

# Jean-Marie Lapointe

Préface de Marina Orsini



## Notre dernier voyage

---



**Jean-Marie  
Lapointe**

**Notre  
dernier  
voyage**





Journal de bord  
Vendredi 18 septembre 2020

Papa est maintenant placé en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), après avoir passé presque deux mois au CHUM. Il était tellement mal en point qu'à un certain moment nous avons bien pensé que c'était la fin.

Il boque et bougonne. C'est du papa à son meilleur, avec son caractère d'ours mal léché. Il est tout de même bien entouré, et le personnel soignant est juste parfait. Toutes – je n'ai vu que des femmes, au grand bonheur de papa! – sont douces, gentilles et aimables. Elles aiment leur travail et, surtout, elles aiment l'humain. Et elles adorent papa. C'est qu'il peut être attachant, notre bougonneur de père.

Il ne semble pas vouloir parler de ce qu'il ressent vraiment. J'essaie de lui poser quelques questions sur son état, ces derniers jours, depuis qu'il est installé au nouveau centre.

— En as-tu beaucoup, des questions d'même ?  
me lance-t-il.

J'ai compris. Je le laisse à son silence et à son désir de se reposer.

Je n'en reviens pas encore de constater à quel point la détérioration de la santé de papa s'est faite en si peu de temps. Par moments, ça me bouleverse ; à d'autres, je n'en suis pas vraiment surpris, connaissant la vie plus qu'intense qu'il a vécue.

Je me sens quand même sous le choc de me retrouver avec lui ici. Dans sa nouvelle demeure.

Sa dernière, assurément.

Je réalise que je n'aurai pas d'autre choix que de ventiler mes émotions avec mes amis et mes proches, car avec papa la discussion sera difficile. Cela aussi, je dois l'accepter. D'ailleurs, est-il nécessaire de partager avec lui mes états d'âme et d'échanger sur tout ce que je vis ? Serait-il capable de recevoir ce que j'ai sur le cœur ?

Le plus important sera de créer cet espace où nous pourrons être à l'aise. Dans le silence comme dans les discussions. Et, surtout, de me libérer de mes attentes. Après m'être fait virer de bord par son « En as-tu beaucoup, des questions d'même ? », je perçois que papa semble impatient et agressé quand je veux savoir comment il se sent.

Il peut finalement me répondre, après plusieurs minutes de silence :

— Viens passer quarante-huit heures ici, tu verras comment je me sens.

Ouf. Une réponse lourde.

Et triste.

Je n'ai pas d'autres questions, Votre Honorable!  
Et je le regarde s'endormir.

Durant nos longs silences, je me questionne. Comment aurais-je réagi à sa place? Moi qui suis si actif, toujours engagé dans mille et un projets qui me procurent tant de joie. J'aurais certainement rué dans les brancards et serais viré fou. J'en aurais eu l'énergie, en tout cas.

Pas lui. Ça explique probablement son humeur. Et ça en dit long sur sa détresse, qu'il exprime comme il le peut.

La compassion permet de décoder bien des choses. Sous des phrases en apparence agressives et parfois blessantes se cache une immense tristesse.

Quand je le regarde dormir, calme et enfin un peu reposé, j'ai envie de pleurer. Je laisse l'émotion monter. Je pleure en silence devant papa qui dort. Je retiens mon sanglot de peur de le réveiller.

Une autre émotion monte presque en même temps : j'ai juste envie de l'aimer. Là où il est. Comme il est. Pas là où j'aimerais qu'il soit. Juste l'aimer, pendant qu'il est encore parmi nous.

Le papa de mon enfance n'est plus, sauf dans mes souvenirs. C'est ce qui rend difficile l'acceptation de l'état présent, car la nostalgie de nos beaux instants du passé me rattrape par moments.

Allez, dors, papa.

C'est mon tour, maintenant, de veiller sur toi.



Journal de bord  
Dimanche 20 septembre 2020

Je suis en communication avec mon bon ami Steve Sims.

Un être fabuleux, sage. Il est âgé de soixante-dix ans. Toute sa vie a été marquée par la générosité, la compassion, dans l'action auprès des plus démunis, des poqués par la vie, qu'ils soient en situation d'itinérance, aux prises avec des problèmes de dépendance ou en fin de vie.

Tel un moine, célibataire sans enfants, il vit dans la simplicité, a peu de possessions et s'exprime tout le temps sur un ton doux et bienveillant.

Comme papa, Steve est malade, atteint d'une forme assez rare de cancer incurable. Son espérance de vie est inconnue. On parle ici de quelques années. Ou pas. Il demeure toutefois hyper zen, calme, et me demande régulièrement de mes nouvelles. Voici en quelques mots notre conversation

téléphonique du jour, en partie en anglais, puisque Steve s'exprime difficilement en français.

— *This is my dad* (je lui envoie une photo de mon père au CHSLD). *At this time. In a CHSLD. He won't come out alive of this place. I'm sad. But happy that I still can say I love him and hear him say "I love you too". Dementia is taking control of this man, once beautiful and strong. Will definitely need to share with you often, gentle brother*<sup>1</sup>.

Le plus important maintenant, selon Steve, c'est de découvrir avec mon père une ultime façon de composer une belle œuvre avec la fin de sa vie.

Il me demande également d'être vigilant quant à ce qui se manifeste en moi lorsque je passe du temps avec lui.

— *What's me and what's not me, Jean-Marie? The triggers that make you feel this or that emotion, are they coming from your dad or from your ego? Try to observe with loving kindness all the pain that you both experience. Total pain, emotional pain or spiritual pain. Do you feel that you have unfinished business with him? To what extent is your dad suffering? What can you do about it?*<sup>2</sup> ?

---

1. Ça, c'est mon père. En ce moment. Dans un CHSLD. Il ne sortira pas vivant de là. Je suis triste... mais heureux de pouvoir encore lui dire que je l'aime et de l'entendre me répondre « Moi aussi, je t'aime ». La démence est en train de prendre le contrôle de cet homme, autrefois si beau et si fort. J'aurai certainement besoin de parler plus souvent avec toi, mon frère.

2. Dis-moi, Jean-Marie, qu'est-ce qui t'appartient et qu'est-ce qui ne vient pas de toi? Tous ces déclencheurs qui te font ressentir des émotions, est-ce qu'ils viennent de ton père ou de ton ego? Essaie de porter un regard tendre et aimant sur les souffrances que vous ressentez tous les deux. Souffrance totale, émotionnelle ou spirituelle.

Sa dernière recommandation est la suivante :  
« Comment aider ton papa avec ses peines et sa souffrance ? L'aimer. Simplement. »

J'ai eu la chance de lire ce chapitre à Steve quelques jours avant son décès, le 23 avril 2022. En plus d'en être très touché, il m'a bien sûr donné la permission de le publier. J'aimerais aussi citer le message reçu de Scott Simons, un très bon ami de Steve, qui a eu le privilège d'être à ses côtés au moment de son décès : « *It was peaceful and effortless, Steve style. I was holding his hand as he breathed out his last breaths... a true privilege to be there for a man that transformed me and so many people's lives.* »  
*Deep bow Mister Sims*<sup>3</sup>.

---

As-tu l'impression que tu as encore des choses à régler avec lui ? Dans quelle mesure ton père souffre-t-il ? Que peux-tu faire par rapport à ça ?  
3. « Ça s'est passé de façon paisible et en douceur, à l'image de Steve. Je lui tenais la main lorsqu'il a rendu son dernier souffle... c'était un vrai privilège d'être là pour cet homme qui a transformé ma vie et celle de tant d'autres personnes. » Chapeau bas, monsieur Sims.



Journal de bord  
Jeudi 24 septembre 2020

Je me sens impuissant face à la situation et à la réalité que vit papa. Est-il conscient de tout ce qui se passe? Souffre-t-il? Est-il anxieux, angoissé? Il n'en parle pas. Il se plaint de sa faiblesse généralisée et de son manque d'énergie. C'est pas mal tout ce que je reçois de sa part concernant son état de santé.

Il me dit qu'il se sent en prison ici, au CHSLD. Il faut dire qu'il est en isolement préventif en raison de la pandémie de COVID-19. Mais à partir de la semaine prochaine, il aura une chambre privée. On lui accordera le droit de sortir dans le jardin intérieur et d'aller manger à la cafétéria ou à la salle à manger commune, où il pourra enfin socialiser un peu, si son état cognitif le lui permet. Et si celui des autres résidents le permet, car il est entouré de gens souvent plus mal en point que lui, tant sur le plan moteur qu'intellectuellement parlant.

Il a été hospitalisé au début de juillet et n'est pas sorti dehors une seule fois depuis, sauf lors de son transfert vers le CHSLD. Je m'imagine à sa place. Je serais devenu fou ! Mais justement, qu'est-ce qui l'empêche de le devenir ?

Papa est-il conscient de tout ?

Je l'observe qui regarde dans le vide. Parfois, je crois percevoir de l'inquiétude. À d'autres moments, son regard est absent. Je me sens triste de le voir aussi perdu.

Mon incapacité à comprendre réellement ce qui se passe dans sa tête et à soulager son désarroi apparent me fait souffrir. Peut-être encore plus que sa nouvelle réalité, que je dois accepter. Réaliser que l'ancien papa n'est plus et ne sera plus jamais celui du passé m'est tout de même difficile en ce moment. Je crois bien honnêtement que je ne réalise pas tout ça encore.

Mais j'y arriverai. Très lentement. Un peu plus tous les jours. J'en parle à mes proches, et ils me font du bien. Dieu merci, je suis capable d'exprimer ce tsunami d'émotions sans me geler ni sombrer dans les comportements malsains du passé. J'ai en tête cette citation réconfortante de Guy Corneau, que je lis régulièrement : « Lorsque nous mettons des mots sur les maux, lesdits maux deviennent des mots dits et cessent d'être maudits. »

Je médite sur ces paroles de ce grand sage.

Un calme s'installe.

En ce moment, quelqu'un a grandement besoin d'aide et de soutien. Fuir n'est pas une option.

Journal de bord  
Vendredi 25 septembre 2020

Papa vient tout juste de parler à Catou, ma sœur cadette de deux ans. Je prends le combiné pour raccrocher à sa place. Il est trop faible pour le faire lui-même. Ou lorsqu'il le fait, une fois sur deux il raccroche mal et la ligne sonne occupée pour ceux qui tentent de le joindre. Dans les prochains jours, on va essayer de lui dénicher un téléphone cellulaire facile à manipuler. Pour le moment, je suis son téléphoniste personnel.

Peut-être parce qu'il est encore assez conscient de ce qui se passe, je suis rempli de tendresse de le voir aussi réceptif et touché de l'attention qu'il reçoit. Sa vulnérabilité me pénètre le cœur.

Prendre soin de mon père est un privilège. J'aime être avec lui. J'ai le temps, en ce moment de pause professionnelle forcée, et je veux prendre ce temps. Il m'est précieux. Comme de l'or liquide qui

nous file entre les doigts, dirait Matthieu Ricard dans ses conférences.

J'apprécie les contacts physiques avec papa. J'étais un peu maladroit au début, surtout mal à l'aise, car je n'étais pas habitué à être aussi proche de lui physiquement.

L'aider à se lever, l'accompagner aux toilettes, le border sont des moments intimes et remplis de bienveillante douceur. Il est si frêle et si fragile. Totalement dépendant de la personne qui veille sur lui et lui procure ses soins de base.

Oui, je suis vraiment chanceux de passer ces instants avec lui.

Il dort beaucoup, mais ses périodes d'éveil sont précieuses. Il est souvent confus. À mon arrivée dans sa chambre, il me demande : « Tu savais que j'étais ici, mon fils ? Mon argent est-tu dans mes pantalons ? »

Aujourd'hui, sa mémoire à court terme a complètement effacé le fait que j'étais avec lui hier.

Ouf.

J'accepte de plus en plus cette réalité : papa oublie.

Mais il se souvient de moi. Il sait qui je suis.

Pour le moment.

Je n'ose pas imaginer qu'il pourrait tout oublier, m'oublier. Avant de me faire des scénarios pas du tout joyos, je me ramène dans l'instant présent. C'est tout ce qui compte.

Papa s'ennuie de sa petite Emma, le teckel. Il a toujours adoré les chiens. Il est si doux avec eux. On lui a trouvé une réplique en peluche qu'il a

baptisée Emmy. Il ne la lâche pas une minute. Visiblement, papa trouve un réel réconfort au fait de l'avoir près de lui.

Malgré les moments de confusion, il me rappelle de vieux souvenirs de mon enfance ou des anecdotes concernant mes anciennes blondes. Il avait été particulièrement marqué par la grande beauté de Sylvia.

Papa aime les femmes. Il faut voir à quel point son visage s'illumine et comment le ton de sa voix vire au miel lorsqu'une préposée vient à son chevet pour lui parler, lui offrir de l'aide ou lui prodiguer des soins. Si elle est belle en plus, il devient gaga.

Je ris et j'adore le voir ainsi.

Et je réalise que je ne suis pas de taille, mais pas du tout; j'arrive solidement en second derrière ces soignantes, malgré ma compassion.

Donc oui, papa aime les femmes.

Et elles semblent bien l'aimer en retour.



## CONVERSATION AVEC JOHANNE

Johanne

L'accompagnement d'un être cher soulève des questions dont les réponses ne sont pas toujours simples. Tu constates les oublis de ton père, tu cherches ses regards, tu fais le bilan de ce qui lui importe encore à ce stade, tu te rapproches de tes sentiments en tenant compte des siens, tu souhaites prendre à ses côtés une place aimante et rassurante; alors déjà, tu

donnes le ton à un accompagnement de qualité relationnelle entre père et fils. Tu demeures ouvert à ce qui sera, car tu sembles saisir que tout compte, que chaque moment a sa préciosité. Tu inities les étreintes et ton élan tout naturel me rappelle les mots d'un fils qui, contrairement à toi, n'avait pu manifester sa tendresse par des mots et des gestes. Durant le suivi de deuil, il m'avait dit: «J'ai serré mon père tout contre moi pour la première fois peu après son dernier souffle. Je regrette de ne pas avoir osé le faire avant que sa mort me surprenne.»

### Jean-Marie

Avec ce que tu me dis, la prochaine fois que je verrai papa, je lui ferai un câlin. Je vais l'offrir et penser à tous ces hommes qui n'ont pas pu se connecter comme ça.





## « Dans une prochaine vie, je serais si fier d'être à nouveau ton fils. »

Même si on la sait inévitable, la mort fait peur. Comment changer notre attitude face à elle ? Alors qu'il était confronté à la fin imminente de son père, Jean Lapointe, Jean-Marie Lapointe se sentait en paix, malgré les émotions qui affluaient. Est-ce sa démarche spirituelle influencée par le bouddhisme tibétain qui a fait la différence ? Ou son expérience des vingt dernières années auprès des jeunes en fin de vie ? L'auteur relate ce dernier voyage, avec simplicité, douceur et bienveillance.

Durant l'accompagnement de son père, Jean-Marie a par ailleurs initié des conversations avec Johanne de Montigny entourant le savoir-être auprès d'un parent en phase terminale. Ayant œuvré pendant une trentaine d'années à titre de psychologue aux soins palliatifs du réseau McGill à Montréal, Johanne lui a volontiers tendu la main.

**Jean-Marie Lapointe** est conférencier, touche-à-tout de l'espace culturel québécois et athlète accompli. Grand bénévole et homme de cœur, il est très impliqué dans de nombreuses causes. Notre dernier voyage *complète l'hommage à son père, Jean Lapointe, commencé avec Mon voyage de pêche, réédité en 2005 chez Stanké et vendu à plus de 10 000 exemplaires.*

Pour chaque exemplaire de ce livre vendu, un pourcentage sera remis à la Maison Saint-Raphaël.

ISBN 978-2-7648-1387-4



Le  
Groupe  
Livre  
QUÉBECOR

