomber cette « bataille » car c'est Richard le patient et c'est lui qui aura affaire surtout à elle.

Je laisse porter... Je crois bien que ce malaise relationnel me permet de trouver un exutoire à une certaine colère de ma part. Jusqu'à maintenant, j'ai ressenti surtout une immense tristesse et beaucoup de frayeur, mais la colère commence à poindre le nez, par exemple : quand j'entends des rires, des éclats de voix joyeux... pourquoi toutes ces personnes peuvent-elles toujours être dans la légèreté, alors que j'ai perdu la mienne? Pourquoi notre vie à nous vient-elle de basculer irrémédiablement? La maladie va dorénavant faire partie de notre quotidien. Pourquoi? Pourquoi? Pourquoi? Je me **réfugie** dans le moment présent, le passé me rendant nostalgique, le futur ne provoquant qu'angoisse et peur...

Jeudi 2 août – J'effectue une séance de tai-chi au bord du ruisseau, larmes et sanglots refoulés avec peine. Soudain, deux canetons nagent devant moi, leur mère canne les surveillant de proche. Toute surprise, je vois les deux petites boules de plumes monter, une à une, l'escalier de pierres. La canne les attend dans le ruisseau. J'arrête de bouger et les canetons s'approchent sans crainte. Je suis convaincue qu'ils vont rebrousser chemin d'un moment à l'autre... Mais non! Ils approchent jusqu'à mes pieds immobiles et y demeurent jusqu'à ce que la maman leur intime l'ordre de redescendre dans l'eau d'un couac sonore. Sourire aux lèvres, je les suis du regard en reprenant mes lents mouvements. Me fixent de l'autre rive les yeux de velours d'un chevreuil...

Richard part seul pour faire enlever son perfuseur. Je le regarde aller en me sentant un peu coupable, mais je dois aussi penser à moi... Je serai plus utile en demeurant chez nous pour faire des démarches à propos d'une séparation insonorisée entre solarium et reste de la maison, ou encore à transiger avec notre assureur qui se fait tirer l'oreille. Je dois hausser le ton, m'adresser à un superviseur, etc. À son retour, Richard et moi entonnons nos sons vocaux dans la véranda. Belle expérience! Je lance l'idée que nous pourrions profiter de notre voyage en Arizona, si cela est possible, pour nous régénérer dans les vortex à l'aide des sons vocaux, de la méditation et de la visualisation.

Mon amie Dominique m'aide à choisir un extracteur de jus et nous préparons des jus ensemble. Elle me donne cinq recettes de base, me prête quelques-uns de ses livres de recettes. Nous faisons un tour de vélo ensemble. Jacquelin arrête souvent nous saluer en vélo et nous avons des échanges stimulants. Deux amours! Dominique m'offre même de nous inviter à souper chez elle tous les lundis soir vu qu'elle est en congé cette journée-là! Une autre amie de Val-David, Marie-France, me prête son extracteur de jus pour en faire l'expérience et, pour me ressourcer, elle m'offre sa maison un jour par semaine alors qu'elle prend un cours à Saint-Adolphe. Je sais où est sa clé... à moi d'en profiter! Wow! Ayant perdu son beau Claude il y a quatre ans d'un cancer du poumon, elle me comprend tellement.

À l'automne, quand nous serons forcés de nous encabaner et que je perdrai mon extérieur si précieux dans ma vie actuelle, je serai très certainement contente de changer de décor de temps en temps et d'avoir un peu de solitude (de même que Richard). Elle m'apporte quelques repas ainsi que Simone, une autre voisine attentionnée, en plus d'un superbe bouquet de fleurs de son jardin! Malgré toute cette générosité, à tout moment, je peux ressentir une boule d'émotion montant en une fraction de seconde et s'écoulant en larmes et en cris ravalés. Je dois me forcer pour affronter la joie de vivre du Marché d'été le samedi matin. Je confie mon lourd secret à Didier et à Martine, un couple de commerçants que nous apprécions particulièrement. Ils m'accueillent littéralement à bras ouverts.

Jonathan, Geneviève et Anaïs passent deux semaines aux Îles-de-la-Madeleine. Miryam et Philippe sont en Gaspésie. La vie continue! Nous sommes heureux pour nos enfants. Les Bourque nous invitent à passer un moment sur leur tout nouveau quai au bord de la rivière du Nord. Je ne réagis pas très bien. Nos amis sont au courant de notre situation, mais mal à l'aise sans doute, ils papotent comme si de rien n'était. J'ai du mal à me confronter au bonheur des autres... Trop d'écart entre leur vécu et le nôtre désormais... Ils parlent voyages au pluriel, nous ne savons même plus si nous pourrions sortir du Québec... Une pointe d'envie? Je l'admets sans aucune honte! Je préfère quand les amis sont capables d'aborder diplomatiquement l'épreuve que nous essayons de surmonter. Cependant, je n'en veux à personne... sinon à moi-même.

Dimanche 5 août – Depuis des dizaines d'années, Richard est membre de l'Ordre de la Rose-Croix. Je me suis jointe à mon mari, il y a quelques années, afin de partager avec lui cette riche expérience, tenter d'améliorer ma vie spirituelle et apprivoiser la notion de la mort. L'Ancien et Mystique Ordre de la Rose-Croix (AMORC) est un mouvement traditionnel, philosophique et initiatique, non religieux et apolitique. Ouvert aux hommes et aux femmes, sans distinction de races, de religions et de classes sociales, il contribue dans plusieurs pays à la culture et à la paix entre les peuples. Actif dans le monde entier, l'Ordre a pour devise : « La plus large tolérance dans la plus stricte indépendance. » Tous deux, nous tentons de la mettre en pratique dans notre vie de tous les jours.

Ce dimanche matin, nous nous rendons au lieu de rencontre appelé Pronaos à Saint-Jérôme. Après avoir échangé avec des personnes que nous apprécions pour leur humanisme et leur érudition, nous gardons silence avant de pénétrer dans le temple. Dès le début du rituel, je suis incapable de retenir mes larmes silencieuses, assise devant Richard, en présence de tous les membres. Je quitte le temple et me réfugie dans l'autre salle en laissant cours à mon immense chagrin. Denise, infirmière à la retraite et femme d'une immense générosité et humanité, vient me rejoindre. Elle me prend dans ses bras et m'écoute déverser mon trop-plein de tristesse, d'angoisse, de peurs.

Plus tard, Lise me serre également dans ses bras. Plusieurs autres m'encouragent. Je réussis à retourner dans le temple pour le comité d'entraide spirituelle. Au cours des agapes, je rappelle aux membres le pique-nique chez nous le samedi 11 août qui est maintenu. Richard prend la parole à son tour, et les larmes aux yeux, la voix tremblotante, il informe le groupe de sa condition en demandant aux gens ayant un rhume ou une grippe de s'abstenir puisqu'en fin de semaine prochaine son système immunitaire devrait être au plus bas à cause de la chimio et qu'il ne pourrait combattre une infection. Nous recevons beaucoup d'encouragement, mais hélas, nous repartons, seuls, avec notre grand malheur!

Heureusement, en autant que nous y soyons réceptifs, la nature nous accorde plein de p'tits bonheurs! Un Grand harle femelle guidant dans le ruisseau une garderie de dix jeunes. Dans un ballet aérien subtil au-dessus des épilobes, deux monarques; l'un d'eux me frôlant les cheveux en virevoltant. Un chevreuil, immobile, me faisant face de l'autre côté du ruisseau pendant mon tai-chi. Le cri hypnotique du Huard dont l'écho envoûtant se propage en ondulations; le sifflement fluide, perçant et mélodieux du Cardinal rouge. Merci!

Je maintiens la méditation, les affirmations, la respiration consciente, le son TCHIII! lancé très fort pour couper, dès que j'en suis consciente, mes pensées négatives (fréquentes...). Notre bon ami Raphaël nous accorde à chacun un traitement de Reiki. Très apaisant! Au cours de la séance, avec une netteté

incroyable, j'assiste à la rencontre d'Anaïs, 4 ans, avec la petite Suzanne de 4 ans. Beau moment fusionnel, j'en ai des frissons! Richard, lui, voit apparaître à son chevet son père, sa mère, une tante et deux oncles Lauzon, Roger et Lucien, tous décédés. Lucien lui fait un clin d'œil bien senti de l'œil gauche et Roger lui dit : « Je suis mort du même cancer que toi! »

Je me bats, encore, avec l'assureur pour le remboursement des quatre injections intraveineuses de Ferlecit! Ai-je besoin de vivre ces tracasseries administratives en plus de cette épreuve dans notre vie? À nouveau, je sens poindre ma colère. Pourquoi cette grave maladie s'attaque-t-elle ainsi à Richard? Un homme bon, droit, authentique, généreux. Non, Suzanne, ne va pas dans cette direction, peine perdue! Le cancer n'évalue pas les mérites des uns et des autres avant de frapper. Bien entendu, Richard travaille fort pour comprendre les raisons derrière cette maladie. Quant à moi, je suis convaincue que les causes sont multifactorielles enchevêtrées dans une toile impossible à déchiffrer avec certitude. Vaut mieux concentrer notre énergie à tenter de trouver la porte de sortie!

Jeudi 9 août – Richard reçoit sa première injection de Ferlecit. Finalement, nous sommes allés de l'avant sans même avoir reçu l'autorisation de l'assureur. Il en a grand besoin dès maintenant, alors au pire, nous paierons de notre poche (même si ce n'est pas donné...) Je lui offre de l'accompagner, mais il se sent capable d'y aller seul. Hier, il a dormi trois fois dans la journée! Il se sent presque toujours fatigué, sans énergie, la mine basse, qui peut le blâmer? Il a tous les jours des problèmes de digestion et des douleurs au ventre. Il mange peu, il a encore maigri, passant de 142-145 lb à 130 lb. Avant-hier, il a eu des nausées et il a vomi. J'ai soupé, seule, alors qu'il était couché... C'est tout simplement inenvisageable de se contenter de cette piètre qualité de vie pendant des années... mais que faire d'autre pour l'instant?

Vendredi 10 août – Prise de sang en préparation de la 2^e chimio mardi prochain... ça passe très vite deux semaines. En réalité, si on tient compte du port du perfuseur pendant 48 h, cela représente seulement douze jours entre deux traitements! Je dresse une liste d'activités et de sorties pouvant favoriser le maintien de ma joie de vivre à l'arrivée de l'automne. Je suis conviée à plus d'autonomie, et ce, dès maintenant! Après 54 ans de vie commune, Richard et moi vivons une très grande interdépendance; ça a du bon, mais notre nouvelle situation nous invite peut-être à nous adapter en nous créant des plages de solitude. De même, peut-être est-il temps de reprendre en main nos projets personnels d'écriture? Pour l'instant, cependant, ni l'un ni l'autre ne nous en sentons capables.

Samedi 11 août – Pique-nique des membres de notre groupe spirituel. Franc succès! Il fait chaud et beau, nous mangeons au bord du ruisseau sous des abris, le soleil tapant fort! Richard lit un poème, forte émotion lorsqu'il essuie quelques larmes. Mon jeu d'exploration dans le Boisé enchanté enchante tout le monde! Anaïs, notre petite-fille, et Phoenix, le petit-fils de nos amis Lise et Gilles, font connaissance. Jonathan et sa famille reste une heure de plus après le départ des invités, une transition appréciée entre la présence d'une trentaine de personnes et la reprise de notre solitude. Richard est très fatigué, ce n'était pas la plus sage des idées. D'un commun accord, nous avons décidé de recevoir quand même pour se maintenir dans la joie... Avons-nous eu tort?

Au souper, un ange vient à notre rencontre par le sentier du Boisé. Vincent, jeune homme, cheveux blonds, yeux bleus, visage féminin, me faisant penser au Richard adolescent... et au Petit Prince de Saint-Exupéry. Contact irréel, hors du temps! Il est très ému par notre Boisé, se dit différent, je l'accueille dans cette différence, lui confie que Richard a un cancer, les yeux mouillés tous les deux, nous nous faisons une tendre accolade. Deux étrangers fusionnés par la douleur et la compassion. Je n'ai jamais rien vécu de tel. J'ai l'impression d'être dans un rêve! Il m'offre une chaîne au bout de laquelle pend une sphère ajourée

renfermant un morceau de verre en forme de diamant. Je lui dis de garder son bijou en mettant ma main par-dessus la sienne et de penser à nous plutôt.

Deux jours plus tard, je trouve la chaîne suspendue à une branche dans mon Boisé... Il tenait à me la remettre, je la suspends donc dans notre solarium et, au cas où il reviendrait, je lui laisse un mot de remerciement dans un sac de plastique accroché à la même branche. Je ne le reverrai pas de l'été même s'il m'avait confié qu'il vivait avec ses parents dans un chalet des environs. Le reverrais-je l'été prochain? J'aimerais beaucoup.

Dimanche 12 août – En pleine nuit, Richard fait de la fièvre et nous nous rendons à l'urgence. Quinze heures sur place, il le garde en observation pour la nuit. Finalement, il ne ressortira que le jeudi suivant en début d'après-midi. Une semaine très éprouvante pour nous deux. Moments super difficiles : étendu dans son cubicule, Richard a soudain une forte diarrhée. Je l'aide à sortir du lit et à se rendre jusqu'à la toilette la plus proche. Nous n'avons pas d'aide, bien que je l'aie demandée... Je le réconforte de mon mieux, je le soutiens car il se sent faible, je lui trouve une protection propre, je change sa jaquette... et je le raccompagne jusqu'à son lit, tête basse, humiliée pour lui et pour moi, en nous faulant le long des civières occupées dans le corridor.

Dès qu'il est étendu, je sonne, je me rends au poste de garde, défaite, en leur expliquant la situation embarrassante. Fait ironique que je réaliserai après coup, cette toilette est située juste à côté du cubicule occupé à ce moment-là par un détenu surveillé par deux agents de sécurité! Quelle coïncidence. Est-il en train d'évacuer tout le stress et les peurs vécus dans ce milieu extrêmement difficile? Tentant comme analogie, mais sans doute trop facile. Pendant que Richard est encore aux toilettes, je parle avec la jeune agente et lui raconte brièvement son parcours professionnel en milieu carcéral.

Enfin de retour à la maison! j'écoute *Y a du monde à messe*. Le thème : la perte d'un être cher! Sylvie Drapeau témoigne de ce qu'a représenté le deuil de sa sœur jumelle, de l'interdépendance qui les liait. Je m'identifie tout à fait à cette relation fusionnelle.

Mardi 14 août – Durant ce séjour à l'unité des soins de courte durée, nous voyons défiler plusieurs médecins, infirmières, auxiliaires, etc. Un certain Dr Dionne me dit : « Vous êtes au début d'un ULTRA MARATHON, Madame! » Il nous explique mieux que bien d'autres la situation et comment éviter de revenir trop souvent à l'urgence en passant plutôt par l'unité des soins palliatifs. Miryam se déplace trois fois, couche une nuit à Val-David, Jonathan se déplace deux fois. Ils sont merveilleux et nous aident chacun, chacune à leur manière. Jacquelin rend visite à Richard et lui apporte des *Tintin*, Bertrand m'accompagne une fois sans rentrer dans l'hôpital. Bertrand et Bernard se proposent pour construire le mur insonorisé qui fermera le solarium. Jonathan se joindra à ses oncles.

L'oncologue et l'urgentologue ne s'entendent pas en ce qui a trait à la durée des antibiotiques intraveineux. De plus, Dr Jolivet donne son congé à Richard le mercredi. Tout heureux, Richard m'appelle, il fait ses bagages, et je le découvre étendu, tout habillé, sur son lit quand j'arrive... Cependant, l'urgentologue refuse le congé octroyé par l'oncologue. Déception brutale. Un p'tit manque de communication peut-être? Ou une guerre de clochers dont nous faisons les frais?

Jeudi 16 août – Le lendemain, enfin, le congé est accordé! Ouf! Il était temps! Durant son hospitalisation, trois matins, entre 3 h et 4 h, je me suis réveillée en panique totale. Tout est noir, dehors et en-dedans de moi. Je me lève la respiration bloquée, je pleure bruyamment et sans pouvoir m'arrêter. La première fois,

j'appelle 811 et une gentille infirmière de garde m'accueille et m'écoute pendant environ 30 minutes. Merci! La deuxième fois, je me retiens et finalement, n'en pouvant plus, j'appelle Miryam à 7 h 15 en la suppliant de revenir avec moi à l'hôpital, je ne m'en sens pas la force, seule. Elle accourt. La troisième fois, Richard est pourtant de retour dans notre lit, mais je me lève encore au bord de la panique. Je me réfugie dans la véranda pour ne pas le réveiller en m'enveloppant dans ma moelleuse couverture rouge. Doudou pour adulte!

Ce matin, je veux broder dans du léger! M'aérer l'esprit! Soulager mon cœur! Pas le goût de m'attarder à la chronologie ni d'effectuer des recherches dans Google ni de consacrer de l'énergie à une mise en page compliquée. Notre réalité du moment est lourde, difficile à accepter et à vivre, alors je choisis délibérément de replonger dans mon passé vers d'étranges phénomènes de la nature et des contacts aussi éphémères qu'inoubliables avec des animaux que je regroupe tel un bouquet de ballons remplis à l'**espoir** au-dessus du sentier sinueux et abrupt qui est le nôtre désormais.



Par un froid sibérien d'une nuit de janvier (Celsius accusant un - 30°), dans un cimetière immobile et silencieux, nos bottes crissent sur l'épaisse couche de neige glacée alors que nous nous apprêtons à diriger notre télescope vers un phénomène astronomique unique, le passage de la comète Kohoutec. Supportant vaillamment le froid glacial plus d'une heure, nous nous imprégnons de l'image de cette boule de feu à la longue chevelure de lumière traversant très lentement notre portion de ciel. Quelques années plus tard, j'aurai aussi l'occasion de contempler la comète de Halley (cette dernière croisant la Terre à 76 ans d'intervalle...). L'infiniment vaste à notre portée de trop brèves secondes. Tout de même, quel privilège que d'assister à de tels spectacles célestes!



Pendant neuf mois, nous avons habité à Gimli, dans le nord du Manitoba. Certaines nuits d'hiver, nous admirons des aurores boréales se mouvant avec langueur en étalant leurs teintes de vert, mauve, rose, violet, ocre et blanc. Paysages féériques indescriptibles! J'apprendrai bien plus tard que, directement située sous l'ovale auroral, là où les particules solaires entrent en collision avec l'atmosphère terrestre, la ville de Churchill (à quelques centaines de km au nord de Gimli), est considérée comme l'un des trois meilleurs endroits de la planète pour observer ce phénomène surnaturel. Seule période de notre vie à fréquenter de si près ces voiles scintillants multicolores dansant et virevoltant dans le ciel étoilé!



Entre Noël et Jour de l'An de cette année-là, le temps est exécrable, pluie, verglas, neige, schmouff, vents violents, bref les pires conditions sont réunies. Faut croire que nous sommes bien jeunes (nous ne sortons plus jamais par de telles conditions routières), sur une impulsion très forte de ma part, je propose à Richard et à son papa Gilbert de nous rendre à Saint-Barthélemy, dans Lanaudière. Ce petit village est réputé auprès des ornithologues amateurs comme un lieu privilégié pour observer l'emblème aviaire du Québec, le Harfang des neiges. Tous les trois, nous n'en avons jamais vu et depuis quelque temps, nous associons Gilbert à quelques-unes de nos excursions pour lui faire découvrir autant d'espèces que possible, ce qu'il aime beaucoup. Nous partageons ainsi des moments exceptionnels qui nous rapprochent. Le Gilbert actuel est tellement plus détendu, souriant et accueillant que celui que nous avons connu au cours de la longue maladie mentale de sa conjointe. Sa joie de vivre retrouvée nous réchauffe le cœur.

Après plus d'une heure et demie de route pas évidente, nous empruntons un rang de campagne balayé par un fort vent soulevant des rideaux de neige. Gilbert grogne à l'arrière de l'auto : « Jamais nous n'en verrons, il fait trop mauvais! » Je l'encourage. Puis au tour de Richard : « Je me demande si on n'a pas fait toute cette route inutilement! » Je les encourage encore tous les deux : « Je suis certaine que nous allons

en voir un! J'en ai l'intime conviction! » « Il est bien trop tard, réplique Gilbert, la noirceur est en train de tomber (c'est vrai qu'il est 15 h 30 – cette précision nous vient de l'inscription de Richard dans son guide ornithologique). Rendus au bout du rang, nous coupons le moteur, sortons nos jumelles et nous apprêtons à affronter la pluie glaciale s'abattant sur la croûte de neige verglacée. Gilbert décide alors qu'il ne sort pas de l'auto, point final! Je sors de l'auto, place mes jumelles devant mes yeux et d'un lent mouvement, je m'apprête à balayer le champ. Un harfang blanc sur un champ blanc, j'avoue que ce n'est pas évident.

Et pourtant, dès mon premier coup d'œil à travers mes jumelles, il est là, immobile, me fixant de ses yeux perçants à moins de huit mètres de nous! Je retiens mon cri de joie pour ne pas l'effrayer. À voix basse, j'en informe aussitôt mes compagnons. Richard se joint à moi et l'observe à son tour. Quand il confirme la présence de ce magnifique hibou immaculé, Gilbert consent enfin à sortir de l'auto et il se joint à nous pour l'admirer, béat! Ce Harfang des neiges nous attendait, tel un présent du ciel au bout de notre longue et pénible route. Quel beau symbole de la vie! Nous sommes comblés par cette observation de plus d'une minute, fait très rare en ornithologie. Puis, le Harfang déploie ses longues ailes blanches et dans un silence ouaté s'envole. Ébahis, nous le suivons du regard dans son vol à rase-motte pendant de précieuses secondes à saveur d'éternité.

Vendredi 17 août – Rendez-vous avec Dr Jolivet le matin. Nous prévoyons nous reposer le reste de la journée. Surgit alors un changement à notre horaire. Son niveau de fer étant trop bas, Richard doit recevoir une transfusion sanguine qui durera cinq heures au total. Mélanie, infirmière en poste dans la salle de chimio, m'installe dans un coin sur un fauteuil inclinable avec couverture et oreiller, tire les rideaux et me dit doucement : « Vous êtes en deuil, Madame, il faut vous reposer ». Ouf! Merci mille fois pour cette attention à mon endroit. Je m'abandonne à son expérience et je lâche prise sans bouger pendant au moins une heure et demie. Bien que j'entende les voix autour de moi, je m'assoupis. Je me sens en sécurité, sentiment me manquant terriblement ces temps-ci. Retour à la maison après sept heures à l'hôpital.

Au Marché d'été du samedi matin, plusieurs connaissances m'abordent pour me demander des nouvelles et nous soutenir. À force de me tenir debout au soleil et de raconter des bribes de notre vécu, je me sens de plus en plus faible et je dois m'asseoir tant je me sens mal. Cette joyeuse ambiance me fait dorénavant trop mal. Je crois que je n'irai plus au Marché pour un certain temps. Heureusement, ma sœur Danielle est à mes côtés et elle m'encourage. T'ai-je dit ma chère sœur à quel point j'apprécie ta présence dans ma vie, ta bonne humeur, ta légèreté, ta qualité d'écoute, ta franchise, ta fidélité! Danielle, ma sœur-âme, ma confidente discrète, mon amie pour la vie, ma voisine préférée!

Premier jus avec mon extracteur à jus (quand même beaucoup de travail...) Richard aime plus ou moins... pas très encourageant. Un cardinal me rend visite à quelques reprises dans le Boisé à trois mètres à peine de moi. Il m'encourage de son doux chip-chip à des moments de grande peine.

Lundi 20 août – Une infirmière et une intervenante sociale du CLSC nous rendent visite à domicile (plus de deux heures de paroles, émotions, pleurs, questions, écoute, suggestions et offres de services à domicile). Dorénavant, les prises de sang et l'enlèvement du perfuseur auront lieu à la maison. Une nutritionniste et une ergothérapeute feront aussi un suivi à domicile de même qu'un médecin généraliste pour contrôler la douleur. Nous sommes infiniment reconnaissants de l'ensemble de ces soins. Nous vivons dans un pays riche! Cet encadrement et ce soutien aident à se sentir moins seuls!

Richard va beaucoup mieux depuis la transfusion sanguine et aussi parce que le second traitement de chimio a été reporté (au total, il se passera un mois complet entre le 1^{er} et le 2^e). Il mange avec plus d'appétit, digère mieux et n'a presque plus de douleurs abdominales; sa toux a cessé, il gourme moins, a

repris ses marches de deux km, ne fait que deux siestes par jour (déjà mieux que trois...) et réussit à accomplir certaines tâches (aspirateur, mangeoires...).

Quelle énorme différence entre son état actuel et la baisse très importante de sa vitalité lors de son séjour à l'hôpital. Certaines images m'obsèdent encore (quand j'ai dû lui mettre les mains sur les poignées du fauteuil roulant tellement il était perdu, la chaise d'aisance, la toilette souillée, le port d'une culotte protectrice, sa voix chevrotante, sa maigreur... je ne reconnaissais plus mon mari). Je crois que j'ai été traumatisée par ces journées pénibles.

Pendant sa chimio, son système immunitaire étant au plus bas, il est à risque d'attraper des microbes dans les lieux publics, nous réduisons de beaucoup nos sorties, nous démissionnons du Pronaos, à notre grand regret, nous informons tout le monde de se tenir loin de nous si quelqu'un a le rhume... Dire qu'à l'hôpital, c'est bien l'endroit où il y a le plus de microbes!

Rêve révélateur! Richard est sur la berge d'une rivière – de la largeur de la rivière du Nord – à faire du ménage. Je suis au centre de la rivière à nettoyer le dessus d'une table avec un grand chiffon. L'eau passe dessous la table, le courant est doux, lent. À travers l'eau cristalline, j'aperçois les galets au fond. Un gros poisson mort me frôle et m'effraie. Puis, un grand carton flotte dans ma direction, je m'y accroche ainsi qu'à mon chiffon et je m'abandonne enfin au courant de la vie... L'émotion est bonne, apaisante et m'habite plusieurs minutes après mon réveil. Je garde ce rêve pour moi.

Richard et moi recevons chacun un massage de Ginette. Je passe la première demi-heure à lui déverser notre grand malheur en pleurant. Elle m'écoute avec beaucoup d'empathie, sans jugement et avec un minimum de paroles. Je vois ses yeux rougir quelques fois. Cela me libère et me permet d'être plus réceptive au massage. Je sens tout l'amour qu'elle m'insuffle et l'énergie circule en moi de la tête aux pieds. Je suis vibrante quand je sors de chez elle. Un autre bel ange, cette chère Ginette! Richard apprécie également beaucoup son massage. Nous irons régulièrement d'ici la fin de l'année.

Vendredi 24 août – J'ai rendez-vous avec ma médecin de famille. Annie m'accueille avec empathie, me donne, en quelque sorte, la permission de prendre un somnifère chaque soir et me recommande fortement la prise d'antidépresseurs vu les circonstances exceptionnelles. J'ai encore des réticences à m'engager dans cette voie, mais lors de ma méditation de ce matin, mon Moi intérieur me dit clairement que pour me protéger et pour bien accompagner Richard dans sa quête, je dois accepter, en toute humilité, toute l'aide qui m'est offerte : chimique, psychologique et hypnotique...

Le livre *Le Pouvoir anticancer des émotions* du Dr Christian Boukaram démontre bien à quel point nos émotions influencent l'ensemble de nos cellules, je veux rester forte et mieux maîtriser mes émotions, mes paniques et mes peurs. Pour Richard et pour moi! Elle me recommande également d'impliquer nos enfants parce que cela leur permettra de cheminer... en plus de nous aider. Elle me trouve courageuse, forte et bien lucide. Elle pense que Richard peut être dans le déni présentement, mais chose certaine nous sommes tous les deux en mode survie!

Lundi 27 août – J'ai pris le premier anti-dépresseur... J'espère avoir fait le bon choix (qui m'a tout de même été indiqué, à deux reprises par mon Moi intérieur en méditation en plus des avis de ma fille Miryam, de ma femme-médecin et de ma pharmacienne). Samedi soir, Richard et moi sommes reçus à souper chez Marielle et Yves, très bel échange. Lundi soir, chez Dominique et Jacquelin. Délicieux et très sympathique repas. Merci les inestimables amis!

Mardi 28 août – Richard reçoit son 2^e traitement de chimio. À ma demande, Jacquelin fait l’aller-retour avec lui. Nous sommes face à un inconnu connu. On ne pense pas trop à un inconnu normal, chaque humain y fait face au jour le jour, mais sans trop s’y appesantir. Or, dorénavant, Richard et moi devons affronter ou mieux encore, accepter (!) d’être face à un inconnu prévisible, sauf dans sa durée...

Richard semble bien réagir à ce second traitement! Après 72 h, il a comme seuls effets secondaires notables de la fatigue et la voix qui casse. Déjà une nette amélioration. Néanmoins, il a encore maigri! Début septembre, son poids est de 121 lb! Marianne, nutritionniste du CLSC, nous rend visite à domicile et nous donne plusieurs idées pour stopper cette perte de poids pouvant entraîner une perte de masse musculaire et même éventuellement une perte d’autonomie... Lait, yogourt, fromage GRAS, protéines en poudre à ajouter dans omelettes, potages, smoothies, une bouteille d’*Ensure* en plus des trois repas par jour. À suivre...

Mardi 4 septembre – Richard exprime le souhait d’aller se balader en auto jusqu’à Brébeuf. Je m’empresse d’y acquiescer. Je prépare un bon pique-nique que nous irons manger juste à côté du pont couvert Prud’homme. Nous marchons sur la route bordée de vastes champs verdoyants encadrés de douces montagnes au loin. Richard me confie : « Pour moi, c’est l’image même de la sérénité. » En dépit de la joie qu’il éprouve, il se fatigue très vite. Je le soutiens pour revenir à l’auto. Je reprends le volant un peu déçue et stressée. Ça ne se déroule pas comme je l’aurais souhaité. En reculant, j’accroche légèrement un bloc de ciment. Richard me crie : « Fais attention! » Je garde silence, un peu heurtée par son ton. Si tu savais comme je fais mon gros possible! Depuis des mois!

Nous nous dirigeons vers la plage de la rivière du Diable. Il dort dans l’auto pendant que, seule, les pieds dans l’eau, j’accueille ce moment de solitude et de quiétude. Je déploie bras et jambes en mouvements taï chi, je lis, puis je rejoins Richard et je reprends la route vers la maison. Nous parlons peu, chacun dans notre bulle de tristesse. Ouais, le cancer ça peut aussi éloigner l’un de l’autre si on n’y prend garde. Malgré l’amour immense que nous nous portons!

Jeudi 6 septembre – 5^e dose de Ferrlecit et rendez-vous avec un cardiologue, recommandé par son oncologue. Richard y va seul et j’ai un peu de temps à moi. J’en profite pour reprendre l’écriture de mon récit autobiographique que je n’ai pas touché depuis deux longs mois! L’injection du Ferrlecit est longue et l’attente dans l’antichambre du cardiologue encore plus. Ras le bol de Richard qui décide de s’en aller.

Mardi 11 septembre – 3^e traitement de chimiothérapie. Richard trouve ça très long : il a quitté la maison à 9 h avec Jacquelin et il est revenu à 13 h 45. Il se sent abattu, dort deux fois dans l’après-midi.

Samedi 15 septembre – Jonathan, Geneviève et Anaïs nous rendent visite. Je fais des courses au Marché d’été et je reviens à la maison à peine quelques minutes après leur arrivée. Aussitôt, Geneviève m’avise que Richard s’est évanoui à deux reprises en tombant mollement sur la causeuse. Heureusement, Jonathan était tout près et il l’a relevé. Notre fils est dans tous ses états de voir son père ainsi. À la demande de celui-ci, nous le soutenons jusqu’à la toilette. Je préserve son intimité en demeurant de l’autre côté de la porte. Toutefois, j’exige qu’il m’appelle dès qu’il aura fini. J’entre alors seule, et j’ai juste le temps de l’attraper alors qu’il vacille. Il se met à pleurer comme un enfant voyant sa mère. La tête appuyée sur mon épaule, je l’enserme de mes bras et je le réconforte.

J’appelle Jonathan à la rescousse pour qu’il m’aide à soutenir son père jusqu’au futon dans le solarium. Je l’installe confortablement et je demande à notre fils de nous laisser seuls. J’interroge doucement Richard.

Qu'a-t-il fait durant mon absence? Il m'avoue alors qu'il a passé l'aspirateur manuel dans la maison juste avant leur arrivée, et donc il a eu la tête baissée pendant quelques minutes ce qui explique selon moi cette chute de pression. Il n'a pas de souvenir précis de ces quelques instants... Il m'avait pourtant promis qu'il ne travaillerait pas physiquement pendant que j'étais absente. De mon point de vue, c'est lourd de conséquence. Vais-je dorénavant toujours avoir peur de le laisser seul à la maison? Je ne pourrai pas tenir le coup longtemps si mes déplacements sont limités à ce point. Pour l'instant, je garde ces réflexions pour moi et je l'incite à dormir pendant que je rejoins notre petite famille. Cet incident nous inquiète tous, va sans dire.

Après notre marche de début de soirée, Richard commence à avoir des douleurs abdominales intenses (7 sur 10). Il prend un anti-douleur qui ne règle rien. Pour qu'il soit capable de dormir, je lui donne un de mes somnifères.

Dimanche 16 septembre – Il a dormi d'un œil conscient d'avoir mal toute la nuit. Il se lève à 9 h (fait exceptionnel!). Son visage est marqué par la douleur. Je lui suggère de nous rendre à l'urgence. Il ne veut pas, mais après mon appel au 811 et la recommandation de l'infirmière, il finit par céder. J'appelle Bertrand pour qu'il nous accompagne.

Deux heures d'attente, Richard dort en s'allongeant sur trois sièges. Puis un médecin le voit et lui prescrit de la morphine par intraveineuse. L'infirmière doit le piquer à trois reprises, il grimace de douleur. Je me sens tellement impuissante... Puis on nous laisse seuls dans la salle d'examen. Soudain, me vient l'inspiration de le guider par ma voix dans une détente. Je mets ma main droite sur sa tête, la gauche sur son épaule et en murmurant tout près de son oreille, je l'aide à détendre chaque partie de son corps, des pieds à la tête. Je le guide vers une visualisation des oiseaux, un à un, qui viennent se nourrir à ses mangeoires. Très beau moment de grande intimité empreint de tendresse. Richard me lance d'un souffle rauque : « Tu es extraordinaire! ». Ça je ne sais pas, mais je suis contente d'avoir pu l'aider à s'apaiser.

Il est transféré à l'unité d'hébergement brève (UHB) remplie à pleine capacité et très bruyante. Un adulte souffrant d'une maladie mentale crie à tue-tête avec agressivité tout le long de la journée et de la soirée. Il a dans son bagage une souris qui s'échappe et se faufile jusqu'au centre du poste de garde! Le personnel s'énerve, certaines crient de peur! Finalement, un infirmier l'attrapera dans un contenant. C'est vraiment l'enfer... et moi je ne suis pas souffrante! Pauvre, pauvre amour! Quelle pagaille! Incroyable!

Je songe à une façon de maintenir le moral de Richard. Et le mien. Soudain, je pense aux histoires animalières que me racontait si bien mon grand-père Gustave. Mon visage tout près du sien, ses mains dans les miennes, nous prenons refuge dans une bulle d'intimité, de douceur. Les yeux de Richard fixent intensément les miens jusqu'à s'évader de cette civière, de ce corridor, de cette urgence, de cet hôpital... Nous nous laissons entraîner par des ballons légers flottant au-dessus de notre havre de paix!



Dans notre cour arrière, mon cœur se gonfle d'instantanés présents emplis de pure joie. Alors que je lis dans le solarium, un chevreuil est couché pratiquement à mes pieds sous le pin rouge. Une autre fois, un chevreuil broute les hostas bordant la terrasse. Je m'approche en douceur de cette femelle. Elle me fixe mais ne bronche pas d'un poil. Je lui présente ma main et tout doucement elle l'effleure de sa truffe humide et chaude. Je me retire en reculant, et elle continue à savourer mes feuilles de hostas. Ça en vaut la peine!



Tous les jolis mois de mai, en bordure de notre ruisseau, les rainettes faux-grillon sont très en voix! J'écoute avidement ce chant d'amour entre batraciens proclamant haut et fort que le printemps est à nos portes! J'aime les coassements percutants, les ronflements allègres et les notes aiguës soutenues de longues secondes par leur chorale tout entière. Puis, soudain, silence complet! Le chœur se prépare à entamer le second mouvement. Et ainsi de suite, le réjouissant concert est hachuré de silences dans un staccato en continu jusqu'à ce que notre tête s'écroule sur l'oreiller. Bon, ça suffit les rainettes, dormez maintenant! Cette petite grenouille qui tient tête aux promoteurs est en sécurité chez nous! Et nous sommes riches de sa présence invisible mais oh combien sonore!



Après une pluie abondante, je m'amuse à observer les lourdes gouttes d'eau éclaboussant et lavant pavés, constructions, plates-bandes, pelouses, arbres, arbustes, graminées... Dans les lacs environnants – miroirs des Laurentides – la pluie forme sur leurs surfaces lisses et translucides des fossettes et des bulles. De la vapeur d'eau s'en élève alors que résonne la longue plainte modulée du Plongeon huart. Et que devient cette foule luisante de gouttes de pluie? À l'aurore du matin suivant, notre ruisseau plein à ras bord bondit, hurle avec une énergie sauvage, débridée, endiablée. Une vapeur ailée s'en détache, des millions de gouttes regagnent hâtivement les cieux, d'autres abreuvant toute la panoplie du vivant et d'autres encore poursuivent leur voyage au gré des flots afin de rejoindre leurs grandes sœurs peuplant l'océan.



Un soir d'été très chaud, drapée de ma robe de chambre légère, sandales aux pieds, je flâne en empruntant nos sentiers de bois raméal. Nos lampes au sodium diffusent une douce lumière jaune pâle en laissant de grandes flaques de nuit sombre. Les têtes fuselées des épinettes se découpent en noir ardoise sur la voûte étoilée penchée paisiblement sur le Boisé tel un planétarium scintillant. Ce lieu que je connais comme le fond de ma poche revêt soudain une tout autre apparence. Le silence touffu est troué des derniers chants isolés des rainettes, grillons et autres insectes. Tout près, le village quasi endormi murmure son Bonsoir et se met à ronfler gentiment. La beauté nocturne traverse ma chair telle une chaleur irradiante créant en moi une intemporelle extase. Tout est spiritualisé! Les frondes des fougères caressent tendrement mes mains, les mousses rassurantes chatouillent mes orteils, le doux parfum de terre humide et de végétal embaume mes narines tandis que le ruisseau glisse silencieusement, tournoie et se faufile comme s'il veillait à ne pas faire le moindre bruit, bien que ses petites cascades chantent à voix feutrée en dégringolant des rebords des pierres. Tout mon corps ressent la beauté et l'harmonie m'entourant. Telle une druidesse, agenouillée au bord du cours d'eau argenté par la lune, dans la coupole de mes mains, je bois une gorgée de cette eau grisante comme un champagne. Et d'un pas rêveur, je rejoins mon lit à l'intérieur... John Muir, lui, dormirait sur une épaisse couche d'aiguilles, le dos appuyé sur l'une des grosses racines à nu de notre pin centenaire, serrant sur son cœur la Nature au grand complet! (Voir dans la bibliographie les livres inspirants de ce visionnaire ayant joué un rôle crucial dans la mise en place des parcs nationaux à travers le monde!)

Grâce à ces ballons de beau, de bon, de bien, grâce à ces grandes goulées de bonheur pur, je suis prête à poursuivre! Je retourne vers la maison. Sur le futon du solarium, Richard s'est assoupi... Je le regarde dormir paisiblement et je m'apaise moi-même. Sa poitrine se gonfle à chaque respiration, les traits de son visage sont détendus, son corps tout entier s'abandonne. Il est beau! Au fil des mois à venir, je constaterai que je suis souvent plus calme quand il dort, car je sais qu'il ne souffre pas...

Lundi 17 septembre – Richard passe une gastroscopie et un scan. La gastroscopie ne révèle qu’une irritation de l’estomac. Le scan confirme que la tumeur et les métastases n’ont ni progressé, ni diminué. Richard est déçu, mais nous essayons de le prendre de façon positive. Au moins la chimio a contrôlé la progression. Dr Dionne prend le temps de mieux nous expliquer la situation, entre autres, que Richard peut prendre un antidouleur aux heures jusqu’à huit par jour (action de courte durée) en notant ce qu’il prend pour éventuellement passer à un antidouleur à action de longue durée (un aux 12 h). Pourquoi personne ne nous l’a dit avant? Sur le contenant, il est indiqué un comprimé aux 4 h!

Je me rends en oncologie, et à la suggestion du Dr Dionne, je demande un rendez-vous à la clinique externe de soins palliatifs avec Dre Pascale Fouron. J’apprends aussi de l’infirmière clinicienne qu’il pourrait être possible, selon les lits disponibles, de court-circuiter l’urgence lors d’une prochaine fois en obtenant un lit à l’étage. Dr Dionne nous explique qu’il est possible de mieux gérer la douleur à la maison pour éviter des séjours trop fréquents à l’urgence. Nous sommes bien d’accord!

En après-midi, Richard a son congé. Nous en sommes très heureux et soulagés! Mon patient patient retrouve la quiétude de notre maison. Savoir qu’il peut prendre un antidouleur aux heures – selon l’intensité de la douleur – le calme et lui redonne confiance.

Mardi 18 septembre – Nous allons prendre livraison de notre nouvelle Subaru Impreza 2019 d’un beau bleu turquoise (choix de Richard). Facilité, tranquillité d’esprit et renouveau dont nous avons grandement besoin. Malheureusement, c’est moi qui la conduis pour la première fois, Richard en est incapable... Dur pour un homme! Il conduira notre nouvelle auto que le lendemain sur le chemin de la Rivière entre Val-David et Val-Morin.

Deux visites à domicile. L’ergothérapeute évalue nos besoins, nous prête un banc et un support de douche plus... une marchette. On est rendus là? Ouf! Difficile à accepter! Il est aussi question d’un ou d’une bénévole de Palliaco afin de me permettre des moments de répit. La mission de cet organisme à but non lucratif est de contribuer à l’amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, des proches aidants et des personnes en deuil. Sont offerts des services d’accompagnement, de répit et de soutien de grande qualité, de façon à atténuer la souffrance physique, émotionnelle, morale et psychosociale des gens dans le besoin. Richard préférerait un bénévole étranger plutôt que de recourir à un de nos amis ayant proposé son aide.

Dimanche 23 septembre – Jonathan, Bernard et Bertrand consacrent tout leur dimanche à l’érection d’un mur insonorisé pour fermer le solarium. Que de générosité! Tout s’est fait dans la bonne humeur de 10 h à 19 h. Eux ont travaillé bien fort, je leur ai préparé deux collations, un apéro et un souper et nous leur avons offert un lunch au resto le midi. Leur labeur va faire une nette différence dans notre qualité de vie avec l’hiver qui approche. Merci encore à vous trois. De l’amour au masculin pluriel!

Depuis quelques jours, j’ai entamé les diverses démarches pour annuler notre séjour en Arizona, beaucoup plus d’étapes que prévu, mais j’ai bon espoir de récupérer presque en entier la somme déjà versée. Cette démarche est pénible. Me voilà à travailler encore à ce voyage, cette fois à contre-courant. Je rêvais tellement de revoir l’Arizona et ses paysages minéraux. Je doute d’y retourner un jour.

Mardi 25 septembre – 4^e chimio – plus courte; meilleure réaction de Richard. Je continue mes démarches pour annuler le voyage et toute ma semaine sera très chargée. Tous les soirs, je me couche épuisée. J’ai l’impression de courir sans relâche... et de gérer un agenda de première ministre.

Mercredi 26 septembre – Rendez-vous avec Dre Annie Filion. Richard l’apprécie beaucoup. Elle nous consacre une heure entière et elle est de bon conseil. Elle réduit de moitié mon anti-dépresseur puisque j’ai des chutes de pression, par exemple, en déposant mon parapluie dans le fond de la garde-robe d’entrée, ma tête entraîne le reste de mon corps vers l’avant. J’ai également chuté dans les hautes herbes que je coupais près du ruisseau...

Vendredi 28 septembre – Miryam m’initie à mon nouveau cellulaire. Philippe me scanne une lettre signée par Dr Jolivet. Au retour, j’arrête chez Addison pour le ruban Del qui permettra d’illuminer notre vitrail dorénavant devant notre nouveau mur (j’ai besoin d’aide...); chez Rogers, pour le transfert de ma carte SIM et de ma ligne (encore besoin d’aide...) J’arrive, enfin, à finaliser mes démarches avec *AirBnB* parce que je rejoins, enfin, un être humain à qui parler! (j’ai besoin de l’aide d’un gentil Guy du Manitoba...). Je m’énerve parce que je ne sais pas comment sauvegarder la lettre scannée.

Miryam vient à ma rescousse encore une fois (toujours besoin d’aide...). Sa perception de sa mère doit être bien différente depuis ces derniers mois. Tellement difficile toutes ces adaptations incessantes! De plus en plus dépendante de plein de jeunes, charmants par ailleurs, mais c’est dur pour l’estime de soi! Parfois, j’ai le goût de tout lâcher...

Et pourtant, en plus des repas santé au quotidien, je prépare pour Richard des potages, des muffins, des *smoothies* et des jus à l’extracteur. Moi qui ressens depuis quelques années une certaine lassitude pour ne pas dire une lassitude certaine à propos de la planification et de la préparation des repas, au contraire, ma tâche de cuisinière s’est accrue!

Richard a de plus en plus une voix cassée, voilée, faible. J’ai du mal à le comprendre dès qu’il n’est pas à mes côtés (faut dire que j’ai une perte d’audition de 38 % de l’oreille droite...). En plus, il marmonne et se parle à lui-même... Je n’entends qu’un son discordant. Je dois également composer avec ses raclages de gorge très sonores et ses éructations fréquentes. Je sais bien qu’il n’est en rien responsable de ces phénomènes, mais au jour le jour, cela se transforme parfois en irritants. J’apprécie le silence lors des rares moments où je suis seule! Hormis mes acouphènes qui eux ne prennent jamais de répit!

Dimanche 30 septembre – En après-midi, alors qu’il me déclare que le bruit de mon clavier l’a empêché de dormir malgré le mur insonorisé, je me retiens de hurler! Encore une atteinte à MA vie! Je n’ai pas eu le temps de revenir à mon récit autobiographique depuis le 9 septembre, soit plus de trois semaines. Je suis en colère contre tout : ma vie actuelle, le cancer et tout ce qu’il perturbe chez nous deux, tous les deuils, toutes les adaptations. Je tente d’exprimer (mal, sans doute) mes frustrations à Richard. Le soir, je vais marcher seule sur la piste linéaire. Devant le bureau touristique, dans la quasi-noirceur, j’éclate en sanglots alors qu’une image forte et claire s’impose à mon esprit : je suis sous l’eau dans la section profonde d’une piscine. Je tiens Richard sur mes épaules pour qu’il puisse respirer et survivre, et tout ce qu’il me reste comme espace, ce sont les quelques secondes lorsque je sors la tête de l’eau pour prendre une goulée d’oxygène avant de m’enfoncer à nouveau! Cette scène représente avec une telle acuité ce que je ressens depuis plusieurs mois.

La mort attendue

Tout comme la nature du lien qu’on avait avec la personne disparue, la qualité de l’accompagnement détermine fortement la qualité du deuil. En fait, l’accompagnement de la maladie, parfois dès le jour du diagnostic, marque le début du deuil. Dans le tréfonds de son

être, on commence déjà le deuil du passé en renonçant inconsciemment à beaucoup de choses qu'on faisait ensemble autrefois. Même si, consciemment, on s'y refuse, on débute malgré tout le deuil d'un futur qu'on aurait pu partager ensemble et on se confronte au deuil du présent, car, jour après jour, on voit disparaître un peu plus de la personne qu'on a connue.

C'est le premier contact avec l'inéluctable, parallèlement avec la douloureuse prise de conscience de ses limites et de son impuissance à changer ce qui, chaque jour davantage, échappe à tout contrôle...

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Mercredi 3 octobre – Je sors avec Anaïs et Odette! Pour la plus grande joie de notre petite-fille en commun, nous empruntons l'autobus municipal jusqu'à la Place Rosemère. Déambulation mains dans les mains, rires enfantins et « grandmèriens », dîner partagé dans la bonne humeur, bavardage léger, achat de douceurs à la bonbonnière (privilège de grands-mères). Moment lumineux me sortant de ma grisaille intérieure. À répéter! Richard et moi avons encore une fois un rhume, deux fois en deux mois... Le système immunitaire de Richard étant bas, il va sans doute attraper davantage de rhumes, et vu que nous vivons dans le même environnement, je peux m'attendre à en avoir plus souvent également.

J'ai acheté un clavier plus silencieux et ajouté une épaisseur de mousse dessous. J'effectue un essai pendant que Richard dort dans le solarium pour savoir si le bruit des touches le réveille ou pas... Sinon, ce sera l'achat de bouchons personnalisés. À vrai dire, je trouve un peu difficile de partager le solarium avec lui, puisque c'était mon lieu privilégié. Il y dort jusqu'à trois fois par jour, il travaille à son ordi et il a même monté sa statue de Beethoven! Encore heureux qu'il me le prête pour mes déjeuners et dîners... Il faut au moins que je puisse travailler à mon bureau voisin pour que l'érection de ce mur et le partage du solarium en vaillent la peine! Richard se lève et l'essai semble concluant. Ouf! Re-ouf!

Dimanche 7 octobre – Après la croisière que j'ai organisée sur le lac des Sables à Sainte-Agathe pour les membres du Pronaos Harmonie, vu le temps froid et venteux, nous ramenons tout le groupe pour manger leur lunch au chaud. Je parle, encore une fois, à Denise, Lise et Gilles, comme je l'ai fait les jours précédents avec mes amies Yolande, Marielle et Nadia. Je constate qu'en racontant à répétition les diverses embûches que nous traversons, par la suite, je vis un moment de déprime. Après le départ du groupe, je pleure à chaudes larmes dans mon boisé. Mon besoin de parler est fort, néanmoins je devrais peut-être me retenir davantage pour ne pas vivre tant d'émotions.

Lundi 8 octobre – Long et bel échange entre Richard et moi. Je lui livre mes états d'âme : je me sens déloyale envers lui car j'ai du mal à partager sa certitude qu'il va guérir. Je lui raconte aussi cette image très forte de moi submergée dans l'eau profonde d'une piscine, lui sur mes épaules. J'établis alors un lien avec cette autre image tout aussi forte perçue à 40 ans alors que sur le mur du salon à Oka, j'ai entrevu Suzanne fœtus se débattant dans le liquide amniotique pour survivre... Ce que le subconscient peut nous jeter à la figure tout de même! Souvent dérangent, très souvent aidant. En après-midi, merveilleuse randonnée dans notre parc régional. J'ai le goût d'y aller plus souvent à l'avenir.

Mardi 9 octobre – Je reçois une responsable de Palliaco pendant que Richard se rend à un rendez-vous avec Dr Jolivet. Elle m'offre des périodes de répit. Un ou une bénévole serait présent à la maison, présence

aussi discrète que Richard le souhaiterait, pendant que je pourrais m'évader. À son retour, j'en discute avec lui, mais il ne se sent pas prêt à vivre cette situation. Je n'insiste pas.

Dimanche 14 octobre – Surprise! Nous faisons un tour d'avion avec Philippe et Miryam. Notre cadeau de Noël à l'avance! Deux heures magiques au cours desquelles je renoue avec mon sens de l'émerveillement, ma légèreté et ma joie de vivre! Philippe est un excellent pilote, très prudent, consciencieux et il nous explique plein de détails techniques, quoiqu'un peu trop pour nos capacités cognitives. Richard trouve le tour d'avion trop long et il en sentira les contrecoups par la suite. Trop fort comme expérience pour lui. Son visage crispé me ramène à notre réalité chaque fois que je lui jette un coup d'œil à l'arrière. Pourtant, il dit ne rien regretter et j'ai hâte de lui montrer mes photos. Je crois bien qu'il a surtout voulu me faire plaisir... Merci, mon amour!

Jeudi 18 octobre – Richard étant souffrant pour une troisième journée d'affilée, nous annulons un dîner prévu avec nos amis de longue date, Michel et Kathleen. L'infirmière du CLSC le visite à domicile. Après consultation auprès du médecin de garde aux soins palliatifs, un deuxième et nouvel anti-douleur est prescrit. En quelques jours, cela semble réduire l'intensité des pics de douleurs. Espérons que les deux anti-douleurs combinés le soulageront efficacement. Des bouteilles de pilules sont visibles dans la cuisine et dans la salle de bain en quasi-permanence puisqu'il a peur d'oublier de les prendre. D'ailleurs, la présence de la maladie est partout palpable dans notre foyer désormais. Bon, passons. Son poids est descendu à 115 lb. Nous parlons à quelques reprises de lui acheter de nouveaux vêtements... il flotte littéralement dans ses pantalons!

Fin de semaine – Beaucoup d'activités : fermeture des terrains pour l'automne (heureusement que je peux compter sur notre bon copain Claude), changement de pneus par un voisin, Johan, très gentil, abattage de quelques petits arbres à la pointe du lot par Bertrand – notre indéfectible beau-frère que j'aime tant et depuis si longtemps –, remplacement de l'escalier entre la maison et le garage par un autre plus sécuritaire avec rampe, par André, notre homme à tout faire, changement du clavier et des piles de notre manette pour l'ouverture de la porte de garage... Tant de choses accomplies en si peu de temps grâce à l'aide de tant de gens! Merci à chacun! Nous voilà prêts à accueillir notre premier hiver sans départ vers le Sud depuis treize ans (tiens, il me semblait que le 13 était notre chiffre chanceux depuis le jour de notre rencontre... Cette fois, ça laisse à désirer!)

Mardi 23 octobre – 6^e traitement de chimio. Jacquelin va le reconduire et j'irai le chercher d'ici une heure environ. Le prochain scan sera le 31 octobre, jour de l'Halloween... Espérons que cet horrible monstre et son clan guerrier de métastases vont se tenir tranquilles! Finalement, tout l'horaire a été chamboulé, puisque la diarrhée actuelle de Richard n'a pas permis le traitement de chimio de ce matin. L'équipe d'oncologie craint qu'il s'agisse de la bactérie C difficile. Un prélèvement sera analysé d'ici à jeudi. La suite des choses? ...

Je suis prise d'une frénésie d'élagage et de ménage depuis quelques jours. Or, je prends conscience que j'y entraîne trop Richard. Il a bien mieux à faire du peu d'énergie qui lui reste. Alors, je restreins mon projet de passer au travers du sous-sol pour jeter, donner et vendre tout ce qui ne nous sert pas. Je ne vais rien toucher à ce qui est du ressort de Richard (linge, établi, biblio...).

Mercredi 24 octobre – Richard a sali son côté du lit... je ne l'avais pas vu venir celle-là et pourtant, avec ses diarrhées fréquentes, c'était assez évident... Pour ne pas le mettre mal à l'aise dès le début de la journée, pendant qu'il déjeune dans la cuisine, je ne dis rien, je nettoie et je pars une brassée. En revenant

s'habiller dans la chambre, il prendra tout un temps avant de remarquer le lit défait. Il me demande : « Ai-je sali les draps? » Évidemment, il faut bien aborder le sujet. Nous en parlons calmement, en dépit d'une touche de tristesse de part et d'autre. Nous voici confrontés tous deux à cette étape. Richard décide qu'il portera une culotte de protection dorénavant. On reparle de la marchette et d'un piqué pour le lit. Il est d'accord. Je lui demande cependant d'appeler lui-même l'ergothérapeute. Je trouve important qu'il fasse cette démarche... Également, je lui demande d'annuler l'infirmière pour l'enlèvement du perfuseur vu qu'il n'en a pas eu.

Un peu plus tard, dans la cuisine, debout l'un face à l'autre, il se cache le visage de ses mains et se met à pleurer. Je l'entoure de mes bras, il repose son visage sur le dessus de mon épaule, je le laisse pleurer en lui disant seulement : « mon bel amour! ». Je lui caresse le dos et je sens sous ma main toute son ossature. Qu'il est difficile de voir ainsi s'effiloche le corps, la dignité de mon amoureux! Je lui propose d'aller prendre une marche dans notre boisé illuminé par un magnifique soleil automnal. Nous parcourons notre sentier et je lui explique l'idée que j'ai eu : se faire construire une seconde chaise haute, moins haute, pour Anaïs. Ainsi, elle pourra y grimper sans risque. Un tel projet me tient en vie, résiliente. En m'embrassant, Richard me confie : « Heureusement que tu es là! »

Allez, Suzanne, allège l'atmosphère en insérant quelques autres bouquets de ballons légers...



Par une nuit chaude et sombre d'un mois d'août, en camping sous la tente dans un camp de nudistes, couchés sur nos lits de camp à la belle étoile, c'est le cas de le dire, et avec un p'tit buzz de marijuana, Richard et moi scrutons la voûte céleste en attente d'un spectacle rare puisqu'il ne se produit que quelques nuits par année. Devant mes yeux éblouis, une pluie d'étoiles filantes appelées les Perséides laboure le ciel en diagonale se succédant par dizaines tels des feux d'artifice au ralenti. Pas autant de couleurs, certes, pas autant de formes, mais d'une beauté pure, naturelle, transcendante se déversant sur nous depuis les confins de l'univers à des années-lumière. Nous sommes les témoins privilégiés du temps et de l'espace, notre monde d'humains si minuscule dans l'immensité cosmique. Moment de recueillement et d'humilité devant le plus grand que soi!



Par une autre nuit chaude en Abitibi cette fois (après s'être fait dévorer tout crus, le jour, par un bataillon de mouches noires dans le Parc Aiguebelle), nous nous couchons sur la minuscule mezzanine d'un tout aussi minuscule chalet face à un lac. Il est 22 h 15 en cette fin de juin et pourtant, il fait clair presque comme en plein jour! Notre horloge biologique se pose des questions d'autant plus que par la fenêtre ouverte de la lucarne (bardée d'une moustiquaire, heureusement pour nos peaux boursouflées), nous entendons s'égosiller le merle d'Amérique et turluter finement la grive à dos olive au-delà de notre endormissement. Zzz...



Une fin de semaine d'automne, je séjourne dans un pavillon de campagne près de Lachute afin de participer à un atelier mené par Marie-Lise Labonté sur la puissance de l'imagerie mentale. Richard s'occupe des enfants à la maison alors que je cherche mon chemin à travers la souffrance et la baisse de moral provoquées par une crise aiguë d'arthrite. Lors d'un exercice de groupe, subitement, je me sens incapable de continuer. Une vive panique s'empare de moi, j'accroche ma veste et je me rue à l'extérieur. J'emprunte un chemin de terre bordé d'arbres pleuvant des feuilles dorées. Je respire profondément, me parle intérieurement et réussis lentement à m'apaiser. Soudain, un magnifique renard roux sort d'un fourré et se présente sur le chemin droit devant moi. Je m'arrête de marcher, il s'arrête de marcher; je le fixe des yeux, il me fixe de ses yeux or; j'ai tout le loisir d'admirer sa superbe fourrure rousse avec son

plastron blanc crème sur sa gorge et sa poitrine ainsi que sa queue touffue à l'extrémité blanc crème. Pendant un bref instant, nous communiquons par les yeux. J'ose à peine respirer. Il tourne la tête à quelques reprises, je demeure immobile. À mon regret, il s'éloigne dans le bosquet à droite de la route et disparaît de ma vue; puis, il revient au même endroit me fixant encore de ses yeux vivaces. Il reprend son manège, retourne se cacher dans le même bosquet, puis se présente à nouveau devant moi à quelques mètres à peine. Alors que nos yeux sont encore une fois intimement arrimés, je lui murmure : « Merci renard de m'accompagner en ce moment difficile pour moi ! » Un dernier regard, et il s'éloigne lentement pour ne plus revenir... Au cours des mois suivants, cette rencontre hors de l'ordinaire m'aidera à poursuivre mon cheminement vers l'auto-guérison! Monsieur le Renard habitera mon subconscient longtemps, longtemps... Merci encore!



Alors que je pédale allègrement sur la piste linéaire du P'tit Train du Nord, entre Val-David et Val-Morin (bien loin d'être en pleine forêt, mais longeant néanmoins le parc régional!), j'aperçois à une certaine distance devant moi un animal que je prends d'abord pour un gros chien foncé. Je continue à pédaler mais plus je m'approche et plus ma perception change. Non, ce n'est pas un chien, c'est trop gros! Non, ça s'est peut-être pas! Mais oui, c'est bien un ours noir (ou brun, je ne me suis pas arrêtée pour lui demander sa race...). Je freine, je fais demi-tour et je pédale comme une malade sous le coup de l'adrénaline en jetant parfois un œil derrière pour m'assurer qu'il ne me suit pas. Mais je risque de perdre l'équilibre en me retournant, alors je m'ordonne de filer en gardant mon regard sur l'avant. Je ne peux rien faire d'autre. Bien entendu, l'ours a simplement traversé la piste et continue à vaquer à ses occupations d'ours, mais quant à moi, je n'ai jamais été aussi contente de parcourir sur mes deux roues les rues menant à la maison...

Jeudi 25 octobre – Thérèse et Jean-François nous rendent visite. La condition de Richard leur rappelle sans aucun doute le cancer ayant emporté leur cher Jean-Paul en six mois à peine... À quatre, bel échange rempli d'amour, de tendresse et de sollicitude. Nos invités sont très réceptifs aux paroles et aux réflexions de Richard et on sent chez eux de l'admiration. Tous les deux ont les yeux dans l'eau à quelques reprises... Finalement, autour de la table, je suis la seule à ne pas pleurer... ouais, j'ai cheminé! Un peu...

Vendredi 26 octobre – Richard et moi partageons des souvenirs, revisitons des voyages, rappelons à l'autre d'heureux événements, parlons de faits marquants. Un brin de nostalgie nous effleure, mais pas trop. Nous nous chamaillons à propos de certaines dates, quelques détails. Voulant en avoir le cœur net, je me rends au sous-sol extraire de notre bibliothèque de vieux albums photos. Par mégarde, je fais branler l'étagère et un cadre d'une photo de nous deux tombe au sol avec fracas! La vitre se fragmente en dizaines d'éclats partant dans tous les sens! Instantanément, les larmes affluent à mes yeux et je pleure amèrement ce symbole de notre vie éclatée en mille morceaux!

[Je suis remuée et émue de revisiter ses souvenirs récents si douloureux. Dès le début de notre tourmente, j'ai eu cette inspiration de tenir un journal quasi quotidien, ce qui me permet, actuellement, d'intégrer à mon récit autobiographique cet épisode souffrant. Et je sais que ce qu'il me reste à raconter est encore pire... J'ai réellement peur de replonger dans ces eaux troubles! Bon, ça suffit! Je ferme mon fichier, ma mémoire, mon cœur! Je m'en vais sauter à cloche-pied dans le jeu de marelle dessiné à la craie invisible au bord du ruisseau. Peut-être atteindrai-je le ciel?]

Ouf! À quoi me raccrocher? J'ai un urgent besoin de m'envoler loin d'ici et de maintenant! Ballons légers de mes souvenirs, emportez-moi! Partons en voyage!



Au Texas, nous avançons sur un chemin bordé de buissons, jumelles au cou, prêts pour toute observation aviaire, ce qui ne manque pas dans cet État du Sud. Dans ses poches, Richard a toujours des graines de tournesol. Nous avons eu ainsi le bonheur de nourrir nos petites mésanges à tête noire au Québec, mais cette fois-ci, il s'agit d'un Geai à gorge blanche (*Scrub Jay*) qui s'approche de nous, sans gêne, en volant d'un buisson à l'autre, avant d'atterrir dans la main tendue de Richard garnie de graines. Puis, à tire-d'aile, il se pose sur mon chapeau Tilley! Richard a juste le temps de le photographier avant qu'il ne rejoigne ses congénères.



En Floride, nous quittons un des parcs d'État pour une excursion, laissant derrière nous notre minuscule maison itinérante. La route menant à la sortie est bordée de magnifiques palmiers et autres plantes tropicales. Une fois à la guérite, Richard sort de l'auto pour aller demander un renseignement. Je sors de mon côté et aussitôt, mon œil est attiré par un mouvement à peine à trois mètres de moi. Un lynx roux verrouille son regard au mien une infime seconde ou deux avant de prendre la fuite à toutes jambes. J'ai beau avertir Richard, il ne le voit pas vu qu'il est de l'autre côté de notre véhicule. Tout court comme contact, mais d'une rare intensité! Un prédateur sauvage et élégant à la fois se frôlant à l'humaine que je suis. Quel privilège!



Cette fois, dans le centre-nord de la Floride, nous campons au *Blue Springs State Park* réputé pour sa population de lamantins, un gros mammifère aquatique herbivore, doux comme un agneau malgré son poids impressionnant de plus de 400 kg. Son corps fuselé pouvant dépasser les 3 mètres, il peut se déplacer à 30 km/h et il affectionne particulièrement les eaux peu profondes et chaudes des lagunes. Nous qui tentons d'en apercevoir depuis plusieurs années, le premier après-midi est bien décevant, car nous n'en observons aucun. Le lendemain matin, nous allons nous baigner dans les eaux cristallines de la source formant une lagune étincelante de verts et de bleus encerclée de palétuviers. Et la rencontre a enfin lieu! Juste au bas de l'escalier métallique menant à l'eau, j'observe une femelle et son petit glisser vers moi. Un court instant de crainte m'habite alors que ces mammifères puissants et énormes se rapprochent, mais très rapidement je plonge dans l'émerveillement d'un contact privilégié avec une autre espèce. D'ailleurs, la curiosité me semble aller dans les deux sens! Soudainement, ils s'éloignent à grands coups de queue pour aller rejoindre deux autres lamantins et j'en observe un rouler sur lui-même à trois reprises d'un lent mouvement rotatif, des poissons vidangeurs collés sur sa peau telles des sangsues. Ouf! J'aurai besoin d'une bonne heure pour me calmer, tout excitée que je suis après cette expérience. En fin de journée, nous retournerons voir un groupe de quatre lamantins remontant jusqu'à l'embouchure du fleuve Suwannee, dont un bébé constamment collé au ventre de sa mère. Est-il en train de téter?



Dans la province du Yucatan au Mexique, malgré mes fortes craintes, et après une initiation en piscine à la plongée en apnée, me voici en pleine mer agrippée à l'échelle d'un bateau, masque et tuba en place, encore incertaine de ce qui va suivre. Les autres touristes sont déjà dans l'eau de même que Richard et ils semblent très heureux. Moi qui ai toujours eu une peur bleue de mettre mon visage sous l'eau, je m'y risque enfin. Se présentent à mes yeux ravis, des dizaines de petits poissons multicolores tous plus ravissants les uns que les autres. Je lâche l'échelle, me laisse emporter par cette découverte de l'univers marin et j'oublie totalement ma peur! Pour moi, c'est une grande victoire, mais n'en parlez pas à de vrais plongeurs, ils se moqueraient de moi...



En Californie, alors que je me repose sur une chaise longue sur la terrasse d'une hacienda au sein de laquelle nous avons loué une minuscule maison, j'ai droit à un spectacle hors du commun! Sept colibris à gorge rubis se prêtent à un ballet aérien au-dessus d'un parterre de fleurs aux couleurs vives. Est-ce le temps des amours? Je le crois, car je n'ai jamais rien vu de tel. Pendant plusieurs minutes, cette danse de

séduction se déroule sous mes yeux ravis. Les mouvements sont vifs, saccadés et en vrille. Malheureusement Richard fait sa sieste et il manque cet événement merveilleux.

Lundi 29 octobre – Rendez-vous avec Dr Jolivet. Coup de théâtre! Richard est proche d'une occlusion, diarrhées à répétition et douleurs abdominales bien difficiles à gérer malgré les anti-douleurs. Il ne peut plus recevoir de chimio dans son état. Son oncologue lui propose maintenant une intervention et il commence à remplir une requête pour un chirurgien de Sainte-Agathe. Nous tombons en bas de notre chaise... Richard est sidéré, muet. Je pose alors deux questions qui me semblent fondamentales: «Est-ce un chirurgien généraliste ou spécialisé en oncologie? Et il faut en savoir davantage sur les probabilités que Richard sorte de l'intervention avec un sac à porter pour le reste de sa vie... » Dr Jolivet s'arrête, réfléchit, téléphone et parle à un collègue qui peut consulter à son écran le même scan que lui. Après quelques brèves minutes d'échange, nous l'entendons dire : « Donc, tu es d'accord, il faut l'opérer d'urgence! ». Se tournant vers nous, il nous demande si nous sommes prêts à nous rendre dès maintenant à l'hôpital de Saint-Jérôme. Notre réponse fuse : Oui! Alors il déchire sa requête en nous avouant qu'il a plus ou moins confiance en ce chirurgien de Sainte-Agathe et qu'il nous confie plutôt à sa jeune collègue, Dre Karine Martel. Alors nous comprenons qu'il ne s'agit pas d'un rendez-vous mais bien d'une admission l'après-midi même!

Très rapidement, nous arrêtons à la maison préparer un bagage de l'essentiel et nous rendons à l'hôpital de Saint-Jérôme. Nous sommes tout de suite accueillis par cette belle jeune chirurgienne empathique en qui nous avons la plus grande confiance. Elle nous explique avec clarté le déroulement. Il s'agit d'enlever une partie du côlon et de l'intestin pour bien évidemment extraire la masse cancéreuse qui lui cause beaucoup de douleurs abdominales sans compter qu'une occlusion totale mettrait sa vie en danger. Selon elle, il y a peu de probabilités que Richard ait besoin d'un sac (10 %), en soi une excellente nouvelle. L'intervention ne le guérira pas puisque les métastases sont toujours là et inopérables; pour continuer à les contrôler, la chimio est essentielle. Bien entendu, il va s'écouler quelques semaines avant qu'il ne puisse reprendre ses traitements. Dans mon esprit, chaque report de la chimio m'entraîne toujours à me poser la question suivante : que feront les métastases pendant ce temps? J'ai toujours peur que ces cellules cancéreuses débridées prolifèrent et s'étendent à d'autres organes vitaux tel le pancréas qu'elles semblent encercler...

Richard a une chambre semi-privée (nette amélioration comparativement à une civière à l'urgence comme les deux dernières fois...) au 6e étage avec vue imprenable sur Saint-Jérôme. Pas encore L'Estérel (l'une des échappées belles que nous prévoyons faire en décembre), mais cela viendra. Nous sommes confiants tous deux que cette intervention améliorera grandement sa qualité de vie. Néanmoins, cette intervention dure plus de deux heures et il y a toujours des risques... Il sera le premier patient opéré demain, mercredi, vers 8 heures. À son souhait, je serai la seule à être à ses côtés. À part celles de nos enfants, il ne veut aucune visite durant son séjour à l'hôpital qui pourrait se poursuivre jusqu'à lundi prochain.

Après sept heures à l'hôpital, je retourne à la maison. Je me repose un peu sachant Richard en bonnes mains. Sage décision car je n'ai aucune idée de ce qui nous attend les jours suivants... Durant cette période, j'enverrai quatre courriels à notre groupe de soutien d'une cinquantaine de proches. Pour moi, il est impératif que toutes les personnes aimant Richard soient mises au courant de son état afin qu'elles puissent l'accompagner et m'accompagner par leurs vibrations, énergies, prières ou pensées. Peu importe le mot utilisé, je crois profondément qu'un champ vibratoire nous relie tous et toutes. Que sait-on du plan

invisible? Je ne saurais le décrire mais, à certains moments, je ressens fortement certaines choses. Voici le début et la fin du premier courriel envoyé le soir même pour décrire la situation.

À chacune et à chacun d'entre vous, imaginez que je m'adresse personnellement à vous. Je vous regroupe pour tenter d'économiser mon énergie et je suis certaine que vous le comprenez. Je vous en remercie à l'avance. (...) Vous pouvez tous et toutes contribuer à son rétablissement en dirigeant vers lui vos meilleures pensées, vos meilleures énergies, vos meilleures prières. Pensez un peu à moi également, car j'en ai bien besoin. Si vous voulez transmettre un mot à Richard, envoyez-moi un texto ou un courriel et je me ferai une grande joie de partager vos messages avec lui lors de mes visites.

SVP, ne m'appellez pas pour l'instant mais soyez assurés que je vous tiendrai au courant du déroulement de l'intervention dès que j'en aurai la possibilité. Richard et moi vous remercions très sincèrement de votre soutien et de votre amour. Profitez bien de la vie, elle est si belle et si fragile!

Mardi 30 octobre – Je retourne à l'hôpital, Miryam et Jonathan viennent également tenir compagnie à leur père. Malgré leur bonne humeur, je les sens inquiets en ce qui a trait à l'intervention du lendemain. Dre Karine Martel nous rend visite, répond à nos questions avec tact. Quand je lui remets la requête signée par Richard (Dr Jolivet ayant signé en tant que témoin) **contre** toute réanimation cardio-respiratoire, elle insiste pour avoir notre autorisation de le faire en cas de besoin au cours de la chirurgie. Elle nous explique que ce formulaire de refus de soins s'applique davantage à une fin de vie. Richard et moi échangeons un regard et nous acceptons. Je range le formulaire dans mon sac à dos.

Jonathan me propose de me remplacer au chevet de son père tôt le lendemain matin, juste avant l'intervention. Il insiste auprès de moi en me déclarant que même si j'y suis, il y sera également. Finalement, j'accepte vu la distance que j'aurais à parcourir dans l'heure de pointe matinale et ma fatigue. Néanmoins, je serai aux côtés de Richard dès sa sortie de la salle de réveil. J'appellerai au poste de garde pour connaître, si possible, l'heure approximative de son retour à la chambre 660. Ainsi, Jonathan pourra retourner au travail et je serai plus reposée pour m'occuper de Richard le reste de la journée.

Mercredi 31 octobre – Jonathan m'appelle dès que son père part pour le bloc opératoire. D'ailleurs, durant toute cette période, Jonathan, Miryam et moi-même sommes constamment en communication par textos, courriels et appels téléphoniques. Je ne me serai jamais autant servi de mon cellulaire! L'intervention a lieu, comme prévu, de 8 h à 10 h 30 environ et tout se déroule merveilleusement bien. La masse est enlevée et Dre Martel est en mesure de raccorder le côlon à l'intestin grêle éliminant le port d'un sac! Richard passe environ 1 h 30 dans la salle de réveil, et une infirmière me rapportera plus tard qu'à un certain moment donné, il avait même les mains en arrière de la tête dans une pause relax...

De mon côté, j'appelle au poste de garde du 6^e étage. On me confirme que tout s'est bien déroulé, mais on ne peut me dire quand Richard sera de retour à sa chambre. Je décide de prendre une bouchée rapide chez nous vers 11 h avant de me rendre à l'hôpital. Ce que je regretterai amèrement par la suite...

Richard remonte à sa chambre vers midi, le personnel infirmier l'installe confortablement et une jolie brunette, Véronique, lui demande comment il se sent. « Je me sens bien, je n'ai pas de douleur, mais je suis fatigué. » lui répond-il. Elle le laisse se reposer. Il est donc seul dans sa chambre lorsque son cœur cesse de battre! Combien de minutes se sont écoulées entre la perte de conscience provoquée par son arrêt cardiaque et la réanimation? Nous ne le saurons jamais! Il n'y a pas de moniteur cardiaque sur les

étages, uniquement aux soins intensifs et en chirurgie... Donc aucune alarme sonore ne se déclenche. Quelle intuition a guidé les pas de cette ange Véronique auprès du lit de Richard dans les minutes suivant son arrêt cardiaque? Elle donne immédiatement l'alerte en pressant sur le bouton accroché au montant du lit et en criant très fort CODE BLEU! CODE BLEU! Ce code résonne partout à travers l'hôpital. Je franchis les portes de l'entrée principale probablement au même moment et j'ai peut-être entendu ce code bleu sans me douter qu'il s'agissait de mon Richard.

En très peu de temps, le personnel des soins intensifs, une inhalothérapeute, un médecin, l'infirmière en chef et autres membres du personnel infirmier accourent à la chambre 660 et entreprennent les procédures de réanimation juste quelques minutes avant que je n'arrive au bout du corridor. Tout de suite, j'aperçois une foule de personnes agglutinées devant la porte de sa chambre. Ma première réaction : son voisin de chambre a eu un malaise. Cependant, en voyant une préposée me bloquer l'accès, je comprends qu'il s'agit bien de Richard. « Ce n'est pas beau à voir, Madame, allez attendre au salon, nous allons nous occuper de vous. » Je suis sidérée! Paralysée! En m'entraînant par le bras, une infirmière m'informe que mon mari a fait un arrêt cardiaque deux heures après sa chirurgie et que tout le personnel tente de le réanimer présentement. Elle essaie de me soutenir en restant avec moi dans le salon et en effectuant des allers-retours pour me mettre au courant de ce qui se passe. Au ralenti, dans un épais brouillard, je traverse alors des minutes intolérables, sans doute les pires de ma vie! Le temps m'apparaît figé, suspendu! Je suis happée par une réalité m'échappant totalement! Abruptement, me voici plongée dans une scène de film dramatique! Sous le choc, je flotte telle une observatrice au-dessus de moi. Trop difficile à vivre! Arrêtez tout! Revenez en arrière! Ce n'est pas le scénario prévu! Je suis supposée être au chevet de mon amoureux à le cajoler, à le féliciter de cette intervention réussie, à l'encourager à tenir bon jusqu'à notre retour à deux chez nous! **NON!**

Le pire est en train de se produire... Je vois sa chirurgienne passer devant moi en courant dans le corridor, comme dans les téléseries d'hôpitaux. Et cette question qui s'insinue en moi et me hantera pendant longtemps : Combien de minutes a-t-il été inconscient avant que l'infirmière le trouve dans sa chambre et que la réanimation ait pu être lancée? Je pense à nos enfants, à notre petite-fille, à nos familles. Les pensées se heurtent dans ma tête telles des autos-tamponneuses. J'ai froid, je tremble, j'ai peur! Par un effort de volonté, je m'oblige à prendre des respirations aussi profondes que possible en fixant un point neutre sur le mur en face de moi. Pour passer le temps, je ne peux même pas marcher tant je sens mes jambes flageolantes.

Une éternité plus tard, Dre Karine Martel me rejoint dans le salon des visiteurs. Dès que je l'aperçois, je me lève comme un ressort. Elle m'ouvre les bras et je m'y réfugie aussitôt. Une jeune femme consolant son aînée! Je laisse enfin couler mes larmes lorsque qu'elle me confirme que Richard a été stabilisé, son cœur s'est remis à battre après cinq longues minutes de massage cardiaque. Elle m'explique qu'il va être transféré aux soins intensifs intubé et branché à un respirateur, à des moniteurs et autres appareils... Je veux m'y précipiter! Cette belle Karine empathique m'accompagne elle-même jusqu'à l'unité des soins intensifs au 2^e étage. Dans l'ascenseur, elle m'avoue que c'est la première fois de sa carrière qu'un tel incident se produit après une de ses interventions. Maigre consolation... Tout de même, je la sens affectée et je m'empresse de lui dire que je ne veux pas qu'elle se sente responsable.

Dans le salon des visiteurs des soins intensifs, une infirmière me prévient que je ne pourrai pas voir mon mari avant 40 minutes environ, le temps nécessaire pour bien l'installer. J'appelle les enfants de toute urgence, nous avons besoin d'eux comme jamais auparavant. Je leur demande de me rejoindre dès que possible, en ne prenant pas de risques inutiles sur la route cependant, je ne pourrais faire face à un autre

drame... J'arpente nerveusement le corridor dans un aller-retour sans but. Je fuis les regards curieux. Je me concentre sur mes pas. Je tente de débloquer ma respiration. Qu'est-ce que je fais ici? De grâce, sortez-moi de ce cauchemar!

On me permet enfin de voir Richard. Le personnel a eu beau m'avertir, je sursaute lorsque je le découvre, branché à un tas d'appareils le maintenant en vie. Tube dans la trachée relié à un respirateur, tube dans le nez relié à une pompe, électrodes sur la poitrine reliées à un moniteur cardiaque, sonde urinaire, perfusion de soluté... Son nez et sa bouche partiellement dissimulés par cet appareillage complexe de tuyaux. Totalement immobile dans son lit blanc, tout pâle, yeux fermés, lèvres bleutées. Derrière lui, des moniteurs émettent leurs bip bip. Je n'en reviens tout simplement pas! Mes yeux ont beau enregistrer des dizaines de détails simultanément, l'image de l'homme inconscient devant moi ne peut s'arrimer à l'image de mon Richard! La toute première pensée me venant à l'esprit? Il ressemble à son père agonisant! Je m'approche, l'embrasse sur le front, lui caresse le bras, la main, la joue. Je respire un bon coup et je recommence. Puis, je lui parle, doucement, lentement avec tout l'amour que j'ai dans mon cœur à moi pour son cœur à lui qui a bien voulu redémarrer. Merci, mon Dieu! Merci, Cosmique! Merci, l'Univers! Merci, la Vie! Merci, Richard! Merci! Merci! Merci!

Les enfants (de même que leurs conjoints et Odette) me rejoignent au chevet de leur père. Ils ont tout un choc. Nous pleurons et essuyons bien vite nos larmes pour nous montrer fort tous les trois et aussi parce que nous avons tellement de questions à poser. Geneviève, ma belle-fille, Philippe, mon gendre, et Odette, mon amie, nous soutiennent chacun, chacune, à leur façon. Merci à vous trois! Les enfants et moi-même demandons incessamment au personnel infirmier d'informer le médecin responsable que nous voulons le voir. Après encore un délai d'attente, Dre Busque, intensiviste responsable de l'unité nous avise que dans 90 % des cas comme celui-ci avec un manque d'oxygène au cerveau de plus de 4 minutes, il faut s'attendre au pire : mort ou séquelles dont on ne peut mesurer l'ampleur. Ils vont le garder dans un coma artificiel pendant 24 heures, afin de permettre à son cerveau et à tout son organisme de se reposer profondément; puis, la sédation sera arrêtée graduellement au cours de quelques heures. Par la suite, il devra reprendre conscience en-dedans d'un maximum de 72 heures. Sinon, ce sera à la famille de choisir quand le débrancher... Quel horrible dilemme se profile à l'horizon! Ce n'est pas vrai! Sortez-moi de ce cauchemar de grâce!

Richard et moi avons réfléchi et discuté à quelques reprises de notre fin de vie personnelle. Dans notre coffret de sûreté, nous conservons les documents officiels qui sont le fruit d'un processus longuement mûri, et ce, pour l'un et l'autre en tant que conjoint survivant, mais aussi pour faciliter autant que possible, de notre vivant, les tâches difficiles qui échoueront un jour ou l'autre à nos enfants. Nos testaments comportent en annexe une clause de traitement de fin de vie ainsi que nos souhaits réciproques pour nos funérailles. De plus, nous avons rempli le document *Directives médicales anticipées en cas d'incapacité à consentir à des soins* et suivi avec intérêt le long débat sur l'aide médicale à mourir proposé par le gouvernement. Jamais nous n'avions envisagé en être là aussitôt dans notre vie. Nous pensions avoir encore une bonne quinzaine d'années devant nous...

Je crois avoir une idée précise de ce que Richard souhaite pour lui-même. Bien entendu, je ne veux pas le maintenir en vie artificiellement ou qu'il survive sans sa conscience, c'est l'objectif même du formulaire qu'il a rempli et que nous avons choisi de mettre de côté à la recommandation de la chirurgienne. Cependant, tout s'est joué non pas dans la salle de récupération, mais bien deux heures après son retour à l'étage!

Si Richard ne reprend pas conscience au cours de cette fenêtre de 72 heures suivant le coma artificiel de 24 heures, il ne voudrait pas être maintenu en vie artificiellement ou, pire encore, survivre sans sa conscience. Et je suis d'accord avec son choix. Je préfère le laisser aller... j'ai tellement peur qu'il soit dans un état végétatif ou affligé de graves séquelles. Sa mission de vie serait accomplie et lui qui a tant lu, écrit et parlé de la réincarnation – cette valeur fondamentale dans sa vie –, je crois profondément qu'il serait heureux d'aller rejoindre la Lumière pour se préparer à une nouvelle incarnation dans la longue spirale menant à la maîtrise de la vie.

Ce choix est pourtant déchirant! J'espère de tout mon être ne pas avoir à trancher de la sorte. Je consulte nos enfants et ils sont entièrement d'accord eux aussi. Ils ne veulent pas d'acharnement. Comme c'est facile de prononcer une telle phrase en théorie quand aucun de nos proches est à un doigt de la mort; comme c'est bouleversant lorsque nous sommes frappés de plein fouet par cette réalité! Nous nous relayons à son chevet, j'appelle frère, sœurs, beaux-frères et belles-sœurs à venir saluer Richard, en leur disant : « Si vous voulez le voir, c'est maintenant! » Dans ma tête, il s'agit probablement d'adieux. Dans les heures suivantes, je me souviens de Raymond penché sur son frère aîné lui bougeant le bras et l'appelant par son prénom très fort et à répétition dans un effort désespéré pour le réveiller, alors que Lyne y va avec une approche toute en douceur, en tendresse. Chaque personne réagit comme elle le peut. Je ne suis pas la seule à avoir peur de le perdre.

Je profite d'un moment seul avec Richard pour lui chuchoter à l'oreille : « Je te donne la permission de faire ce qu'il y a de mieux pour toi, laisse-toi guider par ton Moi intérieur. Va là où tu dois aller. Si c'est vers la Lumière, je comprendrai. Ne t'en fais pas pour moi, je trouverai les ressources nécessaires, même si ce sera très difficile. Je t'aime, je t'aimerai toujours! »

Au moment où nous sortons de l'hôpital, devant le guichet pour payer le stationnement, Philippe paie pour tout le monde! Comme c'est gentil de sa part. J'interprète ce geste comme s'il nous disait : « Je suis là. Je comprends et je compatis. » Ne voulant pas que je conduise jusqu'à Val-David, Miryam et Philippe me ramènent chez-moi, ma fille conduisant ma voiture, Philippe me prenant à bord de sa Tesla électrique dans laquelle nous roulons en silence et dans un confort ouaté. Mon beau-fils n'est pas très porté sur les débordements émotifs (c'est le moins qu'on puisse dire...), néanmoins, dans la situation, il est parfait! Je le sens quand même empathique, proche de moi, il me parle de la fin de vie de sa mère, nous parlons de l'état de Richard et il me fournit des renseignements factuels me permettant de mieux comprendre ce qui se passe et de mieux m'enraciner dans la réalité du moment. Il connaît tout, ou presque, ce cher gendre!

Dès que j'entre dans la maison, j'enfile jaquette, robe de chambre – besoin viscéral de mou, de chaud –, me sers une grande coupe de vin rouge, me dirige vers le solarium, mon lieu sacré, mon refuge-cocon. Par les grandes fenêtres, que de la noirceur trouée par le pâle éclairage. Je m'assois sur le futon m'enveloppant de ma couverture rouge. Mon regard fixe le néant pendant que j'enfile les gorgées de vin sans rien goûter. Soudain, gonfle en moi un cri primal! Je me mets à hurler à pleins poumons en visualisant très fortement:

**JE VEUX UN MIRACLE!
JE VEUX REVOIR SES YEUX BLEUS!**

Était-ce, à un plan supérieur, un appel d'amour profond entre mon Moi intérieur et celui de Richard? Je ne me souviens pas avoir jamais crié aussi fort de toute ma vie, même quand j'accouchais... Vidée par cette imploration puissante visant une forme quelconque de divin, de spirituel, de plus grand que moi,

accablée par ma solitude, coupée du monde entier par cette peine immense me taraudant, me grugeant de l'intérieur, encore une fois, mes larmes débordent.

Je déroule machinalement le carnet de numéros de téléphone sur l'écran de mon cellulaire, mon doigt s'arrête intuitivement sur le numéro de Lise et Gilles Harvey, nos merveilleux amis rosicruciens qui font partie des amis qui suivent pas à pas, par leurs appels et leurs courriels, chaque étape de notre épreuve. Sans hésitation, je lance la composition automatique. Lise me répond rapidement. Sans aucune formule de politesse, dans l'urgence, je lui raconte ce que je vis présentement et je l'implore de communiquer directement avec Serge Toussaint, Grand Maître de tous les pays francophones et Christian Bernard, Imperator de l'Ordre des Rose-Croix pour qu'ils ajoutent Richard à leur comité d'entraide spirituelle personnelle. Lise et Gilles en tant que membres très impliqués depuis des décennies ont eu l'occasion de les rencontrer à plusieurs reprises et ils se connaissent bien. Lise me promet de le faire immédiatement. Elle me confie aussi que lors de ses méditations depuis que Richard a subi son arrêt cardiaque, son corps psychique lui apparaît en train de flotter au-dessus de son corps physique. Elle perçoit nettement sa présence sous forme de lumière et de vibration. Il y a encore de l'espoir! Puisse-t-elle avoir raison! J'ai confiance en eux puisque j'ai rarement rencontré dans ma vie des êtres à la vie spirituelle aussi évoluée.

Jeudi 1^{er} novembre – Le premier décompte de 24 h se termine vers midi et la sédation est graduellement retirée. Une fois que ce coma provoqué est terminé, nous sommes aux aguets du moindre signe annonciateur d'un réveil. L'infirmière de garde nous prévient que ce n'est pas aussi rapide et qu'il nous faut être patients encore probablement de longues heures, voire de longs jours. Depuis hier après-midi, à tour de rôle, les membres de nos deux familles se présentent au chevet de Richard. Autant de scènes touchantes bien qu'irréelles. Assurément, nous sommes les aînés de nos deux familles, mais qui aurait cru que nous aurions à vivre un tel événement si tôt! Nos derniers parents sont décédés il y a environ dix ans, nous pensions avoir une bonne vingtaine d'années... Habitant la ville de Québec, n'ayant plus d'auto et elle-même aux prises avec le vieillissement, seule ma belle-sœur Ginette ne se rend pas à l'hôpital. Je la tiens au courant par courriel et par téléphone. Je la sens bien fragile et bouleversée. Au cours de ces quelques jours, je suis soutenue par plusieurs proches ET je soutiens également plusieurs proches.

Je reste de longs moments au chevet de mon mari, je parle avec les infirmières, les auxiliaires. Miryam et Jonathan se relaient aux côtés de leur père et j'en profite pour marcher dans les corridors, prendre une bouchée à la cafétéria ou simplement rester assise à ne rien faire dans la salle des visiteurs. Je sympathise ainsi avec d'autres conjointes dont les maris se débattent aux soins intensifs. Une dame en particulier dont le conjoint en est à sa deuxième semaine dans l'unité essaie de m'encourager de son mieux. Nous nous étreignons, deux étrangères unies par la même souffrance...

Vers la fin de l'après-midi, alors que je continue sans relâche à toucher et à parler doucement à Richard, le voici qui ouvre un tout petit peu les yeux. Je me penche vivement au-dessus de lui et je retiens mon souffle. Grande déception! Ses beaux yeux bleus sont vides, voilés, dans un univers parallèle... Où es-tu, mon amour? Reviens, je t'en prie!

Miryam me ramène chez elle pour la nuit. Vu qu'elle et Philippe vivent à Blainville, je serai plus proche de l'hôpital. Alors qu'elle conduit, nous échangeons sur la situation actuelle; son côté rationnel et analytique me rebute un peu alors que je suis un vrai feu d'artifices d'émotions! Mais en définitive, son attitude me fait du bien. Elle garde ses émotions à une certaine distance, convaincue qu'elle peut davantage aider de cette façon-là. Chez elle, elle me prépare un super bon sandwich. Elle et son conjoint demeurent calmes, me laisse essayer mes larmes sans rien dire, sans rien tenter pour me consoler, et étonnamment cela

m'apaise temporairement. Je les sens tous les deux lucides et en pleine possession de leurs capacités. J'ai tant besoin de cet appui. Ce qui n'empêchera pas ma fille de me serrer dans ses bras avec un peu plus d'insistance que d'habitude avant de se coucher. Je t'aime ma belle! Cette fois, ce n'est plus moi qui te protège... les rôles sont inversés.

Je me sens bien dans leur chambre d'amis avec eux deux dans la maison. J'appelle au poste de garde. J'apprends que Richard a serré faiblement la main de l'infirmière qui le lui demandait. Est-ce un signe encourageant? Que me réserve demain? Pendant de longues minutes sur l'écran de mon cellulaire, je contemple la photo de Richard prise par Jonathan pour la pochette de son livre. Je pense que c'est une de ses meilleures photos! Cependant, l'écart gigantesque entre la santé éclatante de son visage et son état actuel me peine terriblement. Accroche-toi, mon amour, je t'en supplie! Reviens-moi!

Dans la soirée, je marche à l'extérieur, comme une somnambule, à travers les larmes qui affluent à mes paupières; je respire avec difficulté et je ploie littéralement sous le poids d'une immense panique. Je dois arrêter de marcher tellement je me sens étourdie. Ce n'est pas vrai, c'est un mauvais rêve, un cauchemar, je vais me réveiller : là-bas, aux soins intensifs, Richard est dans un coma artificiel! Me voici confrontée à un avenir effroyablement angoissant et je me sens tellement seule... Cette nuit-là, j'aurai besoin d'un premier somnifère, puis d'un deuxième, puis d'une coupe de vin pour, enfin, m'assommer! Sombrier dans l'oubli bienfaisant!

Vendredi 2 novembre – Jonathan arrive à la chambre avant Miryam et moi. Il est donc le premier à constater que son père est conscient, les yeux ouverts! Quand j'entre dans la salle des visiteurs, Geneviève et Odette m'annoncent la nouvelle stupéfiante! D'un geste impulsif, je jette mon sac et mon manteau sur une chaise, puis je cours littéralement dans le corridor rejoindre mon bel amour! Quand j'entre dans la chambre, je vois, enfin, ses beaux yeux bleus! Vibrants de vie cette fois! Il est toujours intubé et ne peut encore parler, cependant, à son regard qui me dévore avec amour, je sais qu'il est de retour parmi nous! Sans connaître l'étendue des dommages possibles, l'euphorie me gagne! Je lui parle, je le sers dans mes bras, je l'embrasse, et les yeux embués, je lui demande : « Est-ce que je m'appelle Éliane? » Il hausse les sourcils et lève les yeux au plafond en faisant une moue! Nul doute n'est permis. Il me reconnaît, il nous reconnaît. Du coin de l'œil, j'aperçois Miryam et Jonathan se tomber dans les bras! Deux miracles simultanés! Richard ne peut les voir de son angle de vision, alors je leur demande de se déplacer pour que leur père puisse les voir à son tour! Je lui dis : « Regarde nos enfants, Richard, comme ils sont beaux! » Pleurs, rires, exclamations, gros soupirs, tout y passe et je crois bien qu'on dérange même un peu le patient du cubicule voisin.

Tout le personnel de garde veut sa petite part de cet immense bonheur et avec raison puisque chaque membre y a contribué! Une infirmière nous demande de le laisser se reposer un petit moment, beaucoup d'émotions pour un homme qui revient d'un si profond voyage. Je quitte à regret sa chambre, je le regarde une dernière fois par la vitre en ayant peur qu'il ne referme encore une fois les yeux pour repartir bien loin de moi...

De retour dans la salle des visiteurs (après avoir fermé la porte pour respecter les autres patients et leurs familles), nous sautons et dansons de joie! Câlins et accolades fusent de toutes parts. S'ajoutent à cette tendre farandole les deux jeunes femmes médecins, chirurgienne et intensiviste, ainsi que l'infirmière d'expérience ayant dispensé les soins à Richard le plus grand nombre d'heures. Nous pleurons de joie, nous nous étreignons, nous célébrons cette victoire en dressant les bras comme lors d'un match âprement

disputé! Oui, toute une victoire, tout un trophée : Richard fait partie des 10 %! Un véritable miracle! Après 24 heures de coma artificiel et plus de 45 heures d'inconscience, il est revenu vers nous! Ressuscité!

Plus tard, l'infirmière débranche le respirateur et retire de sa bouche ce tube inconfortable. Tout de suite, il veut parler mais nous avons beaucoup de mal à le comprendre; il n'a plus qu'un mince filet de voix. Ses cordes vocales sont irritées. Je le sens pressé de s'exprimer! Pour l'instant, je l'incite à se réjouir d'avoir repris conscience, de pouvoir respirer par lui-même et de nous reconnaître. Malheureusement, notre immense soulagement va être mis à mal. Après une autre sieste, nous constatons qu'il délire un peu, il a des pertes de mémoire à court terme et aucun souvenir depuis le lundi précédent lors de son admission. Jonathan et moi restons à son chevet plusieurs heures et nous constatons l'aggravation de son état mental. L'infirmière a beau nous répéter que c'est normal, nous avons du mal à accepter ce Richard tout à coup violent, agressif et perdu!

Il tempête parce qu'il ne trouve pas sa montre, s'emporte parce qu'il n'a pas ses partiels, veut constamment sortir de son lit... Nous le retenons de peine et de misère. Pour la nuit à venir, l'infirmière nous prévient qu'il aura des contentions afin d'assurer sa sécurité. Richard nous décrit le ciel par la fenêtre comme étant un phénomène menaçant : « Je n'ai jamais vu un ciel comme ça! Il grêle, il vente fort! » (ce qui n'est pas le cas). Il a faim et il veut manger TOUT DE SUITE! J'ai beau lui expliquer qu'il ne peut pas encore manger, il répète à un point où ça en devient presque drôle : « Bon, je prendrais bien une demi-bière! » Il fouille dans ses draps à la recherche de je ne sais trop quoi. Il est agité, sort une jambe du lit, tente de se lever... Puis, il se met à craindre le personnel qui l'a si bien soigné. En m'accrochant le bras, il me commande : « Ne les laisse pas approcher de moi. Ce sont des extraterrestres! ». Je ferme le rideau pour éviter que ses yeux ne se tournent vers le poste de garde vitrée. « Y a tellement de bruit ici! Qu'est-ce que tous ces gens font dans ma maison? Mets-les à la porte tout de suite! » Il crie ces insultes à tue-tête. Je ne le reconnais plus! « Suzanne, attention, ils vont venir me chercher! Ce sont des charognards! » Je suis mal à l'aise face aux infirmières et auxiliaires si dévouées.

L'infirmière de garde a besoin de toute son expérience pour l'approcher et prendre ses signes vitaux. Il ne veut pas être touché. Il me confie : « Suzanne, y a qu'à toi que je peux faire confiance! Tu es mon rempart! » Quelle nouvelle responsabilité m'incombe alors que je suis tout proche de m'écrouler. Heureusement, on lui administre un calmant et il s'endort. Jonathan est anéanti! Je le console dans le corridor alors qu'il essuie ses larmes. Il est épuisé lui aussi. Je prends sa tête dans mes mains, je lui demande de me regarder dans les yeux et je lui parle fermement : « Jonathan, je suis ta mère et je te demande maintenant de retourner auprès de ta conjointe et de ta petite fille. Tu en as assez fait ces jours derniers. Tu dois te reposer pour me relayer par la suite. Je reste auprès de ton père et Miryam vient me rejoindre sous peu. Va-t'en chez toi, je t'en prie! » À bout de force, il obtempère, me serre fort dans ses bras, murmure à mon oreille : « Je t'aime, maman! ». Je le suis des yeux pendant qu'il se rend à l'ascenseur, épaules basses, cœur lourd. Jonathan s'est beaucoup investi depuis le début de cette saga et je le sais très affecté par l'état de son père qu'il perçoit, avec raison, comme un modèle, un sage. Nous nous ressemblons tous les deux avec nos cœurs sensibles, parfois un peu trop. Merci, mon grand garçon!

Miryam, comme prévu, me rejoint et dès le réveil de son père, son attitude et son comportement modifient l'ambiance. Elle entre dans les idées un peu folles et mêlées de Richard, joue le jeu, se moque gentiment de lui, fait des blagues, souriante et calme. Tout comme moi, elle répond en boucle aux mêmes questions que posent son père. Sa présence nous apaise tous les deux. Merci, ma belle fille! Elle parle au personnel, m'explique un peu mieux certains aspects de ce retour à la conscience tout en étant convaincue que ce n'est que temporaire.

Samedi 3 novembre – Entre hier et aujourd'hui, je trouve Richard un peu plus lucide, mais cela peut prendre encore plusieurs jours, voire des semaines avant que sa mémoire à court terme ne soit totalement revenue à la normale. Il a besoin d'énormément de repos et c'est la raison pour laquelle je demande à tout notre monde de ne pas lui rendre visite à ce stade-ci. Il répète inlassablement les mêmes questions : pourquoi suis-je à l'hôpital? Que m'est-il arrivé? Quand vais-je retourner à la maison? Je veux manger! Je veux boire une bière! Je veux sortir de mon lit (une jambe déjà sortie...). Ce qui me console cependant, c'est qu'il est beaucoup moins agressif qu'hier et j'arrive à le calmer et à le sécuriser plus facilement. Un vrai travail à temps plein! Il me regarde souvent avec des yeux implorants comme si j'étais sa bouée de sauvetage dans ce grand trou noir de sa mémoire. Pauvre amour...

Puisqu'il réclame de la nourriture depuis plus de 24 heures, au souper, il a enfin droit à un repas hyper léger, bouillon de poulet, gelée, thé, biscuit sec. Malheureusement, son organisme se rebelle car peu de temps après, il vomit le peu qu'il a réussi à ingurgiter. On l'informe qu'il va devoir encore attendre avant un prochain essai.

Avant que la noirceur tombe, je suis finalement de retour chez nous à Val-David. J'ai l'impression de revenir d'un très long et pénible voyage. Au moment où je réalise que je peux enfin m'occuper un peu de moi, Jonathan m'appelle pour me prévenir que Richard a fait une chute en voulant se lever de son lit... Il se rend à son chevet; l'infirmière le rassure, rien de grave, pas de fracture, mais il a saigné de la tête... Comme si son pauvre cerveau avait besoin de ça en plus... Par mesure de sécurité, on lui remet des contentions pour entraver sa mobilité. Cela finira-t-il un jour?

En dépit de mon épuisement, après avoir bu une coupe de vin rouge, j'appelle Ginette à Québec pour la rassurer sur l'état de son frère. Elle éclate en sanglots et je la console. Je lui promets d'organiser un échange téléphonique entre elle et Richard demain. « Je l'aime beaucoup mon frère, mais je t'aime beaucoup toi aussi Suzanne. »

Dimanche 4 novembre – Danielle et Bertrand me déposent à l'hôpital en se rendant à Montréal et ils font un petit coucou à Richard. Je passe la journée ici. Odette me rejoint et Miryam viendra me chercher en début de soirée en venant saluer son papa puisque j'irai coucher à nouveau chez elle. Elle a beaucoup d'études et de travaux dans le cadre de sa technique en documentation et elle essaie de ne pas trop prendre de retard malgré la perturbation évidente de son horaire. Richard va bien, il est plus calme, on s'échange des mots doux et pour lui faire une surprise, j'appelle sa sœur Ginette sur mon cellulaire pour qu'il puisse s'entretenir avec elle. Je me retire pour leur laisser leur intimité. Mais pas loin.

Voilà que vers 10 heures, la chirurgienne de garde pour la fin de semaine demande à me voir. Elle m'apprend que lors de la radiographie quotidienne, ce matin, ils ont aperçu des bulles d'air autour des intestins et cela les inquiète. Elle veut le réopérer pour vérifier si les sutures internes ont bien tenu ou pas et trouver la cause de ces bulles d'air. Elle m'informe aussi que lors d'une seconde intervention, il est presque certain que mon mari aurait à porter un sac pour le reste de sa vie! Je n'en reviens tout simplement pas qu'elle puisse envisager une nouvelle invasion dans le corps de Richard si peu de temps après sa première intervention, son arrêt cardiaque, sa réanimation, son coma provoqué de 24 h et ses 45 heures d'inconscience! Je lui défile tout ça d'un trait en m'opposant avec véhémence. Elle me parle alors de risques de conséquences graves, me remet tout ce poids sur les épaules, me demande d'y réfléchir d'ici à ce qu'elle revienne me voir dans quelques heures, après une intervention qu'elle s'apprête à effectuer. Elle me précise également qu'il faut prendre une deuxième fois la décision d'une réanimation ou non!

Je suis estomaquée! La spirale infernale se poursuit! Dans la salle des visiteurs, heureusement, Odette me prête son soutien, m'ouvre ses bras et je pleure sur son épaule. Je n'en peux plus! Quand se terminera ce cauchemar? Quand?

Je me reprends en main, me pointe au poste de garde, explique la situation à l'infirmière et exige de parler au téléphone à la chirurgienne qui a opéré Richard. Bien qu'elle soit désolée, l'infirmière m'informe que Dre Martel ne peut pas être rejointe quand elle est en congé et vu que nous sommes un dimanche, la décision appartient au chirurgien de garde. J'insiste encore en déclarant que c'est tout à fait injuste que j'aie à trancher un tel dilemme, à porter sur mes épaules un tel choix de vie ou de mort alors que je n'ai pas les connaissances et l'expertise pour prendre une décision éclairée. Elle me conseille d'en parler avec mon mari et mes enfants.

Odette demeure au chevet de Richard pendant mes démarches et elle lui montre un album de photos d'Anaïs qu'elle a apporté. Quelle superbe idée! Richard sourit en feuilletant l'album. Puis il indique de la main à Odette le dessin que la petite lui a remis par l'intermédiaire de son papa, bien affiché au mur devant lui. Rapidement, la fatigue le gagne. Je demande de l'aide pour le transférer dans son lit et nous décidons, Odette et moi, de nous éclipser le temps d'une sieste. Je me ventile auprès de mon amie qui m'écoute avec beaucoup de compassion. Je me souviens que nous avons passé tout un temps, assises l'une devant l'autre tellement proches que nos genoux se touchaient, mains dans les mains, les yeux bien arrimés, à parler de la vie, de la mort, du deuil, de nos souffrances respectives. Je l'aimais déjà avec tendresse, cette chère Odette, mais à ce moment précis, tout s'est cristallisé : elle est devenue une grande amie pour la vie!

Plus calme, je me réfugie dans un coin du corridor et j'appelle à tour de rôle Miryam et Jonathan en leur expliquant la situation. Puis, je me dirige vers le cubicule de Richard. Constatant qu'il est réveillé et aussi lucide que possible vu les circonstances, je lui explique doucement, lentement, calmement, le dilemme devant nous : « Richard, j'ai deux questions très importantes à te poser. Je veux que tu réfléchisses bien avant de me donner tes réponses. Si vraiment il n'y a pas d'autre solution que de te réopérer d'ici la fin de la journée, accepte-tu cette deuxième intervention et le port d'un sac qui en résulterait? Dans ses yeux, il me semble suivre le fil de sa réflexion... D'un ton assuré, il me répond : « Oui, j'accepte. » « Et si tu te fais réopérer, veux-tu, à nouveau, les mesures de réanimation en cas de besoin? » Sa réponse fuse : « Non! » Je suis soulagée que nous soyons arrivés tous deux aux mêmes réponses. Je ne lui ai révélé les miennes qu'après avoir reçu les siennes. Il s'agit de sa vie!

La chirurgienne tarde à revenir me voir. Je me renseigne, elle est toujours en salle d'op. Je fais les cent pas dans les corridors, je jase avec Odette dans la salle des visiteurs, nous allons voir Richard à tour de rôle et à deux. Odette va nous chercher un en-cas à la cafétéria. Nous regardons encore des photos de notre Anaïs, partageons des souvenirs heureux...Toujours pas de chirurgienne à l'horizon! Moi qui n'ai jamais été très patiente, j'en prends pour mon rhume depuis une semaine! Finalement, la voici. D'entrée de jeu, elle m'informe qu'elle vient de parler au téléphone avec sa collègue, Dre Martel, et que celle-ci lui a recommandé de ne pas réopérer mon mari. Elle fera un suivi par elle-même demain matin. OUF! La chirurgienne devant moi ne s'excuse même pas de nous avoir fait vivre tout ce stress inutile. Pendant un bref instant, j'ai le goût de la rentrer dans le mur! Bon, Suzanne, on se calme!

Je couche à nouveau chez Miryam et Philippe pour éviter un aller-retour à Val-David. Je suis tellement épuisée, y a que l'adrénaline qui me permet de continuer je crois. Dans la chambre d'amis dorénavant familière, j'ai des réminiscences de mes deux soirées et nuits précédentes dans lesquelles domine une

tonalité émotive. En comparaison, le moment actuel ressemble davantage à une nuitée en gîte du passant, enfin, presque...

Lundi 5 novembre – À ma demande (d'ailleurs, ce sera le seul de nos nombreux amis à se rendre à l'hôpital), Raphaël rend visite à Richard et me ramène jusqu'à Val-David avant de retourner chez lui à Saint-Sauveur. Très touchant de l'admirer tout pimpant alors que lui-même a vécu une intervention similaire il y a à peine deux mois. Il se dit en pleine forme et est fort encourageant quant à la guérison de Richard. Merci cher ami! Que de bonté et de générosité à notre endroit! Après son départ, néanmoins, je me sens bien seule dans notre maison, encore une fois et malgré le soutien de tout notre monde.

Dans un courriel de groupe, je demande à tous les membres de notre réseau de continuer à diriger vers nous leurs meilleures pensées, puisque nous en avons encore besoin. « Un véritable miracle a eu lieu! Partagez maintenant avec nous notre allégresse et notre immense reconnaissance. Je donne de vos nouvelles à Richard par le biais de vos messages. Nous vous aimons tous et toutes tellement! Merci, merci, merci! » J'avise les membres des deux familles qu'ils pourront rendre visite à Richard sous peu. Je leur demande d'attendre qu'il puisse bien assimiler ses repas pendant une journée complète, puis ils auront le feu vert.

Mardi 6 novembre – Cette fois, avec notre auto, je retourne à l'hôpital de Saint-Jérôme. Lorsque je me présente à l'unité des soins intensifs, son lit est vide! Une bourrasque de panique monte en moi immédiatement! Où est-il? Au poste de garde, on m'annonce que mon mari a été transféré au 6^e étage, dans une chambre de soins courants. Merveilleuse nouvelle! (Ma folle du logis va devoir se calmer...) J'accoure aussitôt auprès de Richard et constate avec soulagement que son état s'est encore amélioré. Il a moins de pertes de mémoire à court terme, tous les tubes ont été retirés sauf un dernier pour le soluté. Il a moins de douleurs au ventre, mais ses côtes maltraitées lors de la réanimation sont encore sensibles. Il a fait sa barbe, a pu marcher avec de l'aide jusqu'à la salle de bain de sa chambre semi-privée et il m'a même demandé de lui payer la télévision pour écouter son téléjournal.

En contrepartie, il exprime davantage son impatience grandissante à quitter l'hôpital. Qui pourrait l'en blâmer? Il démontre sa frustration d'être encore branché même si on lui a déjà enlevé bien des tubulures et autres appareils. Il n'en peut plus de traîner dans ses moindres déplacements la potence à soluté. Il n'apprécie pas l'horaire des repas. Il n'aime pas la nourriture... Je traduis ses grognements comme un excellent signe de sa vitalité graduellement recouvrée! Je crois que nous sommes en bonne voie de passer au travers de cette pénible épreuve. Le pire semble être derrière nous. Je demeure prudente cependant, car il y a eu tellement de rebondissements depuis les neuf derniers jours, dont six aux soins intensifs.

Aujourd'hui, nous avons tous deux vécu une très forte émotion alors, qu'à ma demande, nous avons pu remercier de vive voix les membres du personnel infirmier ayant contribué à sauver la vie de Richard. Tout le monde était ému, va sans dire. Et bien entendu, toute l'équipe des soins intensifs a joué également un rôle déterminant. Nous les remercierons plus tard en leur offrant d'énormes bouquets de fleurs.

Mercredi 7 novembre – Après une visite à Richard en matinée, je rejoins Odette qui garde Anaïs. Ce soir, je couche chez notre fils et notre belle-fille à Bois-des-Filion. Après le dîner, je reste seule avec ma petite-fille : d'abord, une marche main dans la main, puis une grosse heure collées dans le lit à s'inventer une histoire, un bout moi, un bout elle, et à faire en imagination une recette de gâteau, étape par étape (sauf la vaisselle... que nous rappelle Miryam lors d'un petit échange téléphonique entre tante et nièce. Mimi, entrant dans le jeu, dit à Anaïs de confier la vaisselle à un lutin!) Nous nous confions mutuellement que

nous nous sommes ennuyées l'une de l'autre! En effet, la maladie de Richard a également comme effet de réduire le temps que je peux et que je veux consacrer à Anaïs...

Après le souper en famille, j'assiste à la douche que Jonathan donne à sa fille avec lavage de cheveux. Belle complicité, dont je le félicite. Au coucher, je raconte à Anaïs l'histoire des poissons sauvés par son grand-père. Elle m'avoue qu'elle a bien hâte de le voir et de lui faire des câlins... Bel échange à trois avec Jonathan et Geneviève sur la santé de Richard et ce que nous venons de traverser. Entre autres, ils me confient que leur fille leur a lancé un cri du cœur : « Je veux pas que grand-papa soit mort! » Cela me touche énormément. Le décès de Richard voudrait aussi dire que notre petite-fille perdrait son grand-papa... Ils sont ébranlés, comme moi, par l'intensité des derniers jours, les montagnes russes émotionnelles! Espoir, désespoir! Vie, mort! Risque de séquelles permanentes!

Jeudi 8 novembre – Après avoir joué au médecin avec Anaïs (à sa demande expresse; pas besoin de chercher loin sa source d'inspiration), je la reconduis à pied à son école prématernelle. Puis, direction : l'hôpital. Richard m'accueille, tout excité, assis négligemment sur le bord de son lit, en conversation avec son voisin de chambre. « J'ai mon congé! », me déclare-t-il. Je suis abasourdie par cette annonce! Est-il vraiment prêt à rentrer à la maison? Et suis-je prête à l'accueillir chez nous devenant ainsi sa seule infirmière? Cette responsabilité énorme alourdit mes épaules d'un coup. Je suis tellement exténuée des derniers onze jours... Me vient le fantasme d'aller m'étendre sur une plage quelque part dans le Sud une semaine à ne RIEN faire, ne RIEN ressentir, ne RIEN penser, ne RIEN craindre...

Richard est tellement euphorique qu'il en oublie que l'autorisation de sortie n'appartient pas qu'au médecin de garde du 6^e étage. Sa chirurgienne doit aussi donner son aval. D'ailleurs, Dre Martel me demande d'abord à moi, ce que j'en pense. Je l'apprécie beaucoup. Nous avons un échange dans le petit salon du 6^e et je partage avec elle mes craintes, mais si elle le dit prêt à sortir, comment pourrais-je ne pas acquiescer au souhait le plus ardent de Richard? Surtout qu'un retour dans son environnement familial devrait contribuer largement à sa convalescence.

Branle-bas de combat : préparation des sacs, attente interminable pour l'enlèvement du soluté, envoi d'un texto aux enfants... Je demande à Jonathan s'il peut venir m'aider à sortir son père de l'hôpital (j'ai des étourdissements, je ne me sens vraiment pas bien...) et il y a le fauteuil roulant à aller chercher à l'entrée, le linge et autres effets personnels à descendre, en plus du bouquet de fleurs offert par le patron et les collègues de Jon. Celui-ci n'écoutant que son grand cœur, annule sa participation à deux réunions et me rejoint à la chambre de son père. Vu que j'ai notre auto, j'ai l'intention de conduire jusqu'à Val-David, seule avec Richard. Jonathan en a déjà fait beaucoup... Miryam aussi... chacun, chacune à sa manière, complémentaires.

À la sortie de l'urgence, Jonathan reste avec son père en fauteuil roulant; je paie le stationnement, vais chercher l'auto. Une fois rendue à la porte d'entrée, Jonathan m'indique que je ne suis pas stationnée au bon endroit; je bloque le passage des ambulances qui pourraient arriver. Je recule dans l'aire réservée aux patients ayant leur congé et par mégarde j'accroche le pneu arrière droit sur la margelle de ciment. Aussitôt, Jonathan prend les choses en main fermement : « Maman, je vous reconduis à Val-David, je ne veux pas que tu conduises dans ton état actuel. » J'appelle mon dévoué Bertrand pour confirmer qu'il est disponible et prêt à reconduire Jonathan à son auto laissée à Saint-Jérôme. Jonathan prend le volant, son père assis à côté de lui. Ils jasant tous deux doucement. Assise à l'arrière, hébétée, je ne parle pas, mes yeux se noient dans le paysage défilant à toute vitesse par la fenêtre. Je me sens entièrement vidée. En

rétrospective, je ressens l'immense frayeur des derniers jours et la perspective des prochains m'effraie également... Néanmoins, lorsque j'aperçois notre maison à un tournant de la rue Dion, je m'encourage. Je reviens chez nous avec mon amoureux! Voilà l'essentiel! Je suis passée bien près d'y revenir seule. Veuve! J'en ai froid dans le dos! De loin, la semaine la plus intense de notre vie avec tous ces rebondissements bouleversants.

Je remercie abondamment notre fils et notre beau-frère de leur grande disponibilité et une fois qu'ils sont repartis, nous voici à deux dans notre vestibule, Richard appuyé sur sa marchette, les bagages tout autour de nous, la maison froide... J'éprouve encore le poids de cette immense responsabilité. Richard se penche pour ramasser un pétale du bouquet rapporté de l'hôpital et je lance un NON plus retentissant que je ne le voudrais. Il s'est fait répéter par tout le personnel médical : AUCUN EFFORT! Je n'ai pas fini de le surveiller si le tout premier geste qu'il porte en rentrant chez lui l'amène à baisser la tête rapidement. J'ai peur à un étourdissement, j'ai peur à une chute, j'ai peur à un malaise quelconque. J'ai peur, point à la ligne! Comme de raison, la sortie de l'hôpital l'a épuisé. En le soutenant, je le conduis à son futon-lit dans le solarium, je lui retire ses souliers, le recouvre d'une couverture, l'embrasse avec un mot doux et referme la porte derrière lui. Sans faire de bruit, je range, légèrement désorientée, tout ce qui traîne dans un effort inconscient pour que la vie reprenne comme avant dans notre foyer. Nous franchissons une nouvelle étape dans notre vie de couple, dans notre vie au quotidien, et nous devons dorénavant aller puiser bien loin notre part de bonheur et de légèreté dans les toutes petites choses ...

Au souper, j'ai du mal à croire que Richard est là, assis, à notre table. Nous parlons, il a toute sa tête, sauf ce trou noir de quelques jours qu'il essaie de combler en me posant des dizaines de questions à répétition pendant plusieurs jours. Chaque fois, il retiendra de nouveaux éléments, davantage conscient à quel point il a frôlé la mort de très près; il mesurera graduellement ce qu'il a vécu, ce que les enfants et moi avons vécu à son chevet. À sa demande, je reprendrai les moments cruciaux, les décisions déchirantes, les grandes frayeurs, les petits espoirs et ainsi, il saisira mieux ce que j'ai enduré, moi, consciente tout du long de ses onze jours et nuits d'enfer. Deux expériences de vie complémentaires, deux souffrances immenses, différentes certes, Richard dans son corps physique tout entier, dans ses émotions et dans son mental, moi, touchée également dans mon univers mental, mon monde émotionnel et même dans mon physique (étourdissement, faiblesses, pertes d'équilibre, psoriasis, brûlures arthritiques – épaules, colonne, bassin – de retour après plus de trente ans). Nos deux cœurs ont cessé de battre... nous avons affronté le pire en nous tenant par la main, comme toujours. Dix jours plus tard, ensemble, à la maison, nous commençons à peine à respirer, à revivre. Je m'efforce de ne pas regarder derrière. Je m'efforce presque autant de ne pas regarder vers l'avant. Trop d'inconnus!

Nous sommes déçus qu'il n'ait absolument aucun souvenir de ce qu'il a vécu durant son inconscience. Son plus ancien souvenir remonte à notre visite au bureau du Dr Jolivet, soit le lundi en début d'après-midi, deux jours avant son arrêt cardiaque. Depuis des dizaines d'années, Richard a lu, entre autres, plusieurs livres témoignant d'expériences de mort imminente (EMI) et de sorties hors du corps physique. Pourtant, aucune image de ce type n'affleure à sa mémoire. Un peu plus tard, nous lisons à tour de rôle un livre intitulé *Aller-retour vers l'au-delà*, dans lequel l'auteure, Isabelle Challut, raconte l'EMI vécue par sa mère. En voici deux courts extraits :

Lorsqu'on parle d'EMI, on aborde forcément l'espace des croyances, quelles qu'elles soient. Ceux qui ont vécu une telle expérience parlent de foi, de spiritualité, de Dieu, alors que d'autres parlent d'énergie, d'êtres de lumière et d'univers. Ils utilisent en général le terme

spiritualité plutôt que religion, car l'expérience semble au-delà des religions. Pour la plupart, ils ont expérimenté l'union avec le tout, sans limites. [...]

Ce changement de paradigme sur les notions de réalité et d'illusion est troublant, mais partagé par de nombreuses personnes ayant vécu ce genre d'expérience de mort imminente. En contactant l'essence de la vie et l'amour universel, elles relativisent alors la notion de réalité limitée au corps physique et à la recherche d'une vie matérielle, confortable et sécurisante. Leur message, incluant celui de maman, nous propose de cesser de donner autant d'importance à nos préoccupations quotidiennes matérielles pour plutôt nourrir la vie, la paix intérieure et l'amour.

De notre propre expérience, c'est également ce dernier message que nous retenons : « nourrir la vie, la paix intérieure et l'amour », peu importe ce que Richard a perçu et vécu durant son inconscience. Se serait-il protégé? Des réminiscences apparaîtraient-elles lors de ses méditations ou rêves? Tant de mystère dans cette histoire!

De jour en jour, je constate l'amélioration de l'état de Richard. Deux trois jours, puis la marchette ne lui sert presque plus; deux trois jours, puis la canne ne lui sert qu'à l'occasion. Il reprend de courtes marches à l'extérieur devant la maison à l'aide d'un bâton de marche. Il mange bien, je lui prépare potages santé, tapioca, *smoothie*, jus à l'extracteur, bons soupers variés... Cependant, il est tellement maigre, je ne sais pas quand il reprendra un peu de poids. Il est entré à l'hôpital à 115 lb, il n'a pratiquement pas mangé durant ces onze jours. Actuellement, il a encore beaucoup d'œdème à ses jambes et à ses pieds, difficile de savoir combien il pèse réellement.

Nous avons de longs échanges, Richard dort beaucoup le jour et il dort bien la nuit. Quand je m'étends auprès de lui, pour la nuit, dans notre lit conjugal, je n'en reviens pas qu'il soit là à mes côtés. Me tourne en boucle cette image de lui, inconscient, intubé, branché de partout... Je parle longtemps au téléphone avec Janie, l'une des infirmières du CLSC.

Vendredi 9 novembre – Nous allons saluer nos amis, Jacquelin et Dominique, dans leur nouvelle demeure. Philippe, notre ami en commun, s'y trouve et croyant qu'il fait du ménage chez certaines personnes malades, j'ai le front de lui demander s'il peut venir chez nous, contre paiement évidemment. J'apprendrai plus tard, qu'il fait de l'accompagnement mais pas du ménage. Sans hésiter, il s'engage à être là dès lundi matin. Je fais l'époussetage et il se charge de tout le reste. Quel geste généreux!

Samedi 10 novembre – Panne de courant! Levé bien avant moi, Richard est gelé, il chicane parce qu'il n'a pas son Devoir, et il veut aller déjeuner au restaurant. Levée depuis 5 minutes à peine, je suis précipitée dans cette urgence (encore une...). Je m'habille rapidement, mais une fois dans le garage, je réalise que la porte de garage ne s'ouvre pas manuellement. J'ai beau essayer à deux reprises de la soulever, elle ne bouge pas d'un poil. Richard pense qu'il faut désenclencher le mécanisme automatique en tirant sur une corde. Mais c'est au-dessus du coffre arrière de l'auto. Je m'essaie avec un banc, puis un petit escabeau, puis j'y arrive enfin. J'ouvre la porte, je sors l'auto du garage, et toujours au volant, je vois Richard qui essaie de la refermer manuellement. Je me précipite pour arrêter son mouvement et lui permettre de passer en-dessous avant que je la referme. (Sur le coup, je n'ai pas du tout pensé qu'il pourrait emprunter la porte avant de notre maison...) Il me jette alors un regard noir que j'interprète comme étant chargé de colère. Cela me blesse profondément, et je le lui dis. Au P'tit Poucet, j'essuie des larmes inopportunes dans un endroit public. J'ai le cœur chaviré. Nos émotions sont à fleur de peau. Cela prendra du temps

avant de redescendre de ce pic de stress dans nos vies à tous deux. Je subis peut-être le syndrome du stress post-traumatique... est-ce exagéré? Je ne le sais pas. Chose certaine, je me sens fragile, vulnérable et en perte de confiance... même un peu déprimée dois-je avouer.

Dimanche 11 novembre – Jacquelin tient compagnie à Richard à la maison, alors que mon amie Dominique me sort : achat d'un manteau d'hiver à la boutique Altitude de Tremblant, lunch au resto Couleur Café, puis projection du film *Le Grand Bain* (comédie française) au cinéma Pine de Sainte-Adèle. Comme tout ça fait du bien! Merci vous deux!

Lundi 12 novembre – Beau moment avec Philippe durant le ménage. Merci à toi! Je communique avec la coordonnatrice de Palliaco pour mettre en place du répit. Cette fois-ci, j'insiste auprès de Richard qui comprend mon immense besoin de tranquillité, de calme et de solitude. Une charmante bénévole, Lucie, se présentera donc une fois semaine (les lundis ou mardis matin), et Philippe fera de même les jeudis matin.

Mardi 13 novembre – Bertrand, mon beau-frère préféré, accepte que je me réfugie dans leur studio deux matinées par semaine pendant que ma sœur travaille et couche à Montréal. Cela va me faire le plus grand bien! Sachant Richard en sécurité, je peux enfin me permettre de ne penser qu'à moi-même! Un luxe inouï et très rare depuis les quatre derniers mois. Dès que je pars en auto pour ces quelques heures de solitude dans leur studio, je sens mes épaules se détendre. Je roule lentement et je savoure le décor hivernal féérique. Malheureusement, lors d'une marche au mont Plante avant de me rendre chez Bertrand, je fais une chute sur une plaque de glace cachée par la neige et je m'étends de tout mon long sur le dos. Je reste au sol quelques secondes, immobile. En me relevant, je ne ressens rien dans mon corps, mais c'est mon moral qui en prend un coup : cinq longs mois d'hiver devant moi à traverser, sans aucun séjour dans le Sud, nous ne sommes qu'à la mi-novembre, et déjà ma première chute! Avais-je besoin de ça en plus de tout le reste? Cela ne m'empêche pas de profiter de deux heures de calme. À l'étage Bertrand siffle en travaillant. J'apprécie sa présence discrète et sa bonne humeur légendaire.

Mercredi 14 novembre – Ginette, mon amie massothérapeute, me reçoit en après-midi puisque dans les heures qui suivent ma chute, je me sens toute courbaturée. Ses mains agissent encore une fois comme par magie pour redonner de l'énergie à mon pauvre corps. Toujours énergisant et réconfortant! Un moment juste pour moi!

Jeudi 15 novembre – Pendant une dizaine de jours après son retour de l'hôpital, la cicatrice de Richard suinte. Un grand cercle humide se forme sur pyjama et chandail. Les infirmières du CLSC se relaient tous les jours afin de changer son pansement en lui conseillant de ne pas forcer. J'ai beau me précipiter pour accomplir plusieurs tâches, Richard se sentant inutile force encore trop : transporter quelques bûches du garage au foyer, tirer à mi-parcours le bac de recyclage vide, sortir du lave-vaisselle huit assiettes d'un coup... Une infirmière le gronde gentiment mais fermement « Je pense que c'est le mot COMPLET que vous ne comprenez pas dans REPOS COMPLET! » Nous n'étions pas conscients que le moindre effort physique de Richard retarderait ainsi la cicatrisation. Cette fois, le message est bien reçu! Je transporte donc les bacs à ordures, recyclage et compost, je rentre des bûches du garage, je me charge de tout l'approvisionnement, je passe l'aspirateur, déplace les meubles et ainsi de suite. Je me fais des muscles! Notre partage de tâches habituel ne tient plus! S'adapter... toujours!

Dimanche 18 novembre – Visites de Jude, puis de Bernard et Nadia. Tant de sollicitude, cela remonte le moral! Merci les amis! Que ferions-nous sans vous tous et toutes?

Mercredi 21 novembre – Rencontre avec Dr Jolivet qui nous sécurise quant à la progression des métastases aux ganglions. Pas de chimio avant encore quelques semaines pour permettre à Richard de bien récupérer. Pas d'inquiétude quant à des dommages causés par l'arrêt cardiaque (c'est un court-circuit électrique). Nous sortons de son bureau, rassérénés.

Dimanche 25 novembre – Cocooning! Marchant dans le boisé, je suis émue! Je m'imprègne de la dentelle de neige accrochée entre un tronc et une branche, du couple de canards en vol, des empreintes bien nettes de chevreuil, du calme ambiant apaisant... Ce matin, nous avons repris nos études rosicruciennes stoppées par les derniers événements et nous méditons ensemble. Me vient l'idée de nous concocter un souper en amoureux dans notre solarium avec jazz doux, bougies, danse lente, baisers... Nous offrir un tendre intermède dans nos rôles de malade/proche aidante. Redevenir, tout simplement, un couple qui s'aime. Oui, il y a encore de la place dans nos vies pour du bonheur, de la sérénité et encore plus d'amour qu'auparavant entre nous et pour tout notre monde! J'envoie un 4^e courriel de groupe :

À tout notre merveilleux groupe de soutien,

Nous allons mieux, tous les deux! Nous avons frôlé la mort, très dure épreuve. Nous aimons encore davantage la vie, nous apprécions encore davantage l'amour et l'amitié! Maintenant, nous essayons de profiter, plus consciemment que jamais auparavant sans doute, de chaque moment de notre vie à deux!

Richard reprendra les traitements de chimio dans deux semaines environ pour contrôler les métastases. Ce n'est pas fini... mais nous jouissons de ces quelques semaines de répit. Il n'a plus aucune douleur, la cicatrice est bien refermée, il mange bien, dort bien, marche à l'extérieur (quand il n'y a pas de risque de chute). Et je me remets tranquillement du traumatisme que j'ai subi. Encore une fois, merci infiniment à chacune et chacun d'entre vous pour votre amour, votre tendresse, votre compassion et votre soutien à notre égard. Nous ne l'oublierons jamais!

Mardi 27 novembre – Je pars en randonnée nocturne dans notre parc régional avec ma bonne copine Dominique. Nos crampons et nos bâtons nous permettent de sillonner un sentier enneigé et nos lampes frontales de découvrir de petits bijoux : fine neige se déposant en une constellation d'étoiles, rochers du précambrien, immenses masses sombres dans la nuit, glaçons stalactites, dentelle de fougères délicates d'un vert étincelant, rubans horizontaux glacés. Nous écoutons le silence complet, nous donnons préséance à la noirceur en éteignant nos lampes. Quel bonheur! Oui, malgré cette épreuve que nous affrontons Richard et moi, nous avons encore accès à plein de joies, d'instantanés magiques, de réel bonheur, en autant que nous nous concentrons sur ces moments hors du temps plutôt que sur les nouvelles limites imposées à nos vies par la maladie.

Jeudi 28 et vendredi 29 novembre – ENFIN! Courte escapade à L'Estérel! À l'apéro, dans notre suite « royale » avec vue sur le lac et foyer, Leonard Cohen nous entraîne dans une valse langoureuse : *Dance me to the end of love*. Le très grand lit moelleux devient notre complice. Un savoureux souper nous remet de nos émotions. La nuit nous enveloppe dans ses bras. Ensemble, nous rêvons à notre avenir à deux. Un petit-déjeuner succulent, une paisible marche et c'est le retour. Une parenthèse d'une vingtaine d'heures! Courte, mais mémorable! Notre prochaine Échappée Belle est prévue à la mi-janvier pour souligner nos 55 ans de rencontre. Peut-être, cette fois, dans quelque hôtel de Tremblant...

Richard a du mal ces temps-ci à accepter qu'il ne voyagera peut-être jamais plus à l'extérieur du Canada. Durant une autre méditation, je reçois une inspiration pouvant amenuiser chez lui ce deuil. Sans lui dire, je planifie deux projets qui lui tiennent à cœur. Je lui en ferai la surprise après mes démarches:

Séjour d'une semaine dans Charlevoix avec Jonathan, Geneviève et Anaïs avec trajet en train le long du fleuve. Pour célébrer les 40 ans de notre fils, pour célébrer la vie! Jonathan et Geneviève conduiraient de Bois-des-Fillion jusqu'à la gare des chutes Montmorency d'où part le train, nous nous laisserions mener en jouant avec notre petite-fille à l'arrière! Nous nous entendons sur cette destination et nous en reparlerons en mars prochain... si tout va bien.

Séjour dans l'Ouest canadien avec voyage en train dans les Rocheuses, découverte de Jasper en y séjournant quelques jours (peut-être même une incursion au parc national du Yellowstone dans le Wyoming par avion?) Ouais, je crois que j'exprime là mon propre souhait... Je ne tiens pas suffisamment compte de l'énergie de Richard. C'est prématuré comme projet. Attendons la suite des choses!

Mardi 4 décembre – Rendez-vous avec la chirurgienne. Dès qu'elle nous voit, elle ouvre les bras pour accueillir Richard, puis c'est mon tour. Nous lui offrons un bouquet de fleurs avec un mot exprimant notre reconnaissance pour le rôle crucial qu'elle a joué dans cet événement. Quelques jours auparavant, nous sommes allés remettre également bouquets et lettres de remerciement à l'unité des soins intensifs de même qu'au poste de garde du 6^e étage.

Lettres de sincères remerciements

À vous toutes et tous de l'hôpital de Saint-Jérôme, quel qu'ait été votre rôle, vous qui avez manifesté tant de zèle dans vos soins à mon égard lors de mon hospitalisation, lors de la chirurgie que j'ai subie et lors des manœuvres de réanimation qui m'ont sauvé la vie à la suite de mon arrêt cardiaque, recevez ma plus profonde gratitude! Sans vous, je ne serais plus de ce monde ou alors en fort mauvais état; ce qui n'est pas le cas. Je récupère lentement mais sûrement grâce à l'amour de ma conjointe, de notre famille et de notre grand cercle de soutien, mais aussi grâce aux soins que je reçois à domicile de l'équipe locale du CLSC. Sous peu, je reprendrai les traitements de chimiothérapie à l'hôpital de Sainte-Agathe, là où je reçois également des soins extraordinaires. Je n'ai que de la reconnaissance pour tout le système hospitalier que je fréquente assidûment depuis quelques mois, et ce, pour la première fois de ma vie. Poursuivez votre mission, aussi essentielle que la vie elle-même!

Revenons au bureau du Dre Martel. Dr Jolivet se joint à nous, vu qu'il est de passage dans le bureau d'en face. Nous voici donc réunis tous les quatre, de larges sourires aux visages, les félicitations et les mercis s'échangeant dans un beau climat de solidarité.

Nos deux professionnels analysent les images de la masse retirée. Un espoir se pointe à l'horizon. Dre Martel indique à Dr Jolivet que Richard possède un marqueur génétique qui lui permettrait, éventuellement, de recevoir de l'immunothérapie. Il ferait partie des 1 à 3 % seulement de personnes atteintes d'un cancer colorectal ayant ce marqueur. Bon, on n'en sait pas plus pour l'instant, nous aurons l'occasion de creuser le sujet, mais Dr Jolivet nous prévient qu'il faut d'abord poursuivre la chimio. Pour la toute première fois depuis le 5 juillet, je perçois enfin une petite flamme vacillante au bout du tunnel sombre dans lequel nous nous sommes engouffrés!

Lundi 10 décembre – Nous sommes en vacances de la maladie! Nous filons des jours ordinaires qui se rapprochent pourtant d'un bonheur serein. Mes attentes sont beaucoup plus simples pour l'instant, je suis satisfaite et tellement reconnaissante de poursuivre notre vie à deux dans notre décor enchanteur. Pour le premier hiver depuis des dizaines d'années, nous avons abandonné nos marches à la noirceur après le souper (trop de risques de chutes, trop d'énergie à consentir en fin de journée et trop de vêtements d'hiver à enfiler, retirer, de la tête aux pieds). Assez rapidement, j'apprécie cette permission que nous nous donnons, d'autant plus qu'il n'y avait pratiquement personne d'autres à entreprendre des marches à de telles heures de la soirée. Basta! des quelque - 20° C, du vent glacial, de la pluie, neige et giboulée, des plaques de glace noire! Ça suffit! Dorénavant, Richard marche sur son tapis roulant en toute sécurité. De mon côté, dans notre solarium, je m'offre une séance de danse spontanée à la seule lueur de l'éclairage extérieur. Les flocons de neige m'enveloppant comme dans une boule de verre renversée. Et je l'admets, j'aime beaucoup revêtir ma jaquette plus tôt en soirée. Ouais, décidément, je prends de l'âge!

Mes deux répit hebdomadaires me font le plus grand bien. J'ai débuté des entretiens avec la psychologue Andréanne; en effet, en tant que proche aidante d'un patient en oncologie de l'hôpital de Sainte-Agathe, j'ai droit à quinze rencontres gratuites. Je décide de me faire du bien, un cadeau en quelque sorte, et d'en profiter. Je continuerai à avoir du soutien si l'état de Richard se détériore, sinon, ce sera pour m'aider à mieux comprendre d'où me vient ce stress devant la vie qui augmente en vieillissant... On verra bien. Entre-temps, j'ai renoué avec mes trois activités hivernales préférées : patinage, ski de fond, randonnée en forêt avec crampons et bâtons, sans oublier nos marches quotidiennes après le dîner dans les rues de notre village.

Richard se porte comme un charme, il a même pris du poids : 4 lb! Alleluia! La tension entre nous deux est retombée, je lâche du lest et il peut reprendre certaines de ses tâches habituelles. Notre vie actuelle est presque revenue à la normale, à notre vie d'avant. Sauf en ce qui a trait à la maigreur, à la voix cassée et au manque d'énergie de Richard. Sauf en ce qui concerne les voyages hors Québec, sauf les traitements de chimio qui reprendront vers le 7-8 janvier 2019. Alors, comme je l'écrivais plus haut, nous choisissons d'entrevoir notre présent comme des vacances bien méritées. En juillet et août derniers, je me demandais si Richard serait toujours avec nous pour la période des fêtes, il y a à peine quelques semaines, j'ai connu des moments où j'étais certaine que je traverserais Noël et le Jour de l'An seule... veuve...

Alors, au début de la nouvelle année, il sera temps de reprendre le flambeau à deux pour maîtriser les métastases aux ganglions par la chimio et autres approches globales. Notre plus grand souhait : que les effets secondaires soient réellement amoindris grâce à l'ablation de la tumeur cancéreuse dans le côlon et que ce cancer soit envisagé comme une maladie chronique plus vivable que durant les cinq derniers mois (incluant des douleurs abdominales très fréquentes, des effets secondaires difficiles, quatre hospitalisations, une intervention ET un arrêt cardiaque!).

Jeudi 13 décembre – J'emballer des cadeaux de Noël dans le solarium, chants traditionnels dans mon casque d'écoute, et voilà que défile devant moi, tout près de la fenêtre nous séparant, quatre charmants chevreuils à la queue leu-leu, c'est le cas de le dire! Une maman, son petit de l'année, une autre maman et son petit de l'année! Ne manque qu'un nez rouge! Le temps est doux et j'en profite pour pratiquer mon tai-chi dans la véranda sous l'œil curieux de mes quatre cervidés... Ils m'ont adoptée on dirait. Nous offrons des cadeaux et une lettre de reconnaissance écrite à quatre mains à toutes les équipes et les personnes nous ayant soutenus durant les derniers mois : le personnel dévoué du Département

d'oncologie, la vaillante équipe du CLSC et les généreux bénévoles de Palliaco... À l'approche de ce Noël bien spécial, nous sommes remplis de gratitude et d'amour, quels sentiments réconfortants!

Lundi 24 décembre – Nous soulignons, en toute simplicité, notre 53^e anniversaire de mariage. Sous le doux éclairage extérieur, s'approchant de nous à pas feutrés, deux chevreuils nous ont félicités!

Mardi 25, jeudi 27 et samedi 29 décembre – Nous vivons des fêtes de famille particulières cette année. Nous célébrons le miracle de la vie! La présence de Richard parmi nous! Durant ces réceptions, nous reparlons un peu des derniers événements et Miryam me rappelle que son père a demandé à répétition un demi-verre de bière quelques heures à peine après avoir repris conscience! On savait qu'on était en affaire! De son côté, Lyne me rappelle que le jeudi après-midi, Richard inconscient a soudainement ouvert les yeux alors qu'une infirmière le redressait dans son lit (sans doute un simple réflexe nerveux). J'étais penchée au-dessus de lui de l'autre côté du lit et Lyne m'a alors entendue murmurer à Richard : « Mon amour, mon amour, reste avec nous... » avant qu'il ne retombe dans l'inconscience... J'avais oublié.

Temps des fêtes apaisant, parmi les plus harmonieux et équilibrés de ma vie (qui l'eut cru?) Nous annonçons aux Lauzon que nous ne recevrons plus toute la famille (au total, nous atteignons maintenant 28 personnes en comptant conjoints, conjointes des nièces et neveux et six enfants de la nouvelle génération!) Pour moi, c'est une libération. Étant les aînés de nos familles respectives, nous avons reçu beaucoup; désormais, il est temps de passer le flambeau aux plus jeunes.

Richard a engraisé à ce jour de 12 lb (!) et il a tellement repris des forces que le voici capable de déneiger et même, de glisser en ski de fond sur la piste linéaire! J'insiste pour qu'il soit en avant de moi tellement je veux le contempler et me remplir les yeux et le cœur de ce miracle! Encore une fois, qui l'eut cru il y a deux mois à peine alors qu'il gisait inconscient et branché de toutes parts sur son lit aux soins intensifs. Nous retournons également à une convocation au Pronaos Harmonie de Saint-Jérôme. Les membres présents nous accueillent à bras ouverts, nous leur témoignons notre immense gratitude pour leur soutien individuel et par le biais du comité d'entraide spirituelle. Richard essuie une larme ou deux, une fois assis dans le temple, et je suis émue de le voir ému. Tout un chemin parcouru, beaucoup de souffrances physiques et psychologiques pour nous deux, de terribles frayeurs, en dépit desquelles nous voici de retour à notre bercail spirituel dans la joie, la reconnaissance et l'espoir face à l'avenir!

En réalité, ce **Journal d'un miracle** en comporte trois. La « résurrection » de Richard! La « réconciliation » de nos enfants! La « transmutation » de la chimio en immuno! Y en aura-t-il un quatrième appelé « guérison »?

2019 – Journal d'un au revoir

*Dire qu'il faudra quitter tout cela :
la toute première note du merle au mois d'avril,
le dernier trille du chardonneret en septembre;
tous les chants frais qui vous hissent
et vous donnent des ailes*

Pierre Morency

Vendredi 4 janvier – L'oncologue de Richard a encore une fois repoussé la reprise de la chimio, soit vers la mi-février, tout en demandant un nouveau scan fin janvier pour constater où en sont les métastases. Avec la possibilité éventuelle de troquer la chimiothérapie par l'immunothérapie (une simple injection aux trois semaines, traitement mieux ciblé, peu d'effets secondaires...) nous pouvons enfin envisager les années à venir avec plus d'espoir. Déjà, Richard a une bien meilleure qualité de vie (par ricochet, moi aussi!) puisqu'il n'a plus de douleurs abdominales depuis son intervention et qu'il a cessé tous les antidouleurs. Ce rare marqueur ouvre la porte à l'immunothérapie! Un pas de géant sur le sentier de notre espérance!

Mardi 8 janvier – Je rencontre la psychologue Andréanne et après mûre réflexion, je décide de mettre fin à ma thérapie après quatre rencontres. Ma motivation n'est pas suffisamment grande. Je n'ai plus le goût de creuser un tunnel dans mon passé, je choisis plutôt de profiter à plein du soleil brillant dans nos vies depuis quelques semaines. J'ai accompli énormément d'efforts au cours des derniers cinq mois, je veux jouir autant que possible de notre embellie actuelle; il sera temps de traverser les prochaines étapes encore inconnues quand le ou les ponts se présenteront. Pour l'instant, absorbée dans les livres offerts par Richard à Noël, je déambule dans une prairie fleurie sous un doux soleil, un doux ciel bleu ciel, une douce brise, un doux gazouillis d'oiseaux, une douce cascade chantante, un doux froissement de feuillages, un doux et suave parfum de fleurs indigènes, une douce et immense vallée appelée Yosemite... suivant les traces de mon cher John Muir! Apaisant d'écrire à répétition l'adjectif « doux ». Et pourquoi pas?



*Ralentir = devenir vulnérable
Lâcher prise = mourir!*

Mourir dans l'utérus de ma mère! Réflexion se déversant en moi au cours de la phase passive d'une méditation. Apparaît alors mon Moi intérieur. Je suis et serai toujours en sécurité, même au-delà de mon dernier souffle de vie, car celui-ci m'attend dans l'invisible, l'intangible. Les larmes me montent aux yeux. Je peux me permettre de faire moins d'efforts, de moins me pousser dans le dos constamment, de moins me sentir responsable des autres; je peux penser davantage à moi, être imparfaite, négligente, paresseuse, brouillonne sans craindre de perdre l'amour des autres, car JE m'aime et mon Moi intérieur m'aime! Je peux ralentir, être vulnérable, car je suis protégée par mon Moi intérieur à jamais! Je simplifie ma vie et mes rapports aux autres; je diminue mes attentes face à moi-même et aux autres. En toute

confiance, j'emprunte les pas de John Muir et de David-Henri Thoreau qui, chacun à leur manière, s'en sont remis à la Nature, ont délaissé le rythme des gens de leur époque pour ralentir, s'arrêter, contempler, observer, se ressourcer auprès des beautés harmonieuses naturelles.

Je tricote un châle pour Anaïs. Lorsque je rencontre des difficultés qui s'additionnent, je lâche à quelques reprises mon ouvrage car cela me fait vivre du stress et de la peur. Alors que je détricote deux rangs, encore une fois, je lâche tout et je me consacre à une méditation. Lors de la phase passive pendant laquelle je me mets à l'écoute de toute intuition provenant de mon Moi intérieur, un éclair de lucidité me transperce : le motif de mon tricot (que j'invente au fur et à mesure) est le symbole de notre épreuve! Trente rangs au point mousse (endroit) dans une laine douce aux tons apaisants de mauve, lilas et crème représentent notre vie harmonieuse **avant** le cancer. Les rangs suivants d'un rouge flamboyant en côtes (endroit/envers) : la maladie, la douleur, la frayeur, la perte de contrôle. Deux rangs mauve, lilas, crème : une petite accalmie. Deux rangs à l'endroit dans une laine d'un bleu tirant sur le violet : l'intervention, l'arrêt cardiaque, la réanimation. Deux rangs mauve, lilas, crème : le miracle, la reprise de conscience de Richard, la gratitude, la joie familiale! À nouveau, quatre rangs d'un rouge flamboyant en côtes (endroit/envers) : les pertes de mémoire à court terme, la paranoïa et l'agressivité de Richard, le retour à la maison : maigreur, faiblesse, dépendance, épuisement total de nous deux, inquiétude constante, stress post-traumatique... Puis, trente rangs au point mousse (endroit) dans une laine douce, apaisante, mauve, lilas et crème. Lent retour à notre vie à deux harmonieuse! Toutefois, **avec** ce troisième partenaire non désiré : le cancer!

J'apprends à tortiller les laines aux extrémités des rangs lors des changements de couleur (passage d'étapes), à monter une ligne de **survie** pour ne pas perdre de mailles et je vaincs ma peur d'en perdre. Je continue à tricoter ma vie, maille par maille, rang endroit, rang envers, en me concentrant sur l'instant présent! Et je visualise les épaules solides de mon Moi intérieur drapées de mon châle de vie complété par une légère bordure dentelée.

Dimanche 13 janvier – Notre 55^e anniversaire de rencontre! Ouais, cette fête va être reportée puisqu'il semble bien que nos vacances de la maladie soient terminées... Richard a une diarrhée persistante depuis plus de dix jours, Imodium, Gastrolite et changements alimentaires ne semblent rien y changer... De surcroît, ce matin, il se lève avec une énième crise de goutte au gros orteil du pied droit et son poignet gauche est extrêmement douloureux. Son moral est en berne, bien évidemment, alors me voici encore une fois à tenir le fort! Je m'occupe de lui : médicaments, appel à la pharmacie, pose d'une prothèse au poignet, bas à enfiler, marchette à remonter du sous-sol (!). Je l'aide à préparer son déjeuner; assis à la table de cuisine, il perçoit une vive lumière aux yeux et il est pâle comme un drap. Me vient à l'esprit qu'il fait peut-être un AVC. Je vérifie les cinq symptômes; non, ce n'est pas un AVC. Toutefois, son état général m'inquiète de plus en plus, bien que Dr Jolivet et les infirmières de l'oncologie et du CLSC n'y voient qu'une entérite, vu que c'est la saison... Il retourne au lit, totalement épuisé.

Lundi 14 janvier – Rendez-vous en clinique externe des soins palliatifs pour comprendre ce qui se déroule dans son corps malade. Également, je prends des renseignements auprès de la nutritionniste afin d'aider Richard à accepter de couper pendant 48 à 72 h : alcool, café, sucre, fibres, irritants... Une culture de selle devrait indiquer s'il s'agit d'une bactérie, la C difficile peut-être? Ou est-ce lié à l'intervention et au cancer du côlon? Scan? Antibiotiques? Encore une fois, nous nageons dans l'inconnu.

Lundi 21 janvier – Toujours en diarrhée... Pauvre amour, pauvre, pauvre amour! Il a repris son régime alimentaire presque comme avant vu que cela ne donne rien. Avant d'obtenir les résultats des analyses,

il essaie le jus d'herbe de blé et les probiotiques Bio-K. Plus rien à perdre! Quant à la crise de goutte simultanée, il y a nette amélioration, déjà ça!

Quand on compare les intestins à un deuxième cerveau, je commence à le croire sérieusement! Richard a la pensée lente et confuse (de son propre aveu), et il se passe des choses bizarres : il cherche des pâtes sèches dans le congélateur au lieu d'aller voir sur la tablette de notre réserve; il achète des champignons alors que je ne lui en ai pas demandés; il déplace ses pilules du comptoir à la pharmacie et n'en a aucun souvenir... puis, cette protection échappée dans la toilette la mettant hors service. Nous devons utiliser celle du sous-sol (cette nuit-là, Richard descendra quatre fois...) avant que le problème soit résolu par un plombier le lendemain.

Difficile de vieillir malade. Éprouvant pour notre dignité. Désespérant parfois quant à l'avenir qui s'annonce. Entre Richard et moi existent actuellement des tiraillements, une certaine tension sur nos modes d'alimentation, notre intimité, notre pudeur, mes inquiétudes qu'il en fasse trop. Tous les événements traumatiques se sont gravés en moi et les images insupportables sont indélébiles. Notre récent passé douloureux influence mon attitude, mes comportements, mes remarques, ma surveillance, etc.

Jeudi 14 février – Rendez-vous avec Dr Jolivet, rencontre encourageante! Enfin! Pas de chimio à l'horizon, le dernier scan indiquant que les métastases n'ont pas bougé du tout. Il nous explique que le système immunitaire de Richard semble être capable de freiner la progression grâce à une anomalie des protéines réparatrices (si j'ai bien compris); ce fameux marqueur permet d'envisager l'immunothérapie plutôt qu'une reprise de la chimio. Dr Jolivet nous dit également qu'il est confiant de pouvoir faire accepter le paiement des coûts par le centre hospitalier, vu qu'un cas comme celui de Richard est rare (il maintient toujours qu'il s'agit d'environ 1 %). Tant mieux, car il est question de milliers de dollars. Il s'agirait alors d'une injection d'environ une heure aux trois semaines, dans la salle de chimio.

La diarrhée cependant demeure un mystère pour le corps médical. Un traitement est essayé : deux injections par jour d'un médicament pouvant améliorer l'absorption des liquides par le corps. Prochaine étape : rendez-vous avec une interniste le 20 février.

Je décide de jeter du lest, de moins m'immiscer dans l'état de santé de Richard. Le portrait actuel s'est nettement amélioré depuis juillet. Je n'ai plus à le porter sur mes épaules, la tête enfoncée sous l'eau, ne sortant que pour prendre une goulée d'air... Prise de conscience importante et soulagement.

Durant notre souper de la Saint-Valentin, j'en fais part à mon amoureux qui est bien d'accord. Janie, la charmante infirmière du CLSC nous rend visite à 19 h – que de dévouement! – pour expliquer à Richard comment effectuer ses propres injections. « Nous n'avons plus les Saint-Valentin que nous avions! » Nous lui donnons une tablette de chocolat noir qu'elle accepte avec plaisir. Notre Saint-Valentin est tout de même réussie avec deux rendez-vous médicaux significatifs et encourageants et, en prime, une courte randonnée en ski de fond.

Mercredi 20 février – Rendez-vous avec l'interniste, Dre Maude Bernard, la spécialiste des spécialistes puisque tous les autres professionnels y vont à l'aveugle concernant cette diarrhée... Elle nous déclare qu'il peut y avoir jusqu'à deux cents causes! Nouvelles analyses et prises de sang commandées et elle met une urgence sur les biopsies analysées à Saint-Jérôme.

Lundi 25 février – Richard est très courageux, malgré cette diarrhée de 54 jours sans interruption et tout ce que cela entraîne de perte de jouissance de la vie... Samedi 23, nous sommes allés à la Brasserie Dieu du ciel de Saint-Jérôme avec Danielle et Bertrand pour l'anniversaire de Mimi. Très sympa, très bon! Philippe ramasse l'addition pour tout le monde! Merci Phil!

Dimanche 3, lundi 4 et mercredi 5 mars – Les festivités de mes 73 ans commencent dès le dimanche matin par un déjeuner au restaurant entourés de Jonathan, Geneviève, Anaïs et Odette avec remise de cadeaux sympa. Puis tout le monde patine sur les sentiers glacés de Saint-Sauveur et ce bonheur tout simple me comble! Après, Richard et moi nous dirigeons vers Tremblant puisque nous avons réservé une chambre à l'auberge Le Lupin, juste de l'autre côté du lac Ouimet et des pentes du mont Tremblant. Congé de repas, longue marche à crampons, lecture devant un feu ronronnant, hôtes charmants, déjeuners savoureux. L'auberge et moi avons le même âge puisqu'elle a été construite en 1946, et même si le plancher de notre chambre est croche, les seuils de porte inégaux, les escaliers bruyants, je me sens bien et détendue dans ce décor champêtre et même rustique. À l'heure de l'apéro, qui vois-je de dos devant l'âtre, flûtes à champagne sur la table? Saisie, je me fige, examine ces personnages qui me font penser à nos amis Dominique et Jacquelin... et c'est bien eux! Richard m'a rarement concocté une telle surprise! J'en suis ravie. Dans la salle à manger de l'auberge, les paroles et les fous rires fusent en dégustant des plats de sushis que nous avons achetés l'après-midi à Saint-Jovite en double, à la suggestion de Richard (le coquin) prétextant qu'ainsi je n'aurais pas à cuisiner le jour de ma fête de retour à la maison. À la pâtisserie, même scénario, une + une, et pourquoi pas encore une + une? On se gâte!

De retour à la maison vers midi, je suis heureuse de recevoir les appels de ma fille et de mes fidèles! « Ma chère Suzanne, c'est à ton tour de te laisser parler d'amour ». En soirée, je note que Raphaël ne m'a pas appelée, lui qui le fait peu importe où il se trouve, Québec ou Floride... Le 6 mars, pas de nouvelle. Le 7, pas davantage. Me voici inquiète tout à coup. Je lui envoie un courriel : « Raphaël, appelle-moi stp, je suis inquiète! » Silence radio. N'y tenant plus, le dimanche matin, je veux rejoindre son fils aîné Benoît et je demande à Richard d'aller sur sa page Facebook. Soudain, j'entends Richard lâcher un grand cri désespéré! Je me précipite auprès de lui, croyant qu'il a un malaise et, simultanément, j'entends ces mots : « Raphaël est mort! » alors qu'à l'écran, j'ai devant les yeux un avis mortuaire d'une maison funéraire avec la photo de notre ami! J'en reste bouche bée! Mon cœur s'emballa, ma respiration se bloque et je me laisse tomber sur une chaise. Dans la confusion la plus totale, Richard et moi tentons de comprendre. Il serait décédé le 1^{er} février, ses funérailles auraient eu lieu à Saint-Sauveur le 9 février et nous n'avons rien su? Nous sommes le 10 mars! Raphaël est décédé depuis plus d'un mois et nous n'avons rien senti? J'envoie aussitôt un courriel à Benoît, lui explique la situation dans laquelle nous nous trouvons et je le supplie de nous appeler pour qu'on en sache davantage.

Ce qu'il fera au cours de l'après-midi même, bien que cet appel doive lui peser. Nous avons un long et bel échange. Nous comprenons mieux la suite des événements. Nous avons dîné avec notre ami quelques jours seulement avant son départ pour la Floride, il était resplendissant, libéré du cancer du côlon, avec en main l'autorisation de partir en voyage hors Québec. Et pourtant, dès la mi-janvier, rien n'allait plus. Rapatrié d'urgence au Québec, après deux semaines d'hospitalisation, il meurt entouré de ses trois fils qu'il aimait tant. Cancer généralisé! Comment est-ce possible? Je suis tellement désappointée de ne pas avoir pu le voir une dernière fois à l'hôpital de Saint-Eustache (bien que son fils me confirme que très peu d'amis ont été admis à son chevet – et il en avait plus d'une centaine, ce cher Raphaël aimant et aimable)

Nous sommes déçus de ne pas avoir pu être présents à ses funérailles... J'ai les yeux rougis d'avoir pleuré le reste de la journée.

Dans les jours qui suivent, je pense constamment à lui, je visualise très facilement son visage, son sourire, ses mains, ses gestes, sa démarche et j'entends sa voix comme s'il était à mes côtés. Comme tu vas me manquer! J'informe mon frère Bernard et mon beau-frère Bertrand du décès de cet homme qu'ils ont connu il y a bien des années, alors qu'à tour de rôle nous avons travaillé tous les trois chez Gendron Lefebvre. Par mon intermédiaire, Raphaël avait de leurs nouvelles et vice-versa.

Quelques jours plus tard, nous sommes témoins d'un phénomène exceptionnel que nous associons à notre ami disparu. Séparant notre chambre du reste de la maison, un magnifique vitrail en demi-lune repose sur un muret. Depuis des années, nous admirons ses reflets multicolores sur les murs, planchers, portes et meubles, au gré des saisons, dès que le soleil jaillit par l'une ou l'autre de nos fenêtres de chambre. Cette fois, de la cuisine, nous découvrons sur le plancher du salon, un grand motif vibrant dans lequel nous discernons un cœur inversé d'un rouge intense entouré de couleurs chatoyantes. Ce cœur remue en lents mouvements fluides, comme s'il battait... Silencieux, nous fixons ce reflet ondoyant de longues secondes avant de nous serrer dans nos bras en partageant le même sentiment. Il nous semble que Raphaël prend ainsi contact avec nous de l'au-delà. Nous n'aurons sans doute jamais de certitude, mais nous aimons à l'interpréter ainsi puisque cela nous console un peu d'avoir manqué la fin de sa vie. Notre ami a, avait depuis fort longtemps une vie spirituelle profonde et riche, un cœur grand comme le monde rempli d'amour, de sagesse, de reconnaissance et d'acceptation de l'autre. Ce symbole lui convient tout à fait et nous n'en sommes pas autrement surpris. Va en paix cher ami! À jamais, tu demeures dans nos cœurs!

Mercredi 13 mars – Suivi avec l'interniste afin d'avoir les nouveaux résultats. Un diagnostic peut enfin être posé. Il s'agit d'une colite microscopique. Seules les biopsies pouvaient révéler cette inflammation, et malheureusement, les résultats de l'analyse effectuée aux laboratoires de l'hôpital de Saint-Jérôme ont pris plusieurs semaines avant d'entrer! Elle lui prescrit un nouveau médicament mieux ciblé. Nous espérons que ce sera le bon!

Lundi 18 mars – Une semaine plus tard, pour la toute première fois en 75 jours, Richard n'est allé à la toilette qu'une fois en 36 heures! Nous nous tombons dans les bras et nous extasions devant ce début de retour vers la normalité... Avant de nous emballer cependant, nous attendons la suite des choses. Cette nouvelle épreuve serait-elle derrière nous? Nous qui attendons une porte insonorisée pour notre salle de bain (depuis plusieurs semaines), ce serait ironique, mais tellement mieux, que Richard ait beaucoup moins besoin d'intimité en allant à la toilette! Finalement, cette fameuse porte opaque et insonorisée est installée et j'en termine la peinture le 1^{er} ... Poisson d'avril! Les jours passent, tout est stable. Les culottes de protection ne sont plus nécessaires. Quel soulagement, me confie Richard. Nous enlevons les piqués et nous faisons notre lit avec les draps de flanelle neufs qui attendent sagement dans la lingerie depuis deux mois et demi! C'est fou, je ne pensais pas, un jour, m'extasier autant sur des draps!

En ce milieu de mars 2019, ça y est, je suis à jour dans ma propre vie! J'écris dorénavant en temps réel! Quel casse-tête à 1001 morceaux à assembler que ce voyage au centre de ma vie, de ma réalité, de MA vérité. Je suis heureuse et fière de voir le fil d'arrivée après tous ces vagabondages, effaçant, reprenant, retirant, ajoutant, corrigeant, améliorant... sans jamais mettre en doute, cependant, l'atteinte de mon but! Et puisque l'hiver s'acharne sur nous jusqu'à la mi-avril en retardant l'arrivée d'un printemps boudeur, j'entame ma première révision. Je croyais tout remettre à l'automne prochain pour créer une

distance de bon aloi entre moi-même et mon texte, mais Miss Météo me retourne constamment à mon clavier!

Ainsi, aujourd'hui, Richard termine la lecture des quelque 40 pages du **Journal d'un miracle**. J'ai remis entre ses mains la pérennité de ce témoignage. Remué, ému, bouleversé par ces lignes, il a besoin de quelques jours pour passer au travers, assimiler, accepter et intégrer. Il est surpris de constater l'ampleur des souffrances qu'il a endurées pendant de longs mois, apprécie encore davantage le privilège d'être vivant ET avec toutes ses capacités physiques et mentales! À quelques reprises, me serrant bien fort dans ses bras, il m'avoue être maintenant plus conscient de ce que j'ai traversé à ses côtés et il l'interprète comme une grande preuve de l'amour que je lui porte. Il me rappelle ce que notre bonne amie Lise lui a dit : « C'est l'amour de Suzanne qui t'a sauvé! » Je suis beaucoup plus humble concernant mon impact au cours de toute cette saga. Bien évidemment, j'ai joué un rôle important en tant que conjointe de Richard, en tant que son amoureuse, mais je crois profondément que le miracle tient tout autant à cette merveilleuse unification – tel un laser puissant – de vibrations, ondes, pensées et actions de dizaines et de dizaines de personnes (personnel hospitalier, familles, groupe de soutien). De plus, je suis convaincue que Richard a effectué un choix en se laissant guider par son Moi intérieur au moment crucial, c'est-à-dire, réintégrer son corps matériel pour poursuivre sa mission de vie auprès de nous OU lâcher prise et se diriger dans cette lumière prête à accueillir son âme... Dans les jours suivants, je me surprends à chanter les premières paroles d'une magnifique chanson de Pauline Julien :

*Ce soir j'ai l'âme à la tendresse
tendre tendre, douce douce
Ce soir j'ai l'âme à la tendresse
tendre tendre, douce dou-ou-ce...*

Après des mois de libido presque à zéro, nous avons renoué avec notre intimité de couple. Les feux d'artifice étaient toujours au rendez-vous! Quel soulagement! Quel privilège! De part et d'autre, à plus d'une reprise, la question nous a taraudés : notre vie sexuelle est-elle terminée? Je l'ai cru à certains moments cruciaux. J'en ai douté à d'autres. Et tout lentement, tout doucement, tout tendrement, l'espoir s'est pointé. Nous avons surmonté tellement ensemble, serait-il possible que... Trois semaines se sont écoulées depuis que Richard a cessé d'avoir la diarrhée. Ni l'un ni l'autre n'avons osé parler de ce sujet devenu sensible. Malgré notre entrée dans la décennie débutant par un 7, nous prenions encore rendez-vous pour nos escapades-galopades, plus espacées qu'avant, certes, mais toujours aussi vibrantes et harmonieuses. Dernièrement, notre désir mutuel a été mis à mal à cause surtout de la maladie de Richard et sans doute un peu aussi à cause des marques du passage du temps... Le corps amaigri de Richard, la longue cicatrice verticale sur son ventre et, dans le haut de sa poitrine, juste au-dessus du cœur, ce renflement quasi diaphane tellement la peau a été étirée pour l'insertion d'un cathéter, véritable corps étranger.

Dire que c'est justement à cet endroit que j'avais l'habitude de déposer ma tête après avoir fait l'amour ou la tendresse. Je l'avoue, j'ai du mal avec cette protubérance, rappel immédiat du cancer toujours tapi dans l'ombre... Ma tête a déniché un autre creux pour me tenir au chaud auprès de Richard qui, à plus d'une occasion, me rappelle ma promesse d'embrasser sa cicatrice après le retrait du cathéter, preuve de sa guérison complète! Nos mots d'amour, eux, vieillissent dans la dignité, l'authenticité. Le temps les a revêtus d'une patine sentimentale.



Le printemps s'invite par un mince filet d'eau dans le ruisseau, des rayons de soleil plus vigoureux, le chant d'amour du Cardinal rouge, les culbutes des écureuils, la marmotte se faulant en rase-motte, les mésanges à tête noire chantant en libre-échange... Même Artémise et Herménégilde, nos fidèles canards colverts, sont de retour! Puis, j'assiste à deux scènes d'amour à la fois implicites et délicates, tendres et douces, dans le film de Denys Arcand *Le règne de la beauté*. Et la pensée-étincelle fait son chemin jusqu'à la parole. J'aborde la chose avec Richard, nous nous donnons rendez-vous le lendemain soir, mais finalement Richard en a trop fait au cours de la journée et nous choisissons de reporter à la soirée suivante (que de sagesse... ouais, assurément, on a plus 20 ans!)

Souper aux chandelles dans le solarium, douce musique de jazz et voix suave de Stacey Kent, comme lorsque nous faisons l'amour dans notre petite roulotte qui en frémissait de joie! Nous parlons à cœur ouvert de nos craintes, de nos attentes, coupe de vin à la main. Mais, alors que notre échange franc allait nous éloigner de l'objet même de notre rencontre, voici que sur la croûte encore gelée du ruisseau apparaissent nos quatre chevreuils perdus de vue depuis les chutes de neige abondantes des derniers mois. Nous reconnaissons les deux mères et leurs petits qui ont grandi au point d'avoir presque atteint leur taille adulte, mais dont le manège folâtre révèle leur jeunesse si aimable. Richard et moi sommes captivés par leurs capricieuses caracolades, leurs sautilllements véhéments, leurs chouettes galipettes. Ils gambadent en exécutant des voltes et demi-voltes à gauche, à droite, sous l'œil patient de leurs mères qu'on entend presque penser : « Il faut que jeunesse se passe... ». Laissant alors de côté nos appréhensions, nous nous levons dans un bel ensemble. À leur tour, nos bouches, nos mains, nos corps se font des galipettes, des cabrioles et bientôt, Richard me caracole... Et c'est divin, inespéré, gonflé d'espoir pour la suite des choses! Après nos ébats amoureux, dans le creux de son épaule, un sanglot monte en moi alors que je confie encore une fois à Richard : « J'ai vraiment cru te perdre! » Sans doute faut-il avoir frôlé de très proche la perte pour apprécier à ce point ce qui nous est accordé à nouveau...

Nos deux enfants baignent également dans l'aura de cette renaissance de leur père. Allégés d'un grand poids, ils continuent à cheminer au présent vers leur avenir, en prenant des chemins de traverse pour se saluer en reconnaissant – qu'au-delà de leurs différences et différends –, ils sont et demeureront sœur et frère! Que de bonheur pour nous, parents!

Miryam termine sa 2^e année en technique de documentation et elle adore! Elle nous a téléphoné hier pour nous apprendre qu'elle a décroché un emploi d'été à la Sûreté du Québec. De plus, elle a eu confirmation qu'elle serait reçue comme stagiaire au cours de sa 3^e année à la Société des transports de Montréal (STM). Elle était euphorique au téléphone et même émue puisqu'elle a la conviction d'avoir enfin trouvé sa voie professionnelle! Je suis si heureuse pour elle, car je sais combien a été souffrant ce parcours par monts et par vaux. À 40 ans, elle a eu le courage de retourner aux études; depuis deux ans, elle travaille d'arrache-pied et avec une constance que nous admirons énormément; elle récolte d'excellentes notes (nous n'en doutions point...), et cette fois, elle est déterminée à faire carrière dans ce domaine. À 42 ans, elle est reçue à bras ouverts par les équipes des ressources humaines et pour cause : elle est devenue une experte en entrevues, elle a une facilité de paroles, elle est parfaitement bilingue, elle est dynamique et proactive et elle a un sourire désarmant. Sa détermination actuelle convainc aisément les personnes qui la reçoivent en entrevue et l'employeur qui saura combler ses attentes en bénéficiera largement, j'en suis convaincue. Je suis fière de toi, Miryam! Mais surtout je suis heureuse pour toi!

Jonathan travaille depuis 13 ans déjà pour la Société de transport de Montréal (STM), faisant preuve ainsi d'une belle stabilité. Il a travaillé 12 ans en tant que machiniste à créer et à améliorer les pièces et outils requis pour les rames de métro et les autobus de la STM. Presque toujours debout sur le plancher de béton des ateliers, devant diverses machines de grande précision, ses genoux se sont mis à lui faire de plus en plus mal. En parallèle à divers traitements, il a décidé de poser sa candidature à un poste de col blanc. Lui aussi a travaillé très fort et assidument pour apprendre de nouveaux logiciels, entre autres, en préparation d'entretiens et d'examens pratiques à l'interne. Après deux essais, il a décroché un poste de technicien au Service de soutien – mécanique, poste qu'il occupe depuis un peu plus d'un an. Son nouveau travail l'amène à conceptualiser à l'aide de logiciels sophistiqués des pièces et outils pour ses anciens collègues d'atelier, machinistes et outilleurs. D'ailleurs, il a fréquemment des échanges avec ceux-ci et il est alors heureux de s'éloigner de son écran. Il semble avoir trouvé un compromis lui permettant de moins solliciter ses genoux et ses épaules... Alliant son amour du métal et du dessin, il met à contribution sa créativité, sa minutie, sa précision et son souci du travail bien fait. À travers tout ça, il a parfois des contrats en tant que photographe pour la STM, certaines municipalités et pour des particuliers. En passant, Jonathan a aidé Miryam en la guidant dans les dédales des ressources humaines de la STM. Et Miryam garde sa nièce à l'occasion, en apportant son raton blanc pour voir briller l'éclat de joie dans les yeux ravis d'Anaïs. De plus, elle va nourrir à l'occasion leur chat Maya quand ils s'absentent. Nos enfants s'entraident! Bravo!

Richard et moi sommes contents également de constater que leur couple réciproque semble bien aller et que tous deux préparent soigneusement leur avenir professionnel et leur retraite. Jonathan a 40 ans aujourd'hui même, ce 6 avril 2019, nous venons tout juste de lui offrir nos vœux par téléphone (la fête surprise a dû être remise à samedi prochain, puisque notre nouveau quarantenaire a attrapé la gastro de sa fille...). Il s'offre comme cadeau (avec la bénédiction de sa belle Geneviève) une semaine en solo dans les superbes parcs nationaux Zion et Brice en Utah. De plus, nous préparons notre voyage à cinq dans Charlevoix en juillet prochain. En bon Bélier, Jonathan nous entraînera dans un parc national, celui des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie. Nous serons ravis d'emprunter les sentiers nous convenant, mais lui tient absolument à relever le défi du sentier de l'Acropole des Draveurs! Et je ne parle même pas de ce qu'il veut accomplir dans le parc national de Zion, la vidéo qu'il m'a transmise m'a carrément foutu les jetons. En plus, il me déclare que huit personnes ont trouvé la mort sur ce sentier dangereux à flanc de roc. Mon cœur de mère n'a fait qu'un tour et, bien entendu, mon sommeil a été perturbé!

Mardi 9 avril – Richard et moi surfons sur la crête d'une merveilleuse vague depuis quelque temps. Malheureusement, le répit est de courte durée. En effet, le dernier scan révèle une augmentation des métastases de 20 %; celles-ci sont cependant toujours circonscrites dans les ganglions et n'ont pas commencé à migrer vers des organes tels le pancréas, le foie, l'estomac. Cela nous alarme bien que notre fille Miryam semble accueillir la nouvelle avec calme. Elle considère que c'était bien prévisible vu qu'il n'y a eu aucun traitement depuis la mi-octobre 2018. Mais tout de même, c'est la première fois que nous sommes face à cette éventualité à risque plus élevée et dans les semaines à venir, Richard et moi ressentirons une peur s'immiscer en nous petit à petit qui se traduira souvent par une irritabilité, une impatience l'un face à l'autre. Jusqu'à ce que nous en prenions conscience et que nous en parlions ouvertement. Cet échange atténue notre inquiétude et nous reprenons notre parcours du combattant l'un à côté de l'autre plutôt que de nous obstiner à propos de détails insignifiants. Encore une fois, nous

devons rassembler nos énergies pour diriger notre barque commune dans les rapides de la vie en espérant, un jour, aborder la rive de la guérison totale ou à tout le moins d'une rémission à long terme.

Jeudi 18 avril – Rendez-vous avec Dr Jolivet. Je crois comprendre un peu mieux cette histoire de marqueur. Il s'agit d'une anomalie génétique acquise (donc le cancer de Richard n'est pas transmissible à nos enfants par la génétique, ce qui serait le cas avec le syndrome de Lynch). Cette anomalie « acquise » (comment, je ne sais trop...) est à la fois la cause du cancer puisqu'elle a créé une désorganisation des cellules pendant des années avant l'apparition des premiers symptômes, mais elle pourrait également ouvrir la porte à une « guérison » ou à tout le moins à une rémission à long terme en permettant à Richard de recevoir des traitements d'immunothérapie plus efficaces que toute recette de chimiothérapie. À la fréquence d'un traitement d'environ 45 minutes aux trois semaines, et en prévoyant environ deux ans de séances assidues, il serait envisageable de faire fondre les métastases. Il ne resterait plus qu'un suivi périodique à l'aide de scans. Tellement différent du scénario de l'été dernier!

Dr Jolivet met en branle une demande d'autorisation auprès de notre assureur et de la compagnie pharmaceutique pour participer au paiement de 5000 \$ le traitement, une perfusion de Keytruda. Si réellement Richard recevait de l'immunothérapie pendant deux ans, aux trois semaines, cela représenterait la somme faramineuse de 170 000 \$! Si notre assureur refusait, autre option possible : Dr Jolivet ferait des pieds et des mains pour obtenir l'autorisation du conseil d'administration de l'hôpital de Sainte-Agathe. Nous devrions en savoir davantage d'ici quelques semaines, mais nous sommes soulagés et heureux d'atteindre cette étape déterminante. L'oncologue nous encourage en nous racontant l'histoire d'une autre patiente ayant eu un cancer très similaire à celui de Richard et portant également ce marqueur; après deux ans d'immuno, elle était guérie!

Dr Jolivet conseille de garder le cathéter veineux pour le moment, même si les injections d'immuno pourraient être administrées dans le bras vu qu'elles ne contiennent que des protéines. Richard accepte de le conserver et je devrai me soumettre encore longtemps semble-t-il à la vue de cette laide boursoufflure sur le corps aimé. Encore loin le moment où j'embrasserai la cicatrice de Richard une fois le cathéter retiré. Qu'à cela ne tienne, je baigne dans la reconnaissance et cette fois, je peux m'immerger totalement dans cette eau limpide, apaisante et source de vie en m'y laissant bercer tel un fœtus. Je reprends espoir pour la toute première fois depuis le diagnostic implacable!

Commence alors une période de plusieurs longues semaines, voire interminables, puisque Richard expérimente à nouveau des douleurs abdominales et dorsales, une légère perte de poids et une fatigue accrue. Lors d'un examen médical par une spécialiste des soins palliatifs, celle-ci croit que ce sont les métastases qui provoquent ces douleurs. Il y a donc urgence! Je le ressens profondément! Et même si Dr Jolivet et son infirmière clinicienne m'ont affirmé que je n'aurais rien à faire au cours de ce processus d'autorisation, constatant que rien ne bouge ni d'un côté ni de l'autre, j'enfile, encore une fois, ma cape d'ambadrice au nom de mon conjoint. Je passe plusieurs coups de fil à au moins neuf personnes, et souvent à répétition, pour accélérer le processus. Chez notre assureur, finalement, il est constaté que le formulaire est resté coincé entre deux bureaux parce qu'il manquait la signature de Richard sur une page. Mais personne ne nous en a fait part! Un certain Marco, compréhensif, finira par accepter de nous envoyer cette page pour signature que je lui retournerais numérisée dans la demi-heure. Il consent alors à deux exceptions puisque la marche à suivre aurait été de retourner ce formulaire à l'hôpital de Saint-Jérôme puis à celui de Sainte-Agathe... Je viens de gagner au moins une bonne semaine!

Lors de tous mes contacts, j'explique l'urgence de la situation, je rends mon interlocuteur ou interlocutrice conscients de la gravité de la situation. Je me bats pour la vie de mon mari! Je joue du violon, je remercie, je complimente, et une seule fois, fermement, résolument, je hausse la voix! Finalement, le vendredi 17 mai, l'autorisation de notre assureur nous parvient. Richard et moi prenons le reste de la journée pour mesurer l'ampleur de cette décision pour la suite des choses! Merck a refusé d'inclure mon conjoint dans son programme de compassion (il ne correspondait pas à leurs critères semble-t-il...) et rien n'était certain par le biais de l'Hôpital de Sainte-Agathe, malgré l'engagement spontané du Dr Jolivet. Qu'aurions-nous fait sans cette couverture d'assurance parmi les meilleures du pays? Nous assumerons 20 % des frais durant deux ans. Une longue et luxueuse croisière à destination de la guérison!

Autres faits marquants de ce mois d'avril : la crue printanière est très forte et l'eau du ruisseau recouvre la rive basse du Boisé. Richard, comme toutes les fois, est très inquiet de ses pompes au sous-sol. Néanmoins, en-dedans de 48 heures, rien n'y paraît plus. J'ai remis à Miryam le châle que je lui ai tricoté et elle en est ravie. Et puis, j'ai décroché de ma vie pendant 48 h! En effet, ma bonne amie Dominique et moi-même sommes allées nous réfugier au Monastère des Augustines de l'Hôtel-Dieu du Vieux-Québec. Longues marches dans le Vieux, succulent souper dans un restaurant chic du Vieux-Port, et un peu étrange, déjeuner en silence dans le réfectoire du Monastère. Séjour bénéfique! Prête pour la suite!

Samedi 1^{er} juin – Courriel de groupe écrit par Richard :

Bonjour à toutes et à tous, parents et amis. Voici les dernières nouvelles concernant ma santé. Ce courriel s'avère plus long qu'à l'habitude car il annonce une étape majeure de ma démarche vers le recouvrement aussi complet que possible de cette santé fragile.

Grâce au « marqueur génétiquement acquis », que ne possède qu'un seul pourcent (1%) des personnes ayant le cancer du côlon, j'ai un accès médical privilégié à l'immunothérapie. Il ne m'a pas été transmis par mes parents et je ne peux le transmettre à mes enfants. Je ne comprends pas encore très bien quand et comment je l'ai acquis malgré les explications de mon oncologue.

Ces séances de perfusion ont lieu, aux trois semaines, en clinique privée (impossible de les recevoir à l'hôpital) et ont débuté hier, 31 mai. Il s'agit de protéines naturelles qui me sont injectées goutte à goutte (d'où le terme perfusion) durant 30 minutes et non d'un cocktail chimique comme lors de la chimiothérapie. Ces protéines ont pour but de renforcer mon système immunitaire afin qu'il nettoie en profondeur mes cellules cancéreuses sans les tuer comme en chimio. C'est à tout le moins la compréhension que j'en ai pour le moment. Ce nouveau traitement s'avère extrêmement prometteur puisqu'à ce jour, 60 % des personnes ayant suivi ce protocole ont été GUÉRIES de leur cancer.

*Je me sens vraiment privilégié de cette suite d'événements ayant jusqu'à maintenant favorisé l'espoir d'un recouvrement éventuel complet de ma santé. Je vous remercie de votre soutien constant depuis des mois. Vos bonnes pensées et généreuses actions, quelles qu'en soient leur forme, m'aident. Je partage avec vous la magnifique image que j'ai reçue en méditation pour illustrer cette aide qu'est la vôtre: elle joue symboliquement le rôle **d'une ceinture de flottaison** me permettant de demeurer à flot dans cette mer agitée par une maladie grave et potentiellement mortelle, sans que je m'épuise complètement et me noie. Je peux ainsi continuer de nager vers la rive en me servant de la force de mes bras et de mes jambes; j'arrive donc à diriger ma vie avec votre aide. Je vous demande de poursuivre ces élans généreux afin qu'une*

conclusion positive totale puisse survenir à moyen terme. Ceci dit, je ne veux surtout pas oublier l'extraordinaire soutien de Suzanne qui veille au grain depuis les tout débuts de cette saga santé qu'est la mienne. Sans elle, je n'ai aucune idée dans quel état je me retrouverais aujourd'hui. Je l'en remercie de tout mon cœur. Mes efforts personnels se traduisant par le maintien d'un moral positif et résilient coiffent le tout. À bientôt, chers parents et amis!

Richard qui vous aime et vous dit MERCI.

Dimanche 9 juin – Richard a encore la diarrhée, des douleurs abdominales et dorsales. Il sent une masse dans la partie droite de son abdomen. Il est très souffrant et les anti-douleurs ne font que masquer provisoirement. Quatre jours d'affilée, il n'arrive pas à dormir lors de sa sieste. Son moral est en berne. Encore une fois, nous semblons revenir en arrière... piqué, protections, manque d'appétit, perte de 4 lb, manque total d'énergie bien qu'il continue à marcher tous les jours. J'effectue plusieurs appels à l'aide...

Jeudi 13 juin – Rendez-vous Dr Jolivet – Résultats du scan du 30 mai : encore 30 % d'augmentation! Mais les métastases n'ont pas migré hors des ganglions. La masse est palpée par Dr Jolivet et il nous explique que l'immuno en renforçant le système immunitaire attire des cellules cancéreuses et de bonnes cellules dans les ganglions. Une guerre sans merci se livre dans l'organisme de Richard d'où son état de grande fatigue. Il lui prescrit une autre cortisone pour enrayer la diarrhée et pas question de reprendre l'immuno tant que celle-ci perdure. Cela nous reporte d'environ quatre semaines... Nous comprenons que l'immuno ne sera pas aussi simple et bénéfique que nous l'espérions, Dr Jolivet et nous. Il faudra continuellement surveiller la récurrence de diarrhée et dispenser l'immuno uniquement quand ce sera possible. Dr Jolivet n'envisage plus deux ans à raison d'un traitement aux trois semaines. Je le sens moins optimiste : *Terra incognita!* conclut-il.

Quant à mon amour, il sort du bureau en pleurant de joie grâce au soulagement des douleurs annoncé par Dr Jolivet par la prise de cette nouvelle cortisone. Nous nous enlaçons dans le couloir, et mes larmes à moi sont plutôt de tristesse et de désespoir quant à l'avenir encore une fois très incertain. Je mettrai quelques jours à me remettre d'aplomb, après avoir expérimenté une grande vague de peur. La lecture du rapport du dernier scan m'a percutée de plein fouet. Incapable d'y faire face, je l'ai mis de côté dans le dossier de Richard mais certaines expressions médicales, certaines mesures en cm restent incrustées dans ma tête et me font horriblement peur. Tout se résume à ma peur de perdre Richard à court ou moyen terme.

Richard cesse l'Imodium qui ne donne strictement rien. Cette nouvelle cortisone empire encore ses problèmes digestifs. Mais la douleur a diminué, en effet. Bravo! Je voudrais partager l'espoir de Richard. Il a une confiance inébranlable de se guérir et de vivre vieux (jusqu'à 97 ans!). Moi, je ne sais plus rien, je ne vois plus l'utilité d'accomplir quoi que ce soit en vue de la santé en général (jus de légumes, etc.)

Je travaille à la révision de mon récit pendant deux journées complètes (le temps est froid et maussade), la seule chose qui me permette de tenir bon. Je suis impatiente, triste, vidée. Que valent toutes ces beautés naturelles autour de moi si je ne puis plus les partager avec Richard? Je me raccroche à des photos de lui, plus jeune. C'est pour ce Richard-là aussi que je veux tenir bon et reprendre mon moral.

Finalement, devant la rivière du Nord, lors de notre marche en soirée, je lui livre succinctement mes sentiments. Je lui demande pardon de l'accabler ainsi lui qui en a tant sur les épaules déjà. Comme toujours, il trouve les mots pour m'apaiser : « Si je devais mourir sous peu, je le sentirais, mon Maître

intérieur m'en informerait. » A-t-il raison? Je le souhaite. Sa vie spirituelle l'aide beaucoup, la mienne est malmenée par la réalité objective. Déjà que je sois capable d'écrire dans ce journal relève presque du défi. Depuis quelques jours, je ne m'en sentais pas capable.

Dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet – Projet concrétisé! Départ pour Charlevoix! Avec notre petite famille! Richard souhaitait voyager en train dans l'Ouest canadien. Qu'à cela ne tienne, nous nous adaptons et nous monterons plutôt à bord du train de Charlevoix. Dans la Subaru Forester de notre fils, assis tous les deux à l'arrière avec Anaïs, nous nous laissons guider et c'est une splendide sensation! Je suis assise la plupart du temps à côté du siège d'Anaïs et nous jouons à compter les vaches, à découvrir des objets le long de la route de différentes couleurs (parfois, elle me joue des tours...) et surtout, nous nous tirons par la barbichette! Voilà un jeu dont elle ne se tance pas... au grand dam de sa grand-maman. Richard conserve le peu d'énergie qu'il a en ménageant ses paroles, ses gestes, ses initiatives. Cependant, son amour nous enveloppe douillettement!

Nous logeons dans une charmante petite auberge à Saint-Joseph-de-la-Rive et nous nous rendons à pied jusqu'au quai du traversier que nous emprunterons tôt demain matin pour visiter l'Isle-aux-Coudres. Jonathan perd le contrôle de son drone qui s'écrase dans la cime d'un gros arbre... Grrrr! Tenace, il finira par le récupérer avec l'aide d'un émondeur, juste avant notre départ!

Sur cette île champêtre, nous soulignons le 74^e anniversaire de naissance de Richard, avec petit gueuleton le midi à marée basse le long de la rive, souper le soir dans un petit restaurant local. Je lui ai organisé des dizaines de réunions festives depuis plus de 50 ans entouré de nos familles et de nos amis. Cette fois, c'est tout simple, mais il est là avec nous!

Le lendemain, comme prévu, Jonathan nous entraîne vers le Parc national des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie. Nous avons réservé deux nuits dans une auberge à quelques kilomètres seulement de l'entrée du parc. Excellents repas, endroit très tranquille. Richard préfère se reposer plutôt que de venir avec nous dans le parc. Du coup, il nous libère et je crois que c'était aussi son intention. Lui et moi avons visité des dizaines de parcs ensemble au fil des ans, mais nous savons tous qu'il n'aurait pas l'énergie pour arpenter celui-ci, malgré sa magnificence. Jonathan grimpe complètement en haut du difficile sentier de l'Acropole des Draveurs (11,2 km aller/retour)! C'est beau la jeunesse! Ces photos nous permettent d'accéder à ce splendide panorama sans effort! Pendant ce temps-là, Geneviève et moi pagayons dans un canot, Anaïs assise au centre, sur la rivière encastrée par les Hautes-Gorges. Grandiose et réconfortant! Plus tard, nous marchons sur un sentier longeant la rivière et je dirige l'attention de ma petite-fille vers les merveilles naturelles le bordant. Délicatement, elle promène sa main sur les amples fougères, caresse la mousse agrippée aux rochers millénaires, trempe ses doigts dans la cascade et éclabousse sa grand-mère! Son rire cascading à son tour!

Les jours suivants, au rythme de Richard, nous déambulons sur les quais, les plages et les rues pittoresques. Nous redécouvrons Pointe-au-Pic et le célèbre Manoir Richelieu. Malheureusement, Richard a une faiblesse lors de la visite des jardins. Je le fais asseoir sur un banc de parc, lui donne de l'eau, l'encourage à tenir bon alors que Jonathan se précipite vers le stationnement pour aller chercher son auto. Anaïs lui caresse la main en silence, consciente que son grand-papa est gravement malade. Heureusement, notre gîte est tout près et bien vite, Richard est confortablement installé dans notre chambre pour une sieste. Ouais, c'est peut-être trop ce voyage... Mais il y tenait tellement! D'ailleurs, au retour, il nous confirmera qu'il est très heureux d'avoir vécu ce séjour avec nous. La traversée des Rocheuses en train? Dans une autre vie peut-être!

Un autre jour, une nouvelle aventure nous attend. Anaïs, sa maman, Richard et moi montons à bord du fameux train de Charlevoix et découvrons les rives du fleuve Saint-Laurent de La Malbaie à Baie-Saint-Paul. Notre fils se prive de ce plaisir puisqu'il prend la route entre les deux gares. Nous couchons au motel tenu par Josée (la fille de notre bonne amie Yolande) qui nous offre gentiment le déjeuner. Merci, ma belle! Puis, nous rentrons à la maison reprendre notre destinée en mains! Nous aurons besoin de beaucoup de force, de courage et d'amour. Espérons que cette parenthèse estivale nous y aidera.

Mardi 9 juillet – 2^e traitement d'immuno après six semaines d'arrêt. Routine établie : prise de sang, rendez-vous Dr Jolivet, paiement par téléphone à l'avance, immunothérapie à la clinique privée de Saint-Jérôme. Maux de ventre fréquents. Diarrhées plus ou moins intermittentes mais toujours dans le portrait. Baisse d'énergie et parfois de moral...

Mardi 30 juillet – 3^e traitement d'immunothérapie – Ibid

Malgré tout, superbe mois de juillet : météo radieuse, vélo, marches, spectacles en plein air et souper mexicain à Val-Morin. Rencontres avec Nadine et Francis, Michèle, Ré Jean, Thérèse et Nancy. Fête de Jacquelin avec souper gargantuesque. Visite à nos amis Lise et Gilles à Gatineau, entre autres. Claude, notre serviable ami jardinier et notre jeune voisin Elie travaillent à notre terrain. Et moi aussi!

Je n'écris plus grand-chose dans ce journal, j'ai perdu intérêt... J'essaie de profiter de la présence de Richard, même très malade, de l'été glorieux (serait-ce son dernier?), de l'instant présent m'abritant du passé et surtout de l'avenir! Pourtant, toujours, je suis freinée par cet énorme boulet à ma cheville, par ce tsunami dans mon cœur, par cette frayeur immense croupissant dans mon cerveau...

Jeudi 15 août – Me revoici à l'écriture. J'en ai un besoin criant. Nous sortons du bureau du Dr Jolivet. La prise de sang de l'avant-veille révèle une augmentation du marqueur et il nous avoue que ce n'est pas bon signe. L'immunothérapie ne fonctionnerait peut-être pas conformément à nos espoirs. En lui expliquant l'état de fatigue de Richard, ses douleurs, ses erreurs de jugement, ses distractions, sa lenteur d'élocution, ses pertes de mémoire à court terme, sa conduite dangereuse, ses pertes d'équilibre, il décide de diriger Richard aussitôt vers un scan du cerveau! Richard et moi gardons notre calme malgré cette annonce absolument imprévue, puisqu'il s'agit plus probablement qu'autre chose d'éliminer tout risque de métastase au cerveau.

Dr Jolivet double la dose d'Hydromorphin Contin matin et soir... Cela m'inquiète puisque je me pose des questions quant à l'impact de ce cocktail de médicaments sur l'état mental de Richard. Depuis trois semaines, il a changé au fil du quotidien. Avec sa petite voix ténue, son dos voûté, sa lenteur dans la parole et le geste, j'ai du mal parfois à reconnaître mon Richard des années précédentes. J'ai l'impression de vivre avec un vieillard... (Pardonne-moi, mon amour.)

Nous attendons un appel du Dr Jolivet ou de l'infirmier pivot pour nous donner les résultats de ce scan... Finalement, nous n'aurons aucun résultat avant le mardi 20 août. L'expression *Prendre son mal en patience* prend tout son sens!

En cordant son bois de chauffage (même si j'y ai participé afin d'éviter que Richard n'en fasse trop et que nous avons eu l'aide de Claude et de Bertrand), il réveille une ancienne capsulite au bras droit ! Avoir le cancer ne donne pas congé aux autres maux physiques... Ce rituel de corder du bois a toujours été important pour Richard et, cette année, il y tenait particulièrement. Symbole d'une vie comme avant? En conséquence, il recevra une arthrographie le 20 août et la 4^e immuno le lendemain. Le scan nous indiquant

si les métastases ont régressé après quatre traitements aura lieu la semaine du 26 août et nous aurons les résultats le 5 septembre. Si j'inclus ma dernière mammographie, nous attendons donc quatre résultats dans les prochaines semaines! Ouf! Que d'inconnus, au pluriel, encore une fois! Notre apprentissage de l'instant présent s'intensifie. Pas le choix!

Heureusement, cet après-midi je pars à vélo avec ma sœur Danielle! Que ferais-je sans elle? Je sais pouvoir compter sur son soutien en tout temps, en toute circonstance. Merci, ma belle!

Lundi 12 août – Anaïs passe quelques heures à la maison, seule avec nous deux. Nous confectionnons de délicieux petits gâteaux. Je prends photo après photo afin d'immortaliser ce moment unique! Mon mari, son grand-papa Richard, ma petite-fille, sa petite-fille, dans notre cuisine, décorant leurs gâteaux!

Lundi 19 et mardi 20 août – Depuis quelques semaines, Palliaco nous propose de l'accompagnement de quelques heures à notre choix. Même si Richard a démontré de la réticence au début, il a accepté pour que je puisse me reposer un peu de temps en temps tout en le sachant en sécurité. Sinon, je ne peux pas partir, ne serait-ce que pour une longue marche ou pour aller faire les courses essentielles. Cette fois, j'ai peur de craquer! Déjà treize longs mois que je tiens bon dans mon rôle de proche aidante. J'ai un criant besoin de répit! Un profond besoin de me ressourcer! Miryam demande à son conjoint s'il accepte de me prêter son chalet de Nomingue pendant trois jours. Richard et moi en avons discuté, il est d'accord pour rester seul à la maison, avec la visite d'une bénévoles, Danielle et Bertrand, juste à côté, nos enfants et moi au bout du fil. Néanmoins, il refuse systématiquement qu'un bénévole couche chez nous. Il m'encourage même dans ce projet. Cher amour, toujours aussi généreux et attentif à mes besoins. Je refoule ma culpabilité de le laisser sachant pertinemment que si je ne recharge pas mes batteries, je ne pourrai pas continuer à le soutenir au quotidien.

Au chalet, je suis accueillie par un silence troué uniquement par le chant du huart, le clapotis des vagues sur la coque du bateau, les cris du geai bleu et le bruissement des feuilles malmenées par un vent puissant balayant la surface du lac en y formant une multitude de vagues.

Lecture dans une chaise longue... Dîner à l'extérieur face au lac des Grandes-Baies... Longue marche solitaire... Découverte d'un superbe jardin... Enfin, je me retrouve un peu. Je me sens vibrante de partout, consciente du moindre de mes mouvements, de ma respiration, l'oreille à l'affût, l'œil américain scrutant la nature environnante. C'est donc ça aussi la vie? Elle m'attendait, fidèle, patiente, accueillante!

Méditation sur le quai... Puis, défoulement général à l'abri des regards! Casque aux oreilles, j'écoute mes chansons préférées et je danse au son de *Dimanche au soir à Châteauguay*... Je laisse mes pieds pendre au bout du quai et je clapote au rythme de Beau Dommage... J'écoute *Here comes the Sun* des Beatles, couchée sur le quai, admirant MON soleil... Je valse sur le quai accompagné de la voix de Leonard Cohen *Take this waltz*... Je suis libre! Vivante! Jeune! Pétilante! J'avais presque oublié cette sublime sensation de bien-être...

Apéro sur la terrasse... Détente sur chaise longue enveloppée par le vent métamorphosée en caresse. Léger frémissement sur le lac... Sur la terrasse, succulent souper arrosé de Chianti Ruffino... Seconde marche au crépuscule... Lorsque le ciel tourne à l'encre noire, de la galerie, ébahie, j'admire la voûte étoilée, la Voie lactée, les myriades d'étoiles... Il y a longtemps que je n'ai pu observer un ciel aussi sombre percé de milliards de têtes d'aiguilles scintillantes! Une dernière fois, au loin, les huarts s'interpellent de leur voix plaintive. Ici et maintenant, je suis comblée!

Bonne nuit de sommeil. À 7 h 30, le thermomètre indique 11° C. Déjeuner à l'intérieur devant la fenêtre face au lac... En plein soleil matinal, sur la galerie, méditation les yeux ouverts... entrecoupée d'apparitions aviaires: colibri à un mètre de mon visage, pic flamboyant nourrissant son jeune tout près de moi... Et sur le lac étale, trois huarts défilant dans un silence complet en laissant derrière eux un long V de ridules. Deux plongent pour leur déjeuner, un troisième s'envole rasant l'eau dans un battement d'ailes frénétique. Taï chi sur le quai... Baignade dans le lac avec gilet de sauvetage...

Pendant que j'écris, deux huarts en plein vol s'échangent de longues notes modulées, d'amour assurément. Oh, j'allais oublier : j'ai vu au fond de l'eau, au bout du quai, une énorme tortue! Je crois également avoir aperçu en vol un pygargue à tête blanche. La vie est bonne ici!

Mercredi 21 août – Tôt après mon déjeuner, mon cellulaire résonne. D'une voix éteinte, Richard m'informe que nous sommes convoqués à une rencontre avec Dr Jolivet demain matin. Les résultats du scan du cerveau sont rentrés. Nous pensions tous les deux que ce n'était qu'une mesure préventive et que, par un simple appel téléphonique, il nous serait confirmé que tout était beau... Pas bon, ce rendez-vous... En quelques minutes, je plie bagage alors qu'il était prévu que je restais jusqu'au lendemain. Après un dernier coup d'œil au lac, au quai, aux huarts... je rentre aussitôt à la maison, dans les bras de mon amoureux, près de son cœur, mêler ma chaleur à la sienne, ma peur à la sienne...

Jedi 22 août – Dr Jolivet d'un ton grave nous apprend que Richard a une métastase de 3,5 cm de diamètre à la jonction cortico-sous-cortical du lobe temporal droit en postérieur avec enflure (œdème). Nouvelle résonance magnétique, prise d'une nouvelle cortisone pour réduire l'enflure, sessions de radiothérapie possibles si résonance du 26 août du côlon et des ganglions (cancer d'origine) démontre que les quatre immunothérapies ont été efficaces. Au rendez-vous précédent, Dr Jolivet avait signifié une augmentation de la taille du marqueur (pas bon signe). Cela ne sert à rien de traiter la métastase au cerveau si le cancer du côlon continue de progresser. D'une petite voix craintive, j'ose demander: « Alors, c'est un cancer généralisé? » « Oui, malheureusement. Je suis désolé! » Certains mots nous transpercent comme des poignards!

J'AI PEUR! J'AI TELLEMENT PEUR! Et comment décrire les sentiments habitant Richard? Il ne parle plus beaucoup. Il est assommé, atterré... Parfois, il pleure! Mon pauvre amour, mon pauvre, pauvre amour! Malgré tout, nous tenons le coup, je ne sais trop comment... si ce n'est en se tenant par la main comme toujours, en plongeant notre regard dans celui de l'autre comme toujours! Tu souffres, je souffre! Tu m'aimes, je t'aime!

Ce soir, nous devons informer nos enfants... Combien nous allons les faire souffrir encore une fois. Un vrai cauchemar qui n'en termine plus avec ses rebondissements nous projetant en plein marasme émotionnel!

Samedi 24 et dimanche 25 août – Nous refusons trois invitations à dîner ou souper (de Bernard et Nadia, Danielle et Bertrand et nos amis, Ray et Louissette). Bien généreux de leur part, mais nous n'avons tout simplement pas l'énergie. Surtout Richard. Nous devons nous concentrer sur nos besoins...

Après le dîner, Richard fait une sieste dans le solarium. Ne voulant pas le déranger, je me réfugie dans mon Boisé enchanté, à la Pointe du lot. Étendue sur ma chaise longue, livre abandonné à mes côtés, mes pensées serpentent dans les méandres liquides de mon ruisseau favori. Je me répète fréquemment à quel point je suis privilégiée d'être entourée d'un tel paysage. Les larmes me montent aux yeux. Toute cette beauté saura-t-elle me soutenir quand je serai seule?

Soudain, je sens une présence sur le sentier derrière moi. Apparaît un jeune se déplaçant en silence et s'asseyant délicatement sur le banc à un mètre de moi. Sans parler, il regarde le ruisseau lui aussi. Je me relève et le voyant de dos, je lui demande : « Es-tu le jeune homme qui m'a rendu visite l'été dernier? » Il se retourne, sourire aux lèvres... « C'est bien toi, Vincent? » « Oui, c'est moi, Suzanne. » Cet ange m'ayant rendu visite peu de temps après le diagnostic de cancer en juillet de l'an dernier, le voici qu'il réapparaît tout en douceur à mes côtés, quelques jours à peine après le diagnostic d'une métastase au cerveau.

Nous entamons alors une lente, douce et longue conversation. Il demande de nos nouvelles, se dit attristé par la progression du cancer... J'apprends qu'il n'a que 14 ans, et pourtant, il s'exprime avec tant de compassion et de sérénité. Je suis en présence d'une vieille âme. Alors que je lui explique ma peur de perdre Richard et de rester seule derrière, alors que je lui raconte combien Richard s'accroche puisqu'il a l'impression de ne pas avoir rempli la mission de sa vie (témoigner de ce qu'il vit présentement et diffuser la notion de réincarnation...) Vincent prononce en douceur une phrase qui m'interpelle au plus haut point et se dépose en moi à jamais:

*Suzanne, c'est toi qui poursuivras
l'héritage de Richard!*

Merci, mon ange Vincent! Je te souhaite tout le bien possible dans ta vie! Et si jamais, tu reviens me voir, je t'accueillerai les bras ouverts et le cœur aimant!

Mardi 27 août – Rencontre en radio-oncologie, Cité de la Santé de Laval – À l'aller, la conduite automobile est difficile : un camion me suit de trop près derrière et un accident bloque la 440 sur une longue distance. À la borne du stationnement de l'hôpital : je reste coincée avec des autos derrière moi. Je suis incapable d'obtenir du distributeur un coupon et la clôture demeure donc fermée. J'appelle trois fois la sécurité qui prendra quinze minutes avant de se pointer et de finalement me laisser accéder au stationnement. Richard est déjà rentré et j'ai hâte d'aller le retrouver... Je suis en colère!

Le radio-oncologue pose beaucoup de questions et révise tout le dossier. Il privilégie la radiochirurgie au CHUM. Selon lui, la neurochirurgie avec anesthésie générale serait trop risquée compte tenu de l'arrêt cardiaque de Richard deux heures après sa dernière chirurgie. Selon l'image qu'il a sous les yeux, il pense qu'il n'y aurait pas d'autres métastases, mais il faut attendre le rapport écrit du radiologue pour en être certain. Quant au scan abdominal, il ne l'a pas ou plutôt il ne veut pas nous en parler. Ce sera à Dr Jolivet de le faire. Cependant, il ajoute qu'effectivement il y a eu augmentation du marqueur ce qui n'est pas bon signe...

Avec ce diagnostic de métastase au cerveau, la conduite automobile est hors de question, peu importe la distance. Dur coup pour Richard. Il me confie en sortant du bureau : « Je ne savais pas que j'étais malade à ce point-là... »

Lors de notre départ de l'hôpital, selon une réceptionniste, il faudrait que je me rende jusqu'au bureau de la sécurité dans l'édifice principal... pour payer. Je réplique d'un ton agressif: « On devrait nous l'offrir gratuitement ce stationnement vu tout le stress supplémentaire que cela nous fait vivre! » Finalement, des appels sont faits par une technologue et nous pourrions passer sans payer puisque la machine est hors d'usage... Au retour, la 440 va bien, mais la 15 est bloquée jusqu'à Saint-Jérôme! Pourquoi tous ces irritants? Rendus chez nous, Richard se couche dans le solarium et il ne me reste plus que l'énergie de pleurer à chaudes larmes dans la véranda.

Jeudi 29 août – Après les hôpitaux de Sainte-Agathe, Saint-Jérôme, Cité de la santé de Laval et maintenant le CHUM de Montréal... on se demande bien jusqu'où notre chemin nous mènera... Pour le moment, il est bloqué! Le dernier scan a malheureusement démontré que les quatre traitements d'immunothérapie n'ont pas réussi à stopper la progression des métastases (ce que nous espérions tant). Au contraire, il y a une augmentation de 15 à 20 % de la masse faisant pression sur l'estomac de Richard, ce qui lui cause inconfort, douleurs digestives et blocages. Est-il besoin d'ajouter qu'il mange très peu et qu'il continue à maigrir (118 lb). Nous en sommes là...

Nous envoyons un courriel de groupe en demandant à tous de nous témoigner leur affection par courriel plutôt que par téléphone désormais. Nous n'avons tout simplement plus la force de raconter à répétition toutes les embûches de notre parcours. « Richard et moi nous soutenons mutuellement du mieux possible et votre amour à tous et à toutes nous aident. Merci! »



Cette semaine est l'une des pires que nous ayons vécues depuis 14 mois, la pire étant bien entendu l'arrêt cardiaque et le coma à la suite de l'intervention chirurgicale le 31 octobre. Chaque journée a commencé, d'une manière ou l'autre, dans l'urgence, dans la douleur, dans l'effort... Incroyable comme je consacre du temps à Richard : prises de renseignements, appels, courriels, échanges avec enfants, familles et amis, rendez-vous médicaux, transport, repas, médicaments... Un emploi à plein temps! J'ai hâte de revoir ma femme-médecin pour que quelqu'un s'occupe enfin un peu de moi. J'ai peur de tomber malade moi-même, j'ai peur de craquer! Chaque matin, à mon réveil, je reste sans bouger pendant quelques minutes dans mon lit, de peur de mettre le pied au sol et de me faire happer à nouveau par cet engrenage d'enfer! De toute ma vie, je n'ai jamais réagi comme ça.

J'ai bien du mal à maintenir mon moral. Je pleure souvent, désenchantée, dans mon Boisé enchanté. Autant que possible pendant que Richard dort et qu'il ne peut m'entendre. Mais il m'arrive aussi de lui montrer ma vulnérabilité, comme lui, d'ailleurs. Parfois c'est Richard qui me console, très souvent c'est moi qui le console. Beaucoup de câlins, de mots doux, de tendresse. Que faire d'autre?

Depuis une semaine, Richard n'est plus capable de dormir dans notre lit. Sa digestion est tellement difficile, qu'il dort assis, faisant le tour du mobilier de la maison pour trouver le plus confortable : futon, causeuse, chaise longue, chaise hamac et finalement son fauteuil de cuir dont on avait oublié la fonction inclinable.

Dès la fin du congé de la fête du Travail, j'entreprendrai des démarches pour obtenir le prêt d'un fauteuil inclinable ou d'un lit d'hôpital par le CLSC. Je dois d'abord faire rouvrir son dossier. Sinon, on achètera un fauteuil. À moins que l'immuno à venir puisse réduire cette masse de 6-7 cm pressant sur son estomac, je crois bien que cette situation va perdurer, alors je suis à la recherche du maximum de confort pour mon amoureux si courageux.

Dimanche 1^{er} septembre – Lyne (et son conjoint Richard), Ginette et Raymond rendent visite à leur frère. Je suis un peu déçue de cette visite qui a tardé à survenir, me semble-t-il. J'aimerais sentir davantage d'empathie de la part de Raymond et de Ginette. Ils ont sans doute du mal à exprimer ce qu'ils ressentent profondément, alors leur conversation demeure superficielle. Mon Richard est assis dans la chaise hamac de la véranda, parlant peu, écoutant... Quant à sa jeune sœur Lyne, je la sens entièrement dans la

compassion malgré sa grande peine de même que son copain, bien qu'il ne connaisse Richard que depuis peu. J'essaie d'être tolérante.

Après leur départ, Richard retourne se coucher, épuisé. Se réveillant de sa sieste, il ressent de très fortes douleurs abdominales, une intensité de 8-9 sur 10. Je ne l'ai jamais vu si souffrant depuis le diagnostic en juillet 2018. Il pleure sans pouvoir s'arrêter, je le sens désespéré, je pleure avec lui, j'appelle Bertrand et Danielle qui viennent en renfort. Nous décidons d'appeler une ambulance.

Sensation étrange en apercevant ce gros camion blanc, gyrophares en fonction, reculer dans notre entrée, les ambulanciers pénétrant dans notre foyer avec une civière. Cette fois, c'est vraiment à nous que ça arrive. On m'interdit de monter à côté de Richard (comme dans les films...), mais je peux m'asseoir à l'avant.

À l'urgence, se sentant en sécurité sans doute, sa douleur diminue un peu. L'urgence est engorgée, il dormira sur une civière dans le corridor, assommé par Ativan, Zopiclone et anti-douleurs. Impossible de rencontrer quelque médecin que ce soit avant de retourner chez moi tenter de dormir un peu...

Lundi 2 septembre – Le lendemain matin, à mon arrivée, je constate avec stupeur que mon conjoint a été transféré dans une unité d'isolement. Il fait 40 °C de fièvre et l'équipe soignante le croit contagieux. On me demande d'enfiler des vêtements de protection, un masque et des gants avant de me rendre à son chevet. Richard est rouge écarlate, il n'ouvre presque pas les paupières, parle à peine. Que se passe-t-il à l'intérieur de ce champ de bataille qu'est devenu ton corps tout entier? Avec peine, je retiens mes sanglots, j'avale, je respire un bon coup, je lui parle doucement : « Je suis là, mon amour! » Je caresse sa joue, son front, ses mains. Il sait que je suis auprès de lui, j'en suis convaincue. Le temps s'égrène... Par la grande fenêtre ouvrant sur un corridor, les gens défilent devant cette salle d'isolement, jetant un coup d'œil furtif. Je peux presque les entendre penser : « Ouf, par chance, on est pas à leur place! » Moi non plus, je ne pensais pas me retrouver un jour dans cette pièce. La grande aiguille des minutes grignote le temps... Elle trotte sous mes yeux qui ne savent plus où se déposer pour se reposer un peu. Enfin, je rencontre un médecin! Je lui demande de donner en intraveineuse un anti-douleur plus puissant que la veille puisque mon mari souffre depuis si longtemps. Je le vois à la crispation de son visage. Il reçoit alors du Dilodil et dort le reste de la journée, plus calme. Je reviens à la maison après six heures à son chevet. Jonathan prend la relève. Dans l'intimité de notre maison, en position fœtale sur le futon, je pleure à chaudes larmes. Une fois le plus gros de la peine déversée, je respire profondément, me calme et essaie de me reposer afin d'affronter la suite.

Mardi 3 septembre – La fièvre a baissé grâce à la prise d'antibiotiques au goutte à goutte dans la perfusion qui l'hydrate. Soulagement, il est transféré dans un cubicule de l'unité de soins de courte durée. Je joue le rôle de préposée puisque le personnel répond très lentement à nos coups de sonnette. Quatre fois à la selle, deux cultures de selle, l'aider à se déplacer avec la potence et la tubulure, refaire le lit, etc., toujours en portant masque, gants, vêtement de protection... et mon sourire le plus brave possible.

Vers midi, Dr Jolivet fait le point avec nous. Les cellules cancéreuses envahissent le corps très rapidement. Entre deux scans à une semaine d'intervalle, la progression est fulgurante. Déjà, nous savions que la masse des métastases faisait pression sur l'estomac, mais en dedans de quelques jours à peine, voici que le scan d'hier démontre que cette agglomération de métastases remplit tout l'espace entre les organes vitaux et bloque maintenant les voies biliaires en créant une cholangite (inflammation des voies biliaires). La bile

s'accumulant dans le foie a provoqué les intenses douleurs de dimanche dernier. Dr Jolivet veut envoyer Richard au CHUM, non plus pour l'évaluation de la métastase de 3,5 cm au cerveau (tant elle est devenue accessoire), mais pour une intervention sous anesthésie locale en passant par les voies naturelles. Il s'agit de poser des stents (extenseurs) afin de garder les voies biliaires ouvertes.

Le confort de Richard est la priorité numéro un! Je l'accompagne de mon mieux en restant plusieurs heures à son chevet. Je reviens chez moi entièrement épuisée. Je pleure de façon incontrôlable et je n'arrive pas à reprendre mon souffle. Je demande à ma sœur Danielle de passer à la pharmacie pour aller chercher les Ativan que j'ai commandés. J'en ai pris tellement peu depuis 14 mois, mais cette fois, j'en ai réellement besoin! Comme il est éprouvant d'assister quasi impuissante aux souffrances de mon compagnon de vie... Qu'il est difficile d'aimer, qu'il est difficile... chante notre Gilles Vigneault national en concluant par ces paroles sublimes :

*Mais depuis long de temps,
je sais que sans peine
il n'est point d'aimer!*



Mercredi 4 septembre – Dr Jolivet nous annonce qu'il met fin à l'immunothérapie de façon permanente. En quelques mots, il nous explique pourquoi il n'y a plus aucun traitement envisageable. Notre monde s'effondre! Nous avons investi tant d'espoir dans ce traitement expérimental.

« La dernière chose que je peux faire pour vous, M. Lauzon, c'est de vous faire admettre le plus tôt possible aux soins palliatifs » Encore des mots poignards insupportables à entendre! Il quitte la chambre, tête basse, l'air triste. Nous ne le reverrons plus jamais. Affreux sentiment d'abandon! Notre Dieu le Père nous laisse tomber... Je prends Richard dans mes bras, et en silence, nous mêlons nos larmes salées, amères... Il me confie d'une voix rauque: « Mais à quoi ça a servi d'espérer durant tous ces mois, à quoi ça a servi toutes mes méditations, tous les messages de mon Moi intérieur? Et ma mission de vie? ... » Je sens chez lui un désespoir immense, une remise en question fondamentale de toutes ses croyances, de toutes ses aspirations.

Nous entamons alors un long et très profond échange. Je suis certainement inspirée, car mes paroles lui permettent de voir sa situation avec plus de réalisme. Il était dans le déni depuis des mois, convaincu qu'il était de poursuivre sa vie, sa mission. Cet instant marque un tournant important pour lui et pour moi. Nous sommes à la croisée des chemins entre la vie et la mort imminente. Calmement, doucement, je me sers de ses valeurs spirituelles (Moi intérieur, réincarnation, karma...) pour qu'il se dirige vers l'acceptation.

Je lui promets également de poursuivre son héritage (comme me l'avait dit notre ange Vincent) en essayant d'écrire un livre à partir de tous ses écrits et manuscrits. Je pourrais le soumettre à des éditeurs ou le diffuser d'une autre manière. Je crois que cet échange lui permet de se délester d'un grand poids. Il envisage maintenant sa transition. Il me semble atteindre une nouvelle sérénité. Je sens littéralement ses épaules se détendre. Il commence à lâcher prise, à accepter qu'il va mourir... Enfin, il s'abandonne! Moi, je ne l'abandonnerai pas, je le lui promets!

À la maison, je tourne en rond, je parle toute seule, je vais d'une fenêtre à l'autre, mon cerveau est paralysé, figé sur une même réalité : Richard va mourir! Je me retrouverai seule dans notre maison! Comment vais-je m'en sortir? Stop! STOP! Il y a plus urgent, Suzanne! Accompagner Richard du mieux que je le pourrai jusqu'à la fin. Je m'y engage formellement!

Jeudi 5 septembre – Après une longue conversation avec une dévouée et patiente infirmière, Richard accepte d'être officiellement admis à l'unité des soins palliatifs. Le transfert a lieu la journée même. Chambre 287. Du haut de gamme comparativement aux trois endroits précédents. Richard est plus lucide, n'a plus aucune douleur sinon les remontées de bile et les nombreux rots. Il a enfin pu dormir couché normalement dans un lit, la première fois depuis plus d'une semaine! Je lui répète souvent qu'il est très courageux et résilient. D'ailleurs, aux dires de tout le personnel soignant, c'est un patient en or!

Une spécialiste en soins palliatifs nous explique tout ce qu'elle peut sur l'installation d'un extenseur appelé familièrement *stent* comme l'a conseillé Dr Jolivet. Cette procédure permettrait d'améliorer le confort de Richard et de gagner du temps. « Combien de temps lui reste-t-il à vivre, docteur, avec ou sans un extenseur? » De façon transparente, sans faux fuyant, en nous regardant droit dans les yeux, elle affirme que, selon elle, ce serait une question de semaines... Mince consolation : nous n'avons pu autant à lutter contre l'inconnu... Soudés par cette échéance, Richard et moi aurons encore plusieurs beaux échanges. Nous sommes en paix l'un face à l'autre. Notre amour, lui, perdurera!

Ici s'est arrêtée l'écriture de mon récit. La vie, la mort m'ont happée! Dans les semaines suivantes, tout mon temps et toute mon énergie allaient être consacrés à accompagner Richard dans sa fin de vie.

Seize mois plus tard, **le vendredi 8 janvier 2021**, je serai enfin prête à colmater cette brèche béante de ma narration du **6 septembre 2019 au 6 janvier 2020**. Dès le lendemain de l'annonce d'un nouveau strict confinement afin de contrer la deuxième vague de la pandémie, je choisirai alors de transformer cette période d'isolement, de sevrage social et de perte de contacts physiques en opportunité : celle de descendre, parcourir et remonter, pas à pas, ce grand canyon de ma vie. À l'avance, j'acceptais de verser encore des larmes essorant mon cœur humide jusqu'à en extraire la dernière! Peut-être...

Entre-temps, j'aurai tout de même pris des notes de certains moments forts et j'aurai accumulé des aide-mémoire sur des bouts de papier versés dans un dossier. Je me servirai également de l'épais dossier médical, courriels, lectures, cartes de souhait, photos... J'aurai longtemps hésité... habitée que j'étais par une immense peur de revisiter cette étape douloureuse! À n'en pas douter, le plus grand défi de ma vie! D'abord de le vivre, puis de l'écrire. Le revivre!

Dans les trois mois à venir, je tenterai de dissocier l'écrivaine de la veuve à l'aide d'un nouveau mot d'ordre : « Suzanne, tu écris OU tu pleures! »

Pour me protéger, j'alternerai mots et mailles, je modulerai paragraphes à écrire, pages à lire, j'intercalerai intérieur et plein air. À mon bouleversant témoignage, j'intégrerai citations sages.



*Au fil de mon écriture,
grâce à cette petite bougie symbolique,
je me dépose dans l'instant présent.*

Vendredi 6 septembre – À mon arrivée à la chambre, Richard me confie qu'il a continué à cheminer et qu'il envisage la suite plus sereinement. J'en suis soulagée, pour lui surtout. Je me couche à ses côtés dans le lit et je lui présente la deuxième partie de mon récit (une copie de travail fraîchement imprimée). Ensemble, nous regardons les photos et nous remémorons de bien beaux souvenirs. Aura-t-il seulement le temps de lire ce texte? J'en doute. Hélas, mon récit autobiographique ne bénéficiera pas des échanges, discussions, critiques, suggestions, améliorations comme cela fut le cas de tous nos autres écrits. À deux, nous nous sommes constamment épaulés dans nos projets d'écriture, et ce, depuis le tout début de notre rencontre. Lourd défi que de poursuivre seule!

Jonathan prend la relève. Père et fils vivent un beau moment d'intimité. Plus tard, mon fils arrête à la maison. Il me fait une longue et grosse accolade en me murmurant à l'oreille : « Ça fait un moment que je veux te faire un gros câlin! » C'est si bon de s'abandonner à des bras puissants! Nous partageons nos inquiétudes, notre peine et nos appréhensions. Nous sommes interrompus par une invitation de Danielle et Bertrand à déguster leur réputée pizza maison. Invitation tombant à point nommé et moment agréable à quatre. De retour chez moi, comme promis, l'une après l'autre, j'appelle les sœurs de Richard. En pleurs toutes les deux, je les réconforte de mon mieux. Totalement vidée en me glissant dans mes draps!

Samedi 7 septembre – Réveillée depuis 4 heures du matin, j’ai soudain un regain d’énergie, un état de grâce, me permettant d’envisager et de planifier la suite. Je dresse par priorité la liste de tout ce qu’il y a à mettre en œuvre. L’organisatrice en moi se dissocie de la Suzanne en début de deuil et se met résolument à la tâche. Je dois choisir et communiquer avec un salon funéraire, planifier le rituel de transition et... et... et... Mais, en premier lieu, demander l’aide des enfants afin qu’ils participent aux décisions que je devrai prendre dans les prochaines semaines. Malheureusement ou heureusement, c’est aussi ça le début d’un deuil : des démarches à n’en plus finir! Ça tient occupée! On peut s’accrocher à tout ce concret implacable! Mais encore faut-il en avoir la force, encore faut-il réussir à mettre de côté temporairement notre chagrin.

Je rejoins Richard aux soins palliatifs; son attitude est de plus en plus axée sur l’acceptation. Il a même pris quelques notes pour moi : il veut un avis de décès dans *Le Devoir*, *L’Info du Nord* et *le Ski-se-Dit*. Ouf! Quel virage surréaliste! Également, il veut offrir des dons à la Fondation du centre hospitalier Laurentien, à la Société canadienne du cancer et à l’AMORC. Je m’engage à respecter ses souhaits tout comme à poursuivre sa chronique « Dis-moi grand-papa... » une ou deux parutions. Le voici ému aux larmes; il me serre aussi fort qu’il le peut dans ses bras.

Visite familiale à 11 heures : Miryam, Jonathan, Geneviève, Odette et Anaïs. Tout se déroule bien. Même si Richard a la larme à l’œil facilement, il est content d’avoir sa famille autour de lui et sa belle Anaïs lui fait du bien. Crème glacée, photo familiale, film vidéo, échanges. Je ramène tout le monde à la maison pour que notre époux, papa, grand-papa, ami puisse dormir. Miryam souhaitant rencontrer son père seule à seul retourne aux soins palliatifs. Elle décrira ce moment comme étant un bel échange père-fille. Chaque membre de la famille a besoin d’un moment d’intimité avec cet être merveilleux et sage que nous allons perdre bientôt...

Dimanche 8 septembre – De longues heures au chevet de mon amour. Nous parlons, nous nous regardons en silence, nos mains se joignent, je lui caresse le front, les joues, nous nous embrassons. Comme le chante Ginette Reno : « Nous nous faisons la tendresse! » Notre intimité est entrecoupée par le ballet impromptu des membres du personnel hospitalier entrant et sortant de la chambre. Dans le salon réservé aux familles, parfois, je parle à une autre proche aidante vivant une situation similaire. Nos yeux se disent : Bon courage! J’accepte quelques visites au chevet de Richard, mais uniquement de la part des membres de nos deux familles. Les autres proches comprennent que leur grand ami a besoin de ménager ses forces. Je sers d’intermédiaire pour relayer nouvelles et bonnes pensées.

Par transport adapté – une première dans notre vie d’aller ainsi d’un hôpital à un autre –, nous nous rendons à l’Hôpital de Saint-Jérôme pour la pose d’un extenseur dans le canal cholédoque. J’ai plusieurs questions pour le chirurgien, car je suis inquiète face à cette procédure. Personnellement, je ne suis pas entièrement convaincue que les bénéfices (qualité de vie, gagner un peu de temps...) vont être supérieurs aux risques (pancréatite, hémorragie, infection...), à la souffrance et à la perte d’énergie. Néanmoins, après en avoir discuté à deux et avec les spécialistes, Richard a choisi d’aller de l’avant. Je respecte son choix et je le soutiens.

Un auxiliaire roule la civière de Richard dans la salle d’intervention. Je patiente dans le corridor; la majeure partie de ma vie actuelle se passe dans des corridors et des salles d’attente! Quand le chirurgien me rencontre, il m’apprend que la procédure n’a pas réussi. Déception! Il nous recommande d’aller au CHUM puisque l’équipe là-bas utilise une autre technique. Nous rentrons, toujours en transport adapté.

Lundi 9 septembre – Deuxième tentative pour l’installation d’un extenseur, cette fois au CHUM, rue Saint-Denis à Montréal. Le trajet dans ce genre de véhicule n’est pas de tout repos. Pour un transport dit adapté, il manque sérieusement d’amortisseurs! Bouchons de circulation, nids de poule, arrêts et départs à de multiples feux de circulation, déviations à l’approche du CHUM en construction, le fauteuil roulant a beau être bien arrimé, Richard n’est pas confortable et je passe la majeure partie du trajet à tenter de le rééquilibrer sur son fauteuil. Pauvre amour! Est-ce vraiment utile tout cela? Encore une fois, c’est lui qui a insisté... Alors...

Longs corridors, ascenseurs lents, encore des corridors, un poste de garde et finalement, un cubicule d’attente avant d’être vu par le chirurgien. Celui-ci, un beau jeune dans la quarantaine, nous explique patiemment la procédure à venir, les risques, les bénéfices limités. J’exprime à nouveau mes craintes. Il nous donne le temps d’en parler encore entre nous affirmant que nous pouvons décider de ne pas aller de l’avant. Richard décide de poursuivre.

Attente interminable... Pourtant, je devrais en avoir l’habitude! Mon esprit se vide. Je n’arrive plus à réfléchir correctement. J’ai du mal à me concentrer sur la lecture de mon roman. Et pour cause! Notre réalité dépasse largement la fiction! Je songe à toutes les séries télévisées se déroulant en milieu hospitalier, tous les romans traitant de maladie, de mort, de deuil... Je voudrais m’endormir profondément et me réveiller seulement quand tout sera joué! Pourtant, je sais bien que je vais tenir bon aux côtés de mon amoureux, je ne saurais faire autrement. Je penserai à moi, après...

Prise deux! Le chirurgien m’annonce que l’intervention n’a pas réussi! Trop de cellules cancéreuses dans le duodénum et l’intestin grêle. Au chevet de Richard, il ose suggérer de se reprendre une troisième fois dès ce vendredi. Alors, je perds mon calme. Un NON retentissant sort de ma bouche avant même que Richard puisse répondre! Selon moi, il s’agit maintenant d’acharnement thérapeutique! Et je l’exprime haut et fort à ce jeune quarantenaire rayonnant de santé ne pouvant absolument pas se mettre dans la peau d’un grand malade de 74 ans en fin de vie. Ouf! J’ai besoin d’air! Donnez-moi de l’oxygène! Le chirurgien nous dit de le rappeler pour nous faire part de notre décision.

Le retour est des plus pénibles. Nous sommes tous les deux complètement épuisés. Nous avons quitté la chambre de l’unité de soins palliatifs à huit heures ce matin et nous y revenons douze heures plus tard! Un véritable martyr pour Richard! Et pour moi aussi! Nous n’avons pas soupé, très mal dîné, déjeuné à la sauvette... Je crois que nous avons peu parlé de retour à sa chambre. Une infirmière dévouée m’a poussée vers la sortie m’assurant qu’elle s’occuperait très bien de mon mari. Quand avons-nous décidé de ne pas se prêter à une troisième tentative? Dans le transport adapté? À son chevet ce soir-là? Le lendemain matin? Je ne m’en souviens plus. La pose d’un extenseur n’étant plus une option, un drain hépatique avec sac de drainage sera installé.

De retour chez moi, j’ai enfilé deux coupes de vin rouge et avalé un Ativan complet. Je voulais être certaine de m’assommer!

Jeudi 12 septembre – À mon réveil, c’est bien clair dans ma tête. Je vais proposer à Richard de le ramener chez nous, dans notre bel environnement, et de ne plus rien tenter d’autre. Viser uniquement son confort,

sa tranquillité, sa transition... Je veux qu'il revienne mourir à la maison. Le dernier geste d'amour que je peux encore lui offrir.

Le vide à venir m'enjoignait de jouir du plein présent. Chaque instant se dotait de nostalgie à l'avance. Un jour, tout cela ne serait plus.

Éric-Emmanuel Schmitt

De lui-même, Richard ne m'a jamais demandé de revenir à la maison. Or, dès que je lui fais part de ce projet, ses yeux brillent et un large sourire s'épanouit sur son visage. Il est entièrement d'accord malgré les soins de grande qualité qu'il reçoit à l'unité des soins palliatifs. Et il comprend bien que la fin se rapproche inexorablement. Les médecins parlent d'une semaine environ.

L'hôpital communique avec le CLSC pour organiser les soins à domicile. Tous les membres de ces équipes, magnifiques personnes si bien intentionnées, tentent de me rendre bien consciente de l'énorme responsabilité que cela va représenter pour moi. Peu de proches aidants, me disent-ils, en sont capables; certains patients revenant même à l'hôpital après quelques jours. Avec du soutien constant, je crois sincèrement que j'y arriverai. Je m'occuperai de moi après...

[J'arrête d'écrire. J'ai outrepassé les limites que je m'étais imposées avant de reprendre mon récit. Je pleure à chaudes larmes. Je n'ai plus la distance requise. Alors, j'arrête! J'allume toutes les lumières et prépare mon souper. Puis, je prends une bonne coupe de vin rouge en présence de Patrice Roy, présentateur des nouvelles de 18 heures sur RDI. Allons entendre parler de pandémie!]

Vendredi 13 septembre – Un lit d'hôpital est livré chez nous par le CLSC, de même qu'un fauteuil roulant, une toilette portative et une marchette. Jonathan m'aide à dégager des meubles du solarium pour faire place à tout ce matériel. Cette belle pièce très claire se transforme ainsi en une chambre confortable et fonctionnelle pour un grand malade. Je ne m'appesantis pas sur cette transformation radicale; plutôt, j'agrémente le décor d'un bouquet de fleurs accompagné d'une carte de souhaits « Bon retour à la maison, cher amour! Transformons le temps qu'il nous reste ensemble en un enchaînement de petites joies dans le présent qui nous relieront à tout jamais! » J'allume un feu dans notre foyer pour qu'à son arrivée, Richard puisse entendre dans sa tête la belle chanson de Jean-Pierre Ferland : « Fais du feu dans la cheminée, je reviens chez nous! »

Richard a son congé de l'hôpital en après-midi. Jonathan, Danielle et Bertrand nous aident. Une fois bien installé dans notre solarium, Richard soupire d'aise et répète en boucle : « Comme c'est beau, chez nous! » Le gazon, si cher à son cœur, est bien taillé. L'érable sur l'autre rive du ruisseau se garnit déjà de quelques touches de rouge. Devant le ruisseau rutilant, nos chaises Adirondack nous attendent s'il s'en sent capable un autre jour. À ma demande, Claude, notre ami et homme à tout faire a transféré des mangeoires à oiseaux devant les immenses fenêtres. Les écureuils courent à gauche, à droite; les colverts barbotent dans l'eau. Mon amour est comblé, donc je suis comblée!

Samedi 14 septembre – Au tour de Miryam et de Philippe de nous rendre visite. Notre fille note que son père décompense, est de moins en moins éveillé, répond par oui ou par non. Néanmoins, elle le fait rire en lui montrant ses bas au motif de bananes. Philippe me fait bénéficier de son expérience en arrangements funéraires, lui qui a perdu ses deux parents à quelques années d'intervalle seulement. Il m'offre même une aide financière au besoin. J'apprécie, comme toujours, ses conseils avisés et je l'en remercie.

Les dates n'existent plus...

Du jour au lendemain, notre maison se transforme en une auberge espagnole! Infirmières, infirmiers, auxiliaires, préposés à l'hygiène, ergothérapeutes, nutritionnistes, médecin, tout ce beau monde défile jour après jour au chevet de Richard ou encore à la table de cuisine pour me parler, m'expliquer, m'encourager. Notre agenda n'a jamais été aussi chargé! De plus, en accord avec Richard, je planifie quelques courtes rencontres (une demi-heure autant que possible) avec les membres de nos familles et nos amis les plus proches. Adieux touchants, tendres, intimes. Sur le pas de la porte, plusieurs partiront les larmes aux yeux et je les consolerais.

Si je me souviens bien, je pleure peu durant cette période, investie que je suis dans ma mission d'accompagner mon amour jusqu'au bout. Et sans doute par manque d'intimité. Nous sommes privilégiés de recevoir un tel ensemble de services professionnels, car sans eux, je ne serais pas capable de m'occuper de Richard adéquatement. Mais parfois, j'ai l'impression que notre maison ne nous appartient plus. Les rendez-vous d'ordre médical se chevauchent assez souvent et je ne sais plus où donner de la tête. Un feu roulant qui ira en s'accroissant puisque à peine deux jours après son retour chez nous, une difficulté surgit. Richard s'affaiblit tellement que j'ai beaucoup de mal à le transférer du lit au fauteuil roulant à la toilette et vice versa. Il y a un réel risque de chute. Seule solution possible : l'installation d'un cathéter. L'un des premiers deuils n'est-il pas celui de la perte de dignité? Je suis très vigilante à ce propos de même que toute l'équipe soignante. Richard est traité avec beaucoup d'égard, de respect et de compassion. L'absorption de plus en plus de médicaments opioïdes aide aussi en altérant légèrement sa conscience. Tant mieux!

Au début, je lui prépare quelques-uns de ses repas préférés, mais il mange si peu. Je comprends bien vite que mon énergie doit être investie ailleurs. Par ailleurs, il adore la crème glacée et il en aura à volonté! Il ne sort plus de son lit, harnaché comme il l'est par trois tubulures. De généreux bénévoles prennent ma relève pendant quelques heures chaque semaine. J'effectue les courses, paie les factures, entretiens un peu le terrain; je marche ou je pédale parfois avec trop de frénésie! Un goût de fuite vers l'avant?

La date de tombée de la chronique de Richard approche à grands pas; or, il n'est plus en état d'écrire. Je lui propose alors de la rédiger à sa place et de lui soumettre avant de l'envoyer au journal. Il accepte immédiatement et avec soulagement. Je relis la chronique précédente et tout en respectant le style de mon écrivain de mari, je poursuis dans la même lignée. En la lisant, il me confirme que j'ai exprimé tout à fait ce qu'il voulait dire. Notre couple est né par le biais de l'écriture, et nous voici à notre dernier écrit commun. Une grande joie partagée et scellée par un câlin bien senti!

Dis-moi, grand-papa... Dernière chronique à deux mains

Souffrant d'un cancer depuis plus d'un an, au cours du dernier mois, l'état de santé de grand-papa s'est détérioré. Après plusieurs jours aux soins palliatifs de l'hôpital, il a souhaité rentrer chez lui. Avec l'aide de beaucoup de personnes dévouées, grand-maman l'a installé dans leur beau solarium ouvrant sur la nature généreuse. Elle veille sur lui avec l'aide inestimable d'une équipe dévouée dispensant, à domicile, tous les soins permettant à grand-papa d'être confortable et de profiter encore de beaux moments d'échange, de tendresse et de sérénité. Il se dit entouré d'amour! Aujourd'hui, Anaïs lui rend visite avec son papa et sa maman.

– Grand-maman, pourquoi grand-papa est toujours couché dans son lit?

– *Parce qu’il est malade et qu’il a besoin de beaucoup de soins. Mais c’est toujours le même grand-papa qui t’aime fort. Approche-toi de lui, Anaïs, et même s’il a les yeux fermés, parle-lui avec ton cœur.*

– *Grand-papa, m’entends-tu? C’est moi! Ça me fait de la peine que tu sois toujours couché.*

Grand-papa ouvre les yeux, sourit lentement à sa petite-fille et lui offre de s’étendre à côté de lui dans le lit. Jetant un regard interrogateur à sa grand-maman, celle-ci trouvant l’idée bonne, elle aide Anaïs à s’installer tout près de son grand-papa.

– *Bien, comme ça, je vais pouvoir te raconter une histoire, ma belle choupette.*

– *Est-ce qu’elle se passe dans le Boisé enchanté ton histoire, grand-papa?*

– *Oui et aussi dans le pré fleuri et dans les arbres qu’on voit par la fenêtre. Je veux te parler du cycle de la vie. Toi, ma belle, tu représentes le printemps : le ruisseau clapotant, les bourgeons tendres, les nouvelles tiges, les premières fleurs... Autrement dit, c’est le début de la vie. Après le printemps, c’est quelle saison Anaïs?*

« *L’été, l’été, l’été, c’est fait pour jouer!* » se met à chanter Anaïs, ravie, en tapotant le rythme avec ses doigts sur le bras amaigri de son grand-papa.

– *Durant cette belle saison, toute la nature s’épanouit: les oiseaux, les fleurs, les arbres, les animaux. C’est la maturité! Mais aujourd’hui, par la fenêtre, tu vois les feuilles rouges des érables, le pré qui n’a plus de fleurs, le gazon qui jaunit... Pourquoi?*

– *Parce que c’est l’automne, grand-papa!*

– *C’est ça! La nature se prépare à s’endormir pour tout l’hiver. Et moi, actuellement, je me prépare à m’endormir pour très longtemps, entouré d’une belle lumière douce. Bientôt, Anaïs, tu ne me verras plus avec tes yeux, mais je serai toujours avec toi, dans ton cœur, et je vais éclairer ton sentier en te protégeant et en te guidant. Tu pourras continuer à me poser des questions sur la vie et je te répondrai par ta petite voix intérieure.*

– *Je veux partir avec toi grand-papa!*

– *Ma belle, toi, tu as TA vie à vivre et je vais t’accompagner, ne crains rien. Je serai comme une petite libellule au-dessus de ton épaule. Puis un jour, nos routes se croiseront à nouveau par la magie de l’Amour!*

– *Une libellule rose avec des ailes dorées?*

– *Ma choupette, tu iras choisir les couleurs de ton choix dans l’arc-en-ciel au-dessus de la route que tu poursuivras!*

La première semaine se termine et les prévisions médicales ne s’avèrent pas; bien au contraire, Richard est de bonne humeur, l’esprit léger, il sourit souvent, me remercie constamment et me lance des petits mots doux. Le retour à la maison semble lui être bénéfique! Un bon jour, des chevreuils se présentent devant le solarium et un petit Bambi se couche à quelques mètres de Richard, de l’autre côté de l’immense panneau de verre.

Un matin, alors que je lui apporte son déjeuner, grande est ma surprise en le surprenant assis droit dans le lit, tout détendu et nonchalant, sourire aux lèvres. En riant, je m’exclame : « Mais que fais-tu là? T’es

donc bien beau! Bouge pas, je prends une photo! » Je suis vraiment heureuse aujourd'hui d'avoir ce cliché me rappelant un court moment de grâce dans cet enchevêtrement d'heures que j'ai du mal à qualifier.

Un jour, c'est notre fille Miryam qui égaie notre quotidien. Elle fait rire son père. Il y a une belle connivence entre eux deux et je m'en réjouis. Miryam a suivi deux ans et demi d'une technique en soins infirmiers. À l'aide des connaissances qu'elle a acquises, depuis le diagnostic, et ce, à maintes reprises, elle m'aide aussi en m'expliquant les résultats des analyses, les effets des médicaments, le fonctionnement des appareils, etc.

Puis, c'est le tour de Jonathan, Geneviève et Anaïs. Je demande à notre fils de préparer un bon feu de foyer pour son père. Une fois la flambée crépitante, Jonathan installe son père avec délicatesse dans le fauteuil roulant et l'amène dans le salon. Richard en apercevant son foyer lance un cri rauque et se met à pleurer, comme s'il vivait un retour instantané dans sa vie avant le cancer. Aussitôt, j'enfonce le bouton de la pompe à morphine pour le calmer. Cela fait effet en très peu de temps. Mais ai-je agi trop vite, par peur qu'il souffre psychologiquement? Je l'ai privé de sa dernière attisée, lui qui aimait tant entretenir son feu. Ce sera mon seul regret!

La nuit, je dors sur un futon à côté du lit d'hôpital de Richard. Bien entendu, je n'ai pas la même qualité de sommeil. Je me souviens de mes nuits entrecoupées lorsque les enfants étaient jeunes. Me voici à l'autre extrémité du continuum. Je prends contact avec des agences privées afin de dénicher infirmières ou infirmières auxiliaires pouvant me relayer la nuit. Difficile de trouver, il y a pénurie. Une auxiliaire qui avait accepté me laisse même tomber à deux heures d'avis alors que nos amis de Québec, Yolande et Geoff, rendent une dernière visite à Richard. Nous sommes en train de souper quand je reçois cet appel. Je suis désespérée. Heureusement, Geoff m'aide à déplacer Richard dans son lit et à le préparer pour la nuit. Merci mon beau Britannique préféré! Nos amis iront coucher dans le studio de Danielle et Bertrand et je les recevrai le matin suivant pour le petit-déjeuner et un dernier adieu à leur ami de si longue date.

Coup de chance, une agence m'envoie une perle rare, ma belle Chantal, une infirmière venant tout juste de prendre sa retraite d'une unité de soins palliatifs! Compte tenu de l'état de Richard et de la sympathie qui jaillit entre nous trois spontanément, elle choisit de ne prendre aucun autre patient et donc de nous consacrer toute sa disponibilité. Son entrée dans notre vie fait toute la différence! Je me sens épauler encore un peu plus! Et j'en ai grand besoin! Sournoisement, l'épuisement me guette.

Cependant, après avoir passé une nuit ou deux au chevet de Richard, elle ne se sent pas capable de maintenir cet horaire. Nous nous entendons sur un horaire de 15 h à 19 h les cinq jours de la semaine.

Par une belle journée ensoleillée de septembre, nous réservons une surprise à Richard. Jonathan a fabriqué chez lui des rampes en bois pour faciliter l'accès de son père au bord du ruisseau. J'ai invité quelques amis de Val-David à prendre un cornet de crème glacée avec nous. Bertrand et Jonathan se chargent du transport de Richard bien emmitoufflé dans une couverture rouge. Comme nous l'avions fait, il y a quelques années pour notre ami Claude, le conjoint de Marie-France, nous offrons la Nature à Richard. Pas certain que le Grand Harle sera au rendez-vous une deuxième fois, mais la magie joue encore! Richard demande même de mieux recevoir nos amis en offrant bière et scotch. Je le reconnais bien là!

Les jours passent, les heures s'égrènent, les minutes s'étirent ou passent comme l'éclair, c'est selon. Au saut du lit, je ne sais jamais à quoi m'attendre. Par chance, les somnifères m'aident à m'endormir. Une

béquille, sans aucun doute. Je m'en fous! Je dois, je veux être présente au chevet de mon amoureux jusqu'au bout!

Chantal a une merveilleuse idée. Pendant que je m'épivarde dehors, de connivence avec Richard encore bien lucide, elle lui permet de me surprendre. Juste avant son départ, elle me remet un cadeau emballé de la part de mon mari. Hein! Comment est-ce possible? Je déballe un cadre noir vitré contenant l'empreinte de la main de Richard accompagné d'un dernier message que je lirai tant et tant!

*Quand tu auras besoin,
mets ta main dans la mienne
et je serai avec toi.*

Chantal m'en remet une copie pour Miryam et une pour Jonathan. Je l'embrasse et la serre fort dans mes bras. Puis je me précipite dans ceux de mon amour et nous pleurons ensemble en mêlant nos empreintes. Richard n'est pas peu fier de son coup! Nous prenons une petite gorgée de bière pour souligner l'instant. Merci ma belle Chantal! Quel geste inouï d'empathie!

Après en avoir effectué moi-même sept en ligne, j'ai un urgent besoin d'espacer mes nuits de veille. Richard reçoit des doses de morphine de plus en plus fortes. Ne trouvant pas de personnel pour couvrir les nuits, je me résous à faire appel à des personnes au grand cœur. Et j'ai nommé Bertrand, Jacquelin, Philippe, Ginette et Johanne! Comment vous remercier? Richard et moi sentons tant de sollicitude autour de nous! L'équipe médicale est attentionnée, dévouée : Karine, Colette, Carole, Marianne, Jeannie, Audrey, Isabelle, Michel, Émilie, Marc et d'autres dont j'ai oublié les prénoms, désolée!

Tiens, ajoutons encore des ballons légers à mon récit, cette fois en y insérant les mots d'esprit de Richard au cours des trois dernières semaines de sa vie. Je suis vraiment heureuse d'avoir pris le temps de les noter au fur et à mesure qu'il me sortait ces perles d'enfant... un peu ce qu'il était à la fin, mon beau Richard si rationnel, si intellectuel, si adulte, quoi! J'ai conservé quelques chevauchements avec mon récit pour bien démontrer les contextes :



Richard a séjourné deux longues semaines aux soins palliatifs de Sainte-Agathe avant que je le ramène à la maison... Le tout premier matin, à son réveil, dans notre solarium inondé de lumière, il s'exclame : « Wow! On a loué un beau chalet! »



Apercevant les mésanges se nourrissant aux mangeoires transférées devant le solarium, il murmure doucement : « Mes anges! »



Marc, l'infirmier de soir, a du mal à verrouiller la pompe dispensant la morphine en continu. Il nous informe qu'il va devoir appeler le CLSC. Richard lui dit : « Tu peux appeler la NASA si tu veux! »



« Est-ce que je vais avoir mal au coccyx en haut? » (Une plaie de lit le fait souffrir et il fait référence ici à l'au-delà...)



Alors que je lui demande de choisir entre bière ou chocolat... (bien entendu, il aura les deux), il me répond : « Tout un dilemme moral! »



Alors qu'une infirmière constate que la tête de lit a été enlevé (par Jonathan), Richard s'écrie : « C'est pas moi! »



Une fois, en le changeant de position dans le lit avec l'aide d'une infirmière auxiliaire, celle-ci lui demande de choisir son côté. Bien sérieux, il répond : « C'est pas pour la vie, pas comme le mariage! »



Il parle d'une erreur « musicale » plutôt que d'une erreur médicale.



Je lui propose le menu d'un souper : « ...filet de morue, asperges et FRITES dont tu raffoles! » Du tac au tac, il me lance : « J'en raffous! » (masculin de raf-folle...)



Gentiment, je reprends une infirmière à propos du nom d'un médicament. Richard s'exclame : « T'es rendue bonne! Tu corriges même l'infirmière! »



Pour sa dernière sortie, Jonathan et Bertrand le transportent en fauteuil roulant au bord du ruisseau à l'aide des rampes construites par Jonathan. Entouré de quelques amis de Val-David, alors qu'on trinque, à sa demande, avec son Scotch 18 ans (!), Richard affirme en blaguant : « Y'é temps avant que j'meure! » Il ne fera qu'y tremper les lèvres...



Une certaine soirée, mon visage reflétant mon degré d'épuisement, lorsque je demande à Richard s'il a de la douleur, soucieux de moi jusqu'à la fin, il me répond « Et toi, Suzanne, as-tu de la douleur? » Oui, énormément, mon beau Richard! Et pourtant, je te répondrai simplement : ça va!



Au cours des années précédant le cancer, fréquemment, Richard m'a lancé à la blague : « Je ne suis pas encore mort! » Pourtant, à la fin, il m'avouera : « Comme c'est long, mourir! »

Les enfants sont présents, bien entendu. Ils réagissent comme ils le peuvent. Ils ont beau avoir respectivement 41 ans et 39 ans, c'est l'enfant en eux qui envisage la mort de leur papa. Je les soutiens autant que possible; ils me soutiennent autant que possible. À vrai dire, nous sommes accablés tous les trois. Heureusement, leurs conjoints les aident à traverser cette période et notre petite Anaïs est souvent un rayon de soleil dans nos vies sombres. Frère et sœurs, beaux-frères, belles-sœurs assistent à cette fin de vie de l'aîné de nos deux familles. Ça donne à réfléchir à plusieurs! Après avoir fauché oncles et tantes, parents et beaux-parents, voici que la mort emportera l'un de notre génération. Les amis et amies de notre tranche d'âge vivent probablement le même phénomène. Par le biais de la mort imminente de Richard, nous sommes confrontés à notre propre mortalité, notre propre finalité! Cela dérange, ébranle, effraie. Porte à la réflexion aussi. Comment profiter davantage de la vie, comment la libérer de tous ces détails inutiles, inquiétudes, conflits, rancœurs, stress? Être plutôt qu'avoir!

Le médecin au soutien à domicile du CLSC nous rend visite aux trois ou quatre jours. Je me souviens de son humanisme, de son calme et de son approche ouverte face à la mort. Il joue un rôle crucial durant ces trois dernières semaines. À quelques reprises, il parle à Richard avec douceur et transparence pour s'assurer de ce qu'il veut réellement comme fin de vie. C'est sa vie, c'est sa mort! Je sens beaucoup de respect de la part de ce médecin extraordinaire. Même si Richard n'a pas demandé l'aide médicale à mourir, lentement, ce thème est abordé. J'exprime mon souhait de passer « à un autre niveau de sédation ». Le médecin nous explique à nous deux et vers la fin, uniquement à moi, car Richard n'est plus assez lucide, qu'il peut augmenter la dose de morphine au-delà du seuil du confort ce qui entraînerait le décès probablement.

Ouf! Quel dilemme moral! J'en ai vécu un semblable en novembre 2018 lors du coma ayant suivi son intervention d'urgence, et me voici confrontée une deuxième fois à ce même dilemme. Prolonger la vie de mon conjoint ou abrégé ses souffrances et le laisser partir...

Richard n'a plus aucune de qualité de vie. Depuis sa sortie au bord du ruisseau, il est constamment alité, raccordé à des sacs, à une pompe à médicaments. Il ne mange presque plus, ne bouge presque plus, ne parle presque plus. Il est perdu dans le brouillard induit par les opioïdes et autres anti-douleurs. Je dors seule à ses côtés les dernières nuits. Je n'ai plus besoin de personne, puisque je veille un corps immobile d'où la vie s'échappe, souffle après souffle.

Au cours de la dernière fin de semaine de sa vie (mais je ne le sais pas... personne ne le sait!), totalement épuisée, démunie, à bout de force me semble-t-il, je m'interroge sur la pertinence de retourner mon grand malade aux soins palliatifs. Je ne sais même plus s'il est conscient de ma présence. Cependant, quand les infirmières du CLSC m'informent qu'il risque de se retrouver dans un corridor de l'urgence, vu que c'est la fin de semaine, et que même, il risque de mourir dans l'ambulance le transportant, bien entendu, le choix est clair. Richard demeurera chez nous jusqu'à la fin. On m'avait prédit une semaine environ nous dépassons les trois semaines. J'attends... j'attends... j'attends... Oui, mon bel amour, tu as raison : c'est long mourir! Pour toi, et pour moi!

Tous les soirs, une fois Chantal partie, j'allume des chandelles dans le solarium et comme seule autre source de lumière, les lampes éclairant notre terrain. Devant lui, il ne peut même plus voir le symbole de la Rose-Croix et les photos de nos enfants, de notre petite-fille. Je mets une musique douce, enveloppante et presque céleste. Je me couche à ses côtés, sans parler, lui tenant la main, lui caressant la joue. Les mots n'ont plus leur place. Tout a été dit! Je le répète, nous sommes totalement en paix l'un vis-à-vis l'autre. Par amour, un soir, j'accepte l'idée de le laisser s'envoler vers la lumière. Il y est déjà, j'en suis certaine, en suspens entre le visible et l'invisible. Est-ce l'amour qu'il nous porte qui le retient auprès de nous? Est-ce notre amour? Je veux que tu partes Richard! Vas-y, mon grand! Va vers cette vie qui t'appelle au-delà de la mort!

Je consulte nos enfants. Ils sont d'accord. Ils sont prêts. Alors, quand le médecin revient le lendemain matin, je lui fais part de notre décision. Qu'il augmente la dose de morphine. C'est le moment. Il accepte sans aucune objection et je l'en remercie infiniment. Le coma est rapide ou était-il même présent avant l'augmentation de la morphine? Je n'en suis plus certaine... La charge émotive de ces heures est tellement forte. J'ai une certitude cependant : l'âme de Richard va maintenant pouvoir se défaire de son enveloppe charnelle et rejoindre en paix le cosmique. Lui qui a tant lu, tant étudié et tant écrit sur la réincarnation, enfin, il saura!

Les enfants passent la journée auprès de leur père et de moi-même. Ils couchent à la maison. Nous attendons la fin. Elle tarde à venir. Le lendemain matin, un phénomène totalement inattendu nous désarçonne! Avant de retourner vers sa petite famille, Jonathan va saluer son père dans le coma. Il sursaute en l'apercevant les yeux ouverts! Il me crie : « Maman, maman, papa a les yeux ouverts, viens vite! » J'accoure aussitôt à son chevet. Totalement immobile, Richard nous fixe de ses yeux bleus. Je demande à Jonathan d'aller réveiller sa sœur étendue sur un matelas pneumatique sur le plancher de cuisine. Miryam n'a presque pas dormi de la nuit et elle réagit mal à ce réveil trop brutal selon elle de la part de son frère. Nous sommes tous à fleur de peau, à vif, et les vieilles rancœurs sœur-frère refont surface. Elle nous rejoint sur le futon en s'asseyant en chien de fusil, bras croisés, visage fermé. N'acceptant pas ce comportement devant son père à l'agonie, je lui demande de se retirer si elle ne peut pas changer d'attitude. « C'est ton père qui compte actuellement! » Encore une fois, j'agis en tant que médiatrice entre nos enfants. Je réussis à calmer l'ambiance et nous nous retrouvons tous les trois, moi entre les deux, à parler chacun notre tour à Richard, à lui sourire, à lui chanter doucement le refrain de l'Eau vive (comme nous l'avions fait pour mon père), à lui caresser les bras, le visage.

Pendant plus de trente minutes, il nous fixe de ses yeux bleus. Nous voit-il? Je le crois profondément. Il nous fait ses adieux. Tant d'émotions à intégrer! Tant d'émotions qui m'habiteront, nous habiteront, jusqu'à la fin de notre propre vie... Par quel effort de volonté, par quelle force d'amour est-il parvenu à traverser cette dose massive d'opiacées afin de nous offrir son tout dernier regard? Richard a choisi de re-basculer dans la vie afin de nous aider lors de sa transition. L'amour est-il plus fort que la mort imminente? S'est-il souvenu de mon cri désespéré d'il y a presque un an: « Je veux revoir ses yeux bleus! »? [En révisant ces lignes s'établit en moi ce lien symbolique.] Je ne comprends pas ce qui s'est produit sous nos yeux. Avec humilité, je m'incline devant l'inexplicable remplie de reconnaissance.

Un souvenir concomitant me revient : j'appelle d'urgence le médecin pour lui expliquer la situation. J'ai peur que Richard ne se trouve prisonnier de son propre corps. Il me demande d'augmenter la dose de morphine et de le tenir au courant. Est-ce bien moi qui l'ai fait? Est-ce bien moi qui lui ai ainsi fermé les yeux pour de bon? Je ne vois personne d'autre... Richard replonge dans le coma, dans l'au-delà...

Les enfants retournent chez eux. Je reste seule quelques heures. Je ne veux plus personne d'autre entre Richard et moi! Je suis bouleversée par ce que nous venons de vivre et, je dois l'admettre, choquée contre eux. Comment peuvent-ils s'emporter comme ça en un tel moment? C'est mon amoureux, mon mari, mon meilleur ami, mon fidèle compagnon de toute une vie qui est en train de mourir! Comment peuvent-ils ajouter à ma peine ainsi! Leur vie ne sera pas entièrement chamboulée par la perte de leur père, malgré leur immense tristesse. MA VIE À MOI, OUI!

Oui, c'est long mourir! Richard est dans le coma depuis plus de 48 heures. Chantal me rejoint en après-midi. Je ne suis que l'ombre de moi-même. Ce supplice va-t-il se terminer bientôt? Le médecin, l'infirmier du CLSC et Chantal, tous me disent qu'il n'y a plus qu'à attendre. Elle me chasse gentiment à l'extérieur. Je me réfugie dans mon Boisé en m'activant aux tâches automnales : rentrer au sous-sol les objets et œuvres fragiles, racler le sentier... Au moment où je m'apprête à soulever l'une des sculptures de bois, je fige sur place, l'esprit en alerte. Je la redépose au sol et me mets à courir vers la maison, ouvrant la porte de la véranda à toute volée, me précipitant au chevet de Richard. Chantal est surprise par mon entrée intempestive. Je lui confie avoir senti que la fin approche. Elle prend son pouls, scrute la couleur de sa peau et m'affirme d'un signe de tête qu'en effet, il se passe quelque chose. Elle se retire alors pour nous laisser notre intimité. Je me concentre sur sa respiration, en lui tenant la main. À peine quelques minutes

plus tard, je le sens partir, je perçois clairement sa dernière expiration... Nous sommes le jeudi 3 octobre 2019 à 17 h 50. C'est fini!

Ses amours en allés, êtes-vous là pour l'accueillir de l'autre côté? Je vous le confie désormais.

[STOP! J'ai du mal à respirer! Retour à mon présent. Vite, ça presse... J'éclaire partout! Je pars un feu dans la cheminée! Je me prépare une bonne omelette aux champignons, je bois ma coupe de vin rouge et je m'absorbe dans le téléjournal! Le lendemain matin, devant mon écran, mains sur le clavier, je me parle : Bon, allez Suzanne, tu auras bientôt terminé de décrire cette mort et tu pourras aller de l'avant! Encore un grand effort.]

Chantal reste à mes côtés au-delà de son horaire de travail, quelle délicatesse de sa part. Qui ai-je appelé en premier? Blanc de mémoire! Je crois bien que j'ai appelé l'infirmier Marc du CLSC puisque je sais qu'il a accouru. Un certificat de décès à signer, un appel au salon funéraire avec qui j'ai déjà pris entente – initiative fortement suggérée par Jeannie avant même le décès afin qu'au moment requis, ils puissent se rendre à la maison chercher la dépouille (!)

Marc a assuré une inestimable présence auprès de nous au cours des dernières semaines. Souvent, il a pris le temps de parler avec moi, une fois ses soins terminés. Un autre ange dans notre vie. Le voici s'apprêtant à effectuer la dernière toilette de Richard. Spontanément, je lui propose de le faire. Hors du temps, hors de l'espace, lentement, tendrement, délicatement, je lave le beau visage de Richard, son épaule, son bras, sa poitrine. Jamais je n'embrasserai la cicatrice de son cathéter retiré. Sans larmes, entièrement concentrée à mon tout dernier geste d'amour, je caresse sa cuisse, son mollet, son pied. Puis, ma main retombe. Sans un mot, je cède la débarbouillette à Marc. Désormais, je ne suis plus la gardienne du temple de nos amours passées...

Pour le meilleur et pour le pire avons-nous juré au pied de l'autel. C'était donc cela?

J'appelle les enfants qui s'y attendaient bien évidemment, ce qui n'empêche pas les pleurs. Je leur demande de ne pas venir ce soir. Chantal me quitte en me promettant de m'appeler dans quelques jours. J'appelle au secours Danielle et Bertrand qui accourent. Assis tous trois à la table de cuisine, ils tentent de me réconforter pendant que l'infirmier termine sa tâche. Comme l'avait fait l'ambulance un mois auparavant, le camion de la morgue recule à son tour dans notre entrée. Deux hommes entrent en portant une civière. Je reste dans la cuisine. Je ne veux pas voir le sac mortuaire recouvrir son corps et sa tête. Je ne veux pas que cette image lugubre s'imprime à jamais dans mon cerveau. Or, quand j'entends les roulettes de la civière se dirigeant vers la porte, je ne peux m'empêcher de tourner la tête et de capter l'image de ce sac noir. Je m'écroule sur la table en pleurant et en criant sans aucune retenue. Danielle et Bertrand, retenant avec difficulté leurs propres larmes, assistent impuissants à mon désespoir. Je me souviens de leurs caresses sur mes mains, mes bras, mes épaules, mes cheveux. Ils m'offrent de coucher chez eux. Je refuse. Je veux coucher dans notre lit, dans mon lit... seule désormais! Je me souviens aussi de leurs câlins sans fin sur le seuil de ma porte d'entrée.



*Mon bel amour,
Mon ami, mon compagnon de vie,
mon âme sœur, mon alter ego,
Tu es libre à présent!
Vole au-delà de la souffrance
Entouré d'oiseaux.
Je te laisse partir mais sans te dire adieu.
Toi et moi savons bien que nous nous retrouverons.
Pour l'instant, va rejoindre
Ton père, ta mère et tous ceux et celles que tu as aimés
Je sais que tu veilleras sur moi, tes enfants, tes petits-enfants
À jamais. Je t'aime, je t'aimerai toujours!*



Le lendemain matin, bien généreusement, mon frère Bernard part de Rosemère afin de m'accompagner au salon funéraire de Sainte-Agathe. Je suis contente qu'il soit à mes côtés, cela me rassure. J'ai la sensation de flotter, peu présente à tous ces détails administratifs, matériels. Et pourtant, il le faut bien! Certificat de naissance, contrat de mariage, testaments, copie d'acte de décès, certificat de crémation, dispositions légales en matière de gestion des cendres humaines, reçu pour frais funéraires acquittés, certificat de recherche dans les registres des testaments... la suite des choses m'attend! Pas de répit!

Les jours suivants, je flotte littéralement. Je me sens décalée, une partie de moi se mouvant à mes côtés. Ce dédoublement, je l'accueille avec soulagement. Il me protège! Il m'empêche de sombrer! Un voile me sépare de la réalité. J'ai des trous de mémoire, des moments d'épuisement. Mon deuil occupe le devant de la scène de ma vie! Par prudence, je ne veux prendre aucune décision immédiate. Une seule chose est bien claire : je veux rester à Val-David, dans notre maison au cœur du village. Je sais que je connaîtrai des hauts et des bas imprévisibles au cours des prochains mois, des prochaines années... J'ai terminé d'accompagner Richard dans sa maladie et sa transition. J'espère être capable de m'accompagner moi-même dans mon proche avenir sans lui! Je souhaite de tout cœur que mon rôle de proche aidante au cours des derniers quinze mois facilitera un peu ce lent processus du deuil. Nous avons été dans la paix profonde l'un vis-à-vis l'autre jusqu'à la fin. J'ai tout donné à Richard, du mieux que je l'ai pu. Il me reste à m'occuper de moi en restant à l'écoute de mon cœur!

[En fait, je n'ai pas idée, et c'est tant mieux, de l'ampleur du deuil que j'entame, du tsunami émotionnel qui m'engouffrera et me fera perdre tous mes repères pendant bien des mois.]

Je reçois des dizaines de marques de sympathie : bouquet de fleurs à la porte, mets préparés, desserts, cartes de condoléances, lettres, courriels et des câlins lorsque je croise des connaissances en m'aérant les esprits au cœur du village de Val-David. Cela me touche beaucoup. [J'ai relu toutes les cartes de condoléances et de souhaits d'anniversaire pour ses 50 ans, 60 ans et 70 ans. Richard était profondément aimé et apprécié par tant de personnes!]

Le devoir, l'obligation, les convenances, les autres, la vie qui continue me ramènent vers le concret. Un nombre incalculable de contacts remplissent les jours suivants : appels téléphoniques ou courriels à tous nos proches, familles, amis, bons voisins. Je m'empresse aussi d'aviser les membres du Pronaos Harmonie de Saint-Jérôme côtoyés dans la sérénité et la spiritualité pendant des années.

J'ai la triste tâche de vous annoncer que Richard nous a quittés. Il est décédé sereinement le jeudi 3 octobre 2019 à 17 h 50 alors que j'étais à ses côtés. Je l'ai accompagné du mieux que j'ai pu jusqu'à la fin, entourée de nos enfants Miryam et Jonathan, et d'un merveilleux groupe de personnes généreuses nous ayant soutenus de mille et une façons tout au long de ces quinze longs mois difficiles et plus particulièrement au cours des dernières semaines.

Toutes les personnes ayant connu Richard se souviendront de son grand cœur, de son intelligence, de son érudition, de sa droiture, de son courage, de sa bienveillance, de sa tolérance, de son idéalisme, de sa merveilleuse plume, de ses dons de pédagogue, de son rôle exemplaire d'époux, de papa et de grand-papa sans oublier sa passion pour les oiseaux... et pour la réincarnation.

Je perds mon partenaire de vie, mon compagnon de route, mon socle, mon grand sage, celui qui me calme, m'encourage, me rend meilleure... Que ferai-je sans lui? Qui me consolera dorénavant? Qui m'épaulera? Qui me tiendra la main? Du monde invisible et mystérieux au-delà des nuages, il m'a promis qu'il serait là pour moi comme je lui ai promis qu'il serait dans mon cœur jusqu'à mon dernier souffle. Un jour, nous nous retrouverons!

Au nom de Richard et en mon nom, je remercie chaleureusement tous les membres du Pronaos Harmonie et tous les autres Rosicruciens et Rosicruciennes qui nous ont soutenus durant cette épreuve. Nous vous prions de continuer à nous aider afin que nous puissions traverser cette expérience cruciale qu'est la transition d'un être cher.

Le comité d'entraide spirituelle a certainement soutenu Richard lors de sa transition (j'ose l'espérer...), mais un second miracle n'était pas possible. J'ai souvent entendu l'expression : son heure était venue! Maintenant, je comprends. Sa mission l'attend ailleurs. Son âme, elle, est toujours présente dans l'au-delà (j'aime à y croire). Je perçois encore Richard tout près de moi, bien qu'invisible à mes yeux; guidée par lui, je m'abreuve aux connaissances et valeurs rosicruciennes en relisant quelques monographies traitant du mystère de la mort, de la transition, de l'assistance pré et post-mortem et je mets précieusement de côté celle expliquant comment je peux prendre contact avec Richard.

Je m'inspire de sa grande foi dans la réincarnation et dans la notion du karma pour tenter de diminuer ma peine immense. Cette atroce douleur d'absence! Dorénavant, il sait! Dorénavant, il expérimente! Je lui souhaite vivement d'être en paix et en harmonie avec ce qu'il aura trouvé de l'autre côté du miroir. Moi, seule, je reste avec toutes mes interrogations et mes doutes, mais aussi je garde en moi l'espoir sans doute insensé qu'un jour, nous nous retrouverons...

Malgré l'aide spirituelle, malgré ma fierté de l'avoir ramené à la maison et de l'avoir accompagné jusqu'à la fin, malgré toutes les marques de sollicitude, les jours suivants, je pleure, je hurle, je gémis, je me lamente, je renifle, je m'essuie les yeux, je respire un bon coup, j'essaie de me calmer, je m'occupe à des tâches concrètes... et je remets ça encore et encore avec larmes, hurlements, gémissements, lamentations, yeux rougis! J'ai si mal! J'ai si peur! Il me manque déjà tellement! Que vais-je faire sans lui? Je suis à la dérive dans une tourmente sans fin, de gros nuages gris charbon voilent mon ciel, l'eau tumultueuse empoigne et soulève ma frêle embarcation pour mieux me projeter dans une cataracte sans fond...

Pendant plusieurs jours, à l'heure fatidique – 17 h 50 – je m'arrête et je revis cet instant en souhaitant bien fort que Richard soit désormais léger, joyeux, libre!

Une journée, à 17 h 50 piles à mon cellulaire, ça me frappe d'un coup : $1 + 7 + 5 + 0 = 13$! De plus, le 3 du 10^e mois donne aussi un 13! Notre chiffre symbole! Nous nous sommes rencontrés un 13 et nous nous sommes séparés sur un 13... [Respire, Suzanne! Respire!]

La semaine suivante, sans hésitation, je fais démolir le mur insonorisé entre le solarium et la chambre-bureau. Je suis impatiente de retrouver MON solarium! Sans entraves! Je laisse entrer la lumière à nouveau dans ma chambre! J'ai remis au CLSC tout le matériel de soins, je ne veux plus avoir quoi que ce soit sous les yeux me rappelant la longue maladie de mon conjoint. Je donne son bureau à notre petite-fille. Je fais du ménage dans notre garage, jetant par terre avec rage tous les vieux vêtements de travail de Richard. Et ça me soulage un tout petit peu.

Puis je m'attaque au sous-sol! Alors là, j'ai un défi de taille! Et j'en suis heureuse! Je communique avec divers organismes de charité et je donne plein de meubles et autres articles. J'exécute plusieurs voyages à l'Écocentre pour jeter tapis élimés, gallons de peinture à moitié vides, vieux outils et que sais-je encore.

J'offre à mes enfants et à nos proches un certain nombre d'articles ayant appartenu à Richard. Entre autres, à Jean et Johanne, bons amis et fervents membres d'un club d'ornithologie : mangeoires, abreuvoirs à colibris, sacs de graines d'oiseaux, pare-écureuils... Jean m'aidera même à trouver une acquéreuse pour la lunette d'approche. Je donne une paire de jumelles à chacun des enfants. Je conserve religieusement les jumelles de Richard et deux de ses guides. Un jour, peut-être, je pourrais reprendre nos observations d'oiseaux, pour nous deux!

Mon mari avait tendance à accumuler des biens de consommation, par exemple : des caisses de 7-Up et de Pepsi diète, des caisses de bière, des barres de savon et que sais-je encore. J'ai distribué ses biens à plusieurs. J'ai sorti des piles de vieilles revues et de vieux journaux. Allez, au recyclage! J'ai élagué nos bibliothèques, ne conservant que ce qui m'intéressait. J'ai préparé des cartons de livres à donner à des amis, à la bibliothèque municipale, aux petites bibliothèques d'initiative citoyenne. J'ai remis à l'AMORC toutes les monographies de Richard de même que des ouvrages pouvant aider des rosicriens moins fortunés. En saisissant certains livres, des images bien nettes, des souvenirs encore fragiles m'ont assailli et je n'ai pu m'en défaire. J'y vais au *feeling*, me laissant guider par mon Moi intérieur. Souvent, je dois refouler mes larmes pour venir à bout de cette tâche. Je ne peux l'expliquer, mais c'est viscéral pour moi : si je veux survivre à ce drame dévastateur, je dois limiter l'emprise du passé et aller de l'avant.

Je sens la présence de Richard à mes côtés et je lui demande de m'aider à faire les bons choix. Soudain, en retirant un livre d'une tablette, un petit carton glisse à mes pieds. Je le ramasse et, à ma stupéfaction, j'y lis les mots suivants écrits de la main de Richard : *Un couple heureux!* Je m'effondre en larmes et me recroqueville sur le sol, appuyée à la bibliothèque. Mon regard se porte sur la collection de grandes photos de nos chers disparus, nos quatre parents, tante Jacqueline, notre amie Louise, notre ami Raphaël, mon grand-papa Gustave, ma grand-maman Roseline, les photos de notre mariage dont nous nous étions servis lors de notre 50^e anniversaire... Je suis entourée d'amours en allés! Je suis enterrée dans les entrailles de mon passé. Le souffle oppressé, je me dirige rapidement vers l'escalier que j'enfile tout aussi rapidement afin de me précipiter dans mon Boisé enchanté! Je m'appuie le front sur l'écorce d'un sapin, je l'enlace de mes bras et je m'exhorte à reprendre mon calme.

[Je ressens encore cette forte émotion... STOP! Reviens à l'instant présent, Suzanne!] Bref, j'ai fait table rase dans notre sous-sol! Je lui ai imposé l'ordre que je n'avais pu imposer aux événements de ma vie... Par ces actions volontaires, je reprends un peu de contrôle! Et ça me soulage un tout petit peu.

Je repousse aux calendes grecques l'étude de tous les documents écrits par Richard, entre autres ses centaines de comptes-rendus de méditations. Son âme flotte au sein de ses écrits et je suis incapable de m'en approcher pour l'instant... Je range le tout avec grand respect.

Au cours de ces premières semaines, je suis bien entourée par ma famille et mon groupe d'amitié, une véritable source de réconfort. De plus, mes généreux amis de Val-David, Danielle et Bertrand, Dominique et Jacquelin, Ray et Louissette, m'invitent à souper ou à dîner chez eux à tour de rôle et à répétition. Je leur en suis fort reconnaissante!

Jeudi 31 octobre – [Tiens, les dates réapparaissent...] Un an, jour pour jour, Richard semblait dans le coma après l'arrêt cardiaque ayant suivi son intervention. Je marche dans la maison comme un fauve en cage. J'ai la sensation de vivre simultanément deux deuils! Richard a frôlé de très proche la mort cette journée-là et des images très vives assaillent à nouveau mon esprit. Un miracle est survenu, croyais-je, mais ce n'était qu'un sursis... Il y a quatre semaines, il me quittait pour de bon. J'ai besoin de parler à quelqu'un, mais qui appeler avec un émoi si grand, une peine si accablante! Je ne me sens pas le droit de déverser mes sanglots et mes râles au beau milieu de la vie d'aucun de mes proches... Je me terre dans mon coin, recroquevillée. J'attends que le plus creux de la vague s'estompe. J'essaie de lâcher prise, de me laisser flotter jusqu'à la surface de mon ici et maintenant.

Puis, je me tourne vers la seule personne pouvant m'apporter un réel réconfort. Je médite pour la toute première fois depuis des mois. Est-ce d'avoir versé autant de larmes avant? Ma méditation se déroule bien. Je me laisse entourer de paix, de sérénité, d'amour. Une lumière violette m'enveloppe comme un doux châte. Je respire à fond! Instant de grâce hors de l'espace, hors du temps! En phase réceptive, je demande l'aide de Richard. Peu après, je le perçois derrière moi, je sens réellement sa présence, sa chaleur rayonnante. Il dépose alors ses mains chaudes sur mes épaules et les laisse là un long moment. Puis il m'embrasse le dessus de la tête doucement, amoureuxment... et il se retire.



La perception du défunt

Il y a des certitudes au-delà de l'univers des sens, et l'une de ces certitudes qui s'implante parfois dans le cœur de la personne en deuil est que celui qui vient de mourir est encore là, présent auprès d'elle. Ces manifestations sont beaucoup plus fréquentes qu'on l'imagine. J'entends communément ces récits dans mon cabinet. Au fil des années, je ne peux que me rendre à l'évidence : « quelque chose » advient, au-delà de ce que je peux en comprendre.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Ce livre-phare éclaire mon parcours obscur afin que je puisse me relever chaque fois que je trébuche. Il y est question du *vécu subjectif d'un contact avec un défunt* survenant surtout dans les six mois après le décès. Dans la majorité des cas, ces contacts sont de courte durée et peuvent se répéter. Statistiquement, ils surviennent plus souvent chez une personne ayant perdu son conjoint. Ces expériences apportent de la sérénité et ont un impact positif durable. Selon une étude anglaise, sur un groupe de 293 veuves et veufs, plus de 45 % affirment avoir expérimenté ce genre de phénomène! L'auteur conclut : « Leur véritable valeur ne réside pas dans la preuve de leur réalité : elle se situe dans la façon dont ces contacts seront compris et intégrés par la personne en deuil... »

Je garde soigneusement en mémoire cet autre moment où immobile devant mon ruisseau, fixant une cascade en écoutant son doux murmure, mes larmes se mettent à couler comme l'eau vive, me brouillant la vue. « Pourquoi tant de beauté, sans toi, Richard? » Je l'ai alors clairement entendu m'interpeller d'une voix ferme : « Suzanne! » M'incitant ainsi à me reprendre.

Ou encore, lors de ma troisième tentative de méditation après son décès. Derrière mes paupières closes, mes pleurs surgissent si fortement que je suis incapable de me calmer. Un peu en colère contre moi-même de ne pouvoir méditer, j'ouvre les yeux pour apercevoir devant moi (de l'autre côté de la vitre) à un mètre de distance un chevreuil immobile me fixant de ses yeux de velours. Un sentiment d'apaisement m'enveloppe d'un coup! Merci, mon amour!

Vendredi 1^{er} novembre – L'un des pires moments de chaque journée me tombe dessus quand la noirceur s'immisce partout. Je n'ai jamais eu peur de l'obscurité ni d'être seule à la maison. Et ce n'est toujours pas de la peur que je ressens, mais plutôt un effondrement de mes défenses. Ma solitude me pèse! Richard n'est plus! Comment survivre sans lui? Or, vers 17 heures, une panne de courant généralisée se produit! Dans un premier temps, je me révolte! Pour quelle raison ai-je à subir cette nouvelle difficulté seulement quatre semaines après? Les pannes ont été si peu fréquentes depuis quinze ans que nous vivons à Val-David! Je dispose mes bougeoirs et lampes à l'huile en bougonnant. Je contemple cette noirceur totale par mes fenêtres et me prépare un repas froid tristounet. Cependant, plus le temps passe sans électricité, plus je suis gagnée par une frayeur incontrôlable. Je ne me reconnais plus! Je n'ai plus l'énergie pour faire face! J'ai tout donné! Je n'en mène pas large. De grâce, laissez-moi tranquille! Moi qui ai réconforté les enfants lors d'orages violents, de tempêtes de neige, de grêle assourdissante et de coupures de courant au fond de notre campagne d'Oka, j'ai perdu ma vaillance... Moi qui ai fait face avec sérénité et courage à la prise d'otages impliquant Richard, j'ai perdu mon sang-froid... Dans ma tête affleure une pensée surprenante : « La vie est dangereuse! »

Soudain, j'entends un moteur vrombir à l'extérieur du côté de mes voisins. J'allume! Mon Richard prévoyant m'a laissé dans le garage une génératrice toute neuve! Par contre, je ne serai jamais capable de la déplacer et de la démarrer... alors j'appelle à l'aide humblement. Jean-Philippe, accompagné de son fils Élie, met en branle ma génératrice et m'explique que je devrai y ajouter de l'essence probablement demain matin, car la panne s'annonce assez longue. Il me branche mon réfrigérateur et une lampe dans le salon. J'essuie mes larmes et je remercie de tout cœur! Je me sens démunie, vieille, vulnérable... et pourtant, ce geste de bon voisinage m'apaise de même que cette unique ampoule qui brille en me permettant de lire avant de me rouler en boule sous mes couvertures. Ah, oui! J'ai aussi allumé mon premier feu de foyer toute seule...

À mon réveil, je constate que la génératrice silencieuse est à court d'essence. Je mange une banane, m'habille et file en auto avec mon bidon d'essence. Les deux premières stations où je m'arrête n'ont pas d'électricité. Alors je me rends jusqu'à une troisième station au cœur de Sainte-Agathe. Ouf! Les pompes fonctionnent! Ouais, mais voilà que je n'arrive pas à ouvrir mon bidon. Arrghhh! Au point où j'en suis rendue, la fierté a pris le bord. Je demande à un jeune homme s'il veut bien me l'ouvrir, ce qu'il fait en un tour de main. Me tenant devant les pompes, deuxième défi : quelle essence choisir pour remplir une génératrice? Je demande à l'homme faisant le plein de son véhicule derrière la pompe. Il hausse les épaules en disant l'ignorer. Bon, pas mieux que moi! Je crois me rappeler que Richard m'avait dit du super... Va pour le super! Troisième défi : payer! Ce n'est que la deuxième fois que je mets de l'essence (bravo pour le féminisme et l'autonomie!), Richard se chargeait toujours des pleins d'essence de notre unique auto. Je me bats un moment avec ma carte de crédit, les réponses à choisir, puis je rentre, tête basse, payer à l'intérieur du commerce.

Tout le long du chemin de retour, je pleure de rage, de dépit, de je ne sais plus quoi... Je réussis à remplir la génératrice (wow! quelle prouesse!) puis je rappelle Jean-Philippe car je suis incapable de la démarrer... Le courant sera rétabli quelques heures plus tard, mais je resterai sur le carreau un peu plus longtemps! Cette expérience m'a épuisée physiquement et moralement. Qu'en sera-t-il du reste de ma vie?

Pourtant, tous les jours, je m'aère les esprits en marchant ou en pédalant. Et je croise presque toujours quelqu'un m'offrant ses sympathies. D'ailleurs, quatre veuves de mon voisinage me tendent les bras avec chaleur. Nous nous comprenons à mi-mots. Les enfants m'appellent fréquemment, les membres du clan Bougie également ainsi que ma belle-sœur Lyne. Je me réfugie auprès de mon ruisseau, et je pleure! J'exécute quelques mouvements de tai-chi, et je pleure! J'observe le solarium de l'extérieur, et même s'il n'y est plus, je vois toujours le lit dans lequel Richard est mort, et je pleure! J'admire toute cette merveilleuse nature m'entourant, et pourtant, je pleure encore... À quoi bon, tout cela maintenant? Une petite mésange me chante CE-LA-PAS-SE-RA! Cette fois, je ne la crois pas! En fait, je ne crois plus en rien! Je ne sais plus rien! Je ne suis plus rien! Richard m'a quittée! Il m'a abandonnée! Pourquoi?

Je ne cuisine presque plus (heureusement que des voisines et amies m'apportent des plats préparés... Merci!), je n'ai plus de projet, je n'écris plus mon récit autobiographique, j'ai du mal à comprendre ce que je lis, je suis incapable d'écouter de la musique, je suis tentée d'augmenter ma consommation à plus d'une coupe de vin rouge par jour. J'ai même acheté un 40 oz de vodka! que je boirai étalé sur plusieurs semaines... lorsque le sommeil tarde à venir malgré le somnifère... Je mange plus de desserts! À quoi bon me priver de sucre dorénavant? À quoi bon me maquiller? Je fais couler mon mascara tous les jours... Je me laisse aller...

Inquiète de mon piètre moral, je décide alors de consulter une bénévoles de Palliaco, Lise Morin, qui reçoit en individuel et en groupe les endeuillés bénéficiant des services offerts par cet organisme. Je la rencontre quatre fois en autant de semaines, et cela m'aide beaucoup. Lise a une très grande capacité d'écoute et elle fait preuve d'une belle empathie à mon endroit. Je ne saurai jamais la remercier assez de m'avoir conseillé le livre précédemment cité : *VIVRE LE DEUIL AU JOUR LE JOUR* du Dr Christophe Fauré. Cet écrit devient ma bouée de sauvetage! Je le lis avidement à deux reprises. Je l'annote plus qu'aucun autre livre auparavant. Avant d'entamer ma lecture, j'écris sur la page blanche précédant le titre :

*Envers Richard et moi-même, j'ai un devoir de bonheur! Dorénavant, j'ai tout mon temps!
J'apprends à devenir ma meilleure amie! Mais il y aura toujours en moi ce manque lancinant
et profond de la présence de Richard...*

Ce psychiatre français a consacré sa vie à soutenir les personnes endeuillées. Je me retrouve tellement dans ces pages! Il décrit les phases du deuil : la première étant celle du choc, de la sidération; il aborde l'anesthésie des émotions, le besoin de voir pour croire, l'importance des obsèques, l'agitation avant le silence, la première confrontation à l'absence et les décharges émotionnelles. Il résume la deuxième phase par ces mots : la fuite/recherche; il est question ici de confusion et désorientation, la fuite dans l'activité, la recherche de la personne décédée, la perception du défunt, etc. La troisième phase est celle de la déstructuration et finalement, la quatrième et dernière phase est celle de la restructuration.

Me vient l'idée d'alléger mon témoignage en y insérant des citations de cet ouvrage rempli d'espoir pour toute personne endeuillée!

Un autre jour, en rapportant la vaisselle de mon déjeuner pris dans le solarium, j'aperçois au bout milieu de mon coussin noir déposé sur le fauteuil du salon un cure-dents! Wow! Je suis vraiment épatée! Me tournant vers la petite photo encadrée de Richard déposée sur un guéridon de bois tout près, je m'exclame : « Tu es vraiment un petit taquin, toi ! » Il faut savoir que Richard traînait partout et tout le temps des cure-dents de bois. Dans les semaines suivant son décès, j'en ai trouvé plusieurs en faisant un

ménage de fond en comble. Je croyais les avoir tous trouvés. Le soir précédent, j'étais assise sur ce fauteuil, sur ce coussin noir... Et en me rendant avec mon déjeuner de la cuisine au solarium, je suis passée juste à côté sans rien remarquer!

Mystère et cure-dents! J'étais très triste ce matin, alors ce signe distinctif à nul autre pareil, comment puis-je l'interpréter? Sinon comme un clin d'œil de Richard? Ce n'est qu'un cure-dents, mais justement, je n'en ai plus dans la maison, j'ai vidé toutes ses poches, ses tiroirs, ses réserves. Je suis réconfortée par cette si petite chose qui me ramène le sourire aux lèvres quelques brefs instants. C'est déjà énorme! Vu la peine dans mon cœur! Ma journée entière sera plus douce grâce à ce cure-dents.

Samedi 9 novembre – Rituel rosicrucien

J'ai pris mon temps pour planifier et organiser à mon rythme et à ma manière le rituel funèbre en sa mémoire. Richard a exprimé, à l'oral et par écrit, un seul souhait : recevoir le rituel rosicrucien. Je ne voulais pas de salon funéraire, nous ne voulions pas de messe à l'église, alors j'ai réservé la salle communautaire de Val-David (ancienne église du village), j'ai envoyé les invitations par courriel, réservé menu, vin, fleurs... J'ai rassemblé des dizaines et des dizaines de photos dressant le portrait de la vie de Richard. Jonathan en a préparé un montage vidéo qui roulera tout du long. Miryam m'a aidée avec des démarches et s'est occupée de la présentation des mots d'esprit de son père.

Je fais paraître l'avis de décès dans notre journal communautaire. D'ailleurs, quand je le verrai en vrai dans ce journal auquel nous avons collaboré tous les deux pendant de nombreuses années, j'aurai un choc! C'était donc à notre tour...

AVIS DE DÉCÈS



RICHARD LAUZON

1945 – 2019

Fier Val-Davidois d'adoption et fidèle collaborateur du Ski-se-Dit pendant quatorze ans, Richard Lauzon, conjoint bienaimé de Suzanne Bougie, est décédé dans la sérénité le 3 octobre 2019 à l'âge de 74 ans entouré de l'amour et de la tendresse de tous ses proches.

En plus de son épouse, il laisse dans le deuil sa fille Miryam (Philippe), son fils Jonathan (Geneviève) et sa petite-fille Anaïs, tous les membres des familles Lauzon et Bougie de même qu'un grand cercle d'amis et amies fidèles.

À la salle communautaire de l'église de Val-David, 2490, rue de l'Église, le samedi 9 novembre 2019, à compter de 13 h, la famille recevra vos condoléances, puis un rituel funèbre rosicrucien aura lieu vers 15 h 30, suivi d'un hommage commémoratif.

À 17 h aura lieu une réception privée pour les familles et les amis proches.

Nous remercions chaleureusement tout le personnel médical et infirmier du CISSS des Laurentides, particulièrement les équipes de soins palliatifs à domicile ayant fait preuve d'un dévouement exemplaire.

Vos témoignages à l'endroit de Richard peuvent se traduire par des dons à la Société canadienne du cancer pour la recherche. Allez simplement sur le site cancer.ca et faites un don In Memoriam au nom de Richard Lauzon. Merci à l'avance très sincèrement.

En m'y prenant à plusieurs reprises, je rédige l'ode qui suit à mon bel amour! Vital pour moi ce dernier hommage en présence de toutes les personnes qu'il a aimées et qui le lui ont bien rendu. Fondamental pour moi – et au nom de Richard – de remercier toutes les personnes nous ayant entourés.

Je remercie les membres du Pronaos Harmonie qui ont officié à ce rituel sobre et apaisant comme l'a souhaité Richard, rosicrucien pendant des décennies.

Le 13 janvier 1964, Richard m'a retenue par la main pour m'éviter une chute sur une plaque de glace, puis, il l'a gardée dans la sienne... Pendant plus de 55 ans! Le 3 octobre dernier, je lui ai tenu la main alors qu'il entamait sa transition vers un monde invisible et mystérieux.

Il y a quelques jours, en faisant du ménage dans nos bibliothèques, un petit autocollant jaune a atterri à mes pieds. Richard y avait écrit : « Un couple heureux! » J'ai souri à travers mes larmes. Oui, malgré quelques soubresauts inévitables au cours d'une si longue vie commune, nous avons été un couple heureux ayant l'immense privilège de traverser la vie, main dans la main. Notre couple était plus grand que chacun de nous séparément. Notre couple était plus que la somme de nous deux. Nous étions meilleurs grâce à l'autre!

Il faut bien dorénavant employer l'imparfait..., et Richard l'était, imparfait, comme tout être humain. Mais c'était surtout un homme foncièrement bon, droit, honnête, généreux, soucieux de l'autre, calme, patient, sage. Et il l'aura été jusqu'à la fin, je peux en témoigner. Habité aussi d'une grande soif de connaissances, que ce soit en philosophie, en spiritualité, en pédagogie ou en sexologie. Toujours au courant de l'actualité, fervent souverainiste, amoureux de la langue française et passionné d'ornithologie, ce qui l'aura aidé à tenir bon pendant trente ans en milieu carcéral! Sans oublier, jamais, ses divers rôles de fils, de frère, de beau-frère, d'ami, de collègue et surtout ses plus grands rôles d'époux, de père et de grand-père qu'il a remplis admirablement bien.

Richard avait aussi une superbe plume. Il y a bien des années, trois de ses ouvrages ont été publiés, mais trois autres manuscrits plus récents ne l'ont pas été, à son grand désarroi. Je sais que c'était une blessure profonde chez lui. Il aura été un poète et un écrivain visionnaire.

Il n'a accepté que cinq semaines avant son décès, qu'il allait mourir, convaincu qu'il était que sa mission de vie n'était pas achevée. Nous avons eu un long et profond échange, les yeux dans les yeux; je lui ai promis que je poursuivrais son legs et que, par un écrit à ma manière et à mon heure, j'essaierais de diffuser plus largement les valeurs profondes contenues dans ses trois manuscrits disposés sur la table le long du mur. Vous y trouverez également l'empreinte de sa main gauche accompagnée d'une pensée touchante que je vous laisse découvrir, cadeau d'une infirmière auxiliaire compatissante.

Je vous parlais de privilège tout à l'heure. Même dans mon deuil, je me sens privilégiée d'être entourée de tant d'amour et de sollicitude. Et si vous saviez comme j'en ai besoin! Je ne tiendrais pas le coup sans vous tous et vous toutes! Même Richard me soutient, j'en suis certaine. Pour preuve : en phase réceptive d'une de mes récentes méditations, j'ai senti ses mains se déposer sur mes épaules et ses lèvres embrasser le dessus de ma tête, comme il l'a fait, dans la réalité, à plusieurs reprises durant sa maladie. Je pensais beaucoup à lui, mais il pensait aussi beaucoup à moi.

Alors, en tenant la main invisible de Richard, en son nom et en mon nom, je tiens à vous exprimer notre immense gratitude. Je pense aux professionnels de la santé de l'hôpital et du CLSC de Ste-Agathe : oncologue, chirurgienne, personnel infirmier, personnel administratif, personnel des soins intensifs, des soins palliatifs, à l'hôpital et à domicile, bénévoles de Palliaco, infirmière auxiliaire à son chevet, comités d'entraide spirituelle, membres de nos deux familles Bougie et Lauzon, incluant bien entendu beaux-frères et belles-sœurs, groupe d'amis proches généreux, voisins compissants, connaissances discrètes de Val-David.

Chaque personne ici présente sait quelle aide inestimable elle nous a donnée à Richard et à moi. Je ne veux nommer personne de peur d'en oublier. Mais je n'oublierai jamais le montage et démontage d'un mur insonorisé, les transports à l'hôpital, les nuits passées chez mes enfants et beaux-enfants, l'accompagnement en salle de chimio, les visites et le soutien dans les hôpitaux et à la maison, les répits, les invitations à souper, les invitations à sortir, les plats préparés, les bouquets de fleurs, les coups de fil, courriels et cartes de souhaits, les câlins silencieux, les regards qui disent « Je suis là... ».

Et que dire du retour à la maison de Richard, au cours de ses trois dernières semaines de vie. Seule, je n'aurais pu lui offrir ce dernier cadeau, ce dernier geste d'amour. Toute ma gratitude va à l'équipe dévouée du soutien à domicile du CLSC pour les excellents soins prodigués à Richard. Merci à notre fils pour la construction d'une rampe temporaire lui permettant de s'asseoir une dernière fois au bord de notre ruisseau entouré de gens qu'il aimait. Merci! pour tous les adieux à Richard de la part de nos proches venus à tour de rôle, parfois même en trinquant à la VIE à l'aide d'une gorgée de bière, de scotch ou d'une lichée de crème glacée! Merci infiniment! à tous nos anges gardiens et gardiennes, dont Miryam et Jonathan, ayant veillé la nuit à son chevet pour me permettre de reprendre un peu d'énergie avant d'affronter le lendemain...

Miryam et Jonathan, mes deux autres grands amours! Le 31 octobre 2018, nous avons fait nos adieux à votre père : arrêt cardiaque une heure après une intervention, réanimation, coma provoqué de 24 h, inconscience de plus de 60 heures. Puis, un miracle est survenu: il a ouvert ses beaux yeux bleus, sans séquelles graves! Nous avons tellement craint son départ que nous avons même évoqué un bref instant ses funérailles. Nous y voici! Onze précieux mois de sursis plus tard. Pendant exactement 275 jours de plus, nous avons eu droit à son amour et nous avons pu l'entourer du nôtre. Nous avons pu lui faire nos adieux, à nouveau, mais davantage dans la sérénité il me semble. Nous avons même ri de bon cœur à ses mots d'esprit (la morphine aidait...), mots d'esprit que vous pourrez lire sur la tablette installée à côté de ses écrits.

Chers enfants, MERCI de votre soutien indéfectible durant ces interminables 15 mois. Merci également de votre implication dans la préparation de cet hommage à votre père. Il vous a beaucoup aimés, il continue à vivre à travers vous. Merci à mes chers beaux-enfants que j'aime tant! Merci à ma petite-fille Anaïs – celle qui a servi d'inspiration à Richard pour sa chronique « Dis-moi, grand-papa... » Ma petite choupette d'amour! Qu'est-ce que je ferais sans toi? Ensemble, nous sortirons grandis de cette épreuve. De l'au-delà, Richard souhaite pour tous les êtres qu'il a chéris, une vie aussi heureuse que possible, j'en suis convaincue.

Depuis son départ, il y a cinq semaines, je continue à bénéficier du soutien des familles et des amis: invitations à souper, invitations à partir en voyage, plein de gestes de tendresse et, bien

entendu, des dons à la Société canadienne du cancer pour la recherche en mémoire de Richard.

Que de générosité! Que de solidarité! Je pourrais répéter mille fois « Merci! » que ce serait encore insuffisant. À la place, je vous dédie cette magnifique chanson de Françoise Hardy, L'Amitié, interprétée par Isabelle Boulay. Après cette pause musicale, j'inviterais les membres de nos familles et les amis ou amies souhaitant rendre hommage à Richard à prendre la parole dans un esprit de partage. Merci de votre écoute patiente!

D'autres ont pris la parole après moi et je les ai remerciés du fond du cœur. En particulier, notre ami Jacquelin a composé un texte très touchant qui en a ému plusieurs. Pendant qu'il en fait lecture, Miryam, assise juste à côté de moi, me fait ce qu'on appelait Richard et moi, une passe rosicrucienne, c'est-à-dire l'appui du pouce, de l'index et du majeur de la main droite sur le côté gauche des vertèbres du cou favorisant la circulation d'énergie. Je lui en suis reconnaissante, car son soutien discret m'a sans doute aidée à ne pas fondre en larmes. C'était important pour moi de ne pas trop montrer ma vulnérabilité lors du rituel funèbre, comme si c'était un dernier geste courageux à offrir à Richard. Je souhaite que nos proches retiennent d'abord et avant tout comme je me sens privilégiée d'avoir partagé ma vie d'adulte entière avec un être aussi bienveillant, aussi aimant. Après ce dernier chapitre « public », dans mon intimité, je serai libre de pleurer autant que je le voudrai sur ma petite personne, mon grand malheur, mon immense perte! Ce gouffre sans fin dans lequel je me sens inexorablement aspirée.

Mais pour l'instant, je remercie de leur présence réconfortante tous ceux et celles qui m'offrent leurs condoléances. Aux amis, voisins et connaissances de Val-David, j'affirme que je n'aurais pu choisir un meilleur village que le nôtre pour vivre mon deuil tant j'y sens de solidarité et d'amitié!

Miryam a accueilli avec chaleur toutes les personnes présentes. Elle les a dirigées vers les écrits, les photos et les mots d'esprits de son père en fille aimante qui ne le reverra plus...

Jonathan a composé une pièce au piano spécialement pour son père et il nous l'interprète avec la sensibilité et l'affection d'un fils qui ne le reverra plus...

Quant à moi, j'ai choisi avec soin les pièces musicales accompagnant la partie sacrée du rituel, de même que celles de notre répertoire de couple jouant lors d'une petite réception pour les deux familles immédiates et les amis proches. Pendant que nos invités se restaurent, le diaporama illustrant Richard à toutes les étapes de sa vie continue à rouler sur grand écran; j'en perçois plusieurs essuyant une larme à la dérobée. Des commentaires fusent et même quelques rires provoqués par des poses un peu loufoques de notre Richard à tous et à toutes. Cela ressemble un peu à une fête... la dernière en son honneur! Ça fait chaud au cœur de voir autant de gens rassemblés. Plus d'une centaine de personnes se déplacent, certains d'aussi loin que Montréal et la rive-Sud et même de Québec! David, l'ex de Miryam, mais toujours son ami, nous surprend tous en apparaissant parmi nous. Les membres de la famille Bougie sont contents de le revoir après tant d'années. J'en suis sincèrement émue! Je l'aimais bien ce beau David.

Au moment du départ, plusieurs personnes dévouées aident à tout remettre en ordre dans la salle. Heureusement qu'elles prennent la relève, car je suis épuisée et je ne souhaite qu'une chose : me retrouver seule sous mes couvertures... Les enfants, Danielle et Bertrand, Dominique et Michel, Lyne reviennent avec moi à la maison afin d'y ramener les reliefs du buffet, les bières et vins non bus, les fleurs, les nappes, l'urne funéraire... et la photo agrandie de Richard que j'accrocherai dès le lendemain sur un mur du solarium.

Puis, tout le monde quitte, je referme la porte. Me voici seule dans notre maison! Je me déplace en silence d'une fenêtre à l'autre, tellement vidée que même mon esprit ne répond plus. En robe de chambre, je m'abrutis quelque temps devant l'écran du téléviseur, je prends un somnifère et je me glisse sous mes couvertures; je pleure un bon coup avant de sombrer dans un sommeil bienveillant!



L'importance des rituels

Si la souffrance est psychologique, elle est également spirituelle. On s'aperçoit qu'il est illusoire d'ignorer la dimension spirituelle de sa perte, car elle renvoie directement à sa propre mortalité et aux interrogations sur le sens de son existence. [...] Les rituels n'ont pas seulement une signification sociale : ils ont également une signification psychologique. Ils aident à s'identifier soi-même comme étant en deuil. Parce que les rituels font également participer d'autres personnes de son entourage, on est distingué et perçu comme ayant perdu un proche. Le deuil est socialement validé par autrui. Cela a deux conséquences : La première est de se sentir connecté à une communauté; c'est une véritable protection pour la personne en deuil; elle représente un garde-fou, une sorte de sécurité extérieure qui aidera à donner des repères solides quand on aura l'impression de « disjoncter » à l'intérieur de soi. La seconde est qu'on se voit dorénavant accorder le « droit au deuil » [...] Si l'entourage reconnaît le deuil, les comportements tels pleurs, dépression, colère, etc. acquièrent une place sociale légitime et la personne en deuil se voit autoriser une marge de manœuvre qu'on ne lui aurait peut-être pas accordés hors du deuil.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Quelques jours plus tard, voulant mettre un peu de distance entre les derniers événements et ma nouvelle vie en solitaire, je demande à ma grande amie Yolande si je peux séjourner quelques nuits au motel de sa fille Josée et de son gendre Pascal. En effet, Yolande et Geoff, comme à tous les ans, demeurent *Aux portes du Soleil* pendant que les propriétaires se reposent quelques semaines dans un coin tranquille du monde. Je convaincs facilement Danielle et Bertrand de m'accompagner. Je paie l'essence et leur hébergement sera gratuit. Bon échange puisque je ne me sens pas la force de conduire aller-retour jusque dans Charlevoix. Que ferais-je sans eux?

Yolande et Geoff m'accueillent à bras ouverts avec leur chaleur et tendresse habituelles! Cela compense largement leur absence lors du rituel, âge et distance obligent. Ils nous invitent à souper deux soirs de suite. Au milieu du premier repas à cinq, des sujets de conversation anodins sont échangés comme si de rien n'était. Comme si Richard n'était pas mort... Je n'y tiens plus! Je m'éclipse en m'excusant et me réfugie dans la salle de bain. Je suis désormais la cinquième roue du carrosse... Beaucoup de mal à accepter que Richard ne soit pas parmi nous. Injuste! Cruel! Triste!

Quand je reviens à table, je leur explique ce que je ressens. Plus tard, j'aurai un long échange avec Yolande et Geoff consacré entièrement à Richard et à mon deuil. J'ai un tel besoin criant d'en parler! Ils comprennent et compatissent en bons amis qu'ils sont.

Trois jours pour tenter de me changer les idées. Danielle et Bertrand s'y emploient gentiment. Nous arpentons les rues pittoresques de Baie Saint-Paul, découvrons un ancien couvent reconverti en auberge abritant un café convivial avec ses longues tables à partager avec des gens du terroir ou des gens de passage comme nous. Nous visitons l'hôtel *La Ferme* et y prenons un dîner. Nous empruntons en auto la route débouchant sur le toit du Massif. À notre grande surprise, il y a près d'un demi-mètre de neige et nous sommes privés du spectacle d'une vue à 360° degrés puisque nous sommes au-dessus d'une épaisse couche de nuages bloquant toute la vallée aux alentours. Nous soupçons à trois dans ma chambre avec d'excellents produits régionaux. Nous marchons jusqu'au bord du fleuve. Nous flânon sans but et en soi, c'est un merveilleux apaisement. La vie continue, la nature, fidèle, est toujours aussi grandiose. Puis, ce sont les au revoir! Et la route vers chez nous... même si j'appréhende mon « chez-moi ».

Au retour de Charlevoix, après mûre réflexion, je décide de me délester des vêtements de Richard. Si je veux aller de l'avant, j'ai besoin de me sentir plus légère, moins rattachée au passé. Je sais que des personnes endeuillées préfèrent conserver précieusement la garde-robe entière de l'être qu'elles ont perdu. C'est un choix bien personnel, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'agir en ce sens. Je me laisse porter par ce que je ressens profondément en moi. Je caresse chaque chemise, chaque chandail, chaque pantalon, chaque veste, chaque veston, les yeux dans l'eau, bien entendu, mais je tiens bon. Je rassemble les vêtements trop usés pour être donnés à des proches; j'irai les porter à l'ouvroir du village. Puis, j'offre à Jonathan, notre fils, à Bernard mon frère, à Bertrand, notre beau-frère, à Philippe, notre gendre qui acceptent de bonne grâce et avec respect un ou des vêtements. Raymond, son frère, ne veut rien! Puis, j'offre à Michel, notre récent beau-frère, plusieurs pantalons, chandails et chemises qui lui vont très bien. Je conserve la belle veste en polar bleu acier que j'ai offerte à Richard au cours de la dernière année, quelques-unes de ses chemises, son chandail rouge à capuchon. Je les porterai comme si les bras de Richard m'enveloppaient avec tendresse. Et je conserve, côte à côte, dans une même housse de protection, l'ensemble que portait Richard lors de notre 50^e anniversaire de mariage de même que mon élégante robe. Ça, je suis incapable de m'en défaire!

Un matin, un doux et léger baiser dans le cou me réveille. Je sens Richard tout près de moi. Je reconnais ses lèvres, sa manière de les appuyer sur ma peau. Mais qui va me croire? Peu importe! Moi, je sais que c'est lui qui tente de me reconforter, de garder le contact avec moi. Impensable d'imaginer qu'après avoir partagé plus de 54 ans ensemble, un lien aussi ténu soit-il ne puisse être maintenu, au moins durant un certain temps. Je t'aime Richard! Je t'aimerai toujours!

Souvent, je flâne dans mon lit de longues minutes après mon réveil... Il n'y a plus ce sentiment de devoir, d'urgence, de tâches à accomplir. « Dorénavant, j'ai tout mon temps! » Voilà pour moi un nouveau leitmotiv. En plus, j'arrache quelques minutes aux longues journées solitaires qui m'attendent. Et pourtant, ce n'est pas le travail qui manque! Multiples démarches liées à la liquidation! Un arrache-cœur! Combien de fois, en revenant de lever mon courrier à la boîte postale de la rue Dion, suis-je sous le choc de lire sur une enveloppe le nom de Richard ou pire encore : « Succession Richard Lauzon »! Coup de poing à l'abdomen chaque fois! Pendant des mois...

Et que dire des multiples tâches à accomplir au quotidien pour maintenir en bon état la maison, les terrains, l'auto... Plus de : « Richard, pourrais-tu stp... » Je suis désormais l'unique intendante de tout!

- ❖ Gérer l'entretien de notre véhicule. Ne pouvant plus m'en remettre à mon conjoint, je feuillette attentivement le guide du propriétaire.
- ❖ Effectuer les pleins d'essence, remplir le réservoir de lave-vitre. Mais d'abord, apprendre comment soulever le capot, un exploit en soi!
- ❖ Voir au changement des pneus d'été pour ceux d'hiver et vice-versa. Planifier les changements d'huile.
- ❖ Me charger de toutes les courses! Richard me gâtait beaucoup à cet égard, il aimait faire ses tournées...
- ❖ Rouler à tour de rôle les trois bacs au bord de la rue et les remonter.
- ❖ Retirer et nettoyer les filtres de la thermopompe et de l'échangeur d'air.
- ❖ Vider le contenant de l'aspirateur central.
- ❖ Voir au bon fonctionnement des détecteurs de fumée.
- ❖ Remplacer un peu partout, piles, ampoules, néons...
- ❖ Dévisser les contenants récalcitrants. Je ne peux plus lui demander son aide...
- ❖ L'été, tondre et arroser le gazon (ce que je déteste!). Par bonheur, mon jeune voisin Élie accepte de passer la tondeuse et il m'aide aussi au désherbage.
- ❖ Localiser un nid de guêpes et le faire détruire.
- ❖ Laver à grande eau le hamac sali par les intempéries.
- ❖ Faire abattre un arbre en fin de vie menaçant l'intégrité de la véranda.
- ❖ Sortir les insectes qui s'immiscent malgré tout dans la véranda.
- ❖ Nettoyer toutes les moustiquaires de la véranda ainsi que la guirlande d'ampoules.
- ❖ Tenter de me servir du BBQ avec plus ou moins de succès.
- ❖ Faire venir un exterminateur pour me débarrasser des fourmis qui envahissent le solarium.
- ❖ L'hiver, rentrer le bois de chauffage, me procurer du petit bois, enlever les cendres de l'âtre, m'appliquer à réussir des feux d'ambiance dont Richard serait fier...
- ❖ Faire changer l'élément du chauffe-eau.
- ❖ Remplir les lampes à l'huile.
- ❖ Remplir d'eau l'humidificateur (lourd...)
- ❖ Réparer le carillon abîmé par de forts vents.
- ❖ Passer le contrat de neige pour l'entrée. Par bonheur, Claude, mon aide précieux, déneige les trottoirs et les marches.
- ❖ Installer et désinstaller les décorations de Noël, à l'intérieur et à l'extérieur.
- ❖ Plus, tout ce que j'oublie... mais qui ne manque pas de se rappeler à ma mémoire en temps voulu!

Bien entendu, je continue d'assumer les tâches qui, dans notre partage, étaient les miennes : préparation des repas, entretien du Boisé enchanté et de toutes les plates-bandes, peinture rafraîchie, gestion financière – j'en profite pour signaler (et même si je l'ai déjà écrit ailleurs, je le répète ici...) que j'apprécie au plus haut point d'avoir droit à 60 % du fonds de pension de Richard. Je le remercie souvent! Son tout dernier cadeau est de taille puisque cela me procure une tranquillité d'esprit inestimable! De plus, la maison prenant de l'âge, j'écope de la première réparation majeure, à savoir, démolir et reconstruire la cheminée extérieure. En effet, avec les années, l'eau de pluie s'y est infiltrée par les gouttières mal installées et la majeure partie du revêtement est pourrie. Un chantier qui s'étalera sur plusieurs jours

après avoir attendu des mois que l'entrepreneur en qui j'ai confiance soit enfin disponible. Cette dépense imprévue se pointe le bout du nez juste après que j'aie commandé un nouveau mobilier de salon!

Bref, j'ai rapidement compris que si je voulais demeurer dans ma maison encore plusieurs années, je devais déléguer et en assumer les frais. Toute veuve propriétaire a essentiellement besoin d'une équipe bienveillante, disponible et bien rémunérée... On ne peut pas compter à long terme sur le fils, le beau-frère, le frère, l'ami, le voisin... Leur aide ponctuelle est déjà tellement précieuse et appréciée, mais je vise autant que possible l'autonomie! En conséquence, j'alloue dorénavant un budget annuel pour toutes les tâches que je ne peux ou ne veux plus effectuer.

Moi aussi, je prends de l'âge... J'ai beaucoup d'anges dans ma vie et Claude, mon ami dévoué, mon homme fort à tout faire, en fait partie quasi toutes les semaines. Que ferais-je sans lui? Merci, mon beau Claude! Sans ton soutien indéfectible, je devrais peut-être envisager de vendre ma maison. Et je le sens, c'est un deuxième deuil dont j'aurais beaucoup de mal à me remettre. J'ai déjà tellement d'énergie à consacrer à celui-ci. Tu y mets du cœur, et j'aime quand tu t'exclames : « Ah! c'est comme ça que mon Richard faisait ça! » Ses coffres à outils sont devenus les tiens, tu connais maintenant tous les recoins du sous-sol, de la maison et de nos deux terrains. Tu es de bon conseil! Tu trouves toujours la solution à tout problème! Tu y vas de tes suggestions et de tes initiatives! Tu as pris en charge l'aspect matériel de mon petit domaine! Si tu savais, combien cela m'aide psychologiquement, moralement. Même si je te rémunère, quel immense service tu me rends par ta disponibilité et tes multiples talents. Je peux compter sur toi en tout temps! Et ta belle Jocelyne, que j'apprécie également, accepte avec gentillesse que tu me prennes ainsi sous ton aile protectrice.

Remonte un souvenir perdu dans la brume temporelle des premiers mois de l'après. Un soir, n'arrivant pas à m'endormir puisque les larmes affluent, je me lève, enfile pantoufles et robe de chambre, et me dirige vers la fenêtre de ma chambre. Je tire le pan de rideau d'un coup sec. À la seconde où mon regard vise le ciel, une étoile filante le transperce de son éclat fugace. De ma vie entière, je n'ai jamais observé une étoile filante si longue, si brillante, je le jure! Bouche bée, je fixe un long moment la voûte étoilée en y distinguant la constellation d'Orion, Aldébaran du Taureau et les Pléiades, mes rétines toujours empreintes de cette fulgurante étoile filante! Dans le passé, j'ai observé à quelques reprises la pluie d'étoiles filantes des Perséides, rare phénomène autour du 12 août chaque année. Mais, cette fois, comment expliquer la concordance entre mon lever et cette observation unique? Une belle offrande du ciel me permettant enfin de m'endormir. Est-ce toi, Richard, qui m'a dirigée vers cette lumière de ton au-delà?

Vendredi 22 novembre – Mon moral est en berne ce matin. La neige est arrivée tôt cette année alors, avec crampons et bâtons, j'escalade le mont Condor pour la énième fois en quinze ans. Cette randonnée me procure toujours du bien-être. Seule, je monte le sentier pentu sur des kilomètres. Le tapis de neige n'arrive pas à recouvrir roches, souches, racines et creux du sol. Bien que le paysage soit magnifique en croisant les énormes rochers du Précambrien, à force de contourner, d'enjamber et d'escalader les difficultés du parcours, je m'appesantis davantage sur ces dernières plutôt que sur la beauté naturelle du site. Néanmoins, tout en haut, le panorama est toujours aussi grandiose et porteur d'espoir, malgré qu'en un instant fugace j'aie eu l'idée de me jeter dans le vide... pour ne plus souffrir. NON, je tiens trop à la vie!

Lundi 2 décembre – En insérant dans mon imprimante des feuilles recyclée, je tombe sur le tableau que je lui avais imprimé en plusieurs copies pour noter, au jour le jour, le fonctionnement de ses intestins. C'était essentiel pour la gestion de ses médicaments; il devait en rendre compte au gastro-entérologue et

à son oncologue. Aussitôt afflue en moi le souvenir très vif de tous ses maux de ventre, de toutes ses diarrhées s'étalant sur de longues périodes... Je m'échoue en larmes sur mon bureau. Je pleure sur ses douleurs tant physiques que morales. J'ai mal encore une fois en me rappelant tout ce que mon amour a dû endurer! J'éprouverai encore longtemps une grande tristesse en me souvenant de ses souffrances. Je sais que la douleur n'est plus la sienne; toutefois, je continue à l'éprouver pour lui. Mon bel amour n'est plus, il ne souffre plus! Moi, j'existe encore et mes cellules-mémoires sont marquées au fer rouge.



Les épisodes de décharge émotionnelle

Soudain, n'importe où, n'importe quand, dans la rue, dans la file d'attente d'un magasin ou au volant de sa voiture, on se sent brutalement envahi par une incontrôlable envie de pleurer : c'est plus fort que tout, on ne peut s'en empêcher, même si on tente désespérément de cacher ses larmes aux yeux des passants étonnés... Ces sanglots sont impossibles à réprimer et ils sont si soudains qu'on peut être persuadé qu'on est en train de craquer psychologiquement.

Ce comportement est pourtant complètement normal et prévisible. Il est même presque souhaitable : en effet, l'organisme a besoin de soupapes de sécurité s'il veut réguler du mieux possible le flot désordonné des émotions. Donner libre cours à ses larmes n'expose pas à la menace d'être amené à un point de non-retour où l'on peut perdre pied. C'est, au contraire, la manière la plus immédiate et la plus saine d'évacuer une surcharge émotionnelle.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Le matin suivant, la journée débute mal comme souvent quand j'ai beaucoup pleuré la veille. Mon corps est épuisé, mes paupières lourdes et rougies, mes traits creusés et vieillis. Volontairement, je dois donner un coup de barre pour me ramener dans mon ici et maintenant. Bon, allons patiner à l'aréna, cela me fait toujours du bien. Or, exceptionnellement, ce mardi matin, il n'y a pas de patinage libre. J'en avais tellement besoin. De retour chez moi, je tente de me changer les idées en tricotant. Avec l'aide inestimable et compétente de ma jeune sœur Dominique, j'ai entrepris de me confectionner un chandail. Sans son appui, je ne crois pas que je me serais lancée dans un tel projet, mais il y a quelques semaines j'ai demandé son aide tellement je ressentais le besoin pressant d'avoir entre les mains un ouvrage manuel de longue haleine. Bien gentiment, elle s'est empressée de m'accompagner dans le choix du modèle et de la laine. Elle me suit de près lors de nos rencontres et également à distance par appel vidéo. Je lui en suis sincèrement reconnaissante. Le tricot m'enracine dans l'instant présent sinon, oups! j'échappe une maille! Mais ce matin, rien n'y fait, je ne rencontre que des embûches... Même tricoter est trop pour moi actuellement. Je lâche tout. Je m'assieds dans ma chaise hamac, dans le solarium, je me berce et j'essaie de faire le vide en moi. Un peu plus tard, apparaît dans une éclaircie du ciel sombre, juste au-dessus de l'église, un arc-en-ciel resplendissant. Et bien, tout n'est pas perdu dans cette journée finalement! Je m'y raccroche! Demain, ça ira mieux.

Mercredi 4 décembre – Nos bons amis Marielle et Yves m’hébergent la veille de mon départ et j’ai le bonheur de partager leur souper. Je laisse mon auto dans leur entrée et je prendrai un taxi de chez eux jusqu’à l’aéroport de Dorval, vu que c’est à quelques kilomètres de leur maison. Mais voilà que mon beau Yves décide de se lever aux aurores avec moi pour me reconduire!

Du mercredi 5 au mardi 12 décembre – Lise et Gilles, mes fidèles et précieux amis, m’ont invitée à les rejoindre une semaine à leur condo en Floride. Quelle générosité! Leur présence bienveillante me procure un apaisement dans mon deuil. Des parenthèses fort bienvenues englobant chaleur, lumière, piscine, sable, mer, palmiers, fleurs, casse-croûte, restos, marches, vélo, scrabble et bons échanges... Sur la plage, l’une à côté de l’autre, Lise effectue une séance de qigong, moi, de tai-chi.

Le soir, nous parcourons en auto la route A1A croulant sous les décorations scintillantes de Noël. Nous visitons un superbe musée d’art contemporain et déambulons dans les rues de West Palm Beach. Nancy, la benjamine de mon amie Thérèse, vit en Floride depuis bien des années. Elle me conduit à un bon restaurant et nous sommes très heureuses de partager un excellent repas à une charmante terrasse. En dépit de toutes ces attentions bienveillantes, à deux reprises, je pleure en silence dans mon lit. Un soir, à la sortie d’un parc longeant des canaux serts de riches et somptueuses demeures, j’observe Lise et Gilles marcher devant moi main dans la main, cela me fait mal! Je suis heureuse pour eux deux, mais c’est douloureux de penser que je ne marcherai jamais plus avec Richard, de cette manière intime... D’ailleurs dans les mois qui suivront, j’envierai les couples se tenant par la main, surtout ceux dans la soixantaine et plus. Les jeunes me dérangent beaucoup moins.

Au retour, Marielle et Yves me reçoivent encore une fois pour le souper, le coucher et le déjeuner. Je reprends la route à la clarté, bien reposée et un peu mieux mieux disposée à affronter (le verbe n’est pas trop fort...) les fêtes. Je suis terrifiée, rien de moins! Merci à vous quatre, chers amis!

Les jours suivants, je n’arrête pas de pleurer à n’importe quel moment de la journée, même en conduisant... Je ne le dis pas aux enfants, je ne le dis à personne, sauf à ma confidente! Que ferais-je sans toi, Danielle, très chère petite sœur que j’aime tant et dont j’ai tant besoin en ce moment!



Le travail du deuil

Contrairement à ce que l’on pense, il n’y a rien de malsain à faire autant de place à des émotions jugées violentes ou négatives. Bien au contraire. C’est un processus de catharsis nécessaire et salutaire. [...] Imperceptiblement on comprend qu’en procédant ainsi, l’énergie de ses émotions s’use avec le temps. Si, inlassablement, on les laisse circuler en soi et à l’extérieur de soi, si on les partage encore, encore et encore avec ceux qui savent les écouter, on sent progressivement que ce qui est comme une ventilation volontaire et soutenue des émotions épuise leur force et leur intensité. Au bout du compte, au fil des mois et des années, on réalise que loin d’être détruit par le raz de marée de ces affects, on parvient, très lentement et très progressivement, à retrouver davantage de paix intérieure. Cela demande évidemment du temps, beaucoup de temps, mais ça en vaut la peine!

Il faut savoir que cette libre circulation des émotions ne peut se faire une bonne fois pour toutes. Le processus doit se répéter à maintes reprises. Cela implique de revenir sans cesse,

et pendant des mois, sur les mêmes émotions, les mêmes sentiments, les mêmes pensées, les mêmes images. C'est en quoi le deuil est si épuisant... C'est d'ailleurs cette répétition incessante qui donne l'impression qu'on ne progresse pas. Mais cette impression, aussi tenace soit-elle, est fausse car malgré la forte certitude qu'on ne verra jamais le bout du tunnel, on avance. Contre vents et marées, on avance. Pas à pas. N'oubliez jamais que le processus de deuil est une intelligence en action dans votre être pour cicatriser la plaie béante de votre perte. Il est votre indéfectible allié, même s'il demande beaucoup de vous et absorbe une quantité énorme de votre énergie psychique et physique. Mais il sait ce qu'il fait : faites-lui confiance. Il œuvre inlassablement à la restauration de votre équilibre intérieur et à la construction d'un nouveau lien apaisé avec la personne que vous avez perdue.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Mardi 24 décembre – Nous aurions fêté notre 54^e anniversaire de mariage... J'appréhende cette journée depuis des semaines cherchant comment me protéger. En toute simplicité, j'invite nos enfants, leurs conjoints respectifs ainsi que ma petite-fille chérie à dîner. Ensemble, nous nous fabriquons un bon petit moment dans notre cocon familial avec échange de cadeaux. Dans mon lit, le soir, une autre histoire...

Mercredi 25 décembre – En me réveillant, je sors d'un rêve d'une grande portée symbolique pour moi. Seule debout dans une grande prairie tapissée de neige, j'aperçois à quelques mètres à peine, un superbe Harfang des neiges immaculé me fixant de ses yeux dorés. Tous deux figés dans le temps et l'espace, nous nous dévisageons longuement. Puis, il ouvre ses longues ailes blanches et s'envole dans un silence ouaté en me remplissant de joie! Quel rêve magnifique! Mon subconscient s'est inspiré d'un fait vécu par Richard, son père Gilbert et moi à cette même période des fêtes d'ailleurs.

Premier Noël sans Richard. J'essaie de faire bonne figure à la fête organisée par Danielle et Bertrand. Je sais qu'ils ont décidé de recevoir cette année, entre autres, pour me faciliter la vie. Pas de déplacement. Je peux rentrer chez moi quand je le souhaite.

Jeudi 26 décembre – Brunch chez ma jeune sœur Dominique et son conjoint Michel. Bernard, Nadia, Danielle et Bertrand sont également de la partie. Nous jouons aux cartes, regardons des clips... mais personne ne parle de Richard et cela me chagrine. Je sais bien qu'ils sont mal à l'aise et ont sans doute peur que j'éclate en sanglots s'ils parlent de Richard. Au contraire, j'aimerais qu'on aborde franchement cette absence si présente parmi nous, en tout cas en moi! Je ne veux pas faire semblant que tout est normal, car c'est archi faux! Quand Bertrand sonne l'heure du retour, j'en suis soulagée.

Samedi 28 décembre – Dîner chez Lyne, la jeune sœur de Richard. Encore une rencontre difficile, moins cependant parce que Lyne et Ginette parlent de leur frère et il est donc parmi nous un peu plus. J'ai vraiment hâte que toutes ces réunions familiales soient terminées! Je décroche mes quelques décorations de Noël très tôt. J'aspire simplement à skier, patiner, marcher, prendre le large...

2020 – 2021

**On va s'aimer encore,
au travers des doutes,
des travers de la route
et de plus en plus fort**

**On va s'aimer encore,
au travers des bons coups,
au travers des déboires,
à la vie, à la mort
on va s'aimer encore...**

Vincent Vallières

**Je veille à ma vieillesse
dans la paix du cœur retrouvée**

Louise Portal

**Il faut étendre la joie
et retrancher autant qu'on peut la tristesse**

Montaigne

Lundi 6 janvier 2020 – [Je reprends ici l'écriture de mon récit autobiographique au fil du quotidien tant j'ai besoin de déverser le trop-plein. Toutefois, je suis absolument incapable de combler ce trou béant des quatre derniers mois... (Ce que vous venez de lire du 5 septembre 2019 au 6 janvier 2020, je l'ai écrit un an plus tard – voir encadré à la page 65.)]



*Un passé en allé
Une présence à absence
Un avenir à venir*

RICHARD EST MORT! Vide sans fond en moi! Je ne crois plus en rien! Je pleure! Je mugis! Je crie! Je râle! Yeux rougis, gonflés, cœur brisé, estomac noué, jambes flageolantes, mémoire vacillante, équilibre précaire, souffle hachuré, gorge serrée, épaules en feu... Mon corps entier se rebelle!

Richard! Richard! Richard! Son jonc à mon index gauche, à deux doigts de ma bague de fiançailles, sa chaîne entremêlée à la mienne autour de mon cou, ses manches de chemise trop longues frôlant mes bras, son chaud et doux polar drapé sur mes fragiles épaules, son portefeuille dans mon sac à main... Par contre, depuis peu, j'ai choisi de me protéger en transférant du solarium au sous-sol, dans le sanctuaire de mes chers disparus, la grande photo encadrée de Richard. Ce n'est que pour un temps... Actuellement, les regards quotidiens que je porte à son beau visage serein réveillent trop souvent en moi mon grand, mon immense chagrin.



La recherche de l'autre

Plus on a conscience qu'on le perd jour après jour, plus on va tenter de préserver les liens qui nous reliaient à lui. On va même tenter de les renforcer ou d'en créer d'autres pour s'assurer que le contact ne s'interrompra pas. On vit émotionnellement avec l'impression que la relation avec cette personne se poursuit. La relation extérieure est interrompue mais le mouvement relationnel entre nous et la personne décédée reste intérieurement sur sa lancée. [...] La dynamique qui existait auparavant entre nous et cette personne va ainsi perdurer pendant des mois après son décès.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Tous ses autres vêtements, je les ai légués, donnés, partagés, jetés... J'expérimente une boulimie de ménage, rangement, ordre partout dans la maison, surtout dans le sous-sol et le garage où il a tant accumulé... Je ressens le besoin viscéral de me réapproprier ce qui est désormais MA maison, MON terrain...

Tant de beauté et d'harmonie, mais à quoi bon, tu n'es plus là! Pourquoi m'as-tu quittée Richard? Pourquoi? Pourquoi nous deux? Après 53 ans de mariage ce dernier 24 décembre! Après bientôt 56 ans de rencontre ce prochain 13 janvier! Anniversaire que je crains tant d'affronter...

Et puis ma fête sans toi? Et puis la fête de chacun de nos enfants? Et puis celle de notre petite-fille? Et le 1^{er} juillet prochain, sans toi? « Et maintenant, que vais-je faire? » chantait Gilbert Bécaud à tue-tête. À mon tour de le beugler amèrement! À tue-cœur!

Jamais plus je ne pourrai plonger mon regard dans tes beaux yeux bleus remplis d'amour, de tendresse, de douceur! Jamais plus tu ne me prendras dans tes bras! Jamais plus nous nous tiendrons par la main pour traverser la vie. Je me sens abandonnée! Aspirée par un trou noir sans fond, oui, au fond de l'eau sans oxygène, empêtrée dans des algues gluantes, bouche béante, yeux révulsés sur les ténèbres t'ayant happé à cette heure et cette date fatidiques! Alors que je te tenais la main pour la toute dernière fois.

Jamais plus nous ne parlerons ensemble! Jamais plus je n'aurai droit à ta sagesse, à ton intelligence, à ta poésie, à tes opinions... ou même à tes reproches, si rares cependant. Jamais plus je ne partagerai un repas avec toi, à notre table. Jamais plus je t'entendrai me dire : « Merci, Suzanne. C'est délicieux! ». Jamais plus nous ne prendrons un apéro ensemble devant le feu de foyer que tu auras monté avec enthousiasme et méthode! Jamais plus nous ne dormirons côte à côte, nos bras se frôlant, ma main droite et ta main gauche se serrant alors que nous nous souhaitons une bonne nuit. Jamais plus mes lèvres toucheront les tiennes, ma langue, la tienne! Jamais plus mes bras n'encercleront ton cou! Jamais plus nos deux ventres soudés se réconforteront lors de moments de tristesse, de crainte, de baisse d'estime de soi! Jamais plus mes mains caresseront tes fesses rebondies, ton dos vigoureux, ta belle poitrine velue que j'ai tant aimée! Jamais plus tu ne caresseras mes seins en me répétant sans fin que ce sont les plus beaux du monde! Et je sais que tu étais sincère; à tes yeux, mes seins étaient les plus beaux du monde... Jamais plus nous ne ferons l'amour! Jamais plus nous n'atteindrons l'orgasme simultanément, à la seconde près! Jamais plus je ne recevrai tes baisers sur chaque parcelle de mon corps. Jamais plus je ne pourrai te procurer du plaisir. Jamais plus! Notre vie sexuelle si harmonieuse, si pleine, si satisfaisante, terminée! Notre vie amoureuse tant remplie de tendresse, de complicité, de don de soi, d'écoute de l'autre, terminée!



La joie de faire l'amour en étant pleinement attentif à tous les délices sensoriels! Et cette joie est décuplée lorsque notre cœur vibre à l'unisson avec celui de notre partenaire. La jouissance peut alors devenir une véritable expérience sacrée. Nous sommes pleinement présents à nos corps, à leurs étreintes, à l'osmose de nos âmes et de nos cœurs. Nous vivons une expérience où notre moi se dilate, où nos egos explosent, où nos pensées s'arrêtent, où nos deux êtres ne sont plus qu'un, tout en nous sentant reliés à l'univers entier. Cela n'arrive pas tous les jours, mais quelle puissance de vie et de joie nous pouvons ainsi expérimenter à travers la sexualité!

La Puissance de la joie
Frédéric Lenoir

Nous avons fait l'amour une dernière fois. Tu profitais alors d'un répit hautement mérité de ton enfer de souffrances. J'aurais dû l'écrire à l'encre indélébile sur notre calendrier. J'aurais dû l'indiquer d'une pierre blanche sur notre marelle de vie. Je ne me doutais pas que c'était la tombée du rideau! Je voudrais tant me souvenir de chaque minute, de chaque baiser, de chaque caresse, de chaque parole. Ma mémoire vacillante me protège contre moi-même.

En écrivant la phrase: « Richard est mort! », je voulais me choquer, me faire mal, me heurter, me faire pleurer encore plus fort. Je ressens parfois le goût de me blesser, de me faire saigner. Lorsque je conduis l'auto, me viennent des pensées fugaces : « Même si j'avais un accident et que j'en mourais, ce ne serait pas si grave... » En avion : « Même si on s'écrasait, ce ne serait pas si grave... Richard n'est plus dans le siège voisin... »

Donc, après quatre mois sans fin, je reprends mon écriture telle une bouée jetée en symbole de survie dans la mer agitée de mes émotions chamboulées, ces algues visqueuses me tenant prisonnière sous l'eau. J'ai été incapable d'écrire un seul mot dans ce journal et dans mon récit autobiographique depuis le 5 septembre 2019. J'ai pourtant tant à raconter, à graver à jamais par ma plume à encre noire sur ce rouleau de papier vierge se déroulant sans fin devant moi avec mon avenir, seule, affreusement seule... Noircir des pages et des pages pour me vider des émotions auxquelles je dois laisser libre cours. Ma vie couchée sur papier! Depuis des mois, je suis une source intarissable de larmes tant est grand le manque de Richard. Je veux lui rendre hommage, je veux témoigner de sa vie, je veux me souvenir de lui, mon grand et bel amour! En serai-je capable seulement?

Je suis surprise que mes doigts courent sur le clavier, que l'écran me retourne mes mots! Je brise la glace en reprenant ici et maintenant l'écriture. En soi, une consolation. Je me donne le droit de me réapproprier le si beau et si passionnant projet du récit de ma vie, Richard omniprésent de mes 17 à mes 73 ans.

J'ai parlé au téléphone d'abord à ma bonne amie Lise, rosicrucienne, puis à Evelyne, maître actuelle du Pronaos Harmonie. Je leur ai annoncé, le cœur gros, que je ne retournerais pas au pronaos. Je me sens totalement incapable de monter l'escalier menant à la salle de réunion où les membres échangent entre eux en attendant d'être convoqués par le son du gong jusque dans le Temple. Je suis convaincue que je me mettrais à pleurer abondamment en avançant selon le rituel jusqu'à l'hôtel central et en traçant le signe rosicrucien avant d'aller m'asseoir devant le siège vide de Richard.

Lise et Evelyne m'accueillent avec tolérance, empathie et cela m'aide à me sentir mieux face à mon choix difficile. J'espère que Richard aussi ne m'en voudra pas trop de là où il est. J'ai besoin d'abord et avant tout de reprendre contact avec mon Moi intérieur me tendant les bras avec amour, sans jugement. Me centrer autant que possible sur l'instant présent; identifier mes propres repères de paix profonde pouvant me ramener un jour à la spiritualité, à l'acceptation pleine et entière de la perte de mon partenaire de vie.

Samedi 11 janvier – Mon amie Jocelyne m'informe, en larmes, du décès de son conjoint Pierre. Je lui offre mon soutien sans réserve. Par procuration, je revis instantanément mes premières journées de deuil. En soirée, en pleurs, je danse une cha-cha imaginaire avec Richard au son de *I just called to say I love you...* de Stevie Wonder. Je compatis et je comprends tellement mon amie Jocelyne. Dans les mois à venir, nous nous épaulerons avec compassion, nous nous accueillerons à tour de rôle, nous nous entraiderons sans jugement. Nous serons partenaires de deuil!

Journée entière sans mettre le nez dehors, sauf tai-chi dans la véranda, puisque s'abat une pluie verglaçante abondante sans interruption. Sous les conseils de Miryam et Philippe, Bell Fibe entre dans ma maison, Cogeco en sort (ligne fixe de téléphone, Internet et télévision). Un nouveau cellulaire intelligent intègre ma vie! Je plonge encore dans l'inconnu...

Dimanche 12 janvier – Marche avec Danielle et Bertrand. Délicieux souper chez Jacquelin et Dominique. Long et encourageant courriel de Lise. Mes amis ont-ils senti mon désarroi la veille du 13 janvier?

Lundi 13 janvier – Il y a 56 ans, jour pour jour, Richard a pris ma main et il ne l'a jamais plus lâchée. Je traverse assez bien cet anniversaire que je souligne sobrement en buvant mon vin rouge dans une belle coupe dorée, devant un feu de foyer (que j'ai du mal à partir et à entretenir, Richard était bien meilleur que moi), en regardant lentement chaque page de notre album du 50^e, pour la toute première fois depuis son décès. En soirée, quatre chevreuils se couchent dans la neige sous l'épinette centenaire enveloppés d'un doux halo lumineux. Une carte de Noël!

Mardi 14 janvier – J'offre les skis de bois fabriqués en 1937 par mon beau-père Gilbert au chalet Anne-Piché du Parc régional Val-David/Val-Morin. Le directeur du parc les accepte avec enthousiasme. Une plaque à la mémoire de Richard les accompagnera. Cela me touche plus que je l'aurais imaginé. Le père et le fils seront réunis par le biais de cette plaque.

*À la mémoire de Richard Lauzon
chroniqueur du journal communautaire
Ski-se-Dit de 2005 à 2019*

*Skis fabriqués par son père,
Gilbert Lauzon, en 1937*

Lundi 3 février – J'ai perdu mon meilleur ami, alors j'essaie de devenir MA meilleure amie. J'apprends à vivre sans Richard. J'apprends à vivre seule. Après quatre mois, je me porte mieux. J'ai repris goût à me préparer des repas, mais j'achète aussi des plats préparés (tellement d'énergie et de temps à consacrer pour moi toute seule : planif, popotte, vaisselle...)

Je suis active, je marche tous les jours, je pratique beaucoup de sports d'hiver avec Danielle, mon amie Dominique ou seule. Je me suis croché un beau châle doux, moelleux, dans les tons tendres de bleu bébé. J'ai presque apprivoisé les soirées à la noirceur. Je me crée une nouvelle routine quotidienne. Je songe à adopter un animal de compagnie (tellement juste cette expression!). Je verrai à mon retour d'Espagne. Et je prépare mes valises pour ce départ dans une semaine...

Samedi 8 février – Je voudrais tellement savoir dans quel lieu se trouve Richard. Dans quel état il est actuellement. En rêve, tout près du mien, j'ai vu son visage arborant une expression de surprise. Je n'en comprends pas vraiment la signification, mais malgré cet air étonné, il semblait bien. Je l'ai tant aimé et je l'aimerai toujours! Conjugaisons au passé, au futur... L'indicatif présent a disparu.

Plus tard, je reçois une de nos anges gardiens, Ginette, notre massothérapeute. Richard l'appréciait beaucoup. Tout comme lui, cette amie a une riche vie spirituelle. Environ deux semaines après son décès, elle a réussi à prendre contact avec Richard. Elle me confie le message limpide qu'il lui a transmis: il est

heureux, soulagé, enfin libéré de son enveloppe charnelle! J'interprète ces paroles tel un appel au calme. Je n'ai plus à m'inquiéter pour lui. Il est en paix!

Dimanche 9 février – Hommage à Pierre, conjoint de Jocelyne. Malgré la distance, je tiens à me rendre au salon funéraire afin d'offrir mes condoléances de vive voix à mon amie, veuve à son tour...

Lundi 10 février – Départ pour l'Espagne. Jacquelin me conduit à l'aéroport et il reviendra me chercher à mon retour. Étrange sensation d'être seule dans un avion! Toutefois, je me concentre sur ce dépaysement connu (troisième séjour) qui m'attend grâce à la générosité de notre bon ami Jude. Ce dernier m'accueille à bras ouverts à la sortie de l'aéroport de Malaga. C'est si bon d'être tenue dans des bras masculins! Pendant trois semaines, il m'hébergera dans le grand logement qu'il loue depuis plusieurs années.

Grâce à un problème de serrure à la porte de la chambre qu'il m'avait réservée, je m'installe, temporairement, dans la petite chambre lumineuse entièrement vitrée sur deux côtés à angle droit. À gauche, le soleil inondant la mer azur, à droite, les montagnes côtoyant les cumulus boursoufflés! À mes pieds, du 9^e étage, la ville de Torremolinos! En prime, j'ai un accès privé au balcon. Compte tenu que je n'ai pas d'espace de rangement, j'empile mes vêtements sur un des deux lits simples. Je me sens très bien dans cette pièce ouverte ressemblant à mon solarium. Du coup, même quand la serrure de la chambre d'ami aura été remplacée, je n'y déménagerai que mon linge. Moi, je reste dans mon petit aquarium. En bon Poisson, je m'y sens à l'aise comme un poisson dans l'eau! Et j'y dormirai magnifiquement bien et tard tout au long des trois semaines. Ce que Jude me rappellera souvent dans les mois à venir tant il est fier d'avoir contribué ainsi à mon sommeil! Cré Jude!

Je suis à Torremolinos depuis une semaine déjà et tout va bien. Grâce au soleil et à la mer, mais surtout grâce à mes deux joyeux lurons de coloc : Jude, chef cuisinier émérite et son ami Renald, responsable de la vaisselle. Bien entendu, je contribue en me chargeant d'un souper de temps à autre... et, bien entendu, nous allons souvent au restaurant. Un expert en la matière, Jude m'en fait découvrir plein de nouveaux loin de la foule des touristes! Dans l'appartement, l'ambiance est légère, nous rions beaucoup (une vraie thérapie!) et nous respectons l'intimité de chacun. Jude me présente à ses amis et amies du Québec logeant dans des tours voisines de cet immense complexe. Tout le monde est au courant de mon deuil et avec délicatesse, tous s'emploient à me changer les idées. Comme je suis privilégiée de baigner dans tant d'amitié, tant de bienveillance! De mon côté, je m'emploie à être de bonne humeur, de bonne compagnie. Et je fais de moins en moins semblant! Je lâche de grands soupirs de soulagement! Ah, oui? C'était donc ça la vie d'avant ce fameux diagnostic le 5 juillet 2018? Elle était douce, légère, aimante... et elle peut encore l'être! Merci! Merci! Merci!

Afin de dissiper les images de mes passages précédents avec Richard dans la magnifique ville de Malaga, je demande à Jude s'il veut bien m'accompagner la première fois que j'y retourne. Malgré ses genoux qui flanchent parfois, il accepte spontanément. Réussi!

Je marche beaucoup chaque jour, je pratique mon taï-chi sur le balcon, je lis et je tricote, comme une digne femme de mon âge (74 ans dans quelques semaines). Je pédale sur un vélo loué ou prêté gentiment par Renald. J'ai aussi choisi de revenir à pied d'un parc que j'ai visité, au moins huit kilomètres sur la *Paseo Marítimo*. Petit défi personnel.

Mon frère Bernard et ma belle-sœur Nadia arrivent à Torremolinos une semaine après moi. À maintes reprises, nous marcherons ensemble, parlerons autour d'un café, découvrirons des villages blancs en

montagne loin de la Méditerranée. En effet, gentiment, ils me font profiter de l'auto qu'ils ont louée avec leurs amis et à trois ou à cinq, nous agrandissons notre rayon de découvertes. Ils m'invitent à prendre l'apéro sur leur magnifique terrasse embrassant la bleue Méditerranée.

Jude et moi les invitons aussi à l'appartement; de plus, nous partageons quelques repas mémorables dans des restos choisis par Jude. Ce séjour m'est très bénéfique. Je refais le plein d'énergie et je me laisse gâter. Très agréable. J'apprécie vraiment cette offre de mon bon ami Jude.

Mardi 3 mars – Alors que je quitte l'Espagne, un seul cas de COVID-19 a été confirmé à Malaga. Je pars juste à temps, puisque peu après, il y aura une flambée de cas en Espagne aussi bien qu'en Italie, en France, en Angleterre, en Allemagne... Et ce n'est qu'un début!

Semaine très difficile à mon retour alors que je retombe abruptement dans la solitude, le silence, le manque de Richard. Je pleure chaque jour et j'anticipe avec crainte mon premier anniversaire sans mon amoureux. Tant d'images souffrantes reviennent me hanter! Les vacances de mon deuil sont bel et bien terminées dirait-on... Si c'est possible, j'ai parfois l'impression d'avoir encore plus mal qu'au début de ce processus de deuil. Cela ne s'apaisera donc jamais?

Mon expérience ne correspond pas en tous points au trouble de stress post-traumatique; cependant, je crois sincèrement avoir subi un traumatisme qui, sans m'empêcher de fonctionner, me hante épisodiquement en provoquant un état de grande détresse chez moi. Surtout au cours des premiers mois de mon deuil, je revis les situations traumatisantes de la maladie et de la mort de Richard par le biais de nombreux rêves et retours en arrière (*flash-back*).

Lors d'une lecture, j'apprends qu'un traumatisme intense qui fait vivre une peur profonde est toujours à l'origine du trouble stress post-traumatique. Entre autres exemples d'événements pouvant causer un traumatisme, il est clairement nommé : la mort subite d'un être cher et la lutte contre une maladie possiblement mortelle. Bien sûr, Richard n'est pas mort subitement; bien sûr, c'est lui qui a lutté contre ce cancer, pas moi, mais après 56 ans de vies entremêlées, bien entendu, je me suis intimement identifiée à lui tout au long de cette épreuve.



Phase du deuil : la déstructuration (partie I)

Le temps, inexorablement va suivre son cours. Le décès de la personne aimée aura un lendemain, un surlendemain et les jours vides et chargés de confusion s'accumulent entre l'instant présent et le moment où on a perdu celui ou celle qu'on aimait. [...] Mais on reconnaît aujourd'hui que l'autre ne reviendra plus, jamais plus. Avec la troisième étape (sur laquelle vous n'avez aucun contrôle), l'irréversible, l'irréparable, entre dans votre vie. Désormais, le chemin qui s'ouvre devant soi est bel et bien solitaire. Il faut lâcher la main de celui qui n'est plus là et continuer à avancer, sans comprendre pour quelle raison on doit le faire. [...] Cette lente prise de conscience émerge tardivement après le décès. C'est un point capital à comprendre! Il est pourtant presque totalement méconnu. C'est en effet six à dix mois après

la mort que le deuil prend sa pleine dimension et que la douleur atteint un paroxysme qu'on ne s'attendait plus à rencontrer.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Jeudi 5 mars – Ma fête! Ma toute première sans Richard. Il m'offrait son premier cadeau d'anniversaire à mes 18 ans : un disque vinyle de Gilbert Bécaud. En quelque sorte, il m'offrira en dernier cadeau le très inspirant livre de Frédéric Lenoir : *La Puissance de la joie*. Ma petite famille me rejoint en fournissant le dîner! Bonheur simple, le meilleur! Le samedi, nous nous réunissons à la microbrasserie Dieu du ciel de Saint-Jérôme afin de souligner à la fois l'anniversaire de Miryam et le mien. Nous prenons place sur des tabourets autour d'une table en longueur : Danielle et Bertrand, Philippe et Miryam, Jonathan et moi. La bière coule à flot et la bouffe est délicieuse!

Dimanche 8 mars – Richard a débuté la lecture de ce livre inspirant, *La puissance de la joie*, le 6 septembre dernier à l'hôpital Laurentien de Sainte-Agathe-des-Monts. Il ne le finira jamais... Sur une page blanche du début, je note : « En ce dimanche matin, 8 mars, jour de la Femme que tu soulignais toujours en me donnant une rose, un court poème ou de belles marques de tendresse, voici que j'aime à croire (que j'ai besoin de croire) que tu m'envoies ces petites mésanges froufroulantes dans notre pin rouge afin qu'elles me répètent leurs encouragements : « CE-LA-PAS-SE-RA! » Quelques instants plus tard, la cloche de l'église égrène son lent carillon réconfortant, au moins trois fois plus longtemps que d'habitude. Je m'accroche à ces symboles comme preuve de ta présence invisible à mes côtés. Maintenant que tu es parti, il me reste tant de toi et trop peu à la fois...

Mardi 10 mars – Le matin, en ouvrant ma porte avant, j'entends le Cardinal rouge chanter! Un avant-goût du printemps! Plus tard dans la journée défilent entre ma maison et le ruisseau 1 chevreuil – une pause – puis encore 3 chevreuils. 1 et 3 = 13. L'un me fixe de longues minutes et je soutiens son regard avec tendresse. Sans doute qu'une série de coïncidences. Notre chiffre de prédilection a toujours été le 13. Depuis ce fameux 13 janvier de notre rencontre initiale – anniversaire que nous avons souligné pendant 56 ans – nous prenions plaisir à les découvrir et à les susciter dans notre parcours à deux! Je maintiens la tradition. Je réalise à l'instant qu'il est né un 1^{er} et qu'il est mort un 3... 1 et 3 = 13. Je continue à accumuler les 13 puisque cela me fait du bien en me ramenant à notre première rencontre Richard et moi. En dénichant des 13 un peu partout, mon subconscient doit tenter de se raccrocher à cet heureux souvenir. Un de mes auteurs préférés a bien décrit ce que je ressens :

On se souvient toujours de la première fois, celle qui inaugure un cycle, l'instant initiatique revitalisé par ceux qui lui succèdent au cours de l'existence.

Éric-Emmanuel Schmitt

Jeudi 12 mars – Je me souviendrai longtemps de ce point de presse à 13 h ce jour-là. Le gouvernement nous annonce des mesures sanitaires afin de diminuer la propagation du coronavirus appelé Covid-19. Vu l'ampleur de l'épidémie en Chine et de sa transmission rapide dans plusieurs pays, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) décrète officiellement une pandémie mondiale! L'avenir du genre humain

dans son ensemble est menacé! Le virus se moque des frontières. La population planétaire et ses dirigeants doivent s'unir dans ce combat.

Au Québec : confinement d'un mois, lieux publics fermés sauf services essentiels, distanciation de deux mètres, lavage fréquent des mains, port du masque.

À trois reprises, je grimpe en crampons le mont Condor – seule ou accompagnée – et je consacre beaucoup de mon temps à de longues marches dans les rues. D'ailleurs, les sports tels crampons et ski de fond (et vélo l'été) vont connaître un engouement sans précédent grâce au confinement. De toute ma vie, je n'ai jamais vu autant de gens marcher à l'extérieur! Richard et moi l'avons toujours fait, alors dans mon cas, je maintiens tout simplement cette bonne habitude. Lorsque je croise d'autres personnes, je change ou elles changent de côté de rue afin de respecter les deux mètres. Néanmoins, je suis contente de saluer des gens et à voir leurs visages se fendre d'un sourire, c'est bien réciproque!

Mardi 17 mars – Lors d'une méditation douce et enveloppante me vient l'inspiration suivante en phase réceptive : dans le sanctum ou sanctuaire que je prépare pour Richard avec mise en terre de ses cendres le jour de son anniversaire, le 1^{er} juillet 2020 (il aurait eu 75 ans), entourer cet espace circulaire de treize quatrains en alexandrins reflétant ses valeurs profondes. Les personnes se recueillant sur sa stèle funèbre bénéficieront ainsi de sa sagesse. Moi la première!

Il y a quelque temps, afin de me protéger, j'ai remis temporairement sa photo grand format dans le sous-sol; j'y descends afin de plonger mes yeux dans les siens. Je lui fais part de mon inspiration et lui renouvelle mon engagement: poursuivre son legs et essayer de diffuser plus largement son œuvre à ma manière, et en temps opportun pour moi, c'est-à-dire quand cela soulèvera moins d'émotions... Ce qui n'est pas encore tout à fait le cas puisque je pleure à chaudes larmes. Or ces perles d'amour jaillissant de mon Moi intérieur me réchauffent le cœur. Je suis contente d'aborder encore plus profondément le respect de ma promesse.

Depuis déjà plusieurs années, à la poutre porteuse de notre maison, je fixe des photos de nos chers défunts : grands-parents, parents, beaux-parents, tante, ami, amie, compagnons à quatre pattes... Tous ces disparus, en effet, m'ont portée dans leur cœur pendant une partie de ma vie. Je les porterai toujours dans le mien. Désormais, Richard les a rejoints. En allé, lui aussi...

Artémise et Herménégilde, nos fidèles canards colverts, sont de retour! Sans relâche, ils tournent en rond sur la neige, me fixent à travers la vitre du solarium, contournent la véranda, cherchent, cherchent et cherchent encore... de la nourriture sans doute; or, en les observant attentivement, je me demande s'ils ne cherchent pas aussi celui qui les a nourris depuis tant de printemps... Parti, les amis! Envolé à son tour vers des cieux mystérieux!

Ma sœur Danielle m'appelle, et bien entendu, elle s'aperçoit que je pleure. Elle me dit : Tu t'ennuies toute seule Suzanne (isolement provoqué par la pandémie), je lui réponds spontanément : « Non, je ne suis pas seule, je suis avec Richard! Je t'expliquerai plus tard, mais c'est beau et bon ce qui m'arrive. »

[L'émotion est trop prenante. J'arrête ici, je sèche mes larmes, me prépare un succulent sandwich aux tomates et plus tard, j'irai skier avec Danielle et Bertrand sur la piste linéaire à partir de Val-Morin. Oups,

juste avant de fermer mon ordinateur, j'insère ici des citations tirées du livre de Valérie Perrin, *Changer l'eau des fleurs*. Douce poésie apaisante. Richard l'aurait appréciée!]

*Nous étions deux pour nous aimer,
je reste seule pour te pleurer.*

*Si la vie n'est qu'un passage,
sur ce passage, au moins, semons des fleurs.*

*S'il poussait une fleur à chacune de mes pensées pour toi,
la terre serait un immense jardin.*

J'entends ta voix dans tous les bruits du monde.

*Gentil papillon, ouvre tes jolies ailes et va
sur sa tombe lui dire que je l'aime.*

*Il y a plus fort que la mort,
c'est le souvenir des absents
dans la mémoire des vivants.*

*Parler de toi, c'est te faire exister,
ne rien dire serait t'oublier.*

*Que ton repos soit doux
comme ton cœur fut bon.*

*Il manquera toujours quelqu'un
pour faire sourire ma vie, TOI!*

*Tous les cimetières un jour font des jardins.
Les amis s'envolent dans le cœur des oiseaux.*

*Pourquoi chercher l'insupportable?
N'ai-je pas déjà assez donné au chagrin?*
[Souvent, en écrivant, je me pose cette question...]

Mercredi 19 mars – En parcourant attentivement *Gaïa en 2160* afin d'en extraire les quatrains à exposer dans le sanctum en sa mémoire, je ressens profondément sa présence psychique. J'en suis bouleversée au-delà des mots. Il y a deux jours, je lui ai demandé de me guider dans ces centaines de pages, ces milliers de paragraphes, ces centaines de milliers de mots de précurseur, de visionnaire, tant il était convaincu que c'était SA mission. Or, voici que je suis guidée vers son poème intitulé MÉDITATIONS dans lequel il relate certaines de ses expériences psychiques. Je tombe en vril, je lâche prise entièrement, je me laisse porter passionnément, amoureuxment, par mon invisible compagnon de vie... Richard me parle. J'écoute. Je transmets.

Entre ces lignes, je trouve l'écho prémonitoire de l'engagement pris auprès de Richard de poursuivre son legs et de diffuser plus largement ses écrits. Il a vécu un tel soulagement à ce moment-là. J'ai allégé ses épaules d'un coup. Je crois sincèrement que cette promesse lui a permis de cheminer vers l'acceptation de sa mort. Je veux respecter mon engagement! Néanmoins, cela doit être dans le respect de qui je suis! À ce stade-ci de ma réflexion, je crois que la meilleure voie s'ouvrant à moi sera d'inclure dans mon propre récit autobiographique des extraits d'articles, poèmes et méditations de Richard. Intégrer ses écrits aux miens, écrire à quatre mains, à défaut de se tenir par la main... Un récit-témoignage à deux cœurs, à une seule âme unie à jamais.

*Moi, ton Maître intérieur, qui siège dans ton cœur,
Ai pour divin mandat d'élever ta pensée,
De mieux guider tes pas de résolu marcheur
Sur le Sentier mystique de la croix ansée.*

*Tente donc de transmettre aux esprits réceptifs
Les fruits de dévotion que je t'ai instillés.
Expose l'ouverture, ample du sensitif,
Qu'il faut bien acquérir pour mieux en témoigner.*

*L'écrit est un travail truffé d'incertitude
Et sa publication est un acte de foi.
Recevoir un avis de pleine certitude
Redonne un bel élan confortant mes émois.*

*Aviver la bougie de cette vie présente,
Poursuivre les efforts de projets créateurs;
Ils me seront rendus en leurs portées plaisantes;
L'important, c'est le bien, fait à tous les lecteurs.*

*Elle est « ma sœur en art » sans en être consciente.
Il est bon que je voie ce chemin avant elle.
Nous formerons duo que le beau oriente
Vers un monde meilleur qui a tant besoin d'ailes.*

*Ma compagne a subi les affres du cancer
Mais ce mal est parti selon nos intuitions.
Soigné de mains de maître en butte à l'adversaire,
Ce sein fut entouré d'heureuses conditions.*

*En visualisant mon corps psychique ambré
Je perçois celle-ci devant moi, recueillie.
Nos deux fronts se rapprochent dans un but sacré
Et se pénètrent ainsi que l'image a jailli.*

*Établi au début du plus haut tiers de l'œuvre,
J'y enjambe une pierre au-dessus du grand vide.
Sans peur, je vois la foule, au sol, en ses manœuvres,
La prie de voir plus haut l'apex de pyramide.*

*Et voilà, ô surprise, et deux fois plutôt qu'une,
Je reçois bel avis qu'en visualisant
Mon corps illuminé, j'ai l'intime fortune
De soigner mes excès du passé, du présent.*

*Mes deux enfants et moi nous tenant par la main
Formons un fier triangle aux pointes réjouies.
Suzanne nous rejoint en son centre carmin
Et la belle unité nous ravit, éblouis.*

*Élevé au-dessus de mon précieux village,
J'y perçois des rondeurs et des pics d'harmonie
Qui forment, en nombre égal, un fort bel étalage
De l'art qui fleurit bien en notre colonie.*

*L'Art est bien de l'Amour; les deux ont un grand A
Car ils forgent un projet infini, créateur
D'où tout vient, où tout va, l'alpha et l'oméga
De nos fibres intimes de vibrants acteurs.*

*La nef de mon sanctum montre les méditants
Nimbés dans leur lumière, en vibrant égrégore.
Ce n'est que leur éclat intérieur et constant
Qui éclaire le temple, ce qui les honore.*

*Je ne suis donc pas seul dans ce lieu de prière
Où je joins ma lueur ordinaire à la leur.
Mais la somme des lux de l'assemblée entière
Forme un dôme brillant de mystique valeur.*

*Le vieillard porte en lui l'enfant de son enfance.
Or le nouvel enfant renaît d'anciennes cendres
Qui l'ont vu afficher vigueur et déchéance.
Les cycles de la Vie n'ont qu'un but : bien apprendre!*

*L'incarnation est bien une plante vivace
Qui voit son corps fleurir pour bientôt disparaître.
Mais le froid n'en détruit que ce qui ne dépasse;
L'enfouie est endormie; son réveil c'est renaître!*

Dimanche 22 mars – Au lever : - 17,6 °C, soleil resplendissant. Première semaine de confinement complétée. Il en reste combien d'autres? Nul ne le sait. Tous les jours, j'écoute le point de presse sur le site de l'Assemblée nationale. Le gouvernement du Québec me semble faire un travail extraordinaire d'information, de communication simple et humaine, nous permettant de suivre la progression de la pandémie COVID-19 en ajoutant au jour le jour des consignes strictes de distanciation sociale physique.

À l'intérieur de mon domicile, en plus du train-train quotidien, je m'occupe par l'écriture, la lecture, le crochet, et j'en profite pour entrer à l'intérieur de moi-même. Plusieurs chevreuils sont confinés sur mon terrain. Nous attendons tous avec impatience l'arrivée du vrai printemps, le fleuri! Heureusement que cette pandémie n'a pas eu lieu en novembre dernier... J'aurais réagi bien différemment sans doute. Pour l'instant, je vis assez sereinement cet isolement venant s'ajouter à mon deuil. Encore une fois, dans ce merveilleux décor qui m'est prêté, en bonne santé, en contact avec mes proches par téléphone, courriel et texto, avec Netflix et tou.tv extra pour m'informer et me désennuyer, de bons repas, un langoureux sommeil, du temps amplement, un rythme de vie plus lent, peu de responsabilités à assumer, ma sécurité financière assurée, je suis bien. Souhaitons par ailleurs que ce confinement ne perdurera pas trop longtemps.

J'ajoute à mon quotidien de fréquentes randonnées en crampons, du ski de fond détendu, des marches d'un bon pas, quelques tours d'auto dans la région, (question de changer de décor), de la lenteur et autant de petites joies que possible vu la puissance de la joie!

Lundi 23 mars – Méditation – « En toute confiance, je me laisse guider par mon Moi intérieur et par le Moi intérieur de Richard. Ainsi je poursuis ma vie avec amour, joie, sérénité et harmonie. » Je reprends mes sons vocaux. Je retrouve mes repères de méditation.

Si je choisis de quitter l'Ordre des Rose-Croix au renouvellement de l'adhésion à l'été 2020, j'aimerais avoir lu et étudié d'ici là toutes les monographies qui m'ont été envoyées. De plus, j'espère garder l'habitude de la méditation, des sons vocaux, de la consultation de mon Moi intérieur. Bref, poursuivre ma démarche vers une vie spirituelle toujours plus riche.

Je reçois une magnifique inspiration : écrire un conte en m'appuyant sur les écrits de Richard. Le titre provisoire : *Siana en 2060*. Bien entendu, de l'inspiration à la réalisation d'un tel conte initiatique, il y a une somme de travail imposante. L'avenir dira si je suis capable de contribuer au legs de Richard par ce biais au moment opportun. Chose certaine, ce ne sera pas avant d'avoir terminé mon propre récit autobiographique. Le point final tarde!

Mardi 24 mars – Le Parc régional Val-David secteur Val-Morin pour moi toute seule! Je ne rencontre qu'un seul skieur en partant, puis plus personne. Silence ouaté sauf pour les acouphènes dans mes deux oreilles. Je parle au téléphone à ma vieille amie Thérèse assise sur un banc devant un des refuges en plein soleil. En résidence privée, elle ne peut même plus sortir prendre l'air, sauf sur son balcon. Au point de presse de ce midi, le premier ministre annonce plus de 1000 cas dorénavant au Québec. Et cela va augmenter. Le confinement risque de se prolonger plus longtemps que nous le croyions au début, c'est-à-dire, il y a à peine une semaine.

Mercredi 25 mars – Lors de ma méditation quotidienne, prise de conscience importante : depuis bientôt six longs mois, je suis privée de toutes les marques d'affection et de tendresse, de toutes les formes de contacts corporels que Richard et moi avons échangés pendant des dizaines d'années. Ma peau est en

deuil, mes mains sont en deuil, mes lèvres sont en deuil, chaque centimètre de mon corps est en deuil! À ce manque immense s'ajoute dorénavant, confinement oblige, l'absence totale de contacts physiques avec toutes les personnes que j'aime et que je connais de proche ou de loin.

Les petits bras de ma belle Anaïs autour de mon cou, ses légers baisers sur mes joues; les baisers affectueux de ma fille, mes mains caressant ses longs cheveux bouclés; l'accolade des bras forts de mon fils, mon corps appuyé au sien, puissant, réconfortant; les bras chauds de ma belle-fille m'enveloppant et me tenant serrée contre elle pendant plusieurs secondes bien senties; les baisers légers comme les ailes d'un papillon de mon beau-fils; toutes mes marques d'affection à leur endroit, ma main serrant une épaule, caressant une autre main, serrant une taille, effleurant une joue, se déposant sur un bras, entourant un poignet...

Après seulement dix jours d'isolement, j'ai déjà faim de tous ces baisers, caresses, bisous, câlins emplis de tendresse, amour, affection, amitié que j'échangeais avec sœurs, frère, belles-sœurs, beaux-frères, amies, amis, voisins, voisines, connaissances. La proximité corporelle avec mes proches me manque terriblement. Du seuil de mon deuil, je plonge en plein désert tactile, corporel... En dépit, des appels téléphoniques, courriels, textos et échanges à deux mètres les uns des autres, tous empreints d'une belle solidarité, d'encouragements partagés, de résilience et de patience collectives dont je suis très fière, comme un nourrisson, je ressens le besoin profond d'être touchée et de toucher de la peau tendre, douce, chaude! *Petite Suzanne* murmure à mon oreille :

Comme je te comprends, ma grande Suzanne! Les premiers jours de mon existence, j'ai dû me contenter uniquement des gestes de soin (plus ou moins automatiques) des infirmières et auxiliaires de la pouponnière dans laquelle j'ai été captive d'un incubateur pendant plus de deux semaines. Ma mère sort seule de l'hôpital et me laisse derrière elle. Elle aurait été si fière de me ramener à la maison! Ma pauvre maman d'amour! Nous devons attendre tant de longs jours avant qu'elle me tienne dans ses bras de maman. Enfin, elle voyait sa première-née non plus au travers de deux vitres (pouponnière et incubateur). Enfin, je sentais la présence chaleureuse de ma maman et de mon papa! Est-ce cela qui rejaillit à ta conscience actuellement? Console-toi en te rappelant que maman Jeanne et moi/toi nous sommes bien reprises grâce à notre relation mère/fille harmonieuse à souhait!

[Tout au long des deux premiers tomes de mon récit autobiographique, je fais référence à la *petite Suzanne* en moi, à ma part de vulnérabilité. Je crois sincèrement que nous avons tous conservé en nous l'enfant que nous étions, l'enfant marqué par toutes ses premières expériences de vie. Notre enfant intérieur! Donnant ainsi la parole à ma *petite Suzanne*, je demeure bien branchée sur mes émotions fondamentales et je mesure mieux l'évolution entre l'enfant et l'adulte que je suis devenue. Avec le recul, de 75 à 5 ans, je crois sincèrement que ma *petite Suzanne* a été une battante à maintes reprises!]

Jeudi 2 avril – Le nombre de personnes infectées par le coronavirus mondialement dépasse maintenant un million et 50 000 personnes en sont mortes. Le Québec est en mode PAUSE. La majorité des entreprises sont fermées, tout le système d'éducation également. Seules restent ouvertes les épiceries et les pharmacies, avec files d'attente à l'extérieur, lavage de mains, sens unique avec flèches au plancher afin de promouvoir la distanciation de deux mètres. On demande même les raisons du déplacement et on refoule les personnes âgées de plus de 70 ans! Soudainement, je me sens vieille!

Ma journée typique inclut désormais : un long appel vidéo à Anaïs à 10 h (tous les matins de semaine, afin que ses parents puissent poursuivre leur télétravail), de multiples appels téléphoniques aux familles et proches, point de presse en direct tous les jours afin d'avoir l'heure juste et connaître les mesures de plus en plus restrictives mises en place pour freiner au maximum cette éclosion de cas. Je n'aurai jamais autant suivi de près le téléjournal et les reportages. J'ai besoin d'entendre parler les scientifiques pondérés, de me tenir au courant de chaque développement, de rester dans le vrai, dans les faits avérés. Ces personnes compétentes et dévouées sont un peu de ma famille...

Après, je me tourne vers l'extérieur pour me ressourcer et maintenir mon moral! Cet isolement imposé s'ajoute à mon sentiment de solitude depuis la mort de mon conjoint. Quand le soleil se pointe, c'est un moindre mal. Après ma longue marche quotidienne, si la météo le permet, je « tiens salon » sur ma galerie en façade. En effet, plusieurs connaissances font une pause dans leur propre marche pour prendre de mes nouvelles et me donner des leurs. Lors de mes marches d'ailleurs, je constate solidarité et complicité. Des mots d'encouragement fusent de part et d'autre. Des sourires sont échangés même avec des inconnus. Nous sommes tous et toutes dans le même bateau! Nous nous rendrons à bon port en autant que nous respectons les consignes de la santé publique.

Puis, à mon écran, j'écris. L'écriture me tient en vie! En me replongeant dans mon passé, j'accepte mieux mon présent! La neige fond lentement, je le remarque à mes points de repère comme Rodolphe, mon fier chevreuil de bois. Tellement hâte d'être libérée au moins de cette fin d'hiver entravant ma liberté de mouvement. Tellement hâte d'aller fouiner partout dans mon petit domaine. Et tellement privilégiée suis-je d'avoir aussi grand d'espace autour de moi. Je compatis énormément avec les gens qui n'ont qu'un petit 3 ½, pire encore, un studio avec minuscule balcon ou pas de balcon du tout! Nous sommes face à l'inconnu avec cette double crise sanitaire et économique sans précédent!

Chaque matin, au réveil, je dois accepter de revenir à cette réalité de l'isolement. Je ne me suis jamais sentie aussi seule de toute ma vie! Je tiens le coup relativement bien le jour, mais lorsque la noirceur s'abat sur moi, il m'arrive d'écraser sous mes cils une larme ou deux sans trop savoir si ce cafard est attribuable au deuil ou à la pandémie... J'allume plein de lumières intérieures et extérieures afin de contrer ma morosité. La pandémie entraîne beaucoup d'anxiété et de stress, particulièrement chez les aînés. Je les subis peut-être plus que je ne le croyais.

Je veux et dois tenir bon! Il y a tellement pire que moi! J'admire énormément les travailleuses et travailleurs de la santé rentrant au travail, peur au ventre, jour après jour, afin de soigner les personnes atteintes de la COVID-19. Je suis aussi très reconnaissante à tout le personnel continuant à nous offrir la panoplie des services essentiels.

Émerge dans tous les médias une nouvelle terminologie décrivant notre inédite et accablante réalité : pandémie, COVID-19, épidémiologiste, distanciation sociale, confinement/déconfinement, prime COVID, masques N95, masques de procédure, test de dépistage, aplatis la courbe, criblage, séquençage, traçage, vaccin, délestage de chirurgies, en présentiel, cours virtuels, télétravail obligatoire, couvre-feu, variants, immunité collective, Covid longue durée.

Beaucoup font preuve de résilience et de créativité pour tenir bon! De belles initiatives voient le jour dans tous les milieux. La capacité d'adaptation de l'humain m'émerveille! Le milieu des arts est durement touché : salles fermées, spectacles annulés, tournages reportés... Heureusement, des artistes, toutes générations confondues, diffusent par les réseaux sociaux chansons réconfortantes, textes inspirants, capsules humoristiques, messages d'encouragement et d'espoir. La technologie favorise les contacts avec les autres.

Moi qui n'ai jamais été partisane de *Facebook*, j'admets que c'est utile actuellement puisque cela permet de se réconforter mutuellement. Un bel exemple? La Symphonie confinée – des jeunes de France chantant et jouant des instruments, chacun chez soi regroupés par la magie de *Zoom* – interprétant cette superbe chanson de Bourvil : LA TENDRESSE. Un service essentiel!

*On peut vivre sans richesse
Presque sans le sou
Des seigneurs et des princesses
Y'en a plus beaucoup
Mais vivre sans tendresse
On ne le pourrait pas
Non, non, non, non
On ne le pourrait pas*

*On peut vivre sans la gloire
Qui ne prouve rien
Être inconnu dans l'histoire
Et s'en trouver bien
Mais vivre sans tendresse
Il n'en est pas question
Non, non, non, non
Il n'en est pas question*

*Quelle douce faiblesse
Quel joli sentiment
Ce besoin de tendresse
Qui nous vient en naissant
Vraiment, vraiment, vraiment*

*Le travail est nécessaire
Mais s'il faut rester
Des semaines sans rien faire
Eh bien... on s'y fait
Mais vivre sans tendresse
Le temps vous paraît long
Long, long, long, long
Le temps vous paraît long*

*Quand la vie impitoyable
Vous tombe dessus
On n'est plus qu'un pauvre diable
Broyé et déçu
Alors sans la tendresse
D'un cœur qui nous soutient
Non, non, non, non
On n'irait pas plus loin*

*Un enfant vous embrasse
Parce qu'on le rend heureux
Tous nos chagrins s'effacent
On a les larmes aux yeux
Mon Dieu, mon Dieu, mon Dieu...*

*Dans votre immense sagesse
Immense ferveur
Faites donc pleuvoir sans cesse
Au fond de nos cœurs
Des torrents de tendresse
Pour que règne l'amour
Règne l'amour
Jusqu'à la fin des jours...*

J'en ai les larmes aux yeux. Je remercie les jeunes femmes et les jeunes hommes de nous tendre la main, à nous, les plus âgés! Je souffre pour tous les êtres en détresse, les malades aux soins intensifs, les endeuillés que provoque ce fameux coronavirus. Nous ne sommes pas encore pleinement conscients de l'effet pervers qu'aura cette pandémie sur nos hôpitaux et sur l'ensemble du réseau de la santé! Il y aura beaucoup de victimes collatérales à ce virus et nous n'arriverons sans doute jamais à les dénombrer.

Dans ma tranche d'âge, 70 à 79 ans, le taux de mortalité atteint 8 %. Dans nos CHSLD et RPA, tant de pères et de mères s'éteignent sans la présence rassurante de leurs enfants adultes... Par milliers, des personnes âgées vont mourir seules... Au XXI^e siècle! Dans des pays dits civilisés! D'une tristesse innommable! Ces femmes et ces hommes ont contribué à bâtir nos sociétés et nous les laissons tomber. D'autres pays s'en sortent mieux que nous puisque, par tradition, ils gardent leurs aînés auprès d'eux dans un intergénérationnel enrichissant. Chez nous, les choix des politiciens précédents, tous partis confondus, ont fragilisé notre système de santé, et particulièrement les résidences pour personnes âgées. Plusieurs dénoncent depuis des années cet état de fait. Collectivement, nous en payons le prix aujourd'hui. Des drames humains se jouent à la grandeur du Québec. En fait, partout dans le monde!

Collectivement nous attend une réflexion profonde concernant cet enjeu. Si seulement la pandémie pouvait agir tel un électrochoc afin que les gouvernements, par exemple, mettent en place davantage de soins à domicile. Pour l'instant, je suis en bonne santé, j'ai toute ma tête, mais qu'en sera-t-il dans dix ans? Dans 15 ans? Ma pire crainte est de me faire caser, un jour, dans une résidence pour aînés. De quoi sera fait mon avenir? Comme la plupart, je crains l'inconnu. Mon souhait le plus cher est de demeurer dans mon foyer jusqu'à ma mort! À l'occasion, j'en parle à mes enfants adultes et je fais en sorte de

demeurer autonome en apprenant plein de nouvelles tâches et en embauchant des gens pour m'aider. Tout se jouera probablement d'après mon état de santé.

Dire à quel point je suis soulagée que Richard n'ait pas eu à vivre cette crise sanitaire en plus de sa lutte de quinze longs mois contre le cancer! Je n'aurais jamais pu être autant à ses côtés à l'hôpital. Je n'aurais sans doute pas pu le ramener mourir à la maison. J'ai rencontré deux veuves qui n'ont pu faire leurs adieux à leur conjoint hospitalisé d'urgence...

Plusieurs régions du Québec sont fermées dont les Laurentides. Sauf urgence ou service essentiel, personne ne peut plus circuler au-delà de sa région jusqu'à nouvel ordre! Des barrages routiers surgissent de manière aléatoire. Je me croirais de retour à la Crise d'Oka! Notre liberté est brimée à plus d'un titre.

Être libre! Avoir la vie devant soi! J'ai bien connu. Je respirais la santé, la joie, la légèreté; tous les espoirs étaient permis; je voyais grand et loin! Avoir le vieillissement comme horizon? Seule? Une toute autre histoire...

Bon, la nostalgie, ça suffit! Résolument, je tourne mes pensées, mes yeux et mes oreilles vers l'hymne du printemps! S'en donnent à cœur joie carouges à épaulettes, cardinaux rouges, merles d'Amérique, juncos, quiscales, bernaches... Richard était si heureux de retrouver ses amis ailés chaque printemps... Mais patience! Tant de neige encore à fondre avant d'agrandir mon espace de vie. Tant d'attente!

Quelque part début avril – Je nous revoie à la pointe du lot, Jonathan, Geneviève, Anaïs et moi. La neige s'étend autour de nous comme un mince édredon, mais le temps est clément. Sur le ruisseau, la glace se fissure et laisse entrevoir l'eau bouillonnant d'effervescence par endroits. Et effervescence il y a également entre nous. Je perçois une ambivalence chez eux trois. À l'abri des regards indiscrets, nous nous étreignons fort en dirigeant nos têtes en sens inverse. Anaïs se jette dans mes jambes et je la recouvre de mes bras. « Je t'aime, grand-maman! » « Moi aussi, je t'aime, ma choupette! » De but en blanc, Geneviève m'annonce qu'elle est enceinte ajoutant du même souffle qu'ils ne savent pas encore si c'est une bonne nouvelle ou une mauvaise... Après avoir essayé pendant un certain temps sans succès d'avoir un deuxième enfant, ils avaient laissé tomber. En pleine pandémie, alors qu'ils ont orienté leur vie autrement, surprise! À la naissance de cet enfant, ils auraient respectivement 41 ans et 42 ans. Ils s'accordent un temps de réflexion et de consultation quant aux risques d'une grossesse tardive. Je freine ma joie d'être à nouveau grand-mère et m'emploie plutôt à les accompagner dans cette démarche.

Dimanche 5 avril – Initiative de Miryam et Philippe, une rencontre par ZOOM de tous les membres de la grande famille Bougie à midi, pour lever notre verre et manger en bonne compagnie! Bravo les jeunes!

À mon agenda électronique, la mention AUCUN ÉVÉNEMENT apparaît jour après jour depuis trois semaines, je me réjouis d'y noter ce rendez-vous-même s'il n'est que virtuel. J'ai annulé plus d'une dizaine de rendez-vous réels pour une période indéterminée (concessionnaire, comptable, coiffeuse, dentiste, femme de ménage, rencontres sociales, ostéopathe, massothérapeute...)

J'ai préparé des petits gâteaux glacés et décorés pour souligner l'anniversaire de Jonathan et Danielle, demain. Je demeure plutôt silencieuse en observant à l'écran les huit encadrés simultanément. Ils et elles

sont 2, 3 ou 4. Je suis la plus vieille et je suis la seule, seule. Petit coup de cafard. Ma caméra flanche avant que j'aie le temps de montrer mes gâteaux. Je veux tout abandonner et quitter. Grâce à l'insistance et à la guidance de Philippe, celui-ci me permet de continuer le partage à partir de mon cellulaire et non de mon portable. Après le « Bonne fête! » usuel, je les informe tous que je me retire du groupe car je trouve cela trop dur... Ont-ils compris que je parlais de ma solitude?

Marche solitaire. La rue de l'Église est pratiquement déserte. Aucun véhicule stationné ni sur la rue ni dans le stationnement de l'épicerie, fermée dorénavant les dimanches. Comme tous les autres commerces à semaine longue. Je n'ai jamais vécu un tel sentiment d'isolement, d'inertie, d'esseulement. Richard me manque cruellement. Au moins si nous étions encore deux, en santé, pour passer au travers de cette fichue pandémie! Depuis quelques jours, je pleure souvent, j'ai une tristesse chevillée au creux du ventre! Plus de ski de fond ou de randonnées en crampons dans le parc. Que des marches! Pas encore le temps pour moi de sortir mon vélo, même si d'autres le font depuis peu.

Pour changer d'air, en solitaire, je pars en auto sillonner les rangs de campagne environnants, découvrir des lieux neutres, admirer de nouveaux paysages. Un *nowhere* comme dans notre jeunesse à bord de l'auto prêtée par Gilbert à son fils. Sauf qu'il n'y a plus de baisers, de caresses exploratives... J'ouvre toute grande ma fenêtre en écoutant de la musique. Or, plusieurs chansons me ramènent trop souvent à des souvenirs partagés avec Richard.

Richard! Richard! Richard! Combien de fois devrai-je écrire et prononcer ton prénom avant que le chagrin ne se résorbe? *L'infini, ça commence où, la vie, la mort, tout ça c'est flou!* chantent Fred Pellerin et Céline Dion. Pendant des semaines, dans l'intimité de mon auto, j'ai chanté très fort et à répétition cette chanson alors que je la faisais tourner en boucle. L'ombre et la lumière se tutoient encore dans ma vie.

[Je regarde à l'instant un clip de cette bande sonore du film *La guerre des tuques II*, pour constater que cet hymne joue lors de l'enterrement du père d'un des garçons. Sur ce clip, Fred et Céline, deux artistes que j'aime beaucoup, interprètent chacun de leur côté cette courte chanson accompagnés par un chœur de jeunes filles et de jeunes garçons. Et bien évidemment... mes larmes sont une fois encore au rendez-vous. Je m'arrête ici!]

Afin de combler un peu ce manque de tendresse dans mon quotidien, j'aimerais tant adopter un chien ou un chat! Les refuges sont quasi vides ou fermés. À la place, quand je me couche, je serre très fort contre moi l'oreiller de Richard, mon oreiller-doudou... comme dans cette mélodie que nous fredonnions en duo au cours de notre voyage de noces et à nos anniversaires d'amoureux :

*You are my sunshine, my only sunshine
You make me happy
When skies are blue
You'll never know dear
How much I love you
Please don't break my poor heart in two.*

*The other night, dear
While I was sleeping
I thought that you were in my arms
But when I woke, dear
I was mistaken
So I held out my pillow and I cried...*

« La consigne du deux mètres va rester pour des mois » déclare le premier ministre. Plainte lancinante et désarroi désespéré montent en moi! Débuté le 3 octobre dernier lors de la mort de Richard, mon désert affectif va se poursuivre dans les mois à venir. J'ai peur de me dessécher sans ces touchers, contacts et marques tangibles d'affection et de tendresse... À quoi ressemblera notre vie, ma vie, sans gestes d'amour palpables? J'ai besoin, viscéralement, de peau, de chaleur, de douceur, de toucher, de baisers! Jamais plus j'en aurai de Richard! Laissez-moi au moins les câlins et accolades de mes proches!



Le deuil du conjoint, deuil du passé, deuil au présent, deuil du futur

Quand bien même on s'y prépare depuis des mois, quand bien même on sait qu'il n'y a plus rien à attendre, on ne peut imaginer que la mort puisse, un jour, prendre les traits d'un visage aussi familier que celui de cette personne avec laquelle on vivait depuis tant d'années. [...] Au-delà de la perte du compagnon ou de la compagne, on comprend avec une acuité exacerbée que c'est véritablement un pan entier de sa propre vie qui soudain s'effondre et disparaît à tout jamais. [...] Le deuil du présent impose le deuil de ce qui a été et le renoncement à ce qui aurait pu être. [...] On s'était laissé mettre à nu, dans un abandon et une confiance que seules les années de vie commune avaient pu rendre possibles et il paraît aujourd'hui inimaginable de pouvoir, un jour, reconstruire une telle relation d'intimité avec une autre personne.

Le présent est lourd de l'absence, une absence qui arrive à faire mal physiquement, tant elle signe la privation brutale de besoins fondamentaux. C'est une absence physique concrète, immédiate, que tout rappelle. [...] Au fil des années partagées avec son compagnon ou sa compagne, on avait lentement appris à exister également par son toucher. Le corps devenait encore plus vivant sous ses caresses et sa seule présence, de l'autre côté du lit, pouvait apaiser simplement en prenant doucement contact avec lui. [...]

Les caresses de l'autre signifiaient : « Tu es là, tu existes aussi comme cela, pour moi... » et on s'endormait le cœur léger et rassuré. Le corps ignore le deuil. Le corps réclame son dû. [...] Mais ce corps a besoin de bien plus, il a besoin de faire l'amour, il a besoin de ce plaisir que l'autre lui donnait. [...] Jouir de son corps, c'est reprendre contact avec lui, c'est se sentir exister en un temps où tout semble anesthésié à l'intérieur de soi...

Mais l'échange ne se limitait pas à la circulation et à la régulation mutuelle des sentiments; la communication s'établissait également au niveau intellectuel. [...] On se définissait par rapport à son compagnon ou à sa compagne par la reconnaissance de cette richesse intellectuelle qu'on se voyait accordée par lui. On existait aussi dans son regard, respectueux de ce qu'on était capable d'accomplir : on pouvait préciser ses positions, fortifier sa

détermination, consolider ses décisions grâce à la confrontation avec la critique constructive de l'autre. [...] On mesure combien la disparition de cette communication est au premier plan de la souffrance de celui qui reste. D'autant plus qu'il doute de pouvoir jamais retrouver avec quelqu'un d'autre une telle complicité d'esprit.

Aux deuils du passé et aux renoncements du présent s'ajoutent les pertes du futur. [...] On s'attendait à vieillir ensemble, chacun comptait sur l'autre pour l'accompagner jusqu'au bout... La mort de son compagnon ou de sa compagne brise ces ponts sur l'avenir et le deuil de ces espoirs sans lendemain s'ajoute au poids de tout ce qui reste à accomplir. On ose à peine porter le regard sur cet avenir devenu incertain et on s'effraie parce qu'il sera si différent de ce qu'on envisageait qu'on ne sait plus quoi en attendre, ni quoi espérer.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Jeudi 9 avril – Encore une fois, je ressens très fortement la présence de Richard à mes côtés dans le lit quelques instants avant de me réveiller complètement. Je le sens bouger très légèrement sur le matelas de mousse à mémoire (!), puis sortir du lit. Sensation très ténue, très fine et pourtant tellement réelle! Est-ce la mémoire de mon corps? Après des milliers de levers semblables au fil des décennies? Est-ce la présence éthérée, subtile, de mon amoureux dont je m'ennuie tant? Qui sait! Regard par le trou de la serrure sur l'après-vie...

Il neige encore de la neige, le merle s'époumone en haut de l'érable, le couple de colverts traverse le ciel morne. Je sors prendre l'air, plutôt que d'écouter, encore une fois, le point de presse sur la COVID-19. Laissez-nous souffler un peu! À quand le vrai printemps avec du vert partout? Quand les zones jaune, orange et rouge du Québec tourneront-elles au vert elles aussi?

Dimanche 12 avril – Premier jour de Pâques sans Richard... Au total, la journée se déroule harmonieusement. Appel vidéo de groupe avec le clan Bougie. Sympathique rapprochement de loin! Ma sœur Danielle me donne deux parts d'un gâteau chômeur délicieux et très sucré! Marche à trois, toujours en respectant la consigne du 2 mètres, sur un terrain de golf à Val-Morin sous un soleil réconfortant. Les jours suivants seront plutôt nuageux avec de la pluie abondante et de forts vents. Le ruisseau et le fossé bordant la rue se gonflent d'eau, mais pas suffisamment pour activer ma pompe.

Premier rêve : J'enfourche une motocyclette et je roule à 100 km/h sans casque ou vêtements de protection sur une route déserte. Cette liberté retrouvée me grise au point où une pensée effleure mon esprit : « Même si je meurs, ce n'est plus important désormais... »

Deuxième rêve : En une fraction de seconde, je constate que Richard est à nouveau vivant! Je le vois marcher, parler, sourire. Je suis sidérée. Je ne sais pas comment réagir. Combien de fois devrai-je frôler sa mort pour le voir ressusciter? Mélange de bonheur et de soulagement mais aussi d'incompréhension totale. Je suis une marionnette dont on tire les fils des émotions en haut, en bas, à gauche, à droite... Puis tout disparaît.

Mardi 5 mai – Après sept longues semaines de confinement, j'ai décidé de reprendre un peu de mon autonomie en allant moi-même à la pharmacie, à l'épicerie, à la SAQ, à la Caisse Desjardins et à la quincaillerie en portant un masque. Qui l'aurait cru? Me voici une femme voilée! Ma voisine et amie Marie-France pense que cette pandémie pourrait connaître jusqu'à trois vagues, tout comme la grippe

espagnole, l'Ebola et le Strass : nous serions dans la première vague, il y en aurait une deuxième à l'automne 2020 et possiblement une troisième au printemps 2021 sauf si un vaccin est disponible dans un an, un an et demi ou même deux ans selon certains... [Elle aura raison!]

Tous les jours de la semaine, ou presque, Anaïs et moi nous retrouvons par appel vidéo à 10 heures piles! Nous jouons au jeu d'échelles et de glissades (je lance le dé, elle déplace les pions de l'autre côté de l'écran), je lui invente des histoires : Lilou, la licorne, Sïana, la sirène, Beauté, la pouliche noire, et même une histoire qui me permet de la sensibiliser à l'utilisation du 911 en cas d'urgence! Elle me lance : « Attends un peu, grand-maman, je vais chercher un papier et un crayon pour l'écrire! »

Je ris souvent à ses remarques et à ses faces comiques à l'aide d'une application de sa tablette pour enfants. Une autre fois, cependant, elle me déconcerte totalement : sans crier gare, elle dirige sa tablette vers la photo à la tête de son lit : son grand-papa et elle à 2 ans sur notre terrain près de la balançoire. Ne m'y attendant aucunement, puisque j'ai la tête à inventer une histoire, je fige en découvrant mon beau Richard, en bonne santé, et je ne peux retenir quelques larmes humectant mes joues. Après une bonne rasade d'eau, j'explique à Anaïs ce que je ressens, et je la vois s'essuyer le coin de l'œil. Puis, la vie reprend, l'histoire continue...

Dimanche 10 mai – Simultanément, je me réjouis du chant printanier des rainettes et j'observe, médusée, la chute de flocons de neige épars. Du jamais vu pour moi! Première fête des mères sans Richard. J'aspire à achever cette série de premières... Superbe marche à Saint-Sauveur avec Danielle et Bertrand qui constitue ma bulle, un appel vidéo avec mes enfants plutôt qu'une visite inter-régions, COVID-19 oblige toujours. Court film vidéo d'Anaïs à vélo! Je reçois sa première lettre par la poste! Enfin une première qui me plaît! Je lui invente des histoires abracadabrantes qu'elle adore. Souvent, je la laisse choisir les noms des personnages. Une fois, elle nomme trois chevaux: Beauté, Flavia et Gérard! Gérard?

Mercredi 13 mai – Au cours des dernières semaines, Geneviève et Jonathan ont hésité face au choix de donner la vie à ce petit être en devenir et j'ai très souvent pensé à eux deux et parlé à eux deux. Geneviève a subi des examens, prises de sang et échographies pour s'assurer qu'il n'y avait pas de risque de trisomie-21 ou autre malformation reliée à une grossesse après 40 ans. Pour toute la famille, cette décision représentait un changement de cap majeur dans leurs quotidiens et dans le reste de leurs vies. Finalement, Geneviève et Jonathan ont choisi de faire confiance à la vie, pour mon plus grand bonheur! Encore quelques semaines plus tard, une échographie nous dévoile le sexe. Ce sera un petit garçon! Un petit Mathéo! Je partage ma joie avec Odette, l'autre mamie! Par téléphone, bien entendu... Malgré tout, ce sera une grossesse à risque et la future maman devra être suivie de très près.

Une seconde fois, je rêve d'un harfang des neiges. Ce sage hibou blanc apparaît nimbé d'un léger brouillard. Il me fixe de ses yeux jaunes perçants et me livre un message non verbal: « Tout ira bien pour Mathéo. Raconte-lui qui était son grand-père... » D'un bond, je m'assois dans mon lit en inspirant profondément. J'ai la sensation de sortir d'une transe ou d'une autre dimension. Je pleure du fond de mon âme et je réponds à Richard: « Je t'aime, je t'aimerai toujours! »

Devant la photo de Richard que j'ai raccrochée au mur du solarium, je parle à ce grand-père qui ne connaîtra jamais son petit-fils à venir... Néanmoins, ce petit Mathéo apprendra tout ce que je pourrai lui transmettre de son grand-papa. Je m'y engage formellement! Un jour, sa photo rejoindra celle d'Anaïs à l'âge de six mois sous celle de leur grand-papa. Richard veillera ainsi sur ses deux petits-enfants.

Mercredi 20 mai – Après plusieurs recherches infructueuses au cours des dernières semaines – tous les refuges pour animaux ayant été pris d’assaut par des gens voulant adopter un animal afin de tenir bon durant la pandémie qui se prolonge –, lors d’une énième visite des sites web de ces refuges, j’aperçois une petite chatte au pelage couleur sable. Ses yeux jaune ambre me fixent à travers l’écran. Coup de foudre! Mais, on se calme! J’ai été souvent déçue en me faisant répondre que l’animal que je convoitais était déjà adopté. J’appelle. Elle est toujours disponible! Je demande à Danielle et Bertrand s’ils veulent bien me prêter leur cage de transport car je me dirige vers Saint-Lin.

Ils m’offrent spontanément de m’accompagner. Je suis tout excitée! Au refuge, je l’aperçois au fond de sa cage, sur une petite tablette. Dès que je m’approche, elle saute vers l’avant. Je passe mon doigt à travers les barreaux et elle me touche de sa patte de velours, puis elle me sent du bout de son nez humide. La préposée ouvre la porte, la prend, lui parle, puis me la confie. Elle se laisse faire calmement. Je suis encouragée par ce premier contact. La jeune femme la remet dans sa cage et m’entraîne vers un autre pensionnaire plus loin. Dès qu’il me voit, il se met à cracher! Quel contraste!

Je reviens aussitôt à la douce chatte maigrichonne, le second contact entre nous se déroule aussi harmonieusement. Je décide sur-le-champ de l’adopter. Le vétérinaire l’a examinée, elle a environ trois ans et est en bonne santé. Mais vu que c’est un chat errant, son poids est en-deçà de la moyenne. Chez moi, les premiers temps, elle mange peu et elle demeure maigre. La stérilisation changera la donne puisqu’elle mangera de bon appétit par la suite. Elle est maintenant ronde à souhait, mais pas trop. Je ne sens plus sa colonne vertébrale lorsque je la flatte et c’est plus agréable!

Après s’être cachée pendant 48 heures en arrière de la laveuse, prudemment, elle inspecte la maison, pièce par pièce. Je l’appelle par son nouveau nom, Léa, et lentement, elle s’approche de moi. Je ne bouge pas, je la laisse agir à sa guise. Je n’essaie pas de la prendre. Après sa visite, elle retourne derrière la laveuse. Or, le soir alors que j’écoute la télé, soudain, elle saute sur mes cuisses! Et bien, on dirait qu’elle m’accepte. Au fil des semaines, je découvrirai en Léa une petite chatte affectueuse, sociable et obéissante. Elle me suit dans la maison, grimpe sur les rebords des fenêtres, adopte assez rapidement son poteau à griffes fabriqué maison, a bien compris le rôle de sa litière et s’amuse avec des jouets improvisés. Ses préférés : une vieille balle de tennis, un lacet attaché après la chaise hamac du solarium, un bout de papier chiffonné et par-dessus tout un échantillon de tricot avec des fils qui pendent. Pour elle, c’est une souris, je crois bien, à voir les sauts et cabrioles qu’elle exécute pour s’en emparer!

Elle adore s’introduire par effraction dans les garde-robes et miaule pour en être libérée si par mégarde j’ai refermé la porte sur elle. Malgré leur rareté en ce temps de pandémie, elle accueille les visiteurs à la porte d’entrée. Elle se laisse prendre facilement dans les bras. Son seul défaut : elle ne ronronne pas assez fort à mon goût! Par ailleurs, j’apprécie qu’elle miaule peu. Elle raffole de la véranda moustiquaire, bien entendu! Elle y côtoie chevreuils, écureuils, tamias, mésanges, colibris... sagement.

Elle grimpe rarement dans les moustiquaires car je la gronde à chaque tentative. Elle apprend vite qu’il est préférable pour elle d’aiguiser ses griffes sur les poteaux de pruche. Au coucher, elle me rejoint dans mon lit pour recevoir ses derniers câlins. Parfois, elle dort appuyée à mon dos, par-dessus les couvertures, mais rarement elle passe toute la nuit avec moi. Dès que je bouge un peu le matin, elle saute dans le lit pour m’y rejoindre. Douce présence en début et en fin de journée. Intuitivement, je semble avoir choisi le bon animal de compagnie pour traverser mon deuil. Merci, ma belle et douce Léa! J’ajouterai que tout le monde la trouve adorable, et particulièrement Anaïs, ravie d’avoir un deuxième chat dans sa vie.

Dimanche 31 mai – Anaïs a 6 ans! Bon anniversaire, ma choupette! Vu l'assouplissement des consignes de la santé publique à l'approche de l'été, mon amie et mamie Odette et moi-même sommes invitées à un dîner familial. Au cours des derniers mois, au moins deux fois, Jonathan m'a demandé de consoler Anaïs aux prises avec un gros chagrin d'amour. Au téléphone, elle m'explique que lorsqu'elle est triste, elle appose sa petite main sur l'empreinte de celle de son grand-papa et lui parle en regardant sa photo. Mais parfois, cela ne suffit pas. Alors elle veut parler à sa grand-maman, la meilleure façon de se rapprocher de son grand-papa sans doute... Les deux fois, j'ai tenté de faire au mieux en dénichant au fond de mon cœur meurtri des paroles de réconfort et de beaux souvenirs à partager. Inutile de dire qu'en raccrochant, j'ai essuyé quelques larmes... Mais en ce jour de fête, ma belle Anaïs est tout à la réjouissance en ouvrant ses cadeaux. Merci la vie!



Phase du deuil : la déstructuration (partie II)

C'est presque effrayant car on a alors la fausse impression de faire marche arrière. On se trouve émotionnellement et psychologiquement, dans un état pire qu'aux premiers jours du deuil! [...] Il faut intégrer le fait que cette aggravation apparente du deuil, à distance du décès, est une étape normale et prévisible. Elle est dans la dynamique naturelle du processus de séparation. Ce n'est absolument pas un échec du travail entrepris jusque-là. Bien au contraire, elle en marque paradoxalement la bonne progression. [...] Cette étape est, à mon sens, la période la plus douloureuse du deuil. La douleur perd son caractère vif et aigu des premiers temps et plonge profondément en soi, en mode « sous-marin ». Elle devient beaucoup moins visible aux yeux des autres, mais beaucoup plus présente et intense en soi. Elle devient plus sourde, plus silencieuse, plus lancinante, plus désespérante. Elle va continuer à suivre son oscillation naturelle : « Je vais mieux, je vais moins bien, je vais mieux, je vais moins bien... ». [...]

Inscrivez puissamment en vous ce que je vais vous dire maintenant car je sais que, comme chaque personne en deuil que j'accompagne, vous allez très fortement en douter dans les mois à venir. Comme cette troisième étape dure longtemps (au minimum un an, souvent plus – n'oubliez pas que nous sommes déjà à près d'un an du décès), vous allez arriver à un point où vous aurez la conviction absolue que vous ne vous en sortirez jamais.

[...] La douleur s'apaise bel et bien, un jour la vie peut reprendre son cours. [...] Il arrivera un jour où vous saurez, de l'intérieur, que la plus grande partie de votre peine est derrière vous. Cela ne signifie pas que vous arrêterez de souffrir, il y aura encore du chemin à parcourir, mais vous saurez intimement que le plus gros de l'ouragan sera maintenant passé.

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

À plusieurs occasions, bien des personnes me félicitent de ma résilience, de mon courage, de ma joie de vivre malgré cette épreuve. Et c'est vrai, je fais preuve de résilience et de courage. J'ai un grand appétit de vivre, je ne veux pas que survive. Qui peut deviner que derrière mon apparente tranquillité et ma bonne humeur fréquente, je livre un combat quotidien, sans relâche, pour préserver mon intégrité

émotionnelle et psychologique? Suis-je en dépression ou n'est-ce que l'expression naturelle de ma grande peine? Je ressens une palette d'émotions plus fortement qu'avant : peur, irritabilité, sentiment d'injustice, envie, colère... J'en veux parfois à ceux et celles qui continuent leur vie dans l'insouciance, alors que je vais mal et que j'ai perdu le mode d'emploi d'une vie légère. Cependant, quand je vais bien, je ne manque jamais une occasion de rappeler à tous les couples que je croise de bien profiter de leur vie à deux!

Avec la mort de Richard, j'ai perdu bon nombre des repères ayant structuré mon existence. Bien des gestes anodins représentent dorénavant des défis en soi. Pendant 53 ans, j'ai partagé presque chaque jour de ma vie avec mon conjoint. Comment désormais vivre seule? Nous avons sans doute été trop dépendants l'un de l'autre, mais comment faire autrement quand on a tout partagé depuis notre adolescence? Quand on s'est tellement aimés, entraidés, soutenus? Maintenant, de nouvelles peurs parasitent mes pensées au quotidien. Encore heureux, que je n'aie aucune crainte de vivre seule dans ma maison. Je m'y sens en sécurité. Encore heureux que je n'aie pas de soucis financiers! Privilégiée que je suis! En bonne partie grâce à toi, mon amour!

Parfois, je ressens la pression sociale imposant le silence après une certaine période de deuil. Tous mes proches sont passés à autre chose, et c'est bien normal! Je ne leur en veux absolument pas! Je sais bien qu'ils et elles conservent de bons souvenirs de Richard. Mais à chacun, chacune, sa vie! Impossible de porter sur nos épaules le poids de la vie de quelqu'un d'autre sur une longue période. Seuls mes enfants sont encore en deuil de leur père, mais ils ont leur conjoint respectif, leur quotidien à deux ou à trois, leur emploi, leur avenir devant eux. Moi, j'ai perdu mon homme, ma vie de couple, ma jeunesse, mon avenir à deux...

Dimanche 21 juin – Encore une première! Une fête des pères, sans Richard. Jonathan, Geneviève et Anaïs me rendent visite. Nous parlons de lui et évoquons des souvenirs plus heureux. Notre fils a encore le cœur bien lourd de cette perte. Je lui suggère de se concentrer sur SA fête des pères. Belle marche tranquille dans le village après un dîner à quatre dans la véranda avec circulation d'air et l'utilisation des toilettes au sous-sol seulement, COVID-19 oblige! Après le départ de ma petite famille, m'étant retenue depuis le début de ce dimanche, je laisse libre cours à mes larmes. Une fois les vannes ouvertes, cependant, impossible de les refermer avant de toucher le fond. Je lâche prise, convaincue que je referai surface. J'accepte mes débordements émotifs plus facilement qu'avant sans me juger, sans même trop chercher à comprendre l'élément déclencheur. Je me soulage du trop-plein, je purge mon cœur.

Plus tard, j'appelle Miryam et nous échangeons un bon moment. Elle ne va pas bien ces temps-ci et en a marre des anniversaires, des rituels et des émotions qu'ils suscitent. À peine sept mois après le décès de son père, Philippe et elle se séparent. Elle perd l'autre homme de sa vie et est doublement en deuil. La fin de ses études n'a pas été de tout repos avec ces pertes et tous les aspects pernicioeux de la pandémie. Deux tabassées par la vie ayant un peu de mal à se rejoindre... Je t'aime ma grande fille d'amour!

En effet, Miryam et Philippe se séparent après dix ans de vie commune. Le confinement depuis sept semaines aura été la goutte d'eau faisant déborder leur vase. Même si je me doutais bien que leur couple était fragile, cela m'attriste tout de même beaucoup. J'aide ma fille financièrement tout en étant désolée de ne pouvoir le faire physiquement. Son frère lui donne un coup de main : quelques voyages de remorques, l'installation des électroménagers, le montage d'une table à manger... Philippe s'est blessé au dos et Jonathan à l'épaule en déménageant, Yannick, l'ami de Miryam a la Covid-19, et elle-même est limitée par une épicondylite. Elle est épuisée, parfois découragée devant l'ampleur de la tâche.

Par ailleurs, du côté positif, elle a loué un logement tout rénové dans un des triplex appartenant à Bernard et Nadia. Elle sera très bien située et elle revient dans un quartier qu'elle a habité avec nous lorsque nous étions au 159, rue Chappuis, Sainte-Thérèse. Elle loge dorénavant au 184! Autre bonne nouvelle, bien que le deuil de son père et le choc de sa séparation aient entraîné des cours manqués, incapable qu'elle était de les suivre et bien que son dernier stage ait été annulé à cause de la pandémie, elle a dorénavant l'assurance d'obtenir son diplôme! Elle en est tellement soulagée qu'elle pleure toutes les larmes de son corps en me l'apprenant au téléphone. Chère enfant, la vie n'a pas été facile pour elle dernièrement, mais je lui fais confiance, elle saura s'en sortir!

Quand elle aura aménagé à sa guise ce grand et clair appartement (avec l'aide de Philippe puisqu'il est toujours là, fidèle au poste en tant que meilleur ami), quand elle aura en sa possession son diplôme, quand elle reprendra vélo et marche, seule et en compagnie du groupe Sports Bougie (Bernard, Nadia, Dominique, Michel), quand elle se sera reposée durant l'été, quand, aux premiers jours de septembre, elle aura déniché un emploi en télé-travail, alors, graduellement elle reprendra sa vie en main. Je pourrai arrêter de m'inquiéter. Mieux dans sa peau, elle fera davantage preuve d'empathie et de compassion envers sa mère. Fille et mère se porteront mieux, feront du sport ensemble, vivront à deux quelques jours, rêveront de projets d'échappées belles... Et elle poursuivra auprès de moi son soutien technologique si précieux, sans oublier tous ces petits éléments pratiques qu'elle me recommande d'intégrer à mon quotidien!

Par le deuil et le confinement imposés et additionnés, je découvre peu à peu à être bien en ma seule présence dans le rythme lent et le silence de mes jours. J'essaie de simplement être heureuse dans ma vie quotidienne en me concentrant sur les petites étincelles de joie et il y en a plus que je ne l'aurais cru possible. Le deuil et la joie se chevauchent, s'entremêlent, se répondent.

La fraîcheur d'un visage d'enfant • un bon déjeuner avec un bon livre • une pause assise dans ma chaise hamac inondée de soleil • un délicieux repas dégusté dans la véranda au chant des rainettes • les soins prodigués à mon corps avec plus de douceur qu'avant • le chant mélodieux d'un oiseau • le gazouillis cristallin du ruisseau • le frôlement des ailes d'un monarque • le bourdonnement du colibri à l'abreuvoir • la biche empruntant l'un de mes sentiers • la luminescence d'une pleine lune • la voûte criblée d'étoiles • le vert printanier • le bleu du ciel estival • l'ocre automnal • la blanche cape hivernale • des fleurs indigènes rassemblées en bouquet • l'achèvement d'un chandail au tricot • la marche sous un parapluie • le coup de pédale vigoureux • la lente glisse du ski • la maison bien rangée • les tableaux de ma mère et les miens • les miroitants vitraux multicolores • ma main flattant le doux poil de Léa • la musique douce à mon oreille • la sécurité douillette de mon lit • mes bons muffins maison • ma coupe de vin rouge quotidienne • et, à tire d'ailes, de fugaces souvenirs heureux pas trop nostalgiques...

La joie d'une vie simple

La joie de vivre, c'est recevoir la vie comme un cadeau et s'en réjouir. Elle n'a d'autre cause que le simple fait d'exister. Rien d'autre n'est exigé : ni le confort, ni le succès, ni même la santé [...] Être simplement heureux dans notre vie quotidienne. Libérer la source de joie qui est en nous! [...] La conquête de la joie de vivre passe par un effort conscient pour gagner en liberté intérieure et recréer du lien. Apprendre à vivre mieux et à toucher à l'éternité dans chaque instant pleinement vécu. [...] Nous cherchons en permanence le bonheur en nous

projetant dans le monde extérieur alors qu'il se trouve en nous, dans la satisfaction profonde que nous pouvons tirer des plaisirs et des joies ordinaires de la vie, qui, pour la plupart, ne coûtent rien.

La force du consentement

La joie accompagne l'amour de la vie, l'acceptation profonde du destin, de ce que nous ne pouvons changer. La joie parfaite réside dans ce grand « oui sacré » à la vie, dans la force du consentement. Ce n'est pas en refusant les souffrances de la vie qu'on trouvera le bonheur, mais en les acceptant lorsqu'elles sont inévitables et en comprenant que nous pouvons aussi grandir à travers elles. Notre conscience du bonheur vient de notre connaissance du malheur, et la plupart de nos joies viennent de tristesses dépassées. Gibran l'explique fort bien dans son livre Le Prophète : « Votre joie est votre tristesse sans masque. Et le même puits d'où jaillit votre rire a souvent été rempli de vos larmes. Comment en serait-il autrement? Plus profonde est l'entaille découpée en vous par votre tristesse, plus grande est la joie que vous pouvez abriter.

La puissance de la joie
Frédéric Lenoir

Que de sagesse! Si ardue cependant à mettre en pratique. Je me souviens des paroles de tante Léda, nonagénaire: « Mon secret? J'accepte tout! » Est-ce plus facile de tout accepter au-delà de 90 ans plutôt que dans le feu de la vie, à son mitan ou à ses trois quarts? Pas évident cet abandon...

Et voici, un peu plus bas, une superbe analyse! Quant à moi, je me demande pourquoi les larmes me montent si rapidement aux yeux quand je raconte dans ce récit tous les gestes de sympathie et de soutien qui m'ont été prodigués. Est-ce parce que cela me ramène à ma grande vulnérabilité? À tous ces instants où je me serais écroulée, où j'aurais coulé à pic si ce n'avait pas été de tous ces autres m'épaulant?



[Ça y est, j'ai encore les larmes aux yeux en écrivant ces dernières lignes... Bon j'arrête encore une fois! D'ailleurs, il fait noir, je suis fatiguée et il est grand temps que je revienne dans mon présent. Il y a loin de la coupe aux lèvres, dit-on, je vais au moins porter ma coupe de vin à mes lèvres... et savourer un bon souper!]

Pleurer dans la joie

Je me suis souvent demandé pourquoi il nous arrive de pleurer lorsque nous sommes dans la joie. Je crois que c'est dû au fait que la joie vient d'une épreuve surmontée : la guérison définitive d'une longue maladie, la victoire après un effort intense qui nous a causé de profondes souffrances, les retrouvailles avec un proche qui avaient été longtemps empêchées. Ainsi au milieu même de notre joie, nos larmes expriment la douleur qu'il a fallu traverser pour remporter cette victoire, pour nouer cette amitié indestructible, pour sortir d'une situation périlleuse. Elles constituent l'ultime trace d'une tristesse surmontée.

La sagesse de la joie

Même si j'aime une personne qui est bonne pour moi, celle-ci peut toujours me quitter ou mourir. Pour me protéger de cette éventuelle séparation, je ne vais pas chercher à moins aimer cette personne. Bien au contraire, je vais l'aimer pleinement, de préférence sans esprit possessif ni attachement passionnel, mais en assumant le risque d'une séparation. Et si un jour cela arrive, je souffrirai, je pleurerai, mon cœur sera blessé, mais mon amour pour cette personne et pour la vie ne faiblira pas pour autant. Ma joie de vivre sera toujours présente et je pourrai m'appuyer sur elle pour surmonter cette épreuve. Plus encore, cet amour, dans la mesure où il a été vrai, a atteint une forme de plénitude qui lui confère un caractère éternel : plus rien ni personne ne peut le faire disparaître ou faire disparaître la joie vécue dont il a été la source. Tous les êtres qu'on a aimés, même si leur absence nous est douloureuse, continuent de vivre en nous. Non pas de manière imaginative, comme pour tenter de faire survivre désespérément leur présence physique, mais de manière réelle, à travers l'affect de joie active qui est né de l'amour. [...] L'amour affirme sa puissance par-delà la mort!

La puissance de la joie

Frédéric Lenoir

Que de magnifiques mots remplis d'espoir! Cependant, ma sagesse fort limitée ne me permet pas encore de pleinement accepter l'absence physique de Richard. Je conçois que nos âmes, nos cœurs soient à jamais unifiés par notre amour, mais comment consentir à la perte de sa présence physique auprès de moi? Après 56 ans! 672 mois! Plus de 20 400 jours! Y parviendrai-je un jour? Pourrai-je à nouveau connaître la joie, la paix, la plénitude connues dans ses bras, près de son cœur?

Dimanche 21 juin – Danielle et Bertrand m'invitent à souper chez eux, cette fois dans leur véranda! Il y a un certain relâchement dans les mesures sanitaires au cours de l'été et nous en profitons en plein air! Tout se déroule merveilleusement bien entre nous trois, comme toujours! À mon retour à la maison, sans raison apparente, je m'écroule en larmes et je n'ai pas le choix que de me soumettre à une grosse crise de larmes. Pourquoi ce revirement émotif? Est-ce parce que nous ne sommes plus à quatre lors des rencontres avec les couples de ma famille ou les couples d'amis? Est-ce cela? Ai-je trop bu de vin? Tout à coup, cela me frappe comme une massue! Ce sera l'anniversaire de Richard dans dix jours. Fête des pères, son anniversaire, la mise en terre des cendres... c'en est trop! Ça déborde! Alors, j'accepte, je me pardonne de pleurer ma vie et lentement, je m'apaise.

Je prépare activement ce rituel qui aura lieu le jour de son anniversaire de naissance. J'ai transvidé une partie des cendres dans un élégant contenant en porcelaine pour chacun des enfants et j'en garde pour moi dans un troisième contenant. J'ai fait imprimer et plastifier sur douze plaques des quatrains de Richard. Une 13^e plaque en acier brossé restera en permanence à l'entrée du sanctum. Je demande à Claude de déménager un petit autel composé de cinq petites dalles de pierre et d'y fixer la sculpture de marbre que Richard aimait tant. À ma requête, il creuse une petite fosse à l'arrière pour recevoir les cendres. Je ratisse le sol, j'ajoute deux nichoirs, une mangeoire et les deux cardinaux rouges de métal qui coiffaient ses ensembles de mangeoires. Je redresse ou améliore nos « ornithosaures » en bois flottés garnissant déjà les branches de ce demi-cercle boisé. Sur l'autel, j'ajoute trois pyramides et un scarabée turquoise. Tout est prêt!

Mercredi 1^{er} juillet – Mise en terre des cendres de Richard

J'ai invité les enfants à dîner ainsi qu'Odette. Avant de nous asseoir dans la véranda pour manger et célébrer la vie, je leur explique comment j'ai imaginé le déroulement de la mise en terre. En silence, nous nous dirigeons l'un derrière l'autre, une bougie à la main, vers le sanctuaire que j'ai préparé pour Richard dans mon Boisé enchanté. Nous encerclons la fosse et la sculpture. Je lis le court texte qui suit :

En tant que rosicrucien, Richard concevait la mort comme une « transition », c'est-à-dire comme le passage d'un plan de conscience à un autre. Il était convaincu que la mort constituait la plus belle des initiations que l'on puisse recevoir.

Richard croyait aussi que le moment auquel se produit la transition d'une personne et la manière dont elle se déroule font partie intégrante de son évolution spirituelle et contribue à celle de son entourage. Richard est mort dans la sérénité et l'abandon.

Au moment de remettre ses cendres à la terre, je vous convie à une courte visualisation.

Fermez les yeux et prenez une profonde respiration.

*Visualisez Richard revêtu d'une tenue blanche.
Imaginez qu'il marche lentement sur un sentier
menant à une lumière radieuse et apaisante.*

*Tandis qu'il chemine paisiblement sur ce sentier,
dirigez vers lui vos pensées d'amour.*

*Voyez-le se fondre totalement dans cette lumière et disparaître.
Désormais, Richard est entouré de Paix profonde.*

*Il demeure à jamais également dans nos cœurs.
Qu'il en soit ainsi!*



Puis, je demande à Miryam et à Jonathan de bien vouloir déposer à tour de rôle les cendres de leur père dans la petite fosse et de les recouvrir de terre. J'invite toutes les personnes présentes à lire les quatrains à leur rythme si cela leur convient. Miryam préfère attendre une autre fois et elle sort du boisé. Je me retire en laissant Jonathan, Geneviève et Odette lire les courts poèmes en compagnie d'Anaïs.

Avant même le dessert, Miryam quitte la table abruptement nous laissant pantois... Ma fille ne va pas bien. Elle est souffrante, c'est bien évident, mais plutôt que de partager avec nous, elle fuit... Pour me protéger, je me mets en retrait de Miryam pendant un certain temps. Je lui affirme que je suis là pour elle, mais que je sens le besoin de me mettre à l'abri de ses sorties intempestives. Nous sommes toutes les deux en deuil! Ouais, ce bouleversement dans notre vie familiale ne rend pas les échanges nécessairement plus faciles entre mère et fille... Cela passera! Elle sait que je l'aime! Je sais qu'elle m'aime! *Avec le temps, avec le temps, va, tout s'en va...* chantait Léo Ferré.

**Quatrains de Richard,
artiste des pensées et des mots!
Rendez-lui hommage en les lisant...**



Inspiré par la Paix profonde de mon Dieu,
Je projette une croix et sa rose au milieu,
Au centre du Soleil, dans l'or jaune radieux
Où seule la fleur rouge en ressort à son mieux.



Moi, ton Maître intérieur, qui siège dans ton cœur,
Ai pour divin mandat d'élever ta pensée,
De mieux guider tes pas de résolu marcheur
Sur le Sentier mystique de la croix ansée.



Le mot juste est amour, quel que soit son pareil.
Le but de l'exercice réclame une oreille
Animée du désir d'un éveil intérieur
Pour qu'éclate au dehors un réveil extérieur.



À quoi sert de gagner la conquête des cieux
Si des millions d'enfants, mourant d'un ventre creux,
Ne peuvent plus lever leur œil aventureux
Vers ce ciel confisqué par des pairs peu soucieux.



Moi, la Terre, je vis beaucoup comme vous êtes:
Mon centre est bien mon cœur, ma croûte est mon squelette,
Mon écorce est ma peau, mes cimes sont mes têtes,
Mon eau est bien mon sang, l'air, mon aura discrète...

Moi, la Planète Bleue, de ce bleu si précieux
Dont mes mers vous renvoient leur reflet glorieux,
Je supplie les auteurs de projets ambitieux
De plonger sur la Terre un regard plus sérieux.



Une paix grandiose émergeait de la Terre,
Tel un souffle serein, silencieux et patient.
Et mon cœur s'emplissait d'un soupir salulaire,
Expirait son MERCI à l'Esprit omniscient.



Les vapeurs du matin habillent de silence
Le Boisé frissonnant, figé de somnolence.
Peu à peu, le jour bleu percera l'indolence
Du dormeur renaissant à sa noble opulence.



La santé est un tout qu'on ne peut dissocier:
Le corps et le mental ainsi que l'émotion
Sont unis par nature, en sont les associés.
En former une gerbe est sage précaution.



Nous sommes au moins cinquante oiseaux venus vous dire
Combien il est plaisant pour nous de vous ravir.

Si vous nous rencontrez au détour d'un sous-bois,
Tendez cœur et oreilles, une jumelle au cou;
La musique du ciel, une harpe, un hautbois
Sur deux pattes entendrez pour vous charmer beaucoup.



À nous, Gens du pays, commençons maintenant
À bâtir de nos mains un jardin passionnant,
À mener le Québec à son plus grand tournant
Pour en faire une terre nous appartenant.

Je veux porter mon nom comme on tient un fanal!
Je veux signer mon nom comme on creuse un chenal!
Je veux chanter mon nom comme le Cardinal!
JE SUIS, au nom de tous! JE SUIS LE NATIONAL!



« Vos enfants ne sont pas vos enfants » dit Gibran.
Les parents sont des arcs, les enfants sont des flèches.
L'Archer connaît la cible et vous guide, parents
Qui lancez dans la vie ce vent de forces fraîches.



Le vieillard porte en lui l'enfant de son enfance;
L'enfant transporte en lui le vieillard d'outre-tombe.
Tour à tour l'un et l'autre ont soif de re-naissance.

Or le nouvel enfant renaît d'anciennes cendres
Qui l'ont vu afficher vigueur et déchéance.
Les cycles de la Vie n'ont qu'un but : bien apprendre!



Je suis la connaissance menant au savoir.
Je me couvre d'un voile parfois fort obscur
Car science et conscience ont pour but un devoir:
Découvrir l'Harmonie, sans trahir la Nature.



Il n'y a pas de mort mais bien un au-delà
Qui nous sert de repos, de réflexion sur soi.
Des parents et amis, on retrouve l'éclat,
Le nôtre tout autant; chacun en son chez-soi.

Lundi 6 au jeudi 9 juillet – Anaïs séjourne chez moi, quel bonheur! J'attendais ce moment depuis fort longtemps! Nous couchons dans le même lit (au diable la Covid-19 – en fait, nous nous sommes confinées chacune chez soi une dizaine de jours avant cette visite). Nous pédalons ensemble sur la piste linéaire du P'tit Train du nord! Avec ma sœur Danielle, nous allons à la plage du lac Raymond et nageons en riant aux éclats toutes les trois! Nous découvrons les jeux d'eaux de Sainte-Agathe. D'abord craintive des enfants qui courent en criant sous les jets, Anaïs se laisse convaincre de se mouiller si grand-maman lui tient la main. Bien rapidement, elle s'amusera à son tour en visitant chacune des formes projetant de l'eau. Nous confectionnons des muffins, elle met la table pendant que je cuisine les repas, nous jouons à maintes reprises à un jeu auquel elle excelle puisqu'elle bat sa grand-maman à plates coutures presque chaque fois! Nous cherchons les trésors du Boisé enchanté, elle salue son grand-papa, mais gambade bien vite ailleurs. J'aimerais pouvoir en faire autant...

Micheline et Raymond nous invitent à nous baigner dans leur piscine et nous gardent à souper! Je n'ai jamais vu ma petite-fille manger avec tant d'appétit! Raymond et Micheline savent comment choyer une enfant. Ils ont de l'expérience en tant que grands-parents et ça paraît! J'apprécie vraiment ce moment en leur compagnie.

Nous faisons trempette dans le ruisseau, cueillons des bouquets de fleurs indigènes dans le Pré fleuri, jetons des arachides aux geais bleus sur la boîte à bois (comme elle le faisait avec grand-papa). Nous marchons sur la rue principale du village en dégustant un succulent cornet de crème glacée. Elle joue avec Léa, la flatte, la prend dans ses bras. Et nous empruntons Coquine, le petit chien d'une voisine, pour aller la marcher presque tous les jours. Nous soupons dans la véranda, nous nous berçons dans la chaise hamac au son des insectes d'été. Puis, dodo en rêvant aux chevreuils observés durant la journée.

Je me souviens avec une tendre nostalgie de mes séjours chez mes grands-parents à Rosemont. Et des histoires fantastiques de mon grand-père! Je crois avoir hérité de ce « gène », car j'en raconte de bien merveilleuses moi aussi à ma petite-fille. Je suis heureuse de permettre à Anaïs de se créer de beaux souvenirs d'enfance. À son tour, elle les gardera dans un repli de son cœur toute sa vie...

Un jour de juillet – De retour d’une randonnée de vélo, je me recueille quelques instants dans le sanctum de Richard. Je parcours ces poèmes en les touchant du doigt, je redresse une mangeoire, je caresse le marbre froid de la sculpture – qu’il avait prénommée Tara. Avant de me retirer, sur la plaque commémorative, mon regard s’attarde avec tendresse à chaque détail de son visage : ses cheveux, son front, ses sourcils, ses yeux, ses oreilles, son nez, ses joues, ses lèvres, sa barbe... même à ses rides!

Piece by piece, that’s how I let go of you! chante Katie Melua. Criant de vérité!

En rebroussant chemin lentement, j’entends un cognement fort et répété. Je me fige sur place ayant reconnu la signature sonore du grand pic à tête rouge. Nous le voyons qu’à deux ou trois reprises par année et surtout l’hiver. Au cœur de l’été, cela me surprend. Le TOC-TOC-TOC s’élève encore dans les airs. Je scrute attentivement les troncs des arbres. Je ne décèle aucun mouvement, aucune couleur. J’entends encore le bruit de percussion très sonore comparable à celui que ferait un marteau. De mon regard scrutateur, je balaie les environs. Toujours rien! Je ferme les yeux pour mieux me concentrer sur la source de ce tintamarre incessant.

Ma foi, c’est tout près de moi! J’ai beau lorgner les arbres m’entourant, je n’aperçois rien. Tout à coup, à moins de deux mètres de moi jaillit sa tête rayée de noir et de blanc surmontée de sa crête d’un rouge vif! Il était là, à mes pieds! Le voici qui joue à cache-cache sortant sa tête à intervalles pour mieux me dévisager. Puis, déployant ses longues ailes noires et blanches, il s’envole et s’accroche au tronc d’un arbre voisin. Une observation aussi longue et de si proche est chose rare, demandez-le à n’importe quel ornithologue! Pur hasard? Peut-être. Toutefois, je préfère y voir un clin d’œil de mon grand amoureux des oiseaux.

Lundi 27 juillet – Enfin, Geneviève et moi nous rendons au SPA du Manoir Saint-Sauveur. Un cadeau de Noël (ou pour sa fête? C’est vague...) que je lui avais donné. Très beau moment intime avec ma belle-fille que j’aime tant et qui porte mon deuxième petit-enfant. *C’est bien assez pour s’faire aimer!* chantait Michel Rivard. Pédicure d’une heure, dîner en terrasse, trempette dans la piscine intérieure (il pleut à boire debout!) et dans le bain tourbillon, puis le soleil étant de retour, nous terminons notre belle escapade sous un toit tout blanc abritant deux chaises longues face à la piscine extérieure. Geneviève s’exclame : « Il ne manque que les palmiers, et on se croirait dans le Sud! » Les pins et épinettes feront l’affaire! Je suis heureuse de la rendre heureuse, elle qui me procure tant de bonheur en aimant mon fils et en étant une super maman à ma petite-fille et bientôt à mon petit-fils!

Geneviève n’a pas une grossesse facile malheureusement. Beaucoup de nausées les premiers mois et une grande fatigue. Et la voici aux prises avec du diabète de grossesse! Elle devra s’injecter de l’insuline en doses de plus en plus fortes jusqu’à l’accouchement... J’essaie de l’encourager comme je le peux. Je la trouve bien courageuse et bien vaillante! Je suis heureuse de l’avoir dans ma vie!

Samedi 8 août – Nous profitons tous du déconfinement pour renouer nos liens en vis-à-vis. Y a fort longtemps que mon agenda n’a pas été aussi bien garni : à une terrasse ensoleillée de Rosemère, un dîner sympa avec Odette suivi d’une marche, un peu de magasinage en solo, puis un bon souper chez Lyne avec Ginette et Micheline. Je suis contente de revoir mes trois belles-sœurs.

Mercredi 12 août – Rafraîchissante baignade dans la rivière du Nord chez les Bourque à partir de leur quai. Danielle et Bertrand sont de la partie et finalement, Ray et Louisette nous invitent spontanément tous les quatre à souper. Excellent moment à cinq!

Vendredi 14 août – Bon, encore les montagnes russes émotives! Comme mon état est variable et imprévisible! Dix mois après la mort de Richard, j'ai la sensation de tourner en rond, de piétiner dans mon travail de deuil. Je ressens l'atroce douleur de son absence encore et encore. Les creux de vagues sont plus espacés, je refais surface plus rapidement et plus facilement; néanmoins, quand je suis dans un creux, la douleur est toujours aussi accablante, presque insoutenable. Elle me projette violemment dans le fond, et souvent, le seul moyen de refaire surface est de me laisser balloter par les flots jusqu'à ce que je puisse à nouveau aspirer l'air dans mes poumons, reprendre pied sur la plage et continuer mon chemin.

J'en ai vraiment marre de pleurer! D'être à la merci de ce maelström d'émotions! Arrêtez ce carrousel! Je veux descendre! M'étendre de tout mon long sur la pelouse fraîche et tendre. Me reposer!

Je retrace dans le livre du Dr Christophe Fauré les passages traitant de cette étape et je les relis à plusieurs reprises. Il décrit précisément ce que je ressens. Je ne saurais mieux l'écrire moi-même. Je lui fais donc confiance, car il s'appuie sur des dizaines d'années d'accompagnement de centaines de personnes endeuillées. Bien d'autres avant moi et bien d'autres après moi ont vécu et vivront ce que je ressens, chacune, chacun à sa manière. CE-LA-PAS-SE-RA!

Septembre – Je reprends contact avec Lise Morin de Palliaco et je la rencontre à deux reprises en individuel. L'approche du 1^{er} anniversaire du décès de Richard m'effraie un peu. Je suis fière d'avoir tenu bon au cours des derniers douze mois, mais la perspective d'avoir à affronter une deuxième année, puis une troisième, une quatrième... me laisse entrevoir un avenir incertain et tristounet. Rationnellement, je sais bien que le temps fera en sorte que la douleur diminuera.

Lise me convainc de me joindre à un groupe d'endeuillées. Les rencontres s'étalent sur dix vendredis. Cette fois, j'accepte. Divers thèmes sont abordés : l'histoire du deuil, les résistances au deuil, la relation avec le défunt, les émotions et les sentiments, l'impact de la perte et le retour à une paix intérieure, le pardon... L'échange à cœur ouvert avec deux autres veuves me fera du bien et je crois avoir contribué aussi à ma manière. Une belle solidarité va se nouer au fil de ces quelques 30 heures à cinq : les douces et généreuses intervenantes bénévoles, Lise et Denise, les endeuillées Régina, Louise et moi-même. Une complicité s'installera à travers ce partage de nos expériences réciproques, à la fois uniques et pourtant si semblables... Je leur décris le sanctuaire que je prépare; seule à seule, Lise me confie qu'elle aimerait le visiter. J'acquiesce. Quand elle le voudra!

Au cours des semaines suivantes, je magasine de nouveaux meubles et appareils électroménagers (mobiliers de salon en cuir crème, téléviseur à grand écran, lave-vaisselle, lave-linge et sèche-linge ultra performants comparativement à mes dinosaures...) Et malgré la somme imprévue que je dois attribuer à la réparation de la cheminée extérieure, quelques mois plus tard, j'ajouterai à ma liste d'améliorations de nouveaux comptoirs de cuisine en quartz et un double évier en granite. Je n'entretiens plus le même rapport à l'argent dorénavant. La mort prématurée de Richard m'influence à coup sûr! Jusqu'à quel âge vais-je vivre moi-même? Autant en profiter maintenant! D'autant plus que les rendements des placements ont diminué comme peau de chagrin... J'investis dans mon bien-être quotidien. Les enfants auront quand même un bel héritage à se partager.

Samedi 3 octobre – Premier anniversaire du décès de Richard. Je suis empêtrée dans un rêve étrange et très prégnant. Richard et moi folâtrons dans la chambre-cocon de notre caravane en échangeant caresses, baisers, rires, chatouilles (scène vécue fréquemment au cours de nos dix ans de caravanning...) Soudain, une ambulance se pointe devant la maison familiale de mon adolescence, gyrophare et sirène en fonction. Je cours vers ma mère en pleurs. Mon père est mort et les ambulanciers le sortent dans un sac mortuaire

sur une civière! (En réalité, mon père est mort dans un CHSLD, il y a plusieurs années, ma mère et ses quatre enfants à son chevet.)

Je me réveille abruptement, complètement abasourdie par les deux facettes extrêmes de ce rêve. Dans le brouillard, je me lève et me dirige vers la cuisine. Accrochée des deux mains au comptoir, en un éclair fulgurant, je revis alors la scène d'il y a un an, alors que les ambulanciers roulaient le corps de Richard dans le sac mortuaire sur la civière vers le vestibule de notre maison. Jour pour jour, en ce premier anniversaire du décès de Richard!

Ce que le subconscient peut être puissant! Ce que j'ai été marquée à jamais par toutes ces effroyables images qui ne me quitteront plus, je le crains. Un râle long et profond jaillit de moi et je suis étourdie! Si je n'avais pas le comptoir pour me retenir, je tomberais. Je me force à respirer de plus en plus profondément. Lentement, je recouvre mon calme. Après quelques minutes, je me sens mieux enracinée et je peux alors lâcher le comptoir pour m'asseoir. Je respire encore longtemps en laissant les larmes couler sur mes joues. Je n'ose pas encore me lever pour aller chercher un papier mouchoir... Voilà le début de cette journée unique dans ma vie!

Cette fois, je n'ai lancé aucune invitation. Je tiens à vivre cette journée en toute intimité avec Richard. Finalement, Jonathan m'appelle. Ils tiennent à me rendre visite, Geneviève, Anaïs et lui. Mon fils me confie qu'il ne se voyait nulle part ailleurs qu'ici aujourd'hui! Il m'apporte un film vidéo qu'il a tourné le dimanche 3 mars, soit deux jours avant mon dernier anniversaire en présence de Richard. Nous étions allés patiner sur le sentier glacé de Saint-Sauveur: Anaïs, Geneviève, Jonathan, Odette, Richard et moi. Sur grand écran, Richard patine seul lentement, pousse le traîneau d'Anaïs, patine avec moi, main dans la main, échangeant des propos anodins avec les autres, avec moi... Après quelques tours, son visage démontre sa fatigue même s'il est calme et souriant. Il est heureux! Nous sommes heureux! En revenant vers nos autos, Jonathan et Geneviève m'offrent une carte de souhaits accompagnant des chocolats. En lisant la carte à haute voix, à leur demande, j'exprime par une moue dubitative mon scepticisme en lisant les mots: « ...une femme extraordinaire. »

Sur la vidéo, spontanément, Richard plonge son regard dans le mien et affirme de sa voix chevrotante de grand malade : « **TU** es une femme extraordinaire, Suzanne! » en me serrant les bras de ses mains pour m'en convaincre. J'avais oublié cet instant magique! Malgré les consignes sanitaires, je me jette impulsivement dans les bras de Jonathan et nous pleurons dans une longue accolade empreinte d'amour pour l'un l'autre, bien entendu, mais aussi beaucoup pour ce Richard qui nous manque tant! Sept mois après cette vidéo, il ne sera plus parmi nous...

[PAUSE – Une énième fois, mes larmes sont au rendez-vous, malgré tout ce temps écoulé! Ce temps s'écroulant soudain tel un château de cartes dès que je me remémore des instants touchants. Papier mouchoir à la main, je m'éloigne de mon clavier, bois une longue gorgée d'eau, puis je me tiens debout devant la photo de Richard. Je voudrais m'extirper du plan matériel, traverser par ses yeux bleus de l'autre côté du miroir, le serrer dans mes bras juste une dernière fois, déposer ma tête lourde sur sa poitrine... ASSEZ, Suzanne! Arrête de t'apitoyer sur ton sort! Respire! Respire encore! Même à l'intérieur de mes crochets, je n'ai pas réussi à décrocher! Tu pleures OU tu écris! Alors, arrête! Va dîner!]

Ma petite famille est repartie. Une fois seule, je me dirige vers son sanctuaire. J'y allume une petite lampe à l'huile et une bougie. Je dépose sur sa stèle, l'urne avec les cendres conservées depuis le 1^{er} juillet dernier. Je calme autant que possible mon mental et entame la lecture à haute voix de chacun de ses treize quatrains en le remerciant tout autant de fois d'avoir partagé ma vie. En toute simplicité, j'emprunte

le sentier menant à la portion du ruisseau qui coule à la pointe du lot. Sur mon banc de parc, j'y rallume la lampe et la bougie. Seule, dans un silence respectueux (même les oiseaux se sont tus...), je disperse dans les cascades ce qu'il me reste de ses cendres accompagnées de pétales de fleurs du jardin.

En retournant vers la maison, voilà que Lise apparaît à l'improviste. M'apercevant dehors, elle fait une halte dans sa marche et me demande si c'est un moment opportun pour visiter le sanctuaire dont je lui ai parlé. Ensemble, nous nous recueillons dans le silence et je me retire légèrement pour lui permettre de lire les quatrains. Lise est émue aux larmes en s'imprégnant de cet endroit créé à la mémoire de mon amour. Elle me dit que je l'inspire! Ouf! Je lui décris brièvement comment je vis ce 1^{er} anniversaire. Portant ses mains à son visage, elle m'avoue qu'elle avait oublié cette date. Pourquoi ses pas l'ont-ils guidée jusqu'à moi? Pourquoi étais-je dehors juste au moment où elle circulait sur la rue Dion? Et précisément, la journée de ce 1^{er} anniversaire du décès de Richard? Coïncidence? Hasard? Synchronicité? En phase avec le flux de l'Univers? Je ne le saurai jamais avec certitude; tout de même, je suis reconnaissante pour ce soutien inattendu. Je lui fais visiter mon Boisé enchanté et l'idée jaillit : au printemps prochain, pourquoi ne pas inviter Denise, Régina et Louise à se joindre à nous pour des retrouvailles dans ce boisé accueillant? (Malheureusement, la pandémie nous forcera à reporter l'événement.)

Dans le reste de la journée, je prends une longue marche, je me réconforte par de lents mouvements de tai-chi et sous la photo de Richard, la lampe à l'huile et la bougie brûleront jusqu'à mon coucher. Une journée somme toute assez paisible, malgré certaines émotions fortes. Je redoutais énormément cette journée. Je suis satisfaite des rituels simples que j'ai choisis puisqu'ils m'ont permis de la vivre de manière harmonieuse et assez sereine. Je suis fière de moi!

Jusqu'à la fin de ma vie, je crois que les jours précédant et suivant la date du 3 octobre constitueront dorénavant une période où la cicatrice de mon deuil sera plus sensible. Une fissure dans ma vie qu'il me faudra traverser, année après année, en me tenant debout! Je dois me redéfinir, me reconstruire, envisager de finir ma vie seule, combler autant que je le peux ce manque immense! Mes valeurs ont peu changé, sauf que je ressens maintenant une certaine urgence de jouir de la vie, de me faire du bien. La mort prématurée de Richard m'incite à être axée davantage sur mon bien-être, à réduire obligations et actions accomplies par devoir... Devenir ma meilleure amie! Apprécier les bons aspects de ma solitude, respecter mon rythme à moi, accepter l'aide en toute humilité. Être fière de ma résilience, de ma débrouillardise et de mon autonomie durement acquises. Je traverse une étape charnière de ma vie et je crois que cela me rend encore davantage empathique aux autres. Et parlant des autres, je remercie les proches m'ayant signifié par un courriel, un appel, une carte qu'eux et elles aussi se rappelaient... Quel réconfort!



Quatrième phase du deuil : la restructuration

En vérité, les phases de déstructuration et de restructuration se chevauchent et s'interpénètrent. Dans certaines circonstances, le début en est extrêmement précoce, parfois avant même que le décès survienne, si on a eu le temps d'un accompagnement de fin de vie.

[...] On a de plus en plus conscience qu'on portera à vie cette cicatrice intérieure. Elle sera toujours là, on devra sans cesse la prendre en compte et veiller à ne pas se faire trop de mal si on la stimule trop brutalement. [...] Le manque de l'autre reste à tout jamais en soi, même s'il ne fait pas aussi mal qu'au début, et même si on a harmonieusement reconstruit sa vie dans une autre direction. C'est la douce-amère empreinte de l'amour!

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

En septembre, nous entrons dans la deuxième vague (prévue d'ailleurs à la fin de l'été par les experts de santé publique). Un plan de la rentrée scolaire inclut le port obligatoire d'un couvre-visage à partir de la 5^e année du primaire. Je suis soulagée qu'Anaïs n'ait pas à porter un masque. Peu de temps après cependant, elle devra s'y prêter également lors de tous ses déplacements hors de sa classe-bulle et aussi dans les autobus scolaires. Pauvre petite!

Les 65 ans et plus comptent pour la très grande majorité des hospitalisations et des décès. En conséquence, les dirigeants nous déclarent vivement et à répétition que les grands-parents doivent se tenir loin de leurs petits-enfants! Une réalité triste et cruelle ayant un impact certain sur la santé mentale ou à tout le moins sur le moral de tous les grands-papas et grands-mamans au monde! Sans oublier, tous les petits-enfants!

Fin septembre, on dénombre 75 000 cas au Québec. Les mesures de santé publique évoluent constamment. Le Québec est séparé en quatre zones de couleur : vert, jaune, orange et rouge. Or, aucune zone n'est verte! Le dépistage s'accélère et le 11 novembre, la barre des deux millions de personnes dépistées au Québec est atteinte.

Le monde entier attend impatiemment l'arrivée des premiers vaccins. Le 9 novembre, la pharmaceutique Pfizer annonce un vaccin à 90 % d'efficacité. Un accomplissement scientifique jamais vu que le développement d'un vaccin en un si court laps de temps. Cependant, la vaccination débute en décembre à la lenteur d'un escargot puisqu'il y a un ralentissement de la fabrication et de l'approvisionnement.

Mercredi 2 décembre – Dans le parc de la Rivière-du-Nord, mon amie Jocelyne et moi marchons plusieurs kilomètres en parlant de notre deuil respectif, de nos hauts et de nos bas, de l'amour immense qui nous unissait, elle à son Pierre, moi à mon Richard. Nous avons la tête et surtout le cœur pleins de souvenirs de camping-caravaning, d'ornithologie et tout simplement d'un lien d'amitié à quatre qui a tenu bon jusqu'à ce jour entre nous deux. Jocelyne joue un rôle unique dans ma vie, puisque le « destin » a choisi de nous réunir par le biais de cette épreuve commune à trois mois d'écart seulement. Nous nous comprenons à mi-mots; nous nous consolons mutuellement; nous nous soutenons à tour de rôle et nous gardons espoir face à des lendemains plus sereins. Nous nous entendons bien également grâce à notre amour partagé du plein air : marche, cyclisme, ski de fond, randonnées en crampons, patinage.

Elle m'annonce qu'elle a l'intention de vendre leur maison. Elle ne s'y sent pas bien avec tous les souvenirs accumulés. Nous divergeons sur ce point puisque j'ai décidé dès le début de mon deuil que je gardais notre maison. Or, il n'existe pas de bonne ou de mauvaise option! Une décision très personnelle. D'ailleurs, dans tout ce que nous partageons, il n'y a jamais de jugement de la part de l'autre, plutôt une grande acceptation solidaire. Jocelyne veut se faire construire une maison à Saint-Félix-de-Valois. Ouais... cela m'attriste un peu de la voir s'éloigner de la sorte, mais je suis heureuse pour elle, vraiment. Elle m'affirme alors qu'une chambre d'amie m'y attendra quand nous en aurons définitivement terminé avec

la pandémie... Et il y aura toujours les échanges téléphoniques et autres, comme actuellement. En fait, j'aimerais bien découvrir cette région du Québec avec elle dans un avenir pas trop loin, souhaitons-le!

Alors que nous parlons de l'amour que portaient Pierre et Richard aux oiseaux, soudainement, plusieurs mésanges et sittelles à poitrine blanche nous entourent en virevoltant en une gaie chorégraphie! Ces petites boules de plumes frôlent littéralement nos tuques. Silencieuses, Jocelyne et moi sortons un bref instant du continuum espace/temps afin de nous recueillir sur nos amoureux. Nos regards humides se croisent. Tout est dit!

Lundi 21 au lundi 28 décembre – Une grande part d'inconnu et d'inquiétude s'ajoute à la fin de la grossesse de Geneviève. Entre autres, en formant sa remplaçante, elle se sent mal à l'aise d'être en contact aussi rapproché, malgré leurs masques et une séparation de plexiglass. Faut dire que cette dame ne couvre pas son nez adéquatement avec son masque et elle ne respecte pas toujours les deux mètres de distanciation. Ma belle-fille apprendra quelques jours plus tard que cette collègue a été déclarée positive au test de dépistage de la Covid-19! Branle-bas de combat : Geneviève, Jonathan et Anaïs se font tester. Un autre stress s'ajoute donc à cette fin de grossesse! Toutefois, les trois tests sont négatifs. Quel soulagement!

Quant à Mathéo, il fait des siennes en ne descendant pas dans la bonne position pour l'accouchement. Multiples suivis et une version (terme que j'entends pour la première fois), soit une pression manuelle très forte effectuée sur le ventre de la future maman. Douloureux et inconfortable! Pauvre Gen! Elle ne l'a vraiment pas facile! Jonathan la soutient du mieux qu'il peut et je suis fier de mon fils.

Comme entendu, Anaïs séjourne chez moi pendant toute une semaine. Nous sommes ravies de cette rare intimité partagée! Lorsque Jonathan me l'amène, je lui remets deux glacières pleines à ras bord de plats préparés. En fait, cela prendra un deuxième voyage pour tout emporter ce que je leur ai préparé avec amour au cours des dernières semaines. Ouais, même à distance, il est possible d'aider! Ils me démontreront leur reconnaissance à plusieurs reprises, m'affirmant que c'est le plus beau cadeau de Noël que je pouvais leur offrir! J'en suis très heureuse!

Ma petite-fille et moi partageons cette fois-ci des sports d'hiver : séances de patinage à l'extérieur et à l'aréna, longues marches bien emmitouflées avec ou sans Coquine, le petit chien charmant de ma voisine. Anaïs se roule dans les bancs de neige avec Coquine qu'elle affectionne particulièrement. En-dedans, nous jouons à plusieurs jeux, dessinons, fabriquons un coffre à bijoux, cuisinons des biscuits, partageons des histoires devant un bon feu, Léa dans les bras d'Anaïs. Puis, nous attendons avec impatience la date de l'accouchement qui sera provoqué au plus tard le 23 décembre. L'équipe médicale veut donner le plus de temps possible à Mathéo pour se retourner, ce petit garnement s'étant encore déplacé. Une seconde version est à craindre.

Jonathan garde contact régulièrement avec Anaïs et moi, de même qu'avec Odette et Miryam. J'offre un cadeau de Noël à ma petite-fille chaque jour plutôt que de tout déballer d'un coup. Mon amie Johanne a tricoté pour Anaïs un superbe chandail blanc avec un cardinal rouge sur le devant. Nous lui rendons visite, à l'extérieur, et ma petite-fille le reçoit avec joie. Petit détour par les mangeoires où, la magie de Noël jouant, nous admirons justement de beaux cardinaux rouges, mâles et femelles!

Lorsque je parle de l'arrivée de son petit frère, Anaïs me répète deux ou trois fois qu'elle n'a pas le goût d'en parler... Je sens de l'inquiétude chez elle face à ce grand changement familial. Je crois aussi qu'elle entretient des craintes à propos de l'état de santé de sa maman. Alors, j'use de délicatesse et d'un peu de

subterfuge pour la faire parler et la rassurer concernant leur avenir à quatre. Elle chemine tout en maintenant qu'elle n'a pas vraiment hâte de le voir. Elle préfère rester chez moi et obtenir ainsi toute mon attention! Je demande à Jonathan de nous envoyer des photos de la maman et du petit dès que possible après l'accouchement; cela aidera certainement Anaïs à franchir le pas de sa nouvelle réalité.

Mercredi 23 décembre – À 9 heures, notre petit-fils voit le jour! L'accouchement a été long et ardu, tant pour maman que pour bébé. Comme j'aimerais prendre Geneviève dans mes bras! Comme Odette doit avoir le goût de serrer dans ses bras de maman sa brave fille! Nous échangeons au téléphone nos états d'âme de grands-mères. Un petit-fils resserrant nos liens familiaux! Rapidement, Jonathan nous transmet des photos de Mathéo que je montre à ma petite-fille. « Tu as un petit frère, Anaïs! Comme tu es privilégiée! » Elle parle à sa maman, à son papa, et la magie opère comme je l'espérais. La voici trépignant de joie affirmant haut et fort : « Je veux voir Mathéo! »

*Il est né le divin enfant
Jouez hautbois, résonnez musettes
Il est né le divin enfant
Chantons tous son avènement*

Le jour de Noël, nous rendons visite à Mathéo et à ses parents dans le confort de leur foyer. Anaïs lui effleure le visage d'un doigt, le regarde longuement, lui parle doucement. Elle assiste à un changement de couche et papa en profite pour lui expliquer que le bout de cordon ombilical tombera en libérant un beau petit nombril tout neuf. Elle rit! Puis, elle donne le biberon à son petit frère. Comment ne pas craquer en admirant une telle scène! Comment ne pas penser à leur grand-papa en allé... Je respire profondément et, délibérément, je choisis la vie, je tourne mon regard vers l'avenir de nos deux magnifiques petits-enfants! Dans l'immédiat, comme entendu, je ramène Anaïs chez moi afin de faciliter les premiers jours – surtout les premières nuits – des parents du nouveau-né. Anaïs reçoit des félicitations de Danielle et Bertrand et autres amis et connaissances de Val-David. Elle sourit gentiment un peu gênée par ses exclamations de joie d'adultes! Je lui rappelle à quel point elle est privilégiée d'avoir maintenant un frère dans sa vie. Les premiers mois ne seront pas de tout repos, certes, mais plus Mathéo grandira, plus Anaïs saisira la portée de mes paroles.

Samedi 9 janvier – J'écoute une émission radiophonique lorsqu'une alerte crieuse – simultanément sur mon cellulaire et à la radio – interrompt la programmation pour nous annoncer le premier soir d'un couvre-feu décrété à la grandeur du Québec pour un mois, au moins. On se croirait en temps de guerre! Et nous le sommes, hélas!

Ce couvre-feu de 20 h à 6 h s'ajoute à toute une pléiade d'autres consignes sanitaires pour le prochain mois afin d'endiguer cette deuxième vague. Miryam vient entreposer dans mon sous-sol des articles qu'elle ne peut ranger dans son appartement. La voici debout dans le vestibule, moi, dans le salon, toutes deux la larme à l'œil, ne pouvant partager la moindre accolade réconfortante. Elle reste à peine cinq minutes avant de reprendre la route. Il lui faut rentrer avant le couvre-feu! Je suis triste, esseulée et je manque d'espoir face à l'avenir... Me demandant ce que je peux faire pour garder mon moral malgré toutes ces restrictions grignotant notre liberté, je décide de reprendre dès le lendemain l'écriture de mon récit autobiographique. Promesse tenue!

Samedi 30 janvier – Je me suis créée un nouveau rituel du samedi soir. Feu de foyer et apéro en compagnie de pièces musicales des années 1930 à 1970 choisies avec soin par Claude Saucier, animateur de l'émission *C'est si bon*. Je suis ravie d'entendre des chansons ayant marqué mon adolescence et ma vie de jeune

adulte ou même des airs que chantait ma maman. Je me laisse bercer par la voix d'interprètes masculins et féminines rangés bien loin dans un recoin de ma mémoire. Rien ne vaut la musique pour voyager dans le temps! Très souvent, je reconnais la chanson dès les premières notes et j'identifie la chanteuse, le chanteur facilement. Vive un brin de nostalgie! Pas trop cependant, je suis encore fragile... comme je l'ai constaté aujourd'hui.

Un peu avant le début de l'émission à 16 h, le feu crépite, les préparatifs du souper sont terminés, je me verse une coupe de vin rouge et une pensée m'effleure l'esprit : il n'y a pas souvent de chansons de Patsy Cline, chanteuse des années 1950 que Richard et moi aimions réentendre au point d'acheter un CD de ses grands succès. Je fredonne *Crazy*, cette chanson mélancolique tant connue. Je syntonise le 100,7... et la toute première pièce de l'émission est justement : *Crazy* de Patsy Cline! Wow! Je l'ai pressenti! Évidemment, j'essuie quelques larmes, mes fidèles accompagnatrices...

Lundi 6 février – On craint maintenant l'arrivée de nouveaux variants plus contagieux et plus virulents selon les experts. Le retour à notre vie avant-Covid s'estompe au loin telle la ligne d'arrivée d'une longue course essoufflante. Il faudra attendre l'immunité collective située à environ 70 % de la population vaccinée. Au Québec, nous en sommes à 30 %. Un peu plus d'un an après le début du premier confinement, malgré tous les efforts consentis collectivement, les chiffres de personnes infectées et décédées sont catastrophiques : au Québec, 342 000 et 10 900. Au Canada, 1 151 000 et 23 800. Dans le monde, 144 000 000 et 3 058 000 (fin avril 2021).

Dans son ouvrage *Gaïa en 2160*, Richard a été visionnaire en ce qui a trait à cette pandémie actuelle et aux autres fléaux que l'humanité, dans son inconscience, engendre et engendrera...

Survient le début marquant d'un phénomène appelé les Événements de l'Éveil. Sévissent alors simultanément des pandémies ainsi que des catastrophes de feu et d'eau constituant une souricière environnementale d'envergure planétaire. Les êtres humains vivant en ce 21^e siècle fortement troublé ont à prendre rapidement de graves décisions. Réalisant qu'ils ont eux-mêmes causé ce gâchis, ils se mettent à réfléchir sérieusement, personnellement et collectivement. Est-il possible de sortir de cette impasse? L'humanité entière fait face à des dilemmes moraux sur des enjeux vitaux tels l'environnement, la politique et la société, la santé, l'éducation, le couple et la famille, le travail et l'argent, les arts, les sciences physiques, psychiques et spirituelles, la mort et l'au-delà.

Dimanche 14 février – Danielle et Bertrand me proposent de souper avec des mets mexicains pour emporter. Depuis fort longtemps, nous voici donc trois autour de ma table de cuisine. Nous formons plus ou moins une bulle familiale et nous nous rencontrons fort souvent à l'extérieur. Cette fois, nous osons l'intérieur! Très joyeux moment léger! Une Saint-Valentin qui passe bien! La veille, en ski de fond, ma fille Miryam me rappelle que lorsqu'elle était adolescente, Richard m'offrait toujours une rose rouge, et à elle une rose rose. Je m'en suis souvenue avec un brin de nostalgie.



Redéfinition de la relation avec soi-même

Quand je m'apercevrai que je ne lutte plus contre le fait que cette personne que j'ai aimée est bel et bien morte et que je ne cherche plus à me protéger de cette réalité, je comprendrai que le plus gros de mon deuil se trouve derrière moi. [...] Les choses peuvent encore se passer de façon plus calme et plus intime. En développant une philosophie de vie plus douce, tranquille, en essayant de vivre de façon plus authentique, en apprenant à apprécier la simplicité de l'instant. [...] Ces gains intérieurs et psychologiques qui consistent à se sentir plus en paix avec soi-même ou à apprécier l'existence d'une façon nouvelle, ne nient en rien l'intensité du deuil qui est vécu et ne combrent pas le manque – ils sont là, et on les accepte. [...] On a traversé un ouragan! On est allé au bout du désespoir, en pensant ne jamais pouvoir en sortir. Aujourd'hui, quand on regarde sa vie, on s'étonne parfois de ce qu'on a pu reconstruire. L'on comprend l'incroyable force de guérison qu'est le processus de deuil!

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Des gains, vraiment? Réfléchissons un peu. Sans aucun doute, je jouis dorénavant d'une totale liberté d'action et d'horaire. Je ne suis plus affectée par les besoins, les demandes ou les souhaits de Richard. Plus de compromis à faire! Je suis seule à la barre. J'ai le champ libre en toute matière. Je n'ai plus à consulter, négocier, convaincre, expliquer, réclamer, insister, solliciter... Je ne l'entends plus m'appeler de l'autre extrémité de la maison alors qu'il sait que j'entends moins bien de l'oreille gauche... Je ne subis plus ces sautes d'humeur lorsqu'il écoute le téléjournal, découragé qu'il est de tout ce qui va mal dans le monde... Je ne retrouve plus de cure-dents un peu partout (sauf un que je conserve précieusement). Je n'ai plus à le gronder gentiment parce qu'il se déshabille assis sur le fauteuil face à la fenêtre de notre chambre, les rideaux ouverts... Je peux partir à l'heure qui me convient d'une fête sans qu'il me supplie des yeux de partir plus tôt (c'est quoi déjà une fête?) J'ai sans doute mal compris le sens du mot gain. On dit souvent qu'il y a un cadeau enfoui dans une épreuve. Ouais, je me passerais bien de cadeaux et de gains pour avoir Richard à mes côtés avec ses imperfections, ses faiblesses et tous ces trucs qui m'agaçaient à l'occasion... Si on savait!



Réinvestir sa vie

L'énergie émotionnelle qu'on réussit, en partie, à désinvestir de la relation à l'autre doit se réinvestir ailleurs. Ce n'est en rien une attitude de remplacement, mais de réorientation de l'énergie qu'on offrait autrefois à la personne aimée. [...] C'est dans le cumul des petites choses que l'on fait pour soi que se trouve la voie du rétablissement. Réinvestir le monde, réapprendre à accomplir des choses gratifiantes pour soi. [...] On est la même personne, fondamentalement, mais, en même temps, on se sent désormais si différent... Ce travail de deuil change profondément des choses en soi. Après quelques mois ou années, on pourrait

même se risquer à parler de gains acquis grâce à... ou à cause du processus de deuil... Ainsi, s'il y a eu un gain à l'issue de ce processus (quelle que soit la nature de ce gain), cela doit aussi être accueilli comme tel, avec gratitude, comme le résultat inattendu d'un chemin qu'on croyait pourtant stérile. Cela ne veut pas dire qu'on a souhaité que ce « bénéfice secondaire » survienne, c'est simplement faire un constat : « Je suis devenu ainsi; j'ai acquis telle ou telle qualité de cœur, telle autre vision du monde, telle ou telle compréhension sur moi-même et autrui... Je reconnais que cela m'aide, c'est ainsi! »

Vivre le deuil au jour le jour
Dr Christophe Fauré

Jeudi 18 février – Randonnée magique en crampons avec Danielle dans notre merveilleux parc régional, secteur Val-Morin. Bertrand, lui, fait du ski de fond. Nous nous retrouvons tous les trois au refuge de bois rond au carrefour de plusieurs pistes. Le soleil resplendit, la neige éblouit, le temps est doux. Sur la terrasse, petite pause eau et amandes. Soudain, elles arrivent de partout à la fois! Des mésanges à tête noire sont attirées par mes amandes et je n'ai qu'à tendre la main pour qu'elles s'en nourrissent, une à la fois, selon leur propre hiérarchie. Je broie les amandes avec mes dents afin de leur offrir des éclats à la portée de leur fin bec noir. Qui n'a jamais senti ces délicates pattes chatouiller ses doigts et admirer d'aussi près ces petites boules de plumes légères ne sait pas ce qu'il manque!

Samedi 20 février – Parlant du lien et de la chaleur simple du cœur, aujourd'hui, je vis un moment de grâce : durant deux très courtes minutes, mes bras se referment sur mon petiot de deux mois, emmitouflé dans son gros habit de neige! J'ai peine à voir son visage au complet, car sa tuque lui retombe sur les yeux; je ne lui touche pas, je ne l'embrasse pas. Et je n'aurai pas droit, dans l'intimité de sa chambre de bébé, à cette petite demi-heure que j'avais négociée avec les parents, pour lui donner son boire. Anaïs, super gentille et compréhensive avait même accepté de porter son masque dans sa propre maison. Geneviève a un petit mal de gorge, alors je m'incline. Covid-19 oblige!

Arrivées avant eux, Miryam et moi patinons déjà depuis un certain temps sur l'anneau de glace Ducharme à Sainte-Thérèse. Pour mon plus grand bonheur, à ma demande, nous patinons en nous tenant par la main, comme je le faisais avec son père. Lors de l'arrivée de notre petite famille sur la patinoire, spontanément j'ouvre les bras à Anaïs et elle se jette dans mes pantalons d'hiver! « Je suis contente de te voir en vrai, grand-maman! » « Moi aussi, ma belle choupette! » Les appels vidéo sont assurément limités!

Je sens la réticence de Jonathan face à ces effusions. Il a peur, je comprends! Pourtant, depuis le 3 janvier, nous nous sommes tenus sagement à l'écart, mais je n'en pouvais plus d'être coupée de mes petits-enfants, de Geneviève et de mon fils! L'autre nuit, j'ai même rêvé que je couvrais Anaïs et Mathéo de baisers et de caresses dans un grand lit tout en désordre! C'était si bon! La réalité en temps de pandémie est parfois frustrante. Ainsi, Mathéo grandit loin de moi et je ne peux voir ses progrès que par vidéos et photos. Encore heureuse que Jonathan nous en envoie plein (aux grands-mamans et à sa sœur).

Anaïs continue de fréquenter son école primaire, ce qui est un bienfait en soi! Cependant, Jonathan m'a avoué qu'il avait peur que sa petite écolière me contamine. Il a perdu son père et maintenant, il craint de perdre sa mère. Il ne s'en remettrait pas, me dit-il, s'il fallait qu'il soit responsable par négligence de la transmission de ce satané virus. Je comprends, mon grand! Mais le nombre de cas a baissé ces dernières semaines grâce au nouveau confinement et au couvre-feu. Nous avons été obéissants et respectueux des

autres. J'ai besoin d'un petit répit, d'un tout petit peu de « corporel »! Alors, Jonathan, Geneviève et moi avons concocté cette rencontre en plein air et Miryam s'est jointe à nous avec joie afin de patiner en famille! Le vilain virus n'a qu'à aller se rhabiller!

C'est sans doute l'un des bienfaits de la grande vieillesse, pour ceux qui acceptent d'abandonner le contrôle de leur existence, d'être fragiles, d'avoir besoin d'aide dans leur vie quotidienne. Ils redeviennent souvent comme des enfants et sont dans la joie de vivre. [...] La vulnérabilité acceptée nous rend plus serein, plus joyeux. Nous passons une grande partie de notre vie dans la volonté de prouver notre valeur. Et pourquoi pas être uniquement dans le lien, dans la chaleur simple du cœur?

La puissance de la joie
Frédéric Lenoir

Samedi 5 mars – Quelques jours auparavant, Jonathan et Geneviève m'ont demandé ce que je voulais pour mon 75^e anniversaire de naissance. Un cri du cœur a jailli : « Je veux prendre Mathéo dans mes bras! » Sans vêtements d'hiver! Je veux lui donner un biberon, caresser ses délicates mains, humer son odeur de bébé! Je veux lui parler, lui chanter, le bercer, le tenir près de mon cœur de grand-mère!

Alors, nous avons triché un peu. Ils m'ont reçu à dîner, offert des fleurs, un film vidéo et j'ai pu jouer avec ma petite-fille et câliner mon petit-fils... sans masque! Nous avons maintenu une saine distance entre nous, sauf entre Mathéo et moi. Enfin! Quel bonheur! Oui, j'étais consciente, nous étions conscients, qu'il y avait une part de risque. Je l'assumais, nous l'avons assumé. Le besoin d'affection et de toucher était trop grand!

Danielle et Bertrand m'ont reçu à souper. Délicieux repas en charmante compagnie. Sans câlins ni bisous. Le lendemain midi, Miryam est venue dîner avec moi. Délicieux repas en charmante compagnie. Sans câlins ni bisous. Nous y sommes presque habitués tous les quatre depuis les douze mois que cela dure! Ce sont mes deux bulles! Mon oxygène affectif! Ma stabilité émotionnelle! Et pour eux aussi je crois bien!

Cependant, le virus rôde autour! Mes voisins immédiats ont tous attrapé la Covid-19 au cours du mois de février : papa, maman et les deux petites filles. Je ne l'ai su que récemment. La voisine de Miryam l'a attrapée et ma fille a dû passer deux tests de dépistage pour s'assurer qu'elle ne l'avait pas attrapée elle-même lors des dix minutes où elle aidait cette dame à prendre son rendez-vous par Internet pour la vaccination. Ce virus est pernicieux puisqu'une personne asymptomatique peut le transmettre sans le savoir. À l'école d'Anaïs, sa classe-bulle a dû être fermée quand un cas a été confirmé. Encore une fois confinée à la maison pendant deux longues semaines, pour l'encourager à tenir bon, je lui ai proposé des appels vidéo en fin d'après-midi tous les jours. Je constate que son moral est touché par ce qui se déroule dans sa vie actuelle : la pandémie qui freine tout et l'arrivée d'un petit bébé dans la maison. Je la sens un peu tristounette, ma choupette!

Lundi de Pâques – Lors d'une marche avec ma belle-sœur Nadia et ma sœur Danielle (toutes deux possédant une belle capacité d'écoute et une grande empathie), je leur déclare spontanément : « Je me sens libre, totalement libre, comme jamais auparavant dans ma vie! » Je le réalise au moment même de le verbaliser! De retour chez moi, je réfléchis à cette affirmation. Depuis quelques semaines, je me sens sur un petit nuage de joie, de légèreté, de bonne humeur! Je chante, seule, à la maison, dans l'auto.

J'esquisse même quelques pas de danse à l'occasion. Au fait, comment puis-je expliquer cet état d'être nouveau? Est-ce d'avoir terminé l'écriture de mon récit autobiographique? Plus particulièrement, la dernière partie intitulée : *Témoignage d'une endeuillée*? Sans contredit, l'écriture m'a libérée, soulagée, guérie même... Suis-je en train de ressusciter?

Mais encore, pourquoi ce bien-être s'enracinant profondément en moi? Dix-huit mois après le décès de Richard, est-ce le temps qui fait son œuvre? Ou n'est-ce qu'une parenthèse dans mon deuil alors qu'une vague scélérate m'attend au détour? Encore une fois? Je ne le sais pas. Chose certaine, actuellement, je me sens bien, TRÈS bien! Peu importe ce que me réserve l'avenir, mon présent m'appartient. Selon mes besoins, mes aspirations, mes goûts, mes fantaisies, je le sculpte avec espoir, avec confiance, avec passion.

En y songeant davantage, je déniche d'autres causes à ce sentiment de liberté. À 75 ans, je suis libérée des tâches et des défis d'une longue et fructueuse carrière. Je suis libérée des responsabilités, des craintes et des doutes suscités par l'éducation de deux enfants devenus de beaux adultes fiables. Je suis libérée des compromis inévitables d'une longue vie de couple par ailleurs très harmonieuse. Je suis libérée des soucis financiers désormais derrière moi. Comblée par ce que j'ai, je me sens riche! Et surtout, extrêmement privilégiée! Je conjugue avoir et être plus sereinement désormais.

Tout est en ordre et en harmonie dans ma vie, dans mon foyer, dans mes relations. Par le biais de ma nouvelle solitude, chèrement acquise, je peux choisir les où? quand? comment? de chacune de mes activités, de chacun de mes horaires. Dorénavant, j'ai tout mon temps! Je peux enfin me consacrer entièrement à moi-même, sans pour autant oublier les autres, bien entendu. Au contraire, je crois être encore plus disponible, davantage remplie de compassion grâce à cette leçon de vie qu'est la mort de l'être aimé. Mes enfants en début de quarantaine ont à faire face à leurs propres défis. Je leur prête une oreille attentive, je les accompagne comme je le peux, mais je ne veux pas fragiliser mon nouveau petit bonheur tranquille en me souciant trop d'eux. Je tente de me protéger en créant une saine distance entre les petits et grands malheurs de mes proches, car j'ai souffert beaucoup moi-même pendant plus de trente mois et je mérite ce repos de la guerrière en moi.

Grâce à une conscience accrue, je profite des petites joies de mon quotidien, justement parce que j'ai expérimenté la grande douleur de la perte de Richard, mon bel amour. Je suis libérée et soulagée de clore ce chapitre si chavirant de mon récit de vie. J'apprécie d'autant mieux, d'autant plus, le ruisseau tranquille de mes jours au présent. Ne l'ai-je pas mérité de haute lutte? J'accepte ma nouvelle réalité et je m'y adapte du mieux que je le peux. La légèreté refait surface dans ma vie! Oui, je suis soulagée! Je suis libérée!

Le moment est venu d'apposer le point final à mon récit. Mais point à ma vie! J'en suis là! Après presque cinq ans! À peu près l'âge de la petite Suzanne murmurant à mon oreille depuis les toutes premières lignes de mon récit autobiographique dépassant les 500 pages! Ce témoignage en constituant la dernière partie... de très loin la plus difficile à écrire!

*Chaque jour, choisir la joie!
La chercher dans le moindre élément!
Cultiver l'émerveillement!*



« Vous êtes nos racines!
 Nous sommes les bourgeons s'ouvrant à la vie
 en des feuilles radieuses au faîte de notre arbre familial! »

Suite des choses...

Ce dimanche matin, au son des cloches de l'église (doux souvenir d'enfance), je me dirige vers le ruisseau. J'y fais une pause et comme dans mes méditations, j'embrasse du regard et de toute mon âme les quatre éléments de la Nature : l'eau (pas besoin de chercher midi à quatorze heures!), l'air (j'imagine un Geai bleu traversant le ruisseau à tire-d'aile), la terre (mes deux pieds bien ancrés sur mon sentier bordé tout du long de thym serpolet mauve, le feu (j'imagine qu'il en brûle un dans notre poêle à bois extérieur). Puis une fois que je porte en moi tous ces éléments, mes pas me conduisent au banc de biais avec les marches de pierre menant à la cascade. Une fois confortablement assise sur un douillet coussin, je respire à fond, mes yeux fermés pour un court instant à la beauté environnante, et je prononce intérieurement les trois mots suivants :

LUMIÈRE! VIE! AMOUR!

Les yeux toujours clos, je sens une présence diaphane à mes côtés. À ma droite, une fillette est assise. De ses grands yeux brun foncé, elle me regarde tendrement, aux lèvres un sourire légèrement moqueur, une balle bleu blanc rouge dans sa main droite.

Puisque j'arrive à la conclusion de mon récit, la petite Suzanne tiendrait-elle à avoir le dernier mot? Je lui souris à mon tour, prends sa petite main lisse dans la mienne, ridée, tavelée. Défile entre nous un dialogue intérieur passant au crible de mes 75 ans ses rêves, ses aspirations, ses craintes et ses espoirs de fillette. Ai-je su tenir les promesses de l'enfant que j'ai été?

Or, voici que je ne sais plus trop si je m'adresse à la petite Suzanne ou à la petite Anaïs...

Lentement, doucement, la paix s'installe, les mots se retirent telles des vagues, nos respirations s'accordent, nos regards s'attendrissent, nos âmes se fusionnent.



« J'ai été toi! Tu es devenue moi! »



« Je serai vous deux... »

Le rythme de la vie chante en moi. Le vibrato de la nature guide les années qu'il me reste. Lors de la perte de Richard, ma bougie a tant vacillé que j'ai craint qu'elle ne s'éteigne. Et pourtant, elle a tenu bon! Il me reste à apprivoiser le deuil ultime, le deuil de soi! Un jour, il y aura le soulagement du lâcher-prise final. Mais d'ici là, j'entends vivre pleinement et glorieusement chaque instant qui m'est accordé. À l'instar des ballons de notre 50^e libérés involontairement, j'ai encore des bouquets de ballons à lâcher dans le ciel de ma nouvelle vie!

J'ai désormais une bonne vie, une belle vie. Je suis une femme blessée, certes, mais je suis aussi une femme comblée! Récemment, à mon frère Bernard qui me demandait comment j'allais, après un moment de réflexion, j'ai répondu: « Je vais bien! Je dirais même que je vais TRÈS bien! » J'ai choisi de porter mon regard vers le beau, le bon, le bien qui sont miens. Mon dernier souhait? Mourir à mon tour au 1255, rue Dion, Val-David. Notre 13^e adresse! Ma dernière, je le souhaite ardemment!

Lors d'une méditation, je m'imagine, très vieille, assise dans un fauteuil, tenant amoureusement sur moi mon récit relié, l'ouvrant au hasard pour en lire un passage et revisiter encore et encore mon passé puisque devant moi, il n'y a désormais que très peu d'avenir. Je lis et relis ma vie, mes paupières s'alourdissent, mes mains échappent mes années reliées, je m'endors en rêvant aux chapitres m'ayant façonnée telle que je suis à un quart d'heure avant de mourir. Mon existence me glisse des mains et mon dernier souffle écarte le voile ténu entre vie et mort. Je suis sereine et heureuse de traverser enfin ce fameux tunnel de lumière pour rejoindre tous mes êtres chers. Noces d'argent! Noces d'or! Ne nous reste plus qu'à célébrer nos noces éternelles, Richard et moi! Mon bel amour m'ouvrant les bras avec tendresse dans l'au-delà!

Ma naissance n'a pas été de tout repos, minuscule prématurée ayant dû s'agripper bien fort pour survivre dans le ventre de sa mère. Or, je veux « réussir » ma mort, en douceur, sans trop de douleur, dans la sérénité, dans le lâcher prise... Enfin, je m'abandonnerai entièrement dans les bras de mon Moi intérieur! Je me désagrègerai dans l'inconnu infini, peut-être dans l'attente d'une nouvelle incarnation, qui sait, mais assurément en espérant avoir laissé quelques traces tangibles auprès de mes amours attristés.

Ne pleurez pas sur moi, j'ai beaucoup aimé, j'ai beaucoup donné. J'ai beaucoup été aimé, j'ai beaucoup reçu. Je partirai comblée! Allégez votre chagrin, car je suis toujours à vos côtés. Je vous accompagne, je vous rassure, je vous guide, je vous aide, je continue à vous aimer même de l'invisible.

Par ce récit, j'ai joué à la marelle dans ma propre vie. Je vais bientôt atteindre le « ciel », là où, à mon tour, je vous attendrai à bras ouverts! Richard à mes côtés!

Remerciements

Tant de mercis jaillissent en moi! Tant de reconnaissance pour chaque personne apparaissant au fil des embûches de notre parcours dans la maladie, la mort et le deuil. Jamais je n'oublierai! Grâce à vous toutes et tous, mes êtres si chers, grâce à votre soutien, grâce à votre affection, je me tiens debout! Fièvre du chemin parcouru! Et je peux m'acquitter de ce devoir de mémoire!

Merci à mes premières lectrices, Lise et Danielle. Vos bonnes paroles ont été une magnifique source d'encouragement. En lisant mon témoignage, vous avez cru, comme moi, qu'il pouvait faire œuvre utile! Ma détermination à dénicher les meilleures avenues de diffusion s'est renforcée d'autant!

Merci à ma fille Miryam, à mon fils Jonathan et à ma belle-fille Geneviève d'avoir accepté de partager notre histoire de même que quelques photos de famille. Merci pour tellement plus, mes amours!

Merci à ma petite-fille Anaïs et à mon petit-fils Mathéo d'enseigner mon avenir! Et Mathéo de murmurer à l'âme de son grand-père : « Je ne t'aurai pas connu grand-papa... Pourtant, tu es en moi! »

Richard, mon bel amour, tu m'as guidée tout au long de ce périple écrit. Je t'ai senti à maintes reprises penché par-dessus mon épaule. Tu as murmuré à mon oreille. Tu m'as inspirée durant mon sommeil. Ce témoignage, c'est NOTRE témoignage! Je t'aime! Je t'aimerai toujours!



Bibliographie

BOUKARAM, Christian
Le pouvoir anti-cancer des émotions
Éditions de l'Homme, 2011

DE MONTIGNY, Johanne
Quand l'épreuve devient vie
Médiaspaul, 2010

FAURÉ, Christophe
Vivre le deuil au jour le jour
Éditions Albin Michel, 2018

LENOIR, Frédéric
La puissance de la joie
Fayard, 2015

MONBOURQUETTE, Jean
Comment pardonner?
Novalis / Bayard, 2001

MORENCY, Pierre
Lumière des oiseaux
Boréal/Seuil, 1992

L'œil américain
Boréal/Seuil, 1989

MUIR, John
Célébrations de la nature
Biophilia, Éditions Corti, 2018

Souvenirs d'enfance et de jeunesse
Éditions Corti, 2004

Un été dans la Sierra
Éditions Hoëbeke, 1997

THOREAU, Henry David
Walden ou la vie dans les bois
Gallimard, 2015

Le premier geste posé à deux
fut celui de l'écriture,
il y a 56 ans!

L'amour des mots nous a unis!
Ce lien très fort, qu'il soit béni!
Une ultime fois,
marier nos deux voix...

Suzanne Bougie



La souffrance n'a pas qu'un aspect douloureux
Elle porte en son sein un beau fruit savoureux
Nommé : **leçon de vie** par le cueilleur heureux
L'ayant dûment gagné par efforts valeureux

Richard Lauzon