

La
bon
té



Marie Lise Labonté

Le choix de vivre

Comment les épreuves d'une vie
nous guident vers l'essentiel

Le choix de vivre

Infographie: Chantal Landry
Révision: Paule Noyart
Correction: Sylvie Massariol et Anne-Marie Théorêt

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

Labonté, Marie Lise
Le choix de vivre: comment les épreuves d'une vie
nous guident vers l'essentiel

1. Morale pratique. 2. Changement (Psychologie).
3. Événements stressants de la vie. I. Titre.

BF637.C5L32 2009 158.1 C2009-941935-1

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

• Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél.: 450 640-1237
Télécopieur: 450 674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

• Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél.: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél.: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

• Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél.: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes: Tél.: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

• Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Fax: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

09-09

© 2009, Les Éditions de l'Homme,
une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Cet ouvrage est paru en France aux éditions Albin
Michel sous le titre *Le point de rupture. Comment les
chocs d'une vie nous guident vers l'essentiel.*

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2666-9

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de déve-
loppement des entreprises culturelles du Québec
pour son programme d'édition.



Le Conseil des Arts du Canada
The Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Programme
d'aide au développement de l'industrie de l'édition
(PADIE) pour nos activités d'édition.

Labonté

Marie Lise Labonté

Le choix de vivre

Comment les épreuves d'une vie
nous guident vers l'essentiel



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une compagnie de Quebecor Media

*À toi, Julie, ma nièce chérie.
Ensemble, nous avons rencontré l'inimaginable; je souhaite
que ce livre puisse inspirer ta propre voie de guérison.*

*À la famille de Robert.
À Justin, son fils.
À Philippe, mon neveu, qui était présent lors du drame.
À ma famille.
Que ce livre puisse déposer un baume sur votre rencontre
avec le point de rupture.*

*À tous les témoins de ce livre qui ont eu le courage de
partager ce qu'ils ont vécu face à la perte de leur essentiel.*

Remerciements

Je remercie les témoins de ce livre et leur famille, Odette Côté pour sa collaboration à la recherche, et mes éditeurs qui, tout au long du processus d'écriture, m'ont soutenue avec patience et donné des conseils fort judicieux. Je remercie Paule Noyart pour sa collaboration à la révision du manuscrit.

Avant-propos

Un coup de feu dans la nuit et tout bascule. L'être que je suis n'est plus. L'autre, qui m'accompagne, disparaît dans une forme qui m'est inatteignable. Ma vie vient de se dissiper en centaines de morceaux, comme les éclats de balle dans le corps de mon amour. Le missile vient de traverser sa chair et ses tissus. Tout comme l'artère vitale qui vient d'être perforée et dont le sang s'épanche, ma force vitale saigne. Où est-il ? Et où suis-je ? Où est la réalité que je connaissais il y a quelques minutes ? Où est ma vie, la vie que j'avais l'impression de connaître et de posséder ? Où est la vie de l'autre que je pensais connaître ? Il n'y a plus rien que mon cerveau qui fonctionne comme un robot pour donner les premiers soins, appeler les urgences et donner à l'autre le plus grand geste d'amour : l'appeler. L'appeler pour qu'il revienne à la vie, pour qu'il ne cède pas au royaume des morts, pour qu'il ne quitte pas ce monde qui lui échappe déjà, l'appeler vers ce que je crois être l'essentiel pour lui : continuer de vivre. Non ! Il est trop tard, je dois le laisser aller... Je n'existe plus, il n'y a que l'autre qui existe dans sa non-existence. Je suis réduite à la survivance...

EXTRAIT DE MON JOURNAL DE DEUIL, PARIS, OCTOBRE 2001

Je suis celle qui a écrit ces lignes en octobre 2001, à Paris. De ces lignes, un livre est sorti. Je vous présente cet ouvrage en toute humilité et conscience. Intérieurement, j'ai mis des années à l'écrire, car j'ai mis des années à me sortir de l'éclatement que cette épreuve a provoqué. Petit à petit, j'ai ramassé les parties de moi-même qui étaient semées aux quatre vents et,

petit à petit, j'ai réintégré mon âme. Semblable à Isis, qui partit à la recherche des parties éparses du corps d'Osiris, son époux, pour lui insuffler la vie¹, j'ai ramassé, grâce à vingt et un rêves, les morceaux du corps de mon époux pour lui redonner chair et le remettre en vie dans mon monde onirique. Ce livre est à l'image de ce processus de réappropriation qui débute par la certitude qu'il existe une vie avant l'épreuve, une vie pendant l'épreuve, et une vie après l'épreuve. Ces trois moments passent par un point de rupture et un choix de vivre. Le point de rupture est le moment où nous sommes obligés de nous délester de notre passé, de notre vie d'avant, pour avancer – ce moment où nous sommes invités par la vie elle-même à lâcher notre désarroi devant l'épreuve pour aller vers l'action. Le choix de vivre est le moment où nous agissons à partir de nos profondeurs pour aller vers une vie nouvelle, une vie reliée à l'essentiel.

Mon histoire est humaine et elle n'est pas unique; elle ressemble à celle de bien des gens sur cette planète, des gens qui ont connu des chocs qui, du jour au lendemain, ont fait basculer leur vie. Ces chocs les ont amenés à une mort, à une rupture d'avec leur passé, leur vie d'avant; mais qu'en est-il de la vie pendant et après l'épreuve? Toute épreuve qui nous amène à une cassure profonde ressemble à une initiation. L'épreuve de la perte est, pour certains, un réel exorde les incitant à vivre leur vie de façon différente, à se renouveler, à se transformer, à explorer des dimensions créatrices de leur être qui ne se sont jamais révélées à eux avant l'événement. J'ai accompagné, pendant des années, des gens atteints de maladies très graves dans leur processus de guérison. Certains sont morts guéris dans leur âme, mais leur enveloppe physique, leur corps, n'a pu suivre le processus de guérison; d'autres ont vécu, comme le phénix², une renaissance: une nouvelle vie a jailli de leurs propres cendres.

Je crois que ce choix extrême face à des événements-chocs est tout simplement une réalité personnelle qui est la résultante d'une puissante rencontre avec la souffrance. Je ne porte aucun jugement sur le fait que certains choisissent de mourir face à l'insoutenable. Devant une souffrance intolérable, la maladie et la

mort peuvent être des exutoires légitimes. Sortir de l'épreuve avec le désir d'aller rejoindre le royaume des morts ou avec le désir de vivre et d'être créateur de sa propre vie est un choix ultime qui n'appartient ni au médecin, ni à la famille, ni au thérapeute, mais bel et bien à celui ou à celle qui a vécu la perte.

Ce choix, dans un sens ou dans l'autre, est un acte courageux face à une réalité irréversible: l'événement nous a heurtés et notre vie ne sera plus jamais pareille. C'est une réalité difficile à vivre. *Notre vie qui ne sera plus jamais pareille* remet en question notre relation à notre âme, à la vie et à l'univers.

Je me suis souvent mise à la place de l'être en face de moi qui pleurait ce qu'il avait perdu. Je tentais de comprendre cette blessure violente qui résulte de la douleur de la perte, de la séparation – et qui est suivie de sentiments d'abandon et de trahison. Le 23 décembre 2000, j'étais arrivée à la conclusion que les épreuves, qu'elles soient consécutives à une mort violente ou à une mort lente, à une perte subite ou annoncée, suscitaient une blessure vive: brûlure au quatrième degré et déchirure dans l'âme quasi irréparable pour certains; amputation sans anesthésie pour d'autres; mort intérieure pour d'autres encore. Le 23 décembre 2000 à vingt-trois heures quarante-cinq, lorsque je me suis mise au lit avec mon époux, j'étais loin de me douter que cette initiation frapperait une heure plus tard à la porte de ma chambre. Mais à minuit, nous dormions du sommeil des innocents...

Ce que j'aurais tant voulu éviter est arrivé malgré moi, malgré mon désir de tout contrôler, malgré les « mais si... », malgré la prémonition que j'avais de la tragédie, malgré l'innocence de mon enfant intérieur, malgré la légèreté de mon être, malgré la nuit étoilée, malgré le vent dans les palmiers entourant notre demeure, malgré la porte de notre chambre verrouillée. Malgré tout cela, l'inévitable est arrivé.

Ce livre est avant tout une réflexion profonde sur les conséquences en soi et autour de soi de la perte d'un être ou de quelque chose en qui, en quoi, nous avons déposé notre essentiel. Ce livre s'inspire de la possibilité que nous avons de transformer la

cassure, la rupture en quelque chose de créateur, de vivant et d'amoureux... ce qui ressemble intrinsèquement à mourir pour renaître de nos cendres, comme le phénix. J'ai écrit ce livre en toute connaissance de la femme qui est en moi, de l'amante vibrante de sensualité, de la survivante épuisée, de la psy qui avait reconnu en elle et chez d'autres les dimensions de la mort et de la vie. J'ai écrit ce livre pour partager ce que j'ai vécu, découvert et appris lors de cette initiation. J'ai écrit ce livre avec la certitude que la vie et la mort sont le même fil conducteur de cet acte d'amour qu'est le simple fait d'exister.

Cet ouvrage fait partie d'une étape de ma propre guérison, il est l'expression d'un appel à la conscience, cette conscience qui nous dit qu'il existe dans la vie, dans la mort et dans l'amour, un mystère. Ce mystère peut paraître insoutenable pour des parties de nous-mêmes qui veulent tout contrôler.

J'ai appris à vivre avec ce mystère. J'ai appris à recevoir l'initiation de l'épreuve, et je continue à apprendre.

J'ai choisi de vivre.

SAINTE-LUCIE DE PORTO-VECCHIO, CORSE, 23 MAI 2009

Introduction

Nous n'avons qu'une connaissance fragmentaire de cette chose extraordinaire qu'on appelle la vie; jamais nous n'avons regardé la souffrance, si ce n'est que tamisée par l'écran de nos lignes de fuite; jamais nous n'avons vu la beauté, l'immensité de la mort, et nous ne la connaissons qu'à travers la peur et la tristesse [...] en vérité, bien que nous fassions une distinction entre eux, l'amour, la mort et la souffrance sont identiques; car assurément l'amour, la mort et la souffrance sont l'inconnaissable³.

De *la vie et de la mort*, de Krishnamurti, a été mon livre de chevet pendant les deux années qui ont suivi l'assassinat de mon époux. Les mots du maître étaient un baume sur ma douleur; ils m'aidaient à comprendre combien il est important de lâcher prise, de laisser aller ce qui est inexplicable, incontrôlable: le mystère de l'amour, de la vie et de la mort.

Avant cette épreuve, j'avais déjà vécu une autre épreuve, celle de la maladie qui menace l'intégrité du corps physique. Ces deux épreuves m'ont amenée à me découvrir. Elles furent de réels passages initiatiques où je me suis retrouvée dans un labyrinthe qui pouvait m'entraîner vers la déchéance et la mort physique. Chaque fois, j'ai vécu, à peu de chose près, le même processus que celui décrit dans ce livre. Tel un noyé qui se débat, je n'osais pas prendre conscience du passage initiatique où la vie en moi me positionnait devant le choix d'en sortir ou d'en crever. Devant ces épreuves, j'ai réagi avec toute mon histoire,

mon passé, ma connaissance de ma vie et de mes systèmes de croyances. Je leur ai même donné une couleur, une odeur, des sensations, j'ai bâti autour d'elles un univers soumis à l'esclavage. Oui, je suis devenue esclave de ces épreuves. Ces moments douloureux m'avaient tellement démolie que j'étais morte à qui j'étais. Puis, sans relâche, je me suis reconstruite, jusqu'au jour où j'ai compris que cette construction reposait sur une réaction de survie à l'épreuve, et non à la vie. J'existais dans l'épreuve, non pour simplement exister. C'est là que j'ai compris que ces expériences dévastatrices m'avaient d'abord amenée dans les dimensions les plus sombres, pour me libérer ensuite du joug de la souffrance et me permettre d'aller à la rencontre du meilleur de moi-même. En me délestant des liens de l'esclavage que j'avais tissés autour de ces événements, j'ai rencontré la profondeur de l'amour et de la liberté. J'ai cessé de courir après la queue du dragon, c'est-à-dire de courir après l'image de ce qu'aurait dû être ma vie. J'ai cessé de vivre cette vie pour entrer dans la vie, pour tout simplement exister.

Pour appuyer le propos de ce livre, j'ai interviewé cinq personnes qui ont connu elles aussi une épreuve qui les a amenées au point de rupture – ce passage où nous n'avons plus rien à perdre – et qui les a incitées à choisir à nouveau de vivre. Ce point de bascule, ces êtres l'ont rencontré dans le diagnostic fatal d'une maladie, la mort accidentelle d'un enfant, le suicide d'un conjoint, la perte soudaine d'un emploi et la fin d'un grand amour. Cette épreuve a changé totalement leur existence dans la mesure où elles se sont rencontrées et ont su tirer de leur expérience une autre façon de vivre. De l'horreur de ce qu'elles ont vécu, elles ont pu dégager un chemin qui les a amenées à vivre leur quotidien en présence du meilleur d'elles-mêmes.

Même si nous ne sommes pas tenus de vivre des événements dramatiques pour changer, la vie nous emmène parfois là où nous refusons d'aller. Elle nous indique un chemin non fréquenté – un réel pèlerinage à la rencontre de notre essentiel.

Le voyage de chaque témoin présent dans ce livre lui a été propre. Nous ne pouvons pas comparer une souffrance à d'autres souffrances, et l'intensité du changement n'est jamais la même. Ce que ces témoins ont en commun, c'est qu'ils ont rencontré l'inimaginable, l'insoutenable, et qu'ils y ont puisé le pouvoir de transformer leur vie. Ce qu'ils ont de différent, c'est leur vie avant l'épreuve, l'épreuve elle-même, et le chemin qu'ils ont choisi de prendre. Certains d'entre eux ont sombré dans la maladie, car la souffrance engendrée était intolérable.

Avec humilité, ces témoins ont accepté de me communiquer leur expérience. J'ai posé à chacun les mêmes questions : je leur ai demandé de décrire l'épreuve, et leur vie avant et après l'épreuve. Je les ai invités à raconter les moments les plus difficiles, et les moments de grâce.

Ils ont accepté de témoigner de leur expérience dans l'amour et dans la plus grande humilité. Je les en remercie.

Anne a perdu son ex-conjoint, qui s'est enlevé la vie dans la maison qu'ils ont habitée ensemble pendant plusieurs années. Elle s'était séparée de lui trois ans plus tôt, après avoir constaté qu'il était de plus en plus dépressif, et elle arrivait difficilement à prendre ses distances à l'égard de cette rupture, même si elle travaillait, en thérapie, sur sa relation de codépendance à son compagnon. Le jour de la Saint-Valentin, elle a reporté une invitation à dîner en tête-à-tête, ce qui a intensifié la colère que son ex-conjoint avait déjà accumulée face à la vie et face à Anne. Quatre jours plus tard, il se suicidait. Lorsqu'une amie du couple a communiqué avec Anne parce qu'elle n'arrivait pas à le joindre et qu'elle s'inquiétait, la jeune femme a commencé à ressentir le drame. Arrivée à son ancien domicile, elle a remarqué plusieurs indices laissant présager la tragédie. Elle a appelé les urgentistes, qui ont trouvé le corps, avec des papiers d'identité. La police a constaté le décès. Anne n'a pas vu le corps. Comme elle avait une formation à l'écoute et à la prévention du suicide, elle a eu beaucoup de difficulté à assumer le fait qu'elle n'avait pas su détecter les signes précurseurs annonçant le passage à l'acte. Même si elle savait, intellectuellement, qu'il n'y avait pas de relation de cause à effet entre l'événement de la

Saint-Valentin et le suicide, elle a souffert d'une grande culpabilité. C'est ainsi qu'elle a rencontré l'épreuve.

Éloïse a quitté son époux et sa fille pour aller vivre l'amour de sa vie avec un homme plus jeune qu'elle. Malgré des traumatismes dans l'enfance qui l'ont amenée à croire que l'amour lui serait fatal, elle a enfin osé s'abandonner à l'amour. La rencontre avec cet homme lui a fait découvrir des dimensions non explorées d'elle-même. Le nouveau couple a commencé une nouvelle vie. Pendant ce temps, le divorce que vivait Éloïse prenait des proportions inattendues. En proie à un harcèlement continu de la part de son ex-mari, elle a décidé, dans l'espoir d'alléger ce poids, de lui céder une grande partie de son argent. Entretemps, elle a découvert qu'elle était atteinte d'un cancer du sein, pour lequel elle devait subir une radiothérapie et une opération (légère). Éloïse faisait face à l'épreuve de la maladie quand, soudainement, elle a pris conscience du fait qu'elle ne recevait aucun soutien de la part de son nouveau compagnon, qui semblait fuir la réalité de la maladie. Une nuit, alors qu'elle était au téléphone avec son ex-mari qui ne cessait de la harceler, il a rassemblé ses affaires et l'a quittée. Elle s'est retrouvée seule pour affronter à la fois la maladie, la perte de son amour, son divorce pénible et sa conviction que l'amour est mortel.

Laurent, ostéopathe de profession, a reçu un jour le diagnostic d'une maladie auto-immune appelée « spondylarthrite ankylosante ». Lorsque cette maladie est apparue, Laurent, marié et père d'un enfant, considérait sa vie comme parfaite. Et voilà que, soudainement, son existence d'homme et de père ainsi que sa vie professionnelle étaient menacées par cette spondylarthrite ankylosante qui lui bloquait le dos, le cou, les épaules et les poignets. Lorsque le diagnostic a été rendu, Laurent avait déjà commencé un travail de développement personnel, au cours duquel il avait constaté, à sa grande surprise, que sa vie était loin d'être parfaite ! Cette épreuve l'a révélé à lui-même.

Guillaume était accompagnateur depuis sept ans dans une compagnie européenne très réputée pour ses voyages autour du monde. Hélas ! un jour il a raté l'avion et laissé ainsi partir seul le groupe de

vingt personnes qu'il était censé accompagner en Asie pendant trois semaines. Du jour au lendemain, il a perdu son emploi. Son employeur lui a demandé de « faire une pause » et de se reposer. Au moment du vol manqué, Guillaume était sous l'emprise de stupéfiants. La perte de son emploi et le sevrage qu'il a entrepris ont été une dure épreuve.

Marie a perdu son fils de huit ans. Il se rendait à son entraînement de foot lorsqu'il a été happé par une voiture. Il est mort d'un traumatisme crânien. Lorsque Marie s'est rendue à l'hôpital, l'enfant était dans le coma. Il n'en est jamais sorti. Elle et son ex-mari ont accepté que l'on débranche l'appareil qui le maintenait en vie. Marie souffre d'une maladie auto-immune. À la mort de son fils, elle vivait déjà seule avec ses enfants : son mari l'avait quittée pour une autre femme. Elle était donc déjà en très grande souffrance physique et psychique lorsque l'épreuve est arrivée.

Mon témoignage personnel, dans ce livre, se présente sous la forme d'extraits de mes journaux intimes : celui tenu pendant les années de mon processus de guérison d'une maladie incurable qui m'a tenaillée pendant quatre ans, et celui tenu après l'assassinat de mon conjoint.

À vingt et un ans, j'ai connu une première épreuve lorsque j'ai reçu le diagnostic fatal d'une maladie incurable, l'arthrite rhumatoïde. À quarante-huit ans, j'ai vécu une seconde épreuve : ma nièce, mon époux et moi-même avons été agressés dans notre maison par un voleur. Ma nièce a été prise en otage. Le voleur a tué mon mari à bout portant. Ma nièce et moi sommes sorties indemnes de cette terrible agression.

Première épreuve. Quatre ans après le diagnostic, j'étais guérie. D'invalides que j'étais, j'avais retrouvé l'usage de ma jambe gauche. Les médecins n'ont plus détecté dans mon sang le facteur de la maladie auto-immune qui m'habitait.

Seconde épreuve. Huit ans après l'agression, j'écris ce livre pour témoigner qu'il est possible de se sortir d'une souffrance intolérable.

L'inimaginable, comme je l'appelle souvent dans cet ouvrage, peut nous frapper en tout temps. Nous nous croyons à l'abri des épreuves et nous vivons sur notre nuage doré, comme des êtres inatteignables. Nous oublions même de nous humaniser. Puis survient l'épreuve. L'épreuve qui, soudainement, nous révèle que la souffrance existe, que la mort est à notre porte, et que ce que nous voulions éviter nous arrive afin que nous puissions apprendre de nos peurs et de ce que nous n'avons jamais osé imaginer.

Ce livre est destiné à tous ceux qui ont vécu une tragédie, et à ceux qui les côtoient.

Soudain, un drame frappe: maladie, handicap, deuil, agression, licenciement... Ces événements sont des points de rupture qui nous marquent dans notre chair, notre cœur, et bouleversent notre existence. L'avant était un temps d'illusions. De quoi sera fait l'après? Comment réagit-on à ces expériences qui nous brisent dans un premier temps? Ayant elle-même subi deux épreuves terribles – une maladie grave et l'assassinat de son mari – l'auteur nous enseigne comment ces chocs, en nous heurtant de plein fouet, nous révèlent à nous-mêmes et nous libèrent du cercle de la souffrance. En s'appuyant également sur les témoignages de différentes personnes aux prises avec l'épreuve, Marie Lise Labonté nomme les différentes phases de transformation qui nous amènent à réinventer notre vie dans une démarche consciente.

*Marie Lise Labonté a dû
surmonter le deuil de son mari,
assassiné sous ses yeux. Elle relate
ici les étapes qui mènent du point
de rupture au choix de vivre.*

ISBN 978-2-7619-2666-9




Groupe
Livre
Québecor Media

Labonté