

Jean-Marie
Lapointe

*Je
ne
t'oublierai
pas*



Jean-Marie
Lapointe

*Je
ne
t'oublierai
pas*

PRÉFACE

La relation entre Jean-Marie et moi est parfaite. Je n'ai pas assez de poitrine pour qu'il me trouve à son goût, il a trop de muscles pour que je le trouve au mien. Du coup, impossible que notre relation ne soit basée que sur les apparences, les hormones ou d'autres valeurs éphémères. On a cherché et creusé plus loin les racines de notre connexion. On l'a trouvée dans l'amitié profonde.

Jean-Marie a toujours été là pour moi : dans les moments difficile les périodes de remise en question existentielle et de doute profond sur le sens de la vie et sur la perte de ce sens qu'on ressent tous un jour ou l'autre. Je dois avouer, en toute humilité, que l'inverse n'a pas toujours été vrai. Je crois avoir été une bonne amie pendant les aléas de sa vie professionnelle et amoureuse, mais pas la fois où j'aurais pu apaiser son âme.

Un jour, Jean-Marie m'a lancé quelques signaux de détresse. Discrets, mais répétés. Je ne les ai pas entendus. Je n'ai pas été là pour lui, je n'ai pas su l'aimer comme j'aurais dû. Le fait d'y penser me

trouble encore aujourd'hui. Mais, être en relation avec Jean-Marie, c'est se sentir aimée assez pour avouer son tort, être pardonnée inconditionnellement et, paradoxalement, voir ainsi les liens se solidifier. Jean-Marie, c'est ça : la compassion envers l'autre, même au travers de sa propre souffrance.

Et de la compassion, il en a pour mille. C'est un *pusher* de compassion. C'est le mien en tout cas. Ici, il va vous présenter les jeunes toxicomanes et alcooliques du Grand Chemin, je les ai aimés grâce à lui. Il va vous faire tomber sous le charme de Jonathan, son grand ami trisomique, c'est ce qui m'est arrivé. Il va vous faire découvrir le langage du cœur des jeunes handicapés physiques et intellectuels du Défi sportif, ce langage qui nous sort de notre zone de confort et nous confronte aux malaises que crée trop souvent la différence. Si aujourd'hui je le parle et le comprends, ce langage, c'est beaucoup grâce à lui. Il va vous émouvoir avec ses histoires d'accompagnements dans la mort. Sa Joanna, son Laurent, son Timo seront les vôtres. Il vous racontera comment, il n'y a pas si longtemps, on a failli le perdre pour de bon.

Je vous souhaite que, à travers toutes ces histoires et ses mots d'amour, Jean-Marie vous accompagne encore longtemps après que vous aurez fermé ce livre. Comme je souhaite qu'il m'accompagne pour le reste de cette vie-ci. Et bien au-delà.

Pénélope McQuade,
novembre 2013



J'ouvre les yeux. Je suis à dix ou douze pieds sous l'eau.

Elle est tellement sale que j'ai l'impression de baigner dans une soupe aux pois.

Je n'ai pas de force.

Je m'enfonce de plus en plus... Je coule...

Et j'ai mal, très mal au côté droit.

Qu'est-ce que j'ai là ?

Je retiens mon souffle, mais pour combien de temps encore ?

Plus je coule, plus je sens la pression.

Sur mes tempes et dans mes oreilles.

J'entends des bruits sourds...

Des bourdonnements, des cris étouffés. Qu'est-ce que c'est ?

Que s'est-il passé ?

Je sens mon cœur se serrer...

Je remonte... kicke... bouge les bras, les pieds...

Un flash

Une tête de dragon en styromousse...

*Devant moi, mon coéquipier Olivier la reçoit derrière
la tête.*

Son cri se mêle à d'autres cris...

Puis j'entends le mien.

*J'ai les bras dans les airs. Je m'apprête à donner un
autre coup de pagaie...*

POW!

Je suis au fond de l'eau, dans le port de Hong Kong...

LE RÉVEIL EXTRÊME

« La mort ferme les yeux des mourants
et ouvre ceux des survivants. »

Gilbert Cesbron

Bien avant que je sois en mesure d'accompagner des enfants et des adolescents en phase terminale, j'ai rencontré des personnes et vécu des événements importants qui m'ont permis de me familiariser peu à peu avec la mort. Puis, un jour, j'ai fait le grand saut : je suis devenu bénévole en soins palliatifs.

Mais il a d'abord fallu que je l'apprivoise, cette mort qui me faisait peur, à moi autant qu'à n'importe qui.

*

Quand ma mère est décédée, au début des années 1990, j'ai éprouvé énormément de regrets. J'aurais tellement voulu être là pour elle. J'aurais souhaité être mieux outillé pour pouvoir l'aider à vivre ses derniers jours. Mais ma peine était si profonde qu'elle m'aveuglait totalement. La seule idée de perdre ma mère était si impensable que je n'arrivais

pas à être totalement présent pour elle. J'étais incapable de l'accompagner dans sa souffrance et, surtout, dans son mal de vivre.

Durant ses derniers moments, je n'ai pas su quoi faire ni quoi lui dire. Je me suis senti extrêmement impuissant et vulnérable. J'y repense très souvent, et mon incapacité et ma gaucherie de l'époque me désolent encore aujourd'hui.

C'était la première fois que je côtoyais la mort ; cette expérience a été la plus cruelle que j'aie jamais vécue.

Pourtant, la mort de ma mère, bien qu'absolument tragique pour moi, a aussi joué un rôle de catalyseur : elle m'a éveillé à la vie. Elle m'a permis de réaliser une chose, pourtant évidente, mais que je repoussais de toutes mes forces : la mort existe, elle n'arrive pas qu'aux autres.



Peu de temps après le décès de ma mère, je me suis mis à lire sur la mort pour mieux la comprendre, pour lui trouver une raison d'être, une nouvelle signification. Et aussi pour adoucir mon deuil.

C'est alors que ma vie a pris un virage à cent quatre-vingts degrés. Je me suis dit : « C'est arrivé à ma mère. Je suis le suivant ! Il faut donc que ma vie devienne plus agréable, plus simple. Elle doit avoir plus de sens, être beaucoup plus remplie d'amour et, surtout, être moins centrée sur moi. »

Cette prise de conscience s'est transformée en urgence de mieux vivre. Dès l'automne 1991, j'ai suivi un cours pour devenir animateur à la télé et

à la radio, et j'ai mis fin à une relation qui, depuis un certain temps, ne m'apportait plus rien. C'était devenu une relation vide de sens à mes yeux. Je voulais plus. Je voulais mieux. Je voulais être heureux. En somme, la mort de ma mère a provoqué une sorte de réveil extrême. Elle a amené un vent contraire, pour ne pas dire une bourrasque, qui m'a transformé profondément et m'a dirigé tout droit là où je suis présentement.

*

Quelques années plus tard, j'ai été à nouveau en contact avec la mort. Cette fois, comme ça ne me touchait pas personnellement, j'étais plus apte à gérer mes émotions.

C'était en 1997. Une recherchiste de l'émission *Reporter*, à TVA, animée par Réal Giguère, m'a téléphoné. Elle cherchait des personnalités connues intéressées à se transformer en journalistes et à produire des reportages sur une variété de sujets. J'ai accepté de participer au projet. Comme j'avais vécu un deuil quelques années auparavant et que j'avais une certaine connaissance de ce moment difficile de la vie, on m'a proposé de filmer les derniers jours de Roch Girard, un homme de soixante-deux ans atteint d'un cancer en phase terminale.

Placé derrière la caméra, discret mais extrêmement attentif et concentré, je posais mes questions et j'échangeais avec cet homme exceptionnel. Roch achevait sa vie et il avait pris le temps d'écrire ses mémoires. Son souhait le plus cher était qu'ils soient publiés un jour.

En écrivant, Roch avait longuement réfléchi sur sa maladie et sur la mort, ce qui l'avait préparé à mourir en paix. Il en discutait franchement, sans retenue, et il me parlait de Dieu aussi. Il avait des peurs, évidemment, mais je sentais qu'il était prêt à mourir parce qu'il avait réglé ce qui devait l'être. Sa foi l'accompagnait et l'empêchait de se sentir seul et désemparé.

Écrire lui avait fait le plus grand bien, car il avait un objectif à atteindre : il souhaitait que son témoignage réconforte ceux et celles qui vivaient la même épreuve que lui afin qu'ils ne se sentent pas abandonnés.

Pour ma part, ce que j'ai retenu de ma rencontre avec Roch est l'urgence de vivre, l'importance de faire des projets avec son cœur et de vivre intensément le moment présent. Comme lors du décès de ma mère, je me répétais les mêmes mots : « Parce que la mort existe, réveille-toi avant. » J'avais trente-deux ans et ce message résonnait dans ma tête pour la deuxième fois.

J'étais très heureux d'être en contact avec cet homme extrêmement humain et lucide. Quand j'ai commencé à le voir, j'étais loin de me douter que Roch allait laisser une empreinte aussi profonde dans mon esprit et dans mon cœur. J'ai eu la chance inouïe d'échanger avec cet être qui se préparait tranquillement à ce que nous allons tous vivre, tôt ou tard. J'étais là pendant qu'il vivait ses derniers moments et je me sentais extrêmement privilégié.

J'ai bouclé le reportage sur Roch. Sans m'en apercevoir, j'avais fait beaucoup plus que tourner

des images de la fin de sa vie ; j'avais aussi tissé des liens avec sa famille. On s'appelait à l'occasion. On se donnait des nouvelles. Je m'informais de sa situation, de la maladie qui évoluait. Je m'étais attaché à cet homme et à tous ceux qui gravitaient autour de lui dans les derniers jours de sa vie.

Grâce au charisme de Roch et au message qu'il avait à nous livrer, le reportage a été bouleversant. J'éprouve une réelle fierté d'avoir pu lui servir d'intermédiaire, d'avoir été un témoin privilégié de sa démarche lumineuse et combien inspirante.

*

Le soir de la diffusion du reportage, Roch venait d'être admis à l'unité des soins palliatifs. Le bruit avait couru dans tout l'hôpital qu'un des patients allait être interviewé à la télé. Pratiquement tous les téléviseurs de l'établissement étaient syntonisés sur TVA. Roch était heureux : ses paroles allaient être entendues par des centaines de milliers de téléspectateurs au Québec.

Quelques heures plus tard, après avoir accompli sa mission, Roch rendait son dernier souffle.

C'est comme s'il nous avait dit : « Je suis resté en vie jusqu'à ce que mon reportage soit diffusé à la télé. Maintenant que nous avons parlé de mon livre, je peux partir et j'espère que quelqu'un l'éditera. »

Il a été entendu.

Le hasard a voulu que Danielle Foisy, une téléspectatrice ayant des contacts dans une maison d'édition, soit touchée par l'émission.

Le livre a été publié et les profits de la vente ont été versés à la Maison Victor-Gadbois, une résidence offrant des soins palliatifs sur la Rive-Sud de Montréal.

De mon côté, j'ai eu l'honneur d'écrire ce texte, qui se trouve au dos du livre¹.

Le premier mot qui me vient à l'esprit lorsque je pense à Roch Girard est merci ! Merci à la providence d'avoir mis un être aussi exceptionnel sur mon chemin. Merci, Roch, pour cette leçon de vie, de courage et d'amour. Merci, Roch, de m'avoir donné le privilège d'être témoin de ta sagesse toute simple face à la maladie et à la mort. Merci pour ton sourire, ta force, tes larmes et ta confiance. Roch Girard a écrit pour faire place à ce qui se présentait à lui : « La mort, un des plus grands gestes que tu as à poser dans la vie. » Ses pensées et ses réflexions sur le cancer, cet ennemi redoutable, il les a aussi mises sur papier pour aider ceux et celles qui traversent cette terrible épreuve, tant les malades que leurs proches. Ses peurs, ses angoisses, ses joies, ses rires, il accepte tout cela à bras ouverts et le raconte avec lucidité, sincérité et générosité. Un jour, Roch Girard m'a dit : « Maintenant, la vraie saison est commencée... » Par de petites phrases comme celle-ci, il m'a profondément touché. Il m'a permis de voir la mort et la souffrance sous une lumière si claire, si authentique que j'apprécie la vie avec encore plus de plaisir et mon bonheur est encore plus grand. Roch

1. Roch Girard, *La Force de l'abandon*, Éditions Témoignage-vérité, 1998.

Girard était à ce point fier de son manuscrit, qui avait exigé de lui tant d'efforts, de courage et d'humilité, qu'il espérait qu'il soit publié. Aujourd'hui, il nous remercierait d'avoir réalisé son rêve. Mais Roch, c'est toi qui nous offres un cadeau : ce livre est le plus bel héritage qu'une personne puisse léguer, celui d'aimer la vie et d'accueillir la mort en disant merci !

*À un de ces jours, Roch !
Jean-Marie Lapointe*

*

C'est Roch qui, le premier, m'a donné l'envie d'accompagner des gens en fin de vie. Cette expérience m'avait fasciné et m'avait fait prendre conscience du besoin pressant que j'avais de faire une différence dans la vie des autres, tout en me donnant un enseignement précieux sur l'importance de vivre et de vivre mieux.

À cette époque, donc, j'avais tout pour être heureux : une jolie épouse, une carrière qui allait bon train, une belle maison. J'étais choyé par la vie, mais malgré cela je ressentais un vide intérieur. Il me manquait une chose toute simple : le don de soi.

Je n'avais pas l'impression d'avoir atteint le plein potentiel de ce que mon cœur était capable de donner. Je voulais trouver un sens plus profond à ma vie, la consacrer davantage aux autres. Cette pensée devenait de plus en plus présente en moi, mais je ne savais pas où regarder, où me diriger pour me sentir à ma place et pleinement utile.

C'est à ce moment-là qu'Isabelle est entrée dans ma vie. Elle avait dix-neuf ans et elle était atteinte de leucémie, en phase terminale. Elle était à l'unité de soins palliatifs du CHU Sainte-Justine.

Un jour, au gym, j'ai croisé Anne-Jocelyne, qui travaillait à cet hôpital en hémato-oncologie. Comme j'animais des téléthons à l'époque et qu'elle était très impliquée dans toutes sortes d'activités auprès des enfants malades, on avait eu l'occasion de se rencontrer à quelques reprises. Elle m'a dit : « Il y a une jeune fille à Sainte-Justine que j'aimerais te présenter. Je pense que ça pourrait cliquer entre vous deux. Et je sais que ça lui ferait beaucoup de bien à elle. »

Anne-Jocelyne était loin de se douter qu'elle s'adressait à moi au bon moment.

Leucan avait alors un programme qui s'appelait *Greffe-moi un parrain*. On demandait à des personnalités connues de visiter des enfants malades en attente d'une greffe ou d'un traitement de chimiothérapie. Anne-Jocelyne avait pensé à moi pour Isabelle.

Quelques jours plus tard, je suis allé la voir dans sa chambre d'hôpital. C'était une jeune fille franche et directe. Avec Isabelle, il n'y avait pas de *bullshit* ni de flânerie. Elle ne voulait rien savoir des formules de politesse. Il n'y avait pas de place dans sa vie pour la manipulation. Son temps était précieux et elle ne voulait surtout pas le gaspiller avec n'importe qui et pour n'importe quoi. Elle avait besoin de s'engager pleinement dans ses relations et de sentir que c'était réciproque.

Elle visait l'essentiel. Nos rencontres sont très rapidement devenues significatives, riches et passionnantes. Au-delà des choses qu'on s'est dites, il y avait cette énergie spéciale qui se dégageait d'elle et qui me faisait du bien. Plus je la voyais, plus je devenais certain d'une chose : cette qualité de relation, j'en voulais partout, tout le temps.

La présence d'Isabelle, cette jeune femme qui cognait aux portes de la mort, me comblait et m'ouvrait davantage les yeux sur la réalité de la mort... et sur la chance que j'avais d'être en vie et en santé.

Malgré ses dix-neuf ans, elle avait une conscience hors du commun et une grande sagesse. On voit souvent cela chez les enfants malades : au cours de leur courte vie, ils développent de façon précoce une maturité, une finesse et une acuité qui nous dépassent souvent, nous, les adultes bien portants. Parce qu'ils font face à la maladie et à la mort, qu'ils côtoient un monde et une réalité d'adultes, ils évoluent plus vite que les enfants qui vivent dans le jeu et la naïveté.

Au contact d'Isabelle, je me posais de multiples questions : « Qu'est-ce que j'attends pour être heureux dans ma vie ? Est-ce que j'attends d'être sur mon lit de mort pour faire les changements nécessaires ? » D'ailleurs, combien de personnes ont dit avant de mourir : « J'aurais donc dû travailler davantage ! » ?

Je me disais : « Change tout de suite pendant que tu es en santé et le reste de ta route sera plus enrichissant. Si tu fais des changements en fonction de ton cœur et non de ta tête, il y a de fortes chances que ta vie soit plus heureuse. Cela t'apportera amour et conscience. »



Hong Kong, août 2012.

Jean-Marie Lapointe participe aux championnats mondiaux de bateau-dragon. Lors de la course préliminaire, il est victime d'un accident qui aurait pu lui être fatal. Il aurait pu mourir là, dans les eaux sales du port de Hong Kong. Mais il veut s'en sortir. Il lui reste tant de choses à accomplir...

Depuis plusieurs années, Jean-Marie a transformé sa vie en donnant de l'importance à celle des autres. Par le bénévolat, l'accompagnement de personnes ayant des limitations physiques ou intellectuelles et des malades en fin de vie, il a façonné son parcours spirituel à l'aide du bouddhisme, et il carbure aux valeurs humaines qui guident désormais son existence. Dans *Je ne t'oublierai pas*, il rend hommage, par des récits uniques et touchants, à des gens ou à des événements qui l'ont profondément marqué. Ces rencontres l'ont conduit à voir la vie avec plus de clarté et à saisir l'importance de la cohérence entre la pensée, les paroles et les actes dans son quotidien.

Préface de Pénélope McQuade
Postface de Matthieu Ricard



JEAN-MARIE LAPOINTE a plusieurs cordes à son arc. En plus de mener une carrière artistique, il est très impliqué dans de nombreuses causes, qui l'ont entre autres conduit à travailler sur divers documentaires. Il a également publié *Mon voyage de pêche* aux Éditions Stanké.