

Odette Bisson

SURVIVRE AU SUICIDE D'UN PROCHE

SE RELEVER ALORS QUE LA VIE CONTINUE



Une société de Québecor Média

De la même auteure

Vaincre ses maux par des mots, Collection Fleur de lys, 2002

LES ÉDITIONS LA SEMAINE

Charron Éditeur inc.

Une société de Québecor Média

955, Amherst

Montréal (Québec) H2L 3K4

Directrice des éditions: Annie Tonneau

Coordonnateur des éditions: Jean-François Gosselin

Photographe: Odette Bisson

Révisseurs-correctrices: Andrée Laganière, Marie Théorêt, Audrey Faille

Infographie: Echo international

Les propos contenus dans ce livre ne reflètent pas forcément l'opinion de l'éditeur.

L'éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son programme d'édition.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

REMERCIEMENTS

Gouvernement du Québec (Québec) — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation du titulaire des droits.

© Charron Éditeur inc.

Dépôt légal: premier trimestre 2016

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN: 978-2-89703-331-6



À mon fils Mathieu
qui nous a quittés beaucoup trop tôt.

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
* une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Québecor Média inc.
- Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél. : 33 (0) 4 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commande 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.
ZI. 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
Tél. : 00 32 10 42 03 20
Télécopieur : 00 32 10 41 20 24

Remerciements

Une pensée toute spéciale à tous ceux qui de près ou de loin m'ont aidée à traverser cette épreuve. Vous saurez vous reconnaître.

L'amour, la compassion et l'écoute n'ont pas de prix.

Introduction

L'arrivée d'un deuil dans une vie annonce toujours une étape difficile à traverser. Vivre le deuil de son enfant est la pire épreuve que le destin puisse nous envoyer. Perdre un enfant est pire que de frôler sa propre mort. Et que dire d'un suicide qui est, et qui demeure, totalement incompréhensible... Peu importe la façon dont celui-ci se produit, le résultat est le même : nous, les endeuillés, nous retrouvons le cœur brisé, presque arraché par une peine incommensurable. On ne comprend plus et tout se vit dans l'extrême de la douleur, de la souffrance et de l'émotion. C'est toute notre vie qui bascule sans préavis.

À la suite du départ de mon fils Mathieu, au fil des jours et des mois qui passaient, j'ai couché sur papier mes réflexions et j'en ai conçu un livre qui, je crois, pourrait aider un être souffrant à retrouver sa lumière. Ce n'est pas un journal quotidien de mon deuil, mais plutôt une réflexion qui, au moyen de l'écriture, m'a amenée tout naturellement à partager avec vous ce que j'ai de plus précieux. Tout dans ma tête, dans mon cœur, dans mon vécu me dictait que c'était la chose à faire.

Je vous livre ce qui m’habite. J’ai suivi mon élan sans juger ce que j’écrivais. J’ai mis mon côté rationnel en veilleuse, comme si j’avais voulu écrire en état d’urgence pour ne rien oublier. Ce livre doit être perçu comme un appel du cœur, un partage de ma vision de la vie à un moment précis, celui des mois qui ont suivi le départ de mon fils. Je demande à ceux qui me liront de comprendre que ce projet a été entièrement guidé par mes émotions ; elles m’ont donné la direction à suivre. Rappelons-nous que chaque livre a sa propre mission.

J’ai vécu ce deuil comme l’envers d’une gestation normale. Les neuf mois de grossesse ont été inversés et j’ai commencé par la fin en redonnant mon enfant à l’Univers dans une énorme souffrance. Ensuite, encore dans la souffrance, j’ai refait graduellement le parcours inverse, jusqu’à ce que je puisse parvenir à ma propre renaissance que je vois comme une libération. C’est comme si l’amour venait au monde une seconde fois dans la lumière, au bout d’un long tunnel. J’avais perdu un enfant, mais je redécouvrais mon propre enfant intérieur et je n’ai pas eu d’autres choix que d’essayer d’en prendre soin.

S’imaginer survivre à la personne disparue est inconcevable. Nous avons l’impression que nous allons mourir avec elle, mais en s’accrochant et en luttant pour survivre, un jour à la fois, on arrive peu à peu à renaître, à revenir à la vie. Si la personne que l’on chérit a décidé de mourir, de mettre un terme à sa vie terrestre, nous devons faire le choix de continuer à vivre malgré la peine, la souffrance et surtout l’absence.

Nous pouvons parfois faire illusion et donner l'impression de bien fonctionner, alors qu'à l'intérieur de nous tout est déconstruit. Nous demeurons extrêmement fragiles émotionnellement et nous sommes facilement déstabilisés. Comment trouver une solution à cet état de choses ? Il faut se battre en se faisant violence jour après jour ; mais comment éprouver un minimum d'intérêt pour la vie alors que tous nos projets, nos croyances, nos rêves nous ont été enlevés, balayés brusquement et sans préavis ? Après les remises en question, les étapes et les phases que nous aura imposées le passage du deuil, avec le temps et la patience comme alliés, nous finirons par puiser en nous les ressources nécessaires pour se reconstruire, chacun à notre façon.

Face à une telle épreuve, mon cheminement peut vous sembler différent de ce à quoi on s'attendrait ; je peux donner l'impression de m'être remise rapidement sur pied, puisque j'ai réussi à écrire ce livre. Ce n'est pas le cas, loin de là. Mais j'ai en moi une résilience, acquise il y a des années, au prix de bien des souffrances physiques. À une certaine période de ma vie, j'ai eu à affronter la maladie et j'ai côtoyé la mort de très près. Ce qui fait que si la mort peut m'effrayer et me surprendre, la souffrance, elle, ne peut me détruire. Je sais ce que c'est que de descendre au plus profond de soi-même et d'attraper cette petite étincelle de vie oubliée, pour ensuite rebondir avec elle et quitter l'ombre pour la lumière. Voilà pourquoi je me suis autorisée à écrire et à décrire ce que j'ai vécu lors du traumatisme engendré par le décès de mon fils cadet. Il est vrai que mes impressions premières ont été livrées à chaud, mais je sais très bien qu'il

y aura encore beaucoup de temps et d'étapes à franchir avant de pouvoir dire que j'ai enfin réussi à surmonter cette épreuve que la vie a mise sur ma route. Cela pourrait prendre des années, je n'en sais rien.

Suivons maintenant le cours de cette gestation qui m'a été imposée par la vie.

Chapitre 1

Le vent s'est levé et il a semé la tempête

« Une petite étoile, elle est capable de guider le marin dans la mer, une seule étincelle peut toujours allumer un incendie gigantesque. »

— Ivan Vazov

« Les âmes sont des navires dont Dieu est le capitaine. Il leur faut de l'intrépidité pour courir les aventures qu'il leur propose. »

— Léo-Paul Desrosiers



J'ai eu l'immense bonheur d'avoir deux fils. Je n'ai pu les concevoir, mais j'ai eu la chance exceptionnelle de pouvoir les adopter. Que demander de plus? Je leur ai donné le meilleur de moi-même et j'ai essayé de leur transmettre les valeurs importantes à mes yeux. Ils ont tenu une grande place dans mon cœur. Ils ont illuminé ma vie.

Il y a quelques années, les circonstances de la vie m'ont permis d'envoyer une lettre au pape Jean-Paul II. Il m'a répondu par l'intermédiaire de son secrétaire particulier qui m'a assuré que nous avions été, mes enfants et moi, inclus dans ses prières lors de sa messe matinale et qu'il nous bénissait tous les trois. « Avec une telle protection, rien ne peut nous arriver », ai-je répété à mes fils.

Mon fils cadet était un enfant affectueux et enjoué. C'était un beau garçon, avec un cœur grand comme la maison. D'enfant heureux, enjoué et un peu têtu, il est devenu plus distant et plus silencieux quand l'adolescence s'est pointée. L'interaction était alors plus restreinte, mais j'acceptais et respectais ce trait de caractère chez lui. Il ne livrait pas facilement ses émotions et ses sentiments, et il s'était créé une façon d'être qui le différenciait. Il se cachait derrière l'humour. Je respectais son attitude réservée, en espérant secrètement qu'il laisserait un jour sortir ce qu'il retenait à l'intérieur et exprimerait ouvertement ses sentiments et ressentiments. Je ne pouvais le forcer à changer d'attitude et à émerger de sa réserve. Je connaissais sa vraie valeur par-delà les mots et la futilité. Il manquait surtout d'audace, probablement parce qu'il était trop timide. Le manque de confiance en soi peut se manifester aussi subtilement que cela et s'envelopper dans une bulle d'autoprotection. Il avait de la difficulté à se projeter au-delà de ce mur, malgré l'amour qui l'habitait.

Il devait donc y avoir cette part d'ombre qui le happait vers le bas et dont il ne laissait rien paraître. Ainsi, son entourage ne pouvait mesurer l'ampleur de sa détresse.

Il était aussi cette personne sur qui je pouvais compter, je savais qu'il était là si j'avais besoin de lui et lui, en retour, pouvait compter sur moi. Il était très intelligent, très délicat et hypersensible. Jamais je ne l'ai entendu porter de jugement négatif sur les autres. C'était une bonne personne. Il se permettait quelquefois d'imiter les gens qui l'entou-

raient, mais sans méchanceté, car il adorait taquiner ceux qu'il aimait.

C'était de plus un créateur, actif dans le monde virtuel où il était respecté et considéré par les autres internautes de sa communauté, intervenant judicieusement sur des forums de discussion avec ses commentaires et critiques concernant le cinéma, la musique ou encore de l'information sur l'utilisation de jeux vidéo. Malheureusement, il ne partageait pas ses créations dans la vie réelle.

N'étant pas attaché au matériel et au clinquant, il avait peu de besoins à combler. Il était la bonté même et jamais il n'aurait fait de mal à une mouche. Il détestait au plus haut point la chicane, le bruit et les gens qui blasphèment. Et surtout, le plus important, c'est qu'à vingt-cinq ans, il avait toute la vie devant lui.

Mais son attitude du genre taiseux et peu loquace le retenait à l'écart, observant tout son monde bien souvent du coin de l'œil, ce qui me portait à lui dire : « Si jamais tu écrivais un roman un jour, je me demande bien comment tu nous décrirais. Ce serait évidemment ta version à toi. Tu ne dis mot, mais tu n'en penses pas moins. »

C'était sans doute sa façon à lui de se protéger pour ne pas être cerné. Le taiseux révèle peu et ne partage pas avec des mots. Il ressent, mais ne s'exprime pas verbalement. Les rares fois qu'il parle, il s'attend à ce qu'on l'écoute, sinon il se distancie. Finalement, plutôt que de devenir celui de qui l'on parle, il préfère faire parler les autres.

Tout à coup, sans crier gare, un jour de mars, mon existence a basculé ! Mon fils a décidé d'en finir avec la vie ! Aucune note, aucun message d'adieu ! Il nous quitte abruptement en nous dévoilant enfin toute sa détresse. Voulait-il nous protéger de son mal ? Mais de quel mal souffrait-il ? Nous ne le savions même pas... Cela me prendra beaucoup de réflexion et de lectures pour le comprendre, mais plus tard.

Entretiens, « pourquoi ? » est devenu la question répétitive qui me martèlera la tête pendant plusieurs semaines.

La dépression fait mal et elle est très sournoise, surtout quand rien n'y paraît. Il a joué le jeu jusqu'à la dernière limite pour nous cacher son mal de vivre. Ce jeune homme silencieux, discret et réservé était aussi celui qui flirtait en permanence avec le côté sombre de l'existence dont il avait fait sa plus fidèle compagne. Il masquait ainsi sa fragilité, ses peurs, ses angoisses et ses tourments.

Pour décrire mon fils par une image claire, je dirais qu'il était depuis longtemps le *sitting bull*, le taureau inoffensif, bien assis dans son pré. Puis, l'unique fois que le *fighting bull* en lui s'est manifesté, ce ne fut pas pour se lancer devant le toréador, mais devant le train.

Pendant ce temps, nous, sa famille, sommes à des kilomètres de là, car il n'habite pas dans la même ville que nous. Personne de son entourage n'était au courant ni de sa détresse, ni de ce qu'il avait l'intention de faire, ni même de son passage à l'acte.

Quand j'ai appris la nouvelle de son accident, mon cœur de mère s'est mis en alerte « nucléaire » et s'est figé dans l'espace-temps entre deux mondes. Comme l'image d'un film qui demeure sur pause un long moment jusqu'à ce que fonde la pellicule. Cette seconde qui fait tout basculer. Une plaie s'est ouverte. Le téléphone à la main avec le 911 en arrière-plan, le regard fixe au loin et la bouche entrouverte qui retient son souffle, mais qui encaisse le choc. Jamais je ne pourrai oublier cet instant. Le sol venait de se dérober sous mes pieds, emportant avec lui tout ce que je croyais acquis. À partir de ce moment, ma vie ne sera plus jamais la même.

Plus tôt dans la soirée, une amie de mon fils que je ne connaissais pas m'avait appelée pour m'annoncer que mon fils cadet, escorté de deux policiers, avait été admis la veille à l'urgence psychiatrique de l'Hôpital Notre-Dame de Montréal, avec des pensées et des projets suicidaires. Il a été libéré de l'hôpital douze heures plus tard et il a quitté l'établissement seul pour ensuite aller directement mettre son plan suicidaire à exécution. C'est incroyable, n'est-ce pas ? Mais c'est pourtant la triste vérité. Mais pour le moment, nous ne savons rien de ce qui s'est réellement passé. Son amie croit qu'il doit être allé à ses cours à l'université.

Mon fils est suicidaire ? Voilà ce qui revient en boucle dans ma tête.

Mon cœur en alerte me dit qu'il n'est évidemment pas allé à ses cours dans cet état d'esprit. C'est alors que j'ai contacté le 911 de Québec qui me transféra à celui de Montréal où

l'on finit par m'apprendre son admission aux soins intensifs d'un autre hôpital.

Frappé par un train ? Aux soins intensifs ? Je ne comprends plus rien à rien.

C'est la tête et l'épaule qui ont pris tout l'impact et il souffre d'un très grave traumatisme crânien.

Aurions-nous pu croire qu'une personne d'un naturel si réservé puisse mettre fin à ses jours d'une manière aussi radicale ? Entre ces deux points, il y a eu une absence d'information capitale, un abîme qui s'est créé, un couperet qui est tombé.

— Oh ! mon Dieu !

Le pire, c'était d'avoir ignoré ses tourments et la détresse qui l'habitaient jour après jour depuis quelque temps et qui l'avaient inexorablement entraîné vers le fond.

Il est donc aux soins intensifs de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal avec un traumatisme crânien sévère. On le retrouve dans un coma profond, en mort cérébrale, qu'on nous apprend être irréversible. Ses chances de survie sont nulles. Il était là entre deux mondes, entre la vie et la mort, et il a choisi la mort.

J'aimerais citer une phrase de Kahlil Gibran : « Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit. »

Il devait traverser ce chemin, vivre ces vingt-quatre dernières heures avec nous. Il n'avait pas dû prévoir cela,

croyant en finir radicalement, d'un coup, mais parfois la vie n'a pas dit son dernier mot. Heureusement, nous avons pu l'accompagner une ultime fois.

Nous sommes tous en état de choc. Il survivra vingt-quatre heures, le temps pour nous, ses proches, d'accourir à son chevet et de lui faire nos adieux. Je n'aurais jamais cru avoir tant de larmes. Je me laissais aller sans retenue à ma peine. C'était mon bébé qui était là entre la vie et la mort. C'était mon bébé qui avait voulu en finir avec la vie. C'était mon fils qui était étendu là avec son visage tuméfié, ses pieds nus et froids et ses belles mains si chaudes que je caressais et que j'embrassais jusqu'à les user. Le « pourquoi ? » revenait aux cinq secondes dans ma tête.

Et je répétais en pleurant comme une litanie : « Il a seulement vingt-cinq ans et il ne s'est même pas donné une toute petite chance. Pourquoi me l'avoir repris, mon Dieu ? »

Le tourbillon des émotions et de la grande souffrance ne faisait que commencer.

Pendant ce temps, je pensais aussi à mon autre fils qui était retenu à l'extérieur du pays pour son travail et à la douleur immense qu'il devait éprouver à ce moment précis. Il vivait tout cela seul au bout du monde. J'aurais voulu le consoler, m'appuyer un peu sur son épaule et pleurer avec lui.

Quand nous subissons un tel choc, nous ne contrôlons plus rien. Nous sommes tétanisés, en mode survie.

Je venais à peine de découvrir tout cela qu'on me demandait de lui faire mes adieux. Je réalisais — j'essayais surtout de comprendre — toute l'ampleur de son désarroi, dès que j'avais une seconde pour réfléchir.

Il s'était emprisonné sous le sable tel un petit crabe se forgeant une carapace. C'est comme s'il avait choisi de se limiter au lieu d'agir et de faire partie de la parade, se confortant de plus en plus dans le silence et le non-dit, recréant toujours le même scénario qui aboutit chaque fois au même comportement. Il savait faire illusion, faire rire avec son humour, attirer les gens à lui en faisant miroiter une force et une solidité factices, mais jamais il ne se dévoilait vraiment. S'il ne me regardait pas directement dans les yeux parfois, c'était probablement pour éviter que j'y détecte sa part d'ombre. Ce n'est qu'après son départ que je m'en suis rendu compte.

Tel un oiseau blessé, il n'a su s'orienter et prendre son envol. Il avait les ailes cassées. Il s'était créé un monde de glace, lui donnant l'impression d'être solide, rigoureux et surtout de tout contrôler. Finalement, le pire pour moi fut de réaliser qu'il avait vécu toute cette souffrance seul, finissant par dériver tel un iceberg sans même crier à l'aide. Tout l'amour et toutes les meilleures intentions du monde n'ont pu faire fondre cette glace qui s'était formée au gré du temps. Il était si fragile en dessous avec ses multiples émotions, ses larmes et ses sentiments retenus et bien cachés. Nous n'avons pas su à quel point il semblait, car il ne laissait transparaître ses anxiétés, sa dépression et ses idées obsessionnelles suicidaires devant qui que ce soit.

J'ai vécu son départ comme un tourbillon, avec tous ces allers-retours dans le corridor de l'hôpital. Ma tête ne suivait plus mon corps, j'étais devenue comme un robot. J'avais avancé parce qu'il fallait avancer. Chaque instant, je vivais mon désarroi et ma détresse, mais avec en tête les heures qu'il me restait pour lui faire mes adieux. C'est la seule chose à faire dans les circonstances. J'étais dans une forme d'action tout en faisant du surplace. Je devais absolument fonctionner, mais je devais aussi prévoir avec le peu de temps qui restait dans le sablier.

Être sous le choc, vivre la pire émotion qui soit, et surtout la vivre en groupe, mais à tour de rôle. Assis, debout, quitter sa place, la reprendre, pleurer, parler, questionner le personnel hospitalier, se faire redire que c'est irrévocable et sans appel. Abandonner sa pudeur au vestiaire et ne se concentrer que sur Mathieu qui a les mains chaudes et qui semble dormir, mais qui demeurera immobile à jamais. Me laisser aller à lui redonner encore une fois tout mon amour et ne pas vouloir que cela s'arrête. Le baigner de larmes et essayer de tenir jusqu'à demain, jusqu'à son dernier souffle. Tâcher de le retenir encore un peu. On ne se résigne pas devant ce genre de départ précipité et inattendu.

Submergés par toutes nos émotions, nous avons oublié qu'il avait besoin de calme pour partir. Il y avait beaucoup trop d'action et d'émotions dans cette chambre d'hôpital. C'est ce que je me suis dit plus tard en y repensant. Sous le choc de la brutalité de son accident, nous étions accrochés à lui comme à une bouée. Même s'il n'était plus conscient, ses signes vitaux s'éteignant un à un comme une chandelle