MARCIA PILOTE

À LA VIE, À LA MORT

Libre Expression

À LA VIE,
À LA MORT

De la même auteure

Mon vide-tête, 2016.
La vie comme je l'aime, tome 7, *Septième saison,* Éditions de Mortagne, 2015.
La vie comme je l'aime, tome 6, *Sixième saison,* Éditions de Mortagne, 2014.
La vie comme je l'aime, tome 5, *Cinquième saison,* Éditions de Mortagne, 2013.
La vie comme je l'aime, tome 4, *Chroniques de printemps,* Éditions de Mortagne, 2011.
La vie comme je l'aime, tome 3, *Chroniques d'automne,* Éditions de Mortagne, 2010.
La vie comme je l'aime, tome 2, *Chroniques d'été,* Éditions De Mortagne, 2010.
La vie comme je l'aime, tome 1, *Chroniques d'hiver,* Éditions de Mortagne, 2009.
Estelle et moi, Hurtubise, 2002.
Émilie, le jour et la nuit, Québec Amérique, 1998.

MARCIA PILOTE

À LA VIE, À LA MORT

Libre Expression
Une société de Québecor Média

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Pilote, Marcia, 1967 -
À la vie, à la mort
ISBN 978-2-7648-1209-9
1. Mort - Aspect psychologique. 2. Malades en phase terminale - Psychologie. 3. Accompagnement des mourants. 4. Pilote, Marcia, 1967- - Amis et relations. I. Titre.

BF789.D4P54 2017 155.9'37 C2016-942608-4

Édition : Johanne Guay
Révision et correction : Isabelle Lalonde, Julie Lalancette
Couverture : Axel Pérez de León
Mise en pages : Jacqueline Agopian
Photo de l'auteure : Julien Faugère
Photo de 4e de couverture : Thomas Goulet

Remerciements
Nous remercions le Conseil des Arts du Canada et la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) du soutien accordé à notre programme de publication.
Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions Libre Expression, 2017

Les Éditions Libre Expression
Groupe Librex inc.
Une société de Québecor Média
La Tourelle
1055, boul. René-Lévesque Est
Bureau 300
Montréal (Québec) H2L 4S5
Tél. : 514 849-5259
Téléc. : 514 849-1388
www.edlibreexpression.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN : 978-2-7648-1209-9

Distribution au Canada
Messageries ADP inc.
2315, rue de la Province
Longueuil (Québec) J4G 1G4
Tél. : 450 640-1234
Sans frais : 1 800 771-3022
www.messageries-adp.com

Diffusion hors Canada
Interforum
Immeuble Paryseine
3, allée de la Seine
F-94854 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 33 (0)1 49 59 10 10
www.interforum.fr

« La vie n'est pas faite pour mourir,
on meurt souvent bien entendu. »
Si fragile
Luc De Larochellière

« La question n'est pas de se demander
s'il y a une vie après la mort
mais de tout faire
pour qu'il y ait une vie avant la mort. »
Guy Corneau

J'ai vu la mort de près.
Pas la mienne, mais celle de mon amie.

Pas la mienne, mais la mienne aussi, en quelque sorte.

Parce que voir une amie mourir, c'est voir mourir quelque chose de précieux.

C'est savoir que notre tour s'en vient aussi, c'est du moins le savoir avec notre cœur et notre âme, et non avec notre tête.

Brel a écrit une chanson qui a pour titre *Voir un ami pleurer*.

Je pourrais écrire une longue chanson d'une centaine de pages qui aurait pour titre *Voir une amie mourir*.

C'est ce que j'ai fait.

J'ai vu.

Je vois encore.

Pas la mort, mais la vie.
Sous un autre angle.

TRAVERSER LE PONT

La plupart du temps, il est possible de fuir certaines situations ou une partie de celles-ci lorsqu'elles ne sont plus satisfaisantes. On prend un « arrangement » avec soi-même, on se négocie une façon de voir les choses qui fera notre affaire : si une relation n'est pas toujours harmonieuse, on peut facilement se rabattre sur les aspects qui vont bien. Si on n'a pas la situation financière idéale, il est possible, malgré tout, de combler nos besoins de base sans trop manquer de quoi que ce soit. On peut même prendre une pause de certaines personnes, une année sabbatique au travail : ce sont les avantages sociaux de la vie. Dans un deuil, il y a des situations qu'on ne peut pas fuir. On le souhaiterait peut-être, mais on ne peut pas. Impossible. On doit les vivre consciemment et totalement. La mort ne peut pas être fuie. On peut la combattre, on peut la retarder

ou la détester, mais on peut aussi l'accueillir et choisir de grandir grâce à elle, de s'en servir pour apprendre à vivre. Je ne m'étais jamais arrêtée si longuement à la question. Bien entendu, j'ai eu mes moments de réflexion comme tout le monde à propos de la mort. Je sais que je vais mourir un jour, mais il s'agit d'un jour si lointain que, lorsque j'y pense, rien ne résonne en moi, je n'y trouve aucune correspondance émotionnelle qui m'obligerait à m'y attarder.

J'ai reçu un immense cadeau de la vie en janvier 2015. J'ai été « obligée » de m'arrêter pendant plus d'un an, de concentrer ma principale activité autour du thème de la mort. Celle de mon amie, mais aussi l'idée de la mort en général. Je n'ai pas pu faire comme je le faisais auparavant, rester en périphérie dès que ces réflexions venaient me visiter. Je pouvais alors me permettre ce luxe, ayant été épargnée jusqu'à ce jour. Il y a bien eu mes grands-parents, ma tantine Marie et quelques lointains amis, mais j'ai pu vivre ces deuils sans devoir plonger au cœur même du sujet. J'étais capable de continuer ma vie. Avec la mort de mon amie Anne-Marie, cela n'a pas été le cas. Il a fallu que je cesse de fonctionner de cette façon. Que je m'arrête et que je vive au rythme d'une vie qui s'achève, avec tout ce que cela comporte de commencements. Il a fallu que je traverse un pont pour me rendre de l'autre côté, sur une rive que je ne connaissais pas encore, une route que je n'avais jamais empruntée. C'est l'amitié qui m'a permis de faire

ce bout de chemin. Ce n'est pas par amitié que je l'ai fait, mais c'est grâce à elle que j'en ai été capable. Cette traversée allait me conduire sur une rive que je ne veux plus quitter maintenant. Je ne sais pas si cet endroit est accessible à tous, mais je sais que, des ponts, il y en a eu souvent dans ma vie et je les ai tous franchis, mais un comme ça, c'était la première fois. J'ai choisi de le prendre, d'y aller et je ne l'ai jamais regretté.

C'est l'histoire de ce parcours que j'ai envie de vous raconter. Comment une femme de près de cinquante ans a réussi à faire l'un des passages les plus difficiles accompagnée de son amie qui en faisait un ultime. Je ne suis plus la même personne depuis ce voyage. Je suis Marcia, mais en mieux, en version « telle quelle », en version pure à 100 %. Je n'ai pas eu le choix, c'est la vie qui m'a prise par la main, tout doucement mais fermement, et qui m'a dit :

— Viens ici, fille, on a quelque chose de splendide à te montrer, mais pas tout de suite, il faut que tu marches les yeux fermés, que tu me fasses confiance et, quand nous serons rendues de l'autre côté, tu pourras ouvrir les yeux, et tu n'en reviendras pas.

En suis-je revenue ? Je ne sais pas, mais, chose certaine, je ne voudrais jamais revenir… comme avant.

MA PREMIÈRE LEÇON

Janvier 2015. C'est le Nouvel An. J'ai le vent dans les voiles, comme chaque début d'année. J'aime la neige, le froid et le feu dans la cheminée. J'aime la vie comme jamais, car tout est parfaitement parfait. Ça n'a pas toujours été le cas. Combien de fois ai-je commencé l'année la larme à l'œil, parce que l'une des sphères de ma vie ne correspondait pas du tout à ce que je désirais ? La larme à l'œil, mais le cœur au ventre, je faisais tout en mon pouvoir pour renverser la situation, je travaillais fort pour ne pas démarrer comme ça l'an prochain. Début 2015, il n'y a que du beau bonheur grand comme le ciel, grand comme la vie. J'avais, comme tous les 31 décembre, fait mon bilan et je recommençais avec, devant moi, un livre tout neuf, composé de trois cent soixante-cinq pages blanches que je comptais remplir à ma façon, avec la plume de la vie. C'est en plein ce qui est arrivé.

J'étais loin de me douter que l'année allait être celle où les plus belles et grandes leçons allaient pénétrer mon âme de façon si marquante. J'étais loin de me douter qu'elles viendraient à moi par l'intermédiaire de la mort.

À la mi-janvier, mon amie Ann va visiter ma grande amie Anne-Marie en Estrie. À son retour, Ann m'écrit que celle-ci a de nouveau mal au ventre depuis quelque temps, qu'elle est allée passer des tests et aura ses résultats le lendemain, mais qu'elle ne veut en parler à personne pour le moment. Nous sommes bouleversées et nous nous croisons les doigts pour que ce ne soit pas ce que l'on pense.

Le lendemain, Ann me dit qu'elle a eu des nouvelles et que ça ne s'annonce pas bien : la masse est revenue. Il y a récidive…

J'envoie un message à Anne-Marie pour lui dire qu'elle peut m'appeler n'importe quand. Elle le fait, mais ma boîte vocale est pleine, alors elle m'écrit un courriel.

Allô, ma belle amie,
J'ai tenté de te joindre au téléphone, mais ça dit que c'est plus facile présentement par courriel. :-)
Je n'ai pas pu t'appeler l'autre jour. :-(J'ai été débordée par des téléphones de mes enfants, ma mère, mes frères… la la la la lèrrreee !!!
Je vais bien. Je suis en paix. J'ai la joie au cœur. Je suis sur le chemin du retour à la maison. :-) Mon corps fait son travail et, moi, je reste dans la joie, auprès de mes chevaux. J'ai décidé de ne pas faire

de chimiothérapie. Je suis née naturellement, j'ai vécu naturellement et je mourrai naturellement !!! Que cela soit !
Je t'aime, ma précieuse ! Tu le sais. Tu l'as toujours su ! Comme je sais et j'ai toujours su que tu m'aimes ! Il me reste peu de temps sur cette belle planète Terre, mais il me reste l'infinité dans le cœur de Dieu. :-) Je vais me répandre dans le vent… mon élément préféré.
En attendant, je suis toujours là, dans le corps, et je profite et profite et profite encore. Chaque jour est un cadeau que je déballe avec de gros yeux, comme un enfant le jour de sa fête.
Tu peux m'appeler quand tu veux. Tu peux venir me voir quand tu veux. Tu peux penser à moi d'où que tu sois, c'est la même chose pour moi. :-) Le lien qui nous unit n'a pas de corps, pas de ligne de temps, pas de contrainte, pas d'attachement. Il est ici, partout et toujours.

Je t'aime,
Anne-Marie

J'appelle mon amie et on se parle longtemps. Je pleure et je l'écoute. Elle me parle, calmement et de façon enjouée. On décide que je vais passer la journée en Estrie le lendemain.

J'arrive vers 13 heures. Tu es étendue sur le divan, tu as mal au cœur. On est contentes de se voir. Je pleure un peu. Nous rions aussi beaucoup. Tu te lèves et tu vas chercher un gros cartable. Ce

sont toutes des lettres que je t'ai écrites de l'âge de quatorze ans à dernièrement, des dessins que ma fille Adèle t'a faits pour tes anniversaires et des photos de nous. On regarde ensemble ton album en sachant que l'on tourne les pages de ta vie, qui est sur le point de se terminer. Tu t'arrêtes et me regardes droit dans les yeux pour me demander :

— As-tu peur de la mort ?

Je ne me souviens plus de ce que j'ai dit. Probablement « OUI » ou « je ne sais pas trop ». Je te renvoie la question.

Sans aucune hésitation, tu me réponds que non, que c'est un processus, même une renaissance. Tu ne vois pas de fin dans la mort, tu vois plutôt une étape de vie. C'est si beau, ce que tu me racontes, que j'aimerais prendre des notes. Je n'en reviens pas. Le temps est suspendu, je suis heureuse, je vis mon moment présent.

Je ne savais pas alors que ce jour-là, précisément, j'étais en train de recevoir ma première leçon. Je ne savais pas que tu allais m'apprendre à reproduire cet état de plénitude tous les jours de mon existence, que ça allait devenir un mode de vie pour moi. Je suis dans un état de bonheur que je n'ai jamais connu auparavant. Grand bonheur et immense tristesse à la fois. Tu es allongée sur le divan, je suis assise et tu as déposé tes jambes sur moi. Je te flatte. On est bien, toutes les deux. Ton mari, Thomas, est dans le salon, il sort de temps en temps pour aller à l'écurie. Quand il revient, il s'assoit avec nous. On se raconte des souvenirs, on rit beaucoup. Je n'étais pas censée

rester longtemps, mais je suis encore là plusieurs heures plus tard. J'ai perdu la notion du temps, tout simplement, parce que cet après-midi-là, le 21 janvier 2015, il n'y a plus de temps. On est là, tout simplement, dans la joie et la paix.

Je me souviens de t'avoir dit que, puisque tu n'as pas de sœur et que tes enfants n'ont pas d'autres figures maternelles de ton âge, je m'engage à jouer ce rôle. Tu as l'air contente et soulagée. Puis, je décide de partir parce que tu es fatiguée et que tu fais de la fièvre. Pendant que je m'habille et que tu dors sur le sofa, Thomas vient me rejoindre et nous parlons longtemps ensemble. On pleure aussi parce qu'on sait ce qui nous attend, ce qui t'attend, on sait qu'il faut respecter ton choix et qu'il nous faudra être avec toi à 100 % dans ce que tu désires, dans la façon dont tu vas vouloir que les choses se passent. C'est toi qui dirigeras les opérations et nous te donnerons exactement ce que tu veux.

Au moment où je m'apprête à partir, tu arrives dans la pièce, enroulée dans une couverture. Tu t'étends sur le lit avec ton chien et ton *chum*. On rit, on raconte à Thomas notre amitié, les chiens se font flatter par nos mains qui se touchent de temps en temps. Nous sommes dans un état de grande félicité. Thomas va nourrir les chevaux, je reste donc seule dans la pénombre avec toi. Tu me montres un collage de fin d'année que tu as fait, un genre de mandala qui résume ta vie. Je n'oublierai jamais ce moment, ce que tu m'as

dit alors, ce que j'ai compris parfaitement pendant que tu prononçais ces phrases. Des mots qui expliquaient que tu étais prête. Vraiment prête. C'est là que j'ai compris qu'il fallait que je le sois moi aussi si je voulais recevoir en plein cœur tout ce que tu avais à m'enseigner avant de partir.

J'ai pris la route. Je n'avais plus de pile dans mon cellulaire, mon fil pour le recharger ne fonctionnait plus. Je me suis perdue et le trajet de Waterville à Boucherville, qui normalement aurait dû prendre moins de deux heures, m'en a pris… cinq. Aucun commerce ouvert, aucune lumière dans les maisons, que la route de campagne et moi, qui tournais en rond et revenais toujours à… Waterville. Tout me ramenait à toi, comme si je ne voulais pas te quitter, sachant qu'arriverait trop vite le jour où j'aurais à le faire définitivement. J'avais de l'essence plein le réservoir et je me disais que peu importe où la route me mènerait, aux lignes américaines, à Sherbrooke ou à Granby, le chemin serait parfait. J'ai pensé, j'ai pleuré, j'ai écouté de la musique. La route m'a menée à Sherbrooke finalement, où, à 1 heure du matin, je me suis arrêtée dans un dépanneur pour demander mon chemin. Puis, j'ai roulé deux heures sous les étoiles, dans le froid glacial de l'hiver, en me réchauffant de la lumière de tes yeux qui, ce jour-là, étaient plus allumés que d'habitude, comme un feu de foyer qui brûle en sachant qu'il s'éteindra bientôt.

On dit souvent lors d'une épreuve, d'un deuil ou de tout autre moment difficile : « La vie continue… » Avant, je voyais cette phrase comme une fatalité : « On n'a pas le choix, il faut continuer… » Je vois ça de façon différente à présent. Je pourrais dire que ça signifie plutôt : « La vie est forte, la vie est merveilleuse, et on a le droit de continuer. »

Marcia n'a jamais eu peur de vivre, mais a toujours eu tellement peur de mourir. Anne-Marie, son amie de toujours, a décidé, à la suite d'une récidive de cancer, de ne pas subir de traitements et de vivre les derniers mois de sa vie dans la joie et la sérénité. Marcia a alors su qu'elle était en train de recevoir le plus beau cadeau qui soit : être aux premières loges pour en arriver à voir la mort sous un autre angle. L'angle de la VIE.

Depuis, elle ignore si elle sait mieux comment mourir, mais chose certaine, elle sait vivre, encore plus.

Anne-Marie Séguin et Marcia Pilote

Marcia Pilote œuvre dans le milieu des médias à titre d'animatrice, de conceptrice et de recherchiste. Elle donne des conférences et, depuis peu, sa chaîne MARCIA COMME JE L'AIME rallie les femmes du Québec sur le Web. En 2016, le film documentaire *La mort m'a dit* a séduit un large auditoire.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7648-1209-9

9 782764 812099