

Martin Gray

LE SURVIVANT

Le deuil des hommes

Vers des funérailles
signifiantes



Soutenir les parents en deuil



Un simple geste de Solidarité

Lors du décès d'un enfant de 14 ans et moins,
la Coopérative assumera les coûts reliés à ses propres biens et services,
jusqu'à concurrence de 2 500 \$, sauf lorsqu'un programme gouvernemental s'applique.

Le programme Solidarité est réservé aux membres de la Coopérative.



LES COOPÉRATIVES
FUNÉRAIRES
DU QUÉBEC

Martin Gray

Le survivant



Photo : François Roy

*Toute sa vie, la mort lui a soufflé dans le cou. Après l'avoir traquée durant les années où il vivait dans le ghetto de Varsovie, elle a d'abord frappé sa mère et ses jeunes frères qui ont été gazés dans un camp de la mort. Quelques semaines plus tard, il voyait son père tomber sous les balles lors d'une rafle nazie. Après la guerre, il reconstruit sa vie aux États-Unis puis en France où le destin lui devait bien de le laisser vivre des moments plus heureux. Mais celui-ci a plutôt choisi de le plonger encore dans le drame de voir sa femme Dina et ses quatre enfants périr dans un incendie de forêt en 1970. C'est l'écriture du livre *Au nom de tous les miens* qui l'a sauvé du désespoir. Ce livre fut traduit en 26 langues, s'est vendu à 30 millions d'exemplaires et a été porté à l'écran. Parlant six langues, Martin Gray donne aujourd'hui des conférences partout à travers le monde, afin de mettre en garde les jeunes contre des actes de folie possible. À 85 ans, ce père de 5 enfants rendrait fier son père qui lui rappelait : « Souviens-toi que la vie est sacrée ».*

Par France Denis

En 2004, vous avez publié votre 12^e livre *Au nom de tous les hommes* alors que vous aviez choisi de ne plus écrire. Qu'est-ce qui vous a remis à l'écriture ?

C'est la recrudescence de l'antisémitisme et du fanatisme qui a provoqué cette nécessité. Il m'a suffi d'entendre « Mort aux Juifs » ou « Sale Arabe ». Ma fille m'a raconté avoir vu dans une gare un jeune Juif attaqué, insulté, blessé. Cette haine a accompagné ma jeunesse à Varsovie, dans cette Pologne antisémite où j'ai grandi. Sachant cela, je ne peux pas me taire. Je ne peux pas admettre que le monde n'apprend rien de nos expériences.

Votre livre est à la fois vibrant de colère et rempli d'espoir. Quel est votre message ?

Ce que je veux, c'est alerter, être ce que j'appelle un « démineur ». Je crois que ce qu'on attend de moi c'est que je sois la voix d'un témoin qui doit crier ce qu'il a vu, vécu, ressenti. Comme si tous ceux qui m'ont aimé et qui ont disparu exigeaient de moi que je prenne la parole. Écrire, c'est une manière de les faire revivre. Mais je ne suis pas seulement un homme qui crie, ma vie est aussi faite d'esérance.

Comment s'est passée votre enfance à Varsovie ?

J'ai très peu de souvenirs de mon enfance. Je me souviens avoir vécu dans une famille unie où régnaient l'amour et la fraternité. Je suis devenu adulte d'un seul coup quand la guerre a éclaté. J'étais adolescent et tout d'un coup, je suis devenu une bête traquée poursuivie par des gens qui voulaient me tuer. Moi qui n'avais connu que l'amour, de brusquement faire face à ces animaux au visage d'homme fut une expérience terrible.

Qu'avez-vous ressenti à la mort de vos parents et de vos frères ?

Ma douleur s'est transformée en combat pour la liberté. C'est la haine qui m'a poussé vers l'avant. C'est terrible à dire, mais la haine est une force. J'avais une haine profonde envers ces bourreaux qui ont tué non seulement mon père, ma mère et mes frères, mais tous les miens autour de moi. J'ai perdu 110 membres de ma famille dans l'Holocauste. C'est ma haine qui m'a poussé dans la résistance puis dans l'armée russe vers la victoire. Quand nous sommes entrés victorieux en Allemagne, je voulais tous les tuer. J'ai vu dans les yeux des hommes, des



femmes et des enfants allemands la même frayeur que ce que j'avais vu chez les miens. Alors, je me suis demandé comment je pouvais me venger contre des innocents. Ma haine a disparu pour laisser toute la place à l'amour. À partir de ce jour, l'amour m'a toujours comblé.

Vous avez deux jeunes fils qui sont à l'âge qu'avaient vos frères durant la guerre. Quand vous les regardez, pensez-vous à vos jeunes frères qui n'ont pas survécu ?

J'ai peu connu mes frères. Comme je n'ai pas de souvenirs d'avant la guerre, j'ai eu peu l'occasion de les connaître. Lorsque le mur a été érigé pour former le ghetto de Varsovie, je passais la journée à le traverser en contrebande pour rapporter de la nourriture à ma famille. Je regrette beaucoup de ne pas avoir mieux connu mes frères. Quand je regarde des photos de ma famille aujourd'hui, ça me fait mal de ne pas en savoir plus sur eux.

Après la guerre, vous avez fait fortune puis vous vous êtes installés en France avec votre femme Dina. Les 10 années qui ont suivi ont-elles apaisé les douleurs de votre passé ?

Je n'ai jamais oublié les miens, mais je pouvais maintenant avoir le bonheur de transmettre la vie, moi qui avais vu tant de gens mourir. Dina et moi avons eu quatre enfants qui baignaient dans l'amour, la musique, la joie. Ce furent des années de pur bonheur.

Puis il y a eu l'incendie de forêt. Parlez-moi des premiers mois qui ont suivi la mort de votre femme et de vos enfants.

C'était la deuxième fois que je perdais tous les miens. C'était une dévastation totale. Un médecin m'avait proposé de prendre des calmants pour m'engourdir et m'endormir quelques semaines. J'ai refusé. J'ai affronté la souffrance de façon consciente. Je ne voulais pas souffrir, mais je ne voulais pas oublier les miens.

Durant un an, j'ai passé des nuits à regarder des photos, à frapper ma tête contre le mur, à hurler ma douleur, à serrer contre moi les jouets de mes enfants. La mort de ma famille était comme un cyclone qui m'aspirait vers la mort.

Vous vouliez intensément des enfants pour faire revivre vos frères disparus trop jeunes. Avec la mort de vos enfants, avez-vous revécu la peine d'avoir perdu vos frères ?

La mort de ma famille a rouvert la plaie de la mort de mes parents et de mes frères. Toutes les douleurs se sont confondues. C'est comme si, 30 ans plus tard, le Mal s'était échappé du camp d'extermination de Treblinka pour accomplir son œuvre et me terrasser.

Vous aviez vu plusieurs hommes s'enlever la vie lorsque vous étiez au camp de la mort. Pensiez-vous à eux ?

C'était omniprésent en moi. Les plus vigoureux d'entre nous avaient été affectés à l'horrible tâche d'extraire les corps des chambres à gaz pour les jeter dans des fosses communes. Nous trouvions parfois des enfants qui respiraient encore. Nous les achevions de nos mains pour mettre fin à leur souffrance. Certains de mes camarades y ont vu leur femme, leurs parents, leurs enfants. Lorsque l'un de nous devenait trop épuisé, il était poussé dans la fosse. Alors, chaque nuit, des hommes désespérés se pendaient à une poutre avec leur ceinture, afin d'échapper à cet enfer. Tant de fois j'ai tenté de les convaincre de ne pas se tuer, de ne pas abandonner. Leur souvenir me revenait lorsque j'ai songé moi-même au suicide. Je voulais vivre pour témoigner à leur place. Il m'est arrivé souvent de penser que survivre était ma malédiction.

La mort de ma famille était comme un cyclone qui m'aspirait vers la mort.

Où avez-vous puisé la force de revivre après la mort de votre femme et de vos enfants ?

J'ai fait appel à mon père durant cette période : il m'avait dit « La vie est sacrée. Il faut que tu vives, que tu témoignes, que tu continues notre peuple. Tu dois aller jusqu'au bout. » Ces mots venaient de très loin, comme s'ils venaient d'Abraham.

J'avais tellement souvent échappé à la mort durant la guerre qu'il me semblait impossible de me l'arracher maintenant, même si cela aurait mis fin à ma souffrance. Durant plusieurs mois, je ne voulais plus vivre. Mais des millions de personnes ont été abattues, je devais vivre pour raconter leur histoire et les faire vivre à travers moi.

C'est alors que vous avez écrit *Au nom de tous les miens* ?

Dina m'encourageait depuis longtemps à écrire l'histoire de ma vie. Elle m'avait fait aménager un bureau dans notre maison afin que je puisse m'y consacrer. Un jour, j'ai pris la résolution de ne pas oublier Dina et les enfants, mais de ne pas me laisser étouffer par le désespoir de les avoir perdus. J'ai survécu en écrivant *Au nom de tous les miens*. Témoigner a été ma façon de continuer de vivre.

Et le livre est devenu un succès mondial.

Pour moi, le succès du livre n'est pas dans le nombre de copies vendues. J'en étais heureux, car tous les droits sont allés à différentes fondations humanitaires, écologiques ou culturelles. Mais le succès de ce livre, c'est ce qu'il a fait à chacun de mes lecteurs.

Une fois mon livre publié, j'ai commencé à recevoir des dizaines, puis des centaines de lettres de lecteurs de toutes les couches sociales, tous touchés par mon livre. Parce qu'ils avaient trouvé à travers mon destin et ma vie leur courage à eux. Donc, ce que je leur ai donné, ils me l'ont rendu mille fois avec leurs lettres. Avec les années s'est forgée une chaîne de fraternité avec les lecteurs. Et j'ai trouvé une forme de paix.

La vie est belle malgré ce qui nous arrive. On peut toujours reconstruire, même sur les ruines.

Et puis vous avez créé la Fondation Dina Gray.

Oui, c'était une autre façon de donner un sens à la tragédie. La Fondation Dina Gray œuvre à la prévention des incendies de forêt et la protection de l'homme à travers son cadre de vie.

En toute modestie, nous avons fait beaucoup en France. Notre action a contribué à réduire le nombre d'incendies de forêt et le nombre de morts dans les incendies.

Qu'est-ce qui vous a indiqué que vous aviez terminé votre deuil ?

Un deuil n'est jamais terminé, on est toujours en deuil. La mort ne fait pas disparaître l'amour que nous avons pour les gens. On n'oublie jamais et on ne veut pas oublier. Aujourd'hui encore, chaque matin à mon réveil, je revois mon père, ma mère, mes frères, ma femme Dina et mes quatre enfants disparus. Ils sont en moi et c'est toujours difficile. Ils me manquent toujours, mais leur souvenir me donne de la force.

Avez-vous craint de vous attacher à nouveau, d'aimer une femme et des enfants après l'incendie ?

Je me disais que je ne pourrais plus jamais aimer une femme. J'avais du mal à être en compagnie d'une femme. J'avais peur de revivre le malheur, de m'attacher et de perdre encore les gens que j'aime. Et pourtant, je me suis remarié et j'ai aujourd'hui cinq enfants.

Et comment s'est passée la naissance de vos enfants ? Avez-vous eu immédiatement de l'amour pour eux ?

Oui, et j'ai retrouvé du temps, de l'énergie et de l'amour. La naissance de ma fille Barbara en 1976 fut le plus beau jour de ma vie.

« D'autres enfants sont venus, cinq, qui sont rassemblés autour de moi. Je les regarde intensément : Barbara, Larissa, Jonathan, qui sont déjà de jeunes adultes. Et près d'eux, Gregory et Tom, encore enfants. À les voir si riches de leur avenir, pleins de vitalité et de joie, j'ai l'impression que ma poitrine s'emplit d'un air vif. J'oublie que je suis mortel. Et l'ombre de ce que j'ai vécu, qui stagne toujours en moi, se réduit, comme absorbée par la plénitude de cet instant. »

Au nom de tous les hommes

Avez-vous le plaisir d'être grand-père ?

Non malheureusement. Je disais récemment à mes enfants que je ne veux pas mourir avant d'avoir des petits-enfants devant moi ! Les trois premiers sont en âge d'avoir des enfants, alors j'attends.

De quoi êtes-vous le plus fier aujourd'hui ?

Je suis fier de ce que mon père m'a légué et d'avoir pu partager ses enseignements avec le monde entier. Je suis fier de mes enfants. Je suis fier des actions et des projets que je mène.

Beaucoup de lecteurs de *Profil* vivent un deuil. Que savez-vous du deuil que vous aimeriez leur dire ?

C'est en allant vers les autres qu'on trouve la force de continuer sa vie. Tout ce que je fais aujourd'hui est comme un boomerang. Ce qui vient de moi me revient avec plus de force. Depuis 30 ans, j'ai reçu plus de 800 000 lettres de tous les pays, beaucoup provenant de jeunes qui s'inquiètent de leur avenir. Les gens disent qu'ils ont trouvé dans mes livres le courage de poursuivre. Il faut trouver la force de donner un sens à notre vie. La vie est belle malgré ce qui nous arrive. On peut toujours reconstruire, même sur les ruines.

Et comment voyez-vous la mort aujourd'hui ?

Je ne crains pas la mort, je ne crains que la souffrance. La mort est une seconde naissance pour moi. C'est une partie naturelle de la vie : on ne peut pas avoir l'un sans l'autre. La vie est un combat contre la mort, et ce combat me plaît.



Photo : Pierre-Hugues Boisvenu

Martin Gray dans son bureau près de la photo de sa femme Dina.

Ils sont toujours vivants

Je n'ai qu'une certitude :
Ceux que j'ai aimés, ma famille, mes camarades,
mes enfants,
demeurent vivants en moi.
Ils guident encore mes pas.

Leur être fidèle, ce n'est pas s'enfermer dans la douleur.
Il faut continuer de creuser le sillon : droit et profond.
Comme ils l'auraient fait eux-mêmes.
Comme on l'aurait fait avec eux, pour eux.
Être fidèle à ceux qui sont morts,
c'est vivre comme ils l'auraient vécu, c'est les faire
vivre en nous.

C'est transmettre leur visage, leur voix, leur message
aux autres.

Ainsi, la vie des disparus germe sans fin.

Je ne sais pas si je dois me dire croyant.
Je ne puis dire : je crois en Dieu.
Je ne puis dire non plus : je crois...

Ce que je sais seulement,
c'est que la mort ne détruit pas l'amour que l'on
portait à ceux qui ne sont plus.

Je le sais parce que tous les jours je vis avec les miens.

Ce que je sais aussi, c'est que la vie doit avoir un sens.
Ce que je sais encore, c'est que l'amour est la clé de
l'existence.

Ce que je sais enfin, c'est que l'amour, le bien, la
fidélité, l'espoir
triomphent finalement toujours du mal, de la mort,
et de la barbarie.

Tout cela, je le sais, je le crois...

Dieu est-il au creux
de ces certitudes ?
Je ne sais pas; je cherche.

Le livre de la vie



Vous semblez en excellente santé. Quels sont vos projets pour les années à venir ?

J'ai un mode de vie très sain depuis l'âge de 35 ans. Je suis végétarien, je fais chaque matin un kilomètre de nage. Je n'ai jamais été aussi fort qu'aujourd'hui.

J'ai tellement de projets que je ne pense pas vivre assez longtemps pour les réaliser. J'aimerais écrire un livre sur mon père. J'aimerais aussi écrire un livre sur ce que j'ai appris de la vie saine. J'ai fait beaucoup de recherches et je voudrais les partager avec les lecteurs.

Vous avez survécu à la guerre, la faim, la torture, l'épuisement, le désespoir, la mort de toute votre famille. Au soir de votre vie, diriez-vous que ça en valait le coup ?

La vie est quelque chose d'extraordinairement beau, et transmettre cette belle vie est un événement magnifique. Il n'y a pas de plus belle chose que la vie. Il faut la vivre pleinement avec les bras tendus vers le haut pour mieux approcher l'essentiel.

« J'ai traversé tous les malheurs. J'ai été témoin du plus grand crime perpétré dans l'histoire des hommes. J'ai subi l'injustice. J'ai souffert de la haine. J'ai été frappé plus qu'aucun autre. J'ai connu la disgrâce de voir disparaître ceux auxquels j'avais donné la vie, et il n'est pire malheur. Et cependant, parce que j'ai côtoyé des hommes généreux, prêts à tout donner d'eux-mêmes pour les autres, parce que j'ai été bouleversé par le geste d'une mère, la beauté d'un tableau et l'infinie douceur d'une sonate, je suis heureux d'avoir connu cette aventure exaltante qu'est la Vie. »

Au nom de tous les hommes

Le texte de cette entrevue et de la documentation supplémentaire sur Martin Gray sont disponibles sur notre site à www.fcfq.qc.ca/accueil.htm

Merci à Pierre-Hugues Boisvenu d'avoir rendu possible cette entrevue.

Pour joindre Martin Gray

Martin Gray
83440 TANNERON
FRANCE

Ou par courriel à info@martin-gray.fr



Là quand vous en avez besoin !

- Assurance vie **unique** à Promutuel
- **Automatiquement incluse** à votre police auto et votre police habitation
- Indemnité versée en **48 heures**



1^{er} Soutien, une garantie qui permet aux proches d'obtenir jusqu'à 5000 \$* pour rencontrer les obligations financières les plus urgentes lors du décès d'un assuré, peu importe la cause.

Renseignez-vous auprès de votre conseiller.

* Certaines conditions s'appliquent. Chaque contrat d'assurance habitation ou automobile donne droit à une indemnité de 2500 \$ (625 \$ si l'assuré a atteint l'âge de 65 ans au moment du décès). Cette protection couvre aussi le conjoint, si celui-ci est coassuré.



PROMUTUEL

Assurance • Sécurité financière • Services financiers

Les sociétés mutuelles sont des cabinets en assurance de dommages, en assurance de personnes et en services financiers.

www.promutuel.ca

Pour éviter à mon liquidateur de devenir détective, je remplis mon **Registre personnel**

Par Mario Pratte

Gracieuseté de votre coopérative funéraire, ce document s'adresse à toutes les personnes désireuses de faciliter la tâche de leurs proches en cas d'incapacité ou lorsque surviendra leur décès. Ce document de 30 pages vous permet de consigner par écrit les renseignements sur vos affaires personnelles, financières et légales. Le *Registre personnel* est un document confidentiel; nous vous suggérons de le classer dans un endroit sûr et d'informer les personnes concernées de l'endroit où il se trouve.

Nous vous invitons à en prendre connaissance et à utiliser les pages pertinentes à votre situation. Afin d'en faciliter l'utilisation, votre *Registre personnel* est divisé en cinq sections : 1- Renseignements personnels, 2- Documents financiers, 3- Documents légaux, 4- Volontés et dispositions funéraires, 5- Les coopératives funéraires du Québec.

Votre liquidateur appréciera retrouver facilement dans votre paperasse les différents documents dont il aura besoin pour régler votre succession, tels : copie de votre testament, contrat de mariage, jugement de divorce, police d'assurance-vie, titres de propriété, relevés bancaires et de placements, etc.

De cette façon, votre liquidateur n'a pas à jouer au détective : il pourra accomplir sa fonction avec moins de risque d'oubli et de manière plus efficace, car il détient votre « bilan patrimonial ».



Agir comme liquidateur d'une succession est une responsabilité importante qui implique un grand lien de confiance. Assurez-vous de ne pas laisser cette personne dans la confusion. Procurez-vous votre *Registre personnel* gratuit* à votre coopérative !

Mario Pratte

Conseiller aux familles et directeur de funérailles
Coopérative funéraire de la Mauricie

* Coopératives participantes. Voir la disponibilité et les conditions à votre coopérative.

Partenariat avec le mouvement Desjardins

Le mouvement des coopératives funéraires et le mouvement Desjardins ont récemment signé une entente avantageuse pour la gestion des portefeuilles d'arrangements préalables détenus par les coopératives. Sur la photo, on retrouve les signataires de cette entente, soit Jean Brunelle, directeur Gestion privée chez Desjardins, et Réjean Laflamme, président de la Fédération.



L'homme en deuil

Par Maryse Dubé



C'est l'histoire d'un couple qui perd leur petite fille de deux ans. Afin d'oublier leur chagrin, ils laissent tout derrière eux et vont faire le tour du monde. À leur retour, après avoir récupéré leurs photos de voyage, ils tombent sur la dernière photo de leur fillette prise un peu avant que celle-ci ne décède. Dès lors, ils replongent dans la souffrance de ce deuil qu'ils croyaient pourtant avoir semé.

C'est en visionnant ce film que mon père versa ses premières larmes... quinze ans après le décès de son jeune fils. En vingt ans de

mariage où les épreuves se sont succédé, ma mère ne l'avait encore jamais vu pleurer et pourtant, ce n'est pas faute d'avoir souffert... C'est lui qui trouva le petit corps sans vie de mon frère. C'est lui qui dut répondre aux questions des policiers venus vérifier les circonstances du décès. Et c'est lui, aussi, qui s'occupa des démarches pour les funérailles : ma mère, en état de choc, ne pouvait d'aucune façon l'accompagner.

Il porta donc seul le poids de son chagrin et resta stoïque dans l'épreuve. À cette époque, l'homme avait le devoir d'être fort pour deux. Il était celui sur qui l'on pouvait compter en tout temps, peu importe les circonstances. Exprimer ses émotions aurait été perçu comme un signe de faiblesse par son entourage et ne cadrait pas avec le rôle qui lui était alors dévolu. Même aujourd'hui, un grand nombre se refusent encore le droit de pleurer de peur d'être mal jugé.

De façon générale, l'homme préférera vivre seul, sans témoins, ses moments d'émotions afin de ne pas montrer sa vulnérabilité.

«...L'homme en deuil se trouve pris dans les conditionnements sociaux qui façonnent son identité masculine depuis qu'il est petit. Même si ce n'est pas formulé explicitement, on attend de lui qu'il "assure" physiquement et psychologiquement, qu'il soit solide dans l'épreuve, qu'il fasse preuve de courage et de dignité, qu'il manifeste peu ou pas d'émotions en public et se montre ni trop éploré, ni trop vulnérable.»¹

Néanmoins, quand la vie nous confronte à la perte d'un être cher, le chagrin s'installe dans le cœur de l'homme tout autant que dans celui de la femme. Un chagrin qui,

toutefois, s'exprime différemment. De façon générale, l'homme préférera vivre seul, sans témoins, ses moments d'émotions qui le chavirent afin de ne pas montrer sa vulnérabilité. Une vulnérabilité qui le déconcerte et avec laquelle, souvent, il a peine à composer. Je connais un veuf qui, après de nombreuses années, est toujours incapable de lire des témoignages de personnes endeuillées. À la lecture des premiers mots, il devient si bouleversé qu'il préfère s'abstenir.

De prime abord, une émotion faite de tristesse met l'homme mal à l'aise, et quand c'est la sienne, il sait encore moins comment l'aborder, d'où le réflexe de la refouler.

En quoi le deuil de l'homme diffère-t-il de celui de la femme ?

- La pression sociale exercée sur les hommes (*un homme, ça ne pleure pas*) les pousse à refouler leur chagrin.
- Il éprouve plus de difficultés émotives, compte tenu du rôle qui lui est dévolu dans la société.
- Il a souvent une réticence ou une incapacité à se laisser aller à sa douleur et ressent une pudeur à montrer sa vulnérabilité.
- L'homme construit son travail de deuil autour de l'agir plutôt qu'autour de l'expression des émotions. L'action l'aide à intégrer et à amortir la perte et à reprendre le contrôle d'une situation difficile.
- De nombreux hommes préfèrent vivre leur deuil en solitaire. Ils trouvent dans la solitude un espace qui leur convient pour exprimer leurs émotions, loin des regards et du jugement.
- L'homme en deuil éprouvera une certaine résistance intérieure à demander de l'aide ou à recevoir celle qu'on lui propose.
- La solidarité masculine lui est bénéfique.
- Après le décès d'un proche, il a tendance à se retrancher dans le silence.
- Se soustraire de son deuil est plus facile pour lui. Il arrive à mettre la souffrance à distance en lui réservant un espace spécifique.

Comportement qui, de toute évidence, n'offre aucune possibilité de se libérer d'une souffrance à certains moments insoutenable, mais qui explique que, parfois, l'homme puisse envisager le recours à certains excès... pour oublier son mal de vivre.

L'action comme exutoire

Afin de ne pas risquer de perdre le contrôle dans cet inconnu émotif, l'homme préférera donc nettement s'épuiser dans l'action. Un homme me raconta qu'à la mort de son père, il se jeta à corps perdu dans le travail. Le fait de rentrer tard le soir, complètement vidé, faisait en sorte qu'il était incapable de penser au drame qu'il vivait. C'était la seule façon qu'il avait trouvée pour anesthésier la douleur d'avoir perdu son père prématurément. Attitude lourde de conséquences sur sa santé qui l'obligea à réévaluer la direction qu'il avait empruntée et à effectuer des correctifs majeurs sur son train de vie.

Afin de ne pas risquer de perdre le contrôle, l'homme aura tendance à s'épuiser dans l'action.

En soi, l'action est très bénéfique pour l'homme en deuil. *«Elle l'aide à amortir et à intégrer l'absence, à contrecarrer le sentiment d'impuissance et à reprendre le contrôle d'une situation... L'homme construit davantage son travail de deuil autour de l'agir qu'autour de l'expression des émotions.»*² Mais quand l'action prend des allures d'obsession, il en va de la santé mentale et physique de l'endeuillé. Et comme la souffrance liée au deuil est déjà épuisante sous bien des facettes, il est préférable de gérer le temps alloué au travail ou à toute autre activité en s'aménageant des périodes de repos, et non de fuir la réalité par de l'activisme. Évidemment, cela comporte le risque d'avoir à affronter les émotions qui font surface dans les moments d'arrêts, mais de toute façon, il faudra le faire un jour ou l'autre.

Le silence comme refuge

De nombreux hommes ont besoin de vivre leur deuil seul et en silence. Ils trouvent dans la solitude l'espace qui leur convient pour s'abandonner au chagrin et exprimer ce qu'ils ressentent. Cet aspect, plus spécifique à l'homme, n'est pas toujours bien compris de son entourage féminin. Certaines femmes acceptent difficilement que la peine de l'homme diffère de la leur, et son silence est souvent mal

reçu. Trop souvent, malheureusement, le fait de se taire et de ne rien laisser paraître donne une impression d'insensibilité. Bien que le silence ne soit pas la réaction idéale en période de deuil, forcer la parole n'est guère la chose à faire. Cela ajoute une pression supplémentaire à celui qui déjà, traverse une épreuve difficile, et qui aimerait bien ne pas être obligé de prouver en plus qu'il a, lui aussi, un cœur meurtri.

Il est important de savoir que le travail de deuil peut se faire même quand on ne partage pas ce que l'on ressent avec ses proches.

Il est important de savoir que le travail de deuil peut se faire même quand on ne partage pas ce que l'on ressent avec ses proches. Toutefois, il est souhaitable de ne pas se couper de son entourage et d'apprendre à dire ses besoins. Pour l'homme en détresse, demander du soutien est pratiquement exclu de son mode de fonctionnement. Et même quand on lui propose de l'aider, il aura peine à accepter, préférant maintenir l'image d'un homme capable d'assumer les aléas de la vie, au risque d'y laisser sa santé.

Cependant, il trouvera dans la solidarité masculine, faite de pudeur, un certain réconfort. Parfois, quelques mots échangés entre hommes dans un contexte de loisirs, peuvent l'aider à faire un pas de plus dans l'évolution de son deuil. Avoir une source de soutien ne peut qu'être bénéfique, même à celui qui croit pouvoir s'en sortir seul. Car bien que le chemin du deuil soit un parcours individuel, cela ne signifie pas pour autant qu'il soit nécessaire de le vivre en solitaire. Et apprendre à exprimer ses émotions quand les circonstances sont propices à l'épanchement, apportera sans nul doute une dose d'apaisement à une âme blessée, aussi masculine soit-elle.

1 et 2 - C. FAURÉ, *Vivre le deuil au jour le jour*, Éditions Albin Michel, 2004.

Maryse Dubé est cofondatrice de La Gentiane, un site d'entraide pour les personnes endeuillées offert par les coopératives funéraires du Québec.

Elle est une collaboratrice régulière de la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

Vous croyez que les hommes vivent leur deuil différemment?

De quelle façon?

Écrivez-nous pour nous faire part de votre opinion ou de votre expérience :

Revue *Profil*
548, rue Dufferin
Sherbrooke (QC) J1H 4N1
Ou par courriel à profil@fcfq.qc.ca

Mot de la coordonnatrice



Je vous livre le texte que j'ai partagé aux personnes présentes à notre assemblée générale annuelle qui s'est tenue le mercredi 20 juin 2007.

Bonne lecture.

*Brigitte Deschênes,
coordonnatrice*

Toute ma reconnaissance va aux membres des 341 familles qui nous ont choisis pour les accompagner lors du décès d'une personne significative de leur vie et à chacun des membres de l'équipe de la Résidence funéraire du Saguenay pour la qualité de leur accueil, de leur accompagnement et de leur exceptionnelle éthique professionnelle dont en témoignent les évaluations de service que les familles ont généreusement complétées et qui nous indiquent un degré de satisfaction de 100 %. Nous avons d'ailleurs mérité, pour une 4^e année consécutive, la mention Distinction, le plus haut palier attribué dans le programme Excellence de la Corporation des thanatologues du Québec. Ayant maintenu les exigences du niveau Distinction pendant 4 ans et obtenu cette mention, nous sommes confiants d'obtenir la mention Excellence l'an prochain.

Je souligne également le support indéfectible de chaque membre du conseil d'administration et aussi la grande confiance qu'il nous porte. Je veux souligner également l'engagement, la compétence et la disponibilité dont ils font preuve lors de nos réunions régulières et spéciales.

Que dire de chaque animateur, animatrice du groupe d'entraide *Grandir Ensemble*, si ce n'est que votre engagement auprès de la Résidence funéraire du Saguenay et des personnes endeuillées démontre votre grandeur d'âme, votre générosité, votre considération de l'autre... votre profond désir d'offrir de l'aide.

Je vous indique que cette année il y a eu 3 groupes de conjoints, 3 groupes d'adultes, 2 groupes de parents et un groupe de jeunes de 6 à 12 ans qui ont bénéficié du

service *Grandir Ensemble*, en plus des personnes qui se sont présentées au service d'écoute les lundis et mardis en après-midi. Ces personnes ont d'ailleurs qualifié ce service d'important et de grand autant que ses animateurs et animatrices.

Et à toutes les autres personnes qui se sont faites proches de nous dans la réalisation de notre grande mission, je remercie chacun de vous personnellement au nom de toute l'équipe et en mon nom personnel.

Pour mener à bien notre engagement et le succès de l'organisation, je vais vous partager notre implication dans différentes formations, notre participation provinciale dans le développement de notre profession, notre intérêt à informer la population et notre présence dans la vie communautaire des organismes de notre région et des causes qui nous touchent.

Nos employé(e)s ont suivi les formations suivantes :

- La créativité avec Trigone
- Acomba
- Formation RCR
- Colloque de Palli-Aide et celui du centre de prévention du suicide
- Nous avons même suivi un cours de l'agence de Mannequin Hélène Gauthier.

Nous avons aussi accueilli les thanatologues d'autres entreprises funéraires pour un perfectionnement de maquillage Air-Brush assuré par M^{me} Danielle Huard du Studio Air Brush, moment qui fut d'ailleurs filmé par CKTV et diffusé sur le réseau provincial.

J'ai également eu le privilège d'être invitée sur le Comité Aviseur de la Corporation des thanatologues du Québec pour préparer un document devant être présenté au bureau des Normes du Québec, visant l'élaboration de la mise sur pied d'une nouvelle norme de qualité, en collaboration avec le Bureau de normalisation du Québec (BNQ).

Cette norme, en plus de reconnaître l'excellence des professionnels qui vous accompagnent dans votre deuil, vous offrira une protection accrue et une garantie de qualité certifiée.

Je souligne que la préface de ce document, qui soit dit en passant est une

réflexion et un texte d'une qualité remarquable et à mes yeux un trésor, a été écrite par mon ami, l'abbé André Bouchard.

Le document est maintenant déposé et nous attendons la suite de ce dossier.

Suite à cette démarche et sur invitation du Bureau de Normalisation du Québec, je siégerai, avec une dizaine de mes collègues, dont l'abbé André Bouchard, sur le Comité responsable de la rédaction des normes visant le monde funéraire.

Nous nous sommes faits présents également au Congrès de la Fédération des coopératives funéraires du Québec, à celui de la Corporation des Thanatologues du Québec ainsi qu'à celui de l'Association canadienne des Services funéraires.

À ces trois congrès, la pièce que nous avons produite avec la troupe Parminou dans le cadre de notre 25^e anniversaire « Le temps qu'il faut pour se souvenir... » a été présentée et a reçu un accueil plus que chaleureux.

Il en a même résulté une tournée provinciale notamment à Amqui, Victoriaville, Drummondville, la Beauce et bien d'autres régions présentement en préparation pour la recevoir.

La pièce a également été traduite en anglais dans le but d'une tournée canadienne. Je suis particulièrement fière du développement de cette pièce qui traitait de l'importance des rituels funéraires et du rayonnement qu'elle donne à notre coopérative. Nous avons été créatifs et nous avons osé afficher nos croyances profondes face aux rituels funéraires et en notre mission et c'est de cela dont nous devons être le plus fier.

À tous ceux et celles qui ont cru et participé à ce projet plus que visionnaire et audacieux... merci encore du plus profond de mon cœur.

Nos activités inter-coopération se sont manifestées par la formation Air-brush, par notre présence à la conférence de presse de l'Alliance funéraire du Royaume et à leur tournoi de golf annuel, par notre soutien à la Coopérative funéraire du Fjord. Les quatre coopératives funéraires de la région du Saguenay Lac St-Jean ont offert une bourse importante au Centre de Prévention du Suicide 02 pour la diffusion du message « Demander de

l'aide c'est fort», avec Michel Barrette. La remise de cette bourse a été reconnue par le CPS 02 lors de leur colloque régional en février dernier au Holiday Inn Saguenay.

Nous avons été invités à un comité de travail au diocèse de Chicoutimi pour participer à l'élaboration de la politique diocésaine sur les funérailles qui a été publiée récemment dans le Progrès-Dimanche, à l'inauguration des nouveaux locaux de la Corporation des Cimetières catholiques de Jonquière et à l'alliance de la Corporation des Cimetières de Chicoutimi à la Coopérative funéraire de Chicoutimi. Nous y sommes allés et avons vécu de beaux moments.

Nous nous sommes faits présents aux tournois de golf de la Chambre de Commerce, du Fonds de dotation Santé Jonquière, de la Fondation Equilibre du journal *Le Réveil*, de la Coopérative funéraire de Chicoutimi et à celui de Palli-aide.

Nous avons encouragé les organismes communautaires pour un montant de 11 344 \$ et avons assisté aux brunchs du Club Rotary, de Palli-Aide, de l'organisme Le Buisson, aux campagnes de financement de Tel-Aide, du Club Kiwanis, Mont Jacob, Chœur Amadéus et super-bénéfice de Jonquière en musique, de Coramh, Presbytère Sacré-Cœur, Chevaliers de Colomb, Jonquière-Médecin, Fondation Châtelaine, Cégep de Chicoutimi, Maison Notre-Dame.

Comme membre de la Corporation des Femmes d'Affaires nous avons eu le privilège de visiter Costco, la Clinique vétérinaire Pasteur de Jonquière Enr., Fusion Esthétique et avons assisté au Gala annuel. En plus de ce privilège, nous avons eu le plaisir d'échanger avec des personnes de qualité au cours de ces activités.

Pendant l'année qui vient de passer, j'ai reçu quelques invitations pour prononcer des conférences dans différents milieux, notamment à l'église St-Philippe et au presbytère St-Mathias. L'abbé Jean-Paul Larouche, son équipe et ses paroissiens m'ont accueillie de façon remarquable et nos partages furent très enrichissants.

Je me suis également déplacée à Gatineau à la Maison Mathieu-Froment, et là j'ai vécu une expérience extraordinaire. J'ai prononcé une conférence en duo avec le Père Jean Monbourquette sur l'importance des rituels funéraires, moi je faisais la partie partage sur mon vécu au quoti-

dien auprès des familles endeuillées et des personnes décédées et lui partageait son point de vue scientifique et thérapeutique auprès des personnes endeuillées.

Tenter de vous résumer ce qui s'est passé serait très difficile pour moi car vous comprendrez que ce fut un moment tout à fait particulier tant par la sensibilité de nos propos que par son intensité et la complicité que nous y avons vécu. Monsieur Monbourquette a laissé un message excessivement important, celui d'être prudent et de faire attention aux décisions que l'on prend face aux rituels funéraires.

Cette année, j'ai aussi eu le privilège d'être la Présidente d'honneur du Réseau investissements femmes lors de leur colloque «Soyez les acteurs du changement» en mars dernier au Holiday Inn Saguenay.

Également celui d'assumer la Présidence d'honneur de l'activité-bénéfice du Club Richelieu au féminin de Jonquière qui s'est tenue aussi en mars. Cette activité, un souper spaghetti, a permis de remettre 9 446 \$ en bourse dont 5 000 \$ à Aide-Parents Plus, œuvre-maîtresse du Club Richelieu au féminin et la différence aux autres œuvres que le Club soutient.

Je termine en vous disant que nous avons accueilli également des étudiant(e)s de la Polyvalente et du Cégep de Jonquière qui portent intérêt à notre milieu. J'ai aussi livré deux témoignages sur la présence de Dieu dans ma vie personnelle et professionnelle au Déjeuner Silence Intérieur et Prière ainsi qu'à Val-Racine.

Toute l'équipe s'est mobilisée pour vous présenter une messe pas comme les autres suivi d'un brunch conférence avec Josélito Michaud, précédé d'une rencontre privée avec lui pour les employés, l'équipe de *Grandir Ensemble*, les membres du C.A. et quelques invités. Moment mémorable et réussite à tous points de vue.

Cette activité a demandé plusieurs semaines de préparation et l'apport personnel de plusieurs personnes tant émotif, technique que créatif. Notre concept a même été exporté à Trois-Rivières (Centre funéraire Châteaudun). Je veux aussi souligner la présence de la visite de l'extérieur et des autres coopératives funéraires lors de ces événements. Ce qui s'est vécu à ces moments est plus grand que nous...

Vous accompagner est un privilège, voilà ce que nous véhiculons comme engagement, je souhaite qu'à travers ce bilan, en

plus de notre support en cours d'année par nos chroniques, nos revues Profil, les brochures Auprès de vous, Grandir ensemble et les cartes de vœux que vous recevez, je souhaite, dis-je, que vous sentiez que nous ne sommes jamais loin.

En vous partageant ce bilan, ce que je souhaite que vous reteniez, c'est notre reconnaissance à votre égard pour la confiance que vous nous portez et vous témoigner de la conscience qui nous habite de faire tout ce qui est pertinent pour être digne de cette confiance.

Je souhaite que vous saisissiez bien, qu'à nos yeux, la mort ne sera jamais banale, quand tout à coup elle frappe dans notre vie, c'est nécessairement une épreuve d'une extrême violence et d'une douleur incommensurable. Qu'il nous faut à ce moment déployer une énergie incroyable pour y faire face, faire preuve d'une attention particulière aux personnes concernées par le décès, choisir les rituels importants qui nous rassemblent et nous permettent de bien amorcer cette route douloureuse. Rester ouvert à accueillir de l'aide et croire profondément en notre capacité de traverser cette épreuve...

Nous voulons aussi vous dire que nous prenons un grand soin de la personne qui nous est confiée, et que nous avons à cœur de vous la présenter le plus fidèlement possible à ce qu'elle a été, et ça, ce n'est pas maquiller la mort, c'est simplement avoir le privilège de préparer une personne pour sa grande sortie terrestre vers un ailleurs.

Pour chaque personne qui m'entoure et m'aide à vivre cette grande et noble mission, je vous remercie chaleureusement de vous faire proches de moi, je demande à Dieu de nous protéger et de sans cesse renouveler notre appel et notre engagement envers les personnes décédées et envers les personnes qui en souffrent.

Nous sommes privilégiés de faire partie d'une organisation qui encourage la créativité, le développement, la formation et l'actualisation de notre potentiel, l'organisation est privilégiée d'avoir des personnes profondément engagées, soucieuses de sans cesse se renouveler et disponibles pour vivre de grands moments.

Brigitte Deschênes
Coordonnatrice

Le mandala, un outil de plus en plus utilisé dans l'accompagnement du deuil

Par Sylvie Bessette, travailleuse sociale

Lorsqu'une personne vit en deuil, plus particulièrement un enfant, les mots manquent parfois pour exprimer les émotions. D'autres outils que la parole sont alors utilisés pour permettre à la personne endeuillée de nommer et reconnaître ce qu'elle vit. Un des outils utilisés par certains thérapeutes est le mandala, un cercle magique qui agit sur les personnes qui en font l'exercice.

Le mandala est une forme géométrique, généralement un cercle. Il tire ses origines des religions orientales. Le mot mandala vient du sanskrit qui se traduit par «cercle magique» ou «cercle sacré».

«Le cercle est un symbole fondamental auquel on confère des attributs de perfection et d'homogénéité, d'absence de distinction ou de division. Le point central du mandala représente le soi, selon Carl Jung¹; il représente le lien spirituel permettant de rendre visible l'invisible, selon les Navajos; et il représente la réalisation suprême, selon les Tibétains.»

Plus près de nous, les Amérindiens disaient que le pouvoir de l'Univers agit dans un cercle. La vie et la mort n'évoluent pas en ligne droite, mais font partie d'un cycle comme celui des saisons ou de cet autre que dessine dans le ciel la course du soleil et de la lune.

Créer un mandala c'est toucher notre unicité, c'est exprimer nos émotions et, d'une certaine façon, entrer en contact avec notre âme. Le mandala permet à notre créativité de ressortir et, par le fait même, de nous rattacher au grand Tout. Il est de plus en plus utilisé en art-thérapie, puisqu'il agit dans l'inconscient et favorise l'harmonisation avec le conscient.

Le mandala se présente généralement de deux façons. La première et la plus souvent rencontrée est le cercle prédessiné où les créateurs sont invités à en colorier les formes. Le choix des couleurs est souvent en lien avec les émotions vécues. L'application de celles-ci à l'intérieur du cercle provoque généralement un changement au niveau vibratoire qui permet de sentir un mieux-être.

Le mandala est un moyen d'expression que les enfants privilégient puisqu'il se fait de façon spontanée et intuitive. De plus en plus d'enseignants l'utilisent pour aider les enfants à se centrer. Il est proposé aux personnes nerveuses ou agitées de le colorier de l'extérieur vers l'intérieur et aux personnes fatiguées ou tristes d'appliquer les couleurs de l'intérieur vers l'extérieur. Au-delà de ces consignes, l'important est de trouver du plaisir à faire le mandala puisqu'il est, avant tout, une expérience à vivre.

Il existe maintenant des cahiers de mandalas à colorier, certains proposent des thèmes spécifiques, entre autres sur le deuil. En naviguant sur internet, vous pourrez trouver une panoplie d'informations sur le sujet et télécharger des mandalas.

Moins connu et généralement utilisé par les thérapeutes, est le mandala créé à partir d'un cercle vide. La personne est d'abord invitée à se détendre et à prendre contact avec une expérience vécue, un deuil en ce qui nous concerne. Ensuite, cette personne, enfant ou adulte, est invitée à choisir les couleurs qu'elle aimerait disposer à l'intérieur du cercle. Ces couleurs représentent habituellement des émotions ou des sensations conscientes et inconscientes liées à l'expérience vécue. Les formes sont créées selon l'intuition du concepteur. La seule consigne est de colorier en entier l'intérieur du cercle, une partie laissée blanche signifie obligatoirement quelque chose. L'œuvre terminée, la personne prend un temps pour l'admirer après y avoir inscrit son code de couleurs. Ce code permet de relier chacune des couleurs à une émotion ou sensation. Chez les enfants plus jeunes, l'approche *J'écoute ma toute petite voix*³ propose des visages-émotions leur permettant ainsi de conjuguer plus facilement émotions et couleurs.

Directive pour la création d'un mandala

- Faire une détente vous mettant en lien avec une expérience vécue (deuil).
- Choisir les couleurs qui vous parlent, représentant consciemment ou inconsciemment une émotion ou une sensation.
- Disposer ces couleurs à l'intérieur d'un cercle en vous laissant guider par votre intuition et tracer les formes qu'elles vous inspirent.
- Inscrire votre code de couleur.
- Admirez votre création et, si désiré, élaborer un dialogue avec elle.

Pour toutes les raisons mentionnées ci-haut, le mandala est considéré comme un outil extraordinaire pour travailler le deuil et pour suivre son évolution. Avec les adultes, il permet, par l'exercice du dialogue avec la création, de mettre à distance les émotions contenues dans le deuil et d'amener à la conscience ce qui est difficile à vivre ou à faire.

Une veuve venue me voir réalisa, suite à la création d'un mandala et au dialogue avec celui-ci, que le plus difficile à vivre n'était pas les émotions liées à la perte de son mari, mais bien la tension vécue entre ses filles. Elle trouva même une attitude à prendre face à ce conflit.

En ce qui concerne les enfants, le plus fort de l'exercice se tient dans la conception du mandala. Nous observons souvent durant cette période un regain de vitalité, une nouvelle énergie. Par la suite, nous leur demandons d'admirer leur création et de raconter ce qu'elle représente pour eux. Il est important de laisser l'enfant s'exprimer sans commenter. L'exercice en lui-même permet de dégager les émotions et de prendre conscience de l'importance de celles-ci. En observant l'espace colorié, il est possible d'évaluer l'étendue de chacune des émotions.



Le mandala de Virginie servira d'exemple à cet exercice. Elle l'a créé lors de la huitième semaine d'un groupe de soutien pour enfant en deuil. Elle a perdu son père décédé d'un cancer six mois auparavant. Lorsque Virginie nous présenta son mandala, elle nous raconta qu'elle avait beaucoup de peine et qu'elle était très en colère car son père lui avait promis de guérir. Cependant, participer à un groupe de soutien pour enfant en deuil lui procura soulagement et paix. À la fin, elle ajouta que l'annonce de la mort de son père avait été un choc.

Vous pouvez constater que la conception du mandala de Virginie ainsi que le récit qu'elle nous a fait corroborer son code de couleurs. Pour nous accompagnateurs, il venait consolider ce que nous pressentions de Virginie, c'est-à-dire une enfant d'une belle stabilité intérieure

confirmée par le jaune central illustrant la paix, mise à l'épreuve par l'annonce de la mort de son père représentée par la pointe orangée visant le centre et illustrant le choc. La tristesse encore présente s'exprime par les pointes bleues allant vers l'intérieur, entrecoupées de paix et de soulagement. La participation de Virginie au groupe de soutien s'est avérée très bénéfique. Sa colère due au fait que son père n'avait pas guéri était bien perceptible. Cette observation renforce l'importance de faire un suivi de l'évolution de la maladie d'un proche avec les enfants. À cette étape, la colère de Virginie tout comme sa peine commencent à s'éliminer puisque toutes deux sont disposées en périphérie du cercle. Afin de permettre la continuité de l'accompagnement et l'aide apportée à l'enfant, il est important de partager ces données avec la famille et cela avec son accord et sa participation.

Depuis une dizaine d'années, des thérapeutes du deuil utilisent le mandala avec les enfants. Michel Hanus et Barbara Sourkes en parlent dans leur livre, *Les enfants en deuil. Portraits du chagrin*.² L'exemple de Virginie vient de l'approche développée par Claire Foch et Sylvie Bessette, *J'écoute ma toute petite voix*³ dont nous donnons la formation. Personnellement, lorsque j'accompagne des endeuillés en psychothérapie, j'utilise cet outil au cours de la première et de la dernière rencontre ce qui me permet d'évaluer l'évolution du processus de deuil. Certains art-thérapeutes travaillent uniquement à partir de la création de mandalas puisque ceux-ci, uniques dans leur expression, reflètent ce qui est vécu dans le présent. Il n'en tient qu'à vous maintenant d'en faire l'expérience.

« On ne peut envisager sa guérison que si chacun fait un retour méditatif, sincère, loyal et profond sur lui-même [...] »

C. G. Jung.

- 1-CARL GUSTAV JUNG (1875-1961), psychologue et psychiatre suisse, converti aux théories psychanalytiques de Freud dont il se sépara après une collaboration de cinq ans. Il fonda l'Institut Jung à Zurich en 1948.
- 2- M. Hanus, B.M. Sourkes, *Les enfants en deuil Portraits du chagrin*, Collection FACE À LA MORT, Éditions Frisson-Roches, Paris, 1997.
- 3- S. Bessette, C. Foch, *Guide d'animation d'un groupe de soutien aux enfants en deuil et aux adultes qui les accompagnent, J'écoute ma toute petite voix*, disponible seulement au cours d'une formation. La prochaine sera donnée à Montréal les vendredis 12 et 19 octobre. Courriel : formationadeuxvoix@gmail.com

Les formations à deux voix

Les formations à deux voix offrent sur demande, conférences, ateliers et formations sur des thèmes qui touchent aux pertes, à la mort et au deuil à tous les âges de la vie.

Les formations à deux voix
Sylvie Bessette, Claire Foch
Tél. : 450 446-7694 / Sans frais : 1 800
777-0889, poste 7694
Blogue : <http://formationsadeuxvoix.blogspot.com>



Sylvie Bessette et Claire Foch

Vers des funérailles significantes

Par Maryse Dubé

Depuis quelque temps déjà, de plus en plus de gens demandent aux coopératives funéraires de prendre en charge l'ensemble du déroulement des funérailles. Auparavant, l'Église y jouait un rôle important, mais aujourd'hui, pour différentes raisons, il en est autrement. Devant les nouvelles attentes formulées, la Fédération des coopératives funéraires du Québec a décidé, il y a trois ans, de se pencher plus spécifiquement sur les répercussions de ce changement.

De cette préoccupation est né un comité de travail sur les rituels, composé de sept personnes dont l'expertise permet d'apporter une vision éclairée sur les transformations actuelles. De prime abord, ce qui a principalement retenu l'attention du comité se trouve du côté de la personnalisation des funérailles. Il y a actuellement un mouvement très fort vers le désir de faire des funérailles qui nous ramènent le plus près possible à la vie du défunt : son travail, ses loisirs, ses succès. Pour cette raison, il est fréquent que l'on retrouve des photos et des objets personnels du défunt lors de ses funérailles. Toutefois, au-delà de la personnalisation, demeure un besoin d'intégrer certains rituels significatifs ou qui font appel au « sacré » afin de puiser au niveau spirituel la force nécessaire pour accepter l'épreuve.

Alors que dans la religion catholique, le fait de sonner le glas annonce publiquement la mort d'un concitoyen, la personne qui rejette les rites religieux doit pouvoir trouver un nouveau mode de communication qui correspond aux valeurs d'aujourd'hui; tâche qui n'est pas toujours facile quand on veut que le message soit compris de tous et quand on refuse de se tourner vers des rituels de pacotilles.

Certains peuvent trouver « quêtaine » le fait d'allumer une chandelle à la mémoire d'un être cher, alors que d'autres y voient une lumière pour éclairer le chemin du disparu.

Mais comment faire pour identifier ce qui interpelle les uns et rebute les autres. Certains peuvent trouver quêtaine le fait d'allumer une chandelle à la mémoire d'un être cher, alors que d'autres y voient une lumière pour éclairer le chemin du disparu. Quels types de rituels devrait-on développer pour apaiser le cœur des endeuillés ou leur permettre d'amorcer le travail de deuil qui s'impose ?

Il va de soi que la réponse demeure avant tout dans l'écoute. Cependant, l'endeuillé n'est pas toujours conscient du rôle des rituels funéraires, et c'est là qu'entre en scène le conseiller aux familles. C'est à partir de sa propre compréhension des rituels qu'il accompagnera la famille en deuil dans le choix des funérailles. Et c'est par



Maryse Dubé
Comité Rituels © FCFQ
Photo : www.micmax.fr

le lien qu'il saura créer avec cette même famille qu'il pourra les aider à trouver ce qui, pour eux, a du sens. C'est-à-dire trouver ce qui aura la capacité de les rejoindre émotivement et spirituellement à chaque étape des funérailles par une approche significative. D'où l'importance de bien outiller le personnel qui intervient auprès des endeuillés, afin qu'il puisse faire en sorte que les commentaires du genre «*Si j'avais su, j'aurais fait ça autrement*» puissent être évités.

Les valeurs humaines des coopératives funéraires sont déjà au cœur de leurs actions. Cependant, nous sommes conscients que la période de changement actuelle nécessite certains ajustements dans la pratique courante. C'est pourquoi le comité se penche actuellement sur l'élaboration d'un programme de formation.

Puisque *le rite repose sur un langage sacré qui n'est pas celui du quotidien*¹, il exige qu'on s'y attarde avec le plus grand sérieux. En favorisant une réflexion sur les fonctions du rituel entourant un décès et en offrant une formation adéquate au personnel en place, les coopératives funéraires se dotent de ressources pouvant leur permettre de mieux comprendre le processus de deuil et, ainsi, de mieux accompagner la personne endeuillée dans l'épreuve qu'elle traverse.

Des initiatives à souligner

Déjà, de très belles initiatives ont été mises en place au sein de certaines coopératives. Lorsqu'il s'agit d'un deuil d'enfant, par exemple, la Coopérative des Deux Rives

offre un petit ourson aux parents endeuillés, dans lequel une conseillère a pris soin d'y insérer une petite «*âme de courage*» en forme d'ange. Ce simple geste permet à la famille de se sentir soutenue et peut apporter une dose de courage supplémentaire en des moments d'intense chagrin. La Coopérative de la Rive-Sud, quant à elle, apporte une touche particulière dans le cas d'un décès à domicile : une fleur est déposée sur le lit du défunt lors de son départ pour la coopérative funéraire. La famille endeuillée, pour qui ce moment en est un de déchirement, retrouve dans cette délicate attention une marque de sympathie qui va droit au cœur.

La Coopérative de la Rive-Sud apporte une touche particulière dans le cas d'un décès à domicile : une fleur est déposée sur le lit du défunt lors de son départ pour la coopérative funéraire.

Voilà des petits gestes qui en disent beaucoup sur la direction qu'entend emprunter le mouvement des coopératives funéraires.

1-Jean-Claude CRIVELLI, porte-parole du Centre romand de liturgie catholique, tiré du livre de Chantal Dauray, «*Réinventez vos cérémonies, fêtes et rituels!*», les Éditions internationales Alain Stanké, p.26



**LA GESTION
PRIVÉE
DESJARDINS**

Votre dernier testament reflète-t-il toujours votre situation familiale et financière?

Les caisses populaires Desjardins du Québec et le service de Gestion privée sont là pour vous aider à y voir clair :

- Service testamentaire
- Mandat en cas d'incapacité
- Liquidation de succession
- Administration d'une fiducie
- Administration en cas d'incapacité
- Gestion discrétionnaire de portefeuille
- Planification financière

Informez-vous au Centre de gestion privée du complexe Desjardins au :
1 888 252-5332

 **Desjardins**
Conjuguer avoirs et êtres

5 raisons de fréquenter La Gentiane

La Gentiane (lagentiane.org) est un site d'entraide que la Fédération des coopératives du Québec met à la disposition des personnes endeuillées. Le site existe depuis plusieurs années et de nombreuses personnes y ont trouvé le réconfort dont elles avaient besoin pour traverser la difficile épreuve que peut constituer un deuil. Afin de vous donner un aperçu de l'aide que La Gentiane peut apporter, voici les principaux aspects qui font que sa fréquentation ne cesse d'augmenter :

1. L'expression des émotions

Pour certaines personnes, l'expression des émotions prend beaucoup de place dans l'évolution de leur deuil et il arrive qu'avec le temps, l'entourage devienne moins réceptif au chagrin qui, pourtant, est encore présent. Pour d'autres, c'est le contraire, il y a comme une boule à l'intérieur qui bloque le partage du ressenti, et ils recherchent une façon d'apaiser la tourmente du deuil à travers certaines lectures. Sur La Gentiane, plusieurs espaces sont réservés à l'expression des émotions afin de permettre à ceux pour qui la douleur est encore présente d'avoir la possibilité de l'exprimer. Que ce soit en rédigeant un témoignage ou en participant aux échanges sur les forums, l'expression de la tristesse demeure la meilleure façon de faire de la place dans son cœur pour de nouvelles joies.

2. L'information sur le deuil

Lorsqu'un deuil important nous frappe pour la première fois, nous sommes souvent désemparés devant l'ampleur des répercussions qu'il peut avoir dans notre vie. Plusieurs questions surgissent concernant le déroulement normal d'un deuil : quelles sont les étapes que l'on doit s'attendre à vivre... quelles sont les émotions normalement vécues... combien de temps serons-nous ainsi perturbé... Ou encore, on est démuni sur la façon d'aborder la mort avec un enfant qui vient de perdre un parent, et les mots nous manquent pour réconforter un collègue dont la femme s'est suicidée. Trouver certaines réponses à nos questions apporte un apaisement quant aux craintes que nous entretenons de voir des complications se pointer et permet aussi d'intervenir adéquatement dans le déroulement d'un deuil.

3. Mieux comprendre ce qui nous arrive

Il peut arriver que certaines personnes qui vivent péniblement la perte d'un être cher ne se reconnaissent plus. Elles ont perdu leur joie de vivre, se querellent avec leur entourage, sont impatientes avec leurs enfants, n'ont plus d'intérêt pour les activités qui, jadis, les enthousiasmaient... Le deuil les a transformées et l'inquiétude de

somber dans la dépression s'ajoute à la douleur engendrée par le deuil. Au fil des lectures et des échanges avec d'autres personnes endeuillées, il devient toutefois plus facile de mieux comprendre les transformations qui se sont opérées en nous, et d'accepter ce qui nous arrive. Le fait de comprendre les effets du deuil permet, entre autres, de mieux s'outiller pour affronter ce qui nous attend et d'apporter les ajustements nécessaires dans notre vie.

4. L'entraide

Sur La Gentiane, l'entraide n'a pas de frontières. Des gens de partout viennent y chercher le réconfort nécessaire pour continuer leur chemin. Des amitiés se créent, des cœurs se pansent, des larmes se cueillent tous les jours. Les uns partagent leur vécu difficile, les autres apportent des pistes de solutions à ceux qui sont dépassés par les événements. Au fil des messages et des témoignages laissés, on peut voir tous les bienfaits que l'entraide peut apporter, et sentir combien le sentiment de reconnaissance est prédominant envers toutes ces personnes qui, généreusement, apportent leur soutien. De la solidarité à l'état pur !

5. Un lieu d'acceptation et de respect

Avoir un lieu où se retrouver pour exprimer son chagrin n'est pas évident. Nous vivons dans une ère de productivité et le chagrin est un sentiment qui est à peine toléré en dehors du temps alloué aux funérailles. Jadis, les personnes endeuillées pouvaient compter sur leur communauté pour les aider à traverser les épreuves de la vie. Aujourd'hui, on se voit souvent dans l'obligation de refouler sa douleur devant le malaise et l'incompréhension qu'elle peut provoquer. Le fait que La Gentiane soit un lieu réservé aux personnes endeuillées fait en sorte que chacun des participants comprend et accueille la détresse autant des nouveaux endeuillés, que de tous ceux pour qui le deuil est encore difficile, même après plusieurs années. Se savoir reçu avec respect et compassion peut avoir un effet direct sur l'évolution de son deuil. Mais, surtout, cela montre qu'il existe encore un endroit où il est possible d'être soi-même, avec tout ce que cela comporte.

La Gentiane : <http://lagentiane.org/>

Le mouvement des coopératives funéraires honore ses lauréats

Deux coopératives et un grand coopérateur ont été honorés en mai dernier lors du gala Reconnaissance des coopératives funéraires du Québec qui s'est tenu à Lennoxville à l'initiative du Centre funéraire coopératif de Coaticook. Décernés chaque année, ces prix visent à rendre hommage aux coopératives pour leurs initiatives et réalisations qui contribuent au rayonnement du mouvement.

Coopérative funéraire de la Côte-de-Beaupré



Photo : François Lafrance

Le président de la Coopérative, Serge Tremblay reçoit son prix des mains de France Boutin, membre du jury et représentante de la direction des coopératives.

Vilmont Thériault, Personnalité de l'année

Chaque année, le mouvement des coopératives funéraires rend hommage à une personnalité, le plus souvent bénévole, qui contribue à faire avancer la cause du mouvement coopératif au Québec. En mai dernier, ce prix est allé à un coopérateur de la Rive-Sud de Montréal, monsieur Vilmont Thériault, qui s'investit depuis plusieurs années dans le développement de la Coopérative funéraire de la Rive-Sud de Montréal. Le mouvement a donc tenu à rendre hommage à ses compétences, à sa détermination et à ses qualités de leader pour la coopérative et pour le mouvement.

Bravo Monsieur Thériault !

Coopérative funéraire de l'Estrie



Photo : François Lafrance

Monsieur Michel Lafrenière de la Fédération des caisses Desjardins du Québec remet le prix à Steve Bourassa et Claude Roy, respectivement président et directeur général de la Coopérative.



Photo : François Lafrance

Monsieur Vilmont Thériault est venu cueillir cet honneur des mains de Michel Marengo, ex-président de la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

Petite réflexion sur les propos de Josélito et le sens du rituel

Par Claude Bolduc, président
Coopérative funéraire des Deux Rives

Voici une petite réflexion que m'ont inspirée les propos de Josélito Michaud dans le numéro d'automne 2006 de Profil et que j'aimerais partager avec les lecteurs.

À la rédactrice en chef qui lui demandait s'il croyait que le temps passé au salon funéraire est important, l'auteur du livre Passages obligés a répondu ceci : « Dans notre société de consommation, il n'y a pas de place pour exprimer la peine qu'on ressent à la suite du départ de quelqu'un; on doit vivre notre deuil à toute vitesse. Ce n'est pas le temps passé au salon qui compte, mais plutôt le fait (d'avoir une place) pour vivre pleinement ce qu'on ressent. Il faudrait prévoir un lieu et un temps pour exprimer nos sentiments et pour permettre à l'entourage de le faire aussi. Les salons funéraires sont un lieu de rassemblement par excellence. » Et il ajoutait qu'autrefois, on veillait au corps trois jours, que les endeuillés s'habillaient en noir et que tout le monde pouvait ainsi voir que ces gens souffraient. « Aujourd'hui, trois jours plus tard au bureau, on se dépêche à parler d'autre chose, disait-il. On élimine les rituels, car ils nous rappellent qu'on va mourir, nous aussi. »

Ces propos m'ont vivement interpellé. Pour moi, Josélito voit juste. Les rituels, malgré qu'on les a largement évacués, demeurent tout à fait importants non seulement

pour bien vivre un deuil, mais également pour apprivoiser sa propre mort. Il faut arrêter de banaliser ce qui entoure le décès d'un proche : funérailles à 11 heures, mes condoléances, petit café, poignées de main et tout est fini. Prendre le temps, offrir du temps. C'est le rôle, même la mission, d'une maison funéraire – et à plus forte raison d'une coopérative – d'aider les gens à prendre ce temps de bien amorcer un deuil, en leur offrant l'endroit et l'ambiance propices pour l'exprimer, par le rituel nécessaire.

Il faut arrêter de banaliser ce qui entoure le décès d'un proche : funérailles à 11 heures, mes condoléances, petit café, poignées de main et tout est fini.

Comme coopérative, dont les dirigeants sont élus par les membres, il est de notre devoir d'offrir un rituel qui ait un sens pour le membre, un rituel qui procure la dignité inhérente à ces moments graves. C'est ce que nous faisons dans nos coopératives funéraires. Et c'est ce que nous voulons continuer de faire pour nos membres.



Vous déménagez ?

Assurez-vous de continuer de recevoir votre revue *Profil* et toute l'information provenant de votre coopérative en nous faisant part de votre nouvelle adresse.

Vous pouvez le faire de diverses façons :

En téléphonant ou en écrivant à votre coopérative funéraire. Les coordonnées de votre coopérative se retrouvent dans les pages centrales ou au verso de cette revue.

En envoyant un courriel à la revue *Profil* à profil@fcfq.qc.ca. N'oubliez pas d'indiquer de quelle coopérative vous êtes membre.

PROFIL

Profil est publié deux fois l'an par la :
Fédération des coopératives funéraires du Québec
548, rue Dufferin
Sherbrooke (Québec) J1H 4N1

Téléphone : 819 566-6303
Télécopieur : 819 829-1593
Courriel : fcfq@reseaucoop.com
Site Internet : www.fcfq.qc.ca

Direction : Alain Leclerc
Rédaction et coordination : France Denis

Conception graphique :
Infografik design communication

Impression : Imprimerie DeBesco

Coopératives funéraires participantes :
Coopérative funéraire des Deux Rives
Coopérative funéraire des Eaux Vives
Centre funéraire coopératif du Granit
Coopérative funéraire de la Mauricie
Coopérative funéraire de l'Outaouais
Coopérative funéraire de la Rive-Sud de Montréal
Résidence funéraire du Saguenay
Coopérative funéraire de Saint-Hyacinthe

Tirage : 56 500 exemplaires

La rédaction de Profil laisse aux auteures et auteurs l'entière responsabilité de leurs opinions. Toute demande de reproduction doit être adressée à la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

Dépôt légal : 4^e trimestre 2007
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 1205-9269
Poste-publication, convention no 40034460

Comme un voilier

Je suis debout au bord de la plage.
Un voilier passe dans la brise du matin,
et part vers l'océan.
Il est la beauté, il est la vie.
Je le regarde jusqu'à ce qu'il disparaisse à l'horizon.

Quelqu'un à mon côté dit : « il est parti ! »

Parti vers où ?
Parti de mon regard, c'est tout !
Son mât est toujours aussi haut,
sa coque a toujours la force de porter
sa charge humaine.
Sa disparition totale de ma vue est en moi,
pas en lui.

Et juste au moment où quelqu'un près de moi
dit : « il est parti ! »
il y en a d'autres qui le voyant poindre à l'horizon
et venir vers eux s'exclament avec joie :
« Le voilà ! »

C'est ça la mort !
Il n'y a pas de morts.
Il y a des vivants sur les deux rives.

William Blake

La mission et les valeurs de la Résidence funéraire du Saguenay

Nous sommes fiers de vous présenter le résultat de l'exercice de notre planification stratégique avec Trigone et Cible-Action. À cet égard, nous vous présentons la mission actualisée et les valeurs auxquelles nous adhérons pour la réalisation de notre engagement. Comme groupe, nous nous sommes engagés à les développer davantage car, de toute manière, ces valeurs nous rejoignent individuellement et collectivement.

Notre mission

La Résidence funéraire du Saguenay a pour mission d'accueillir, de guider, de conseiller et d'accompagner les personnes, les familles et les proches à l'occasion d'un décès prévu ou inat-

tendu en offrant des services et des produits de première qualité, en présentant un environnement propice au recueillement, au partage et à l'intimité, grâce à un personnel spécialisé,

respectueux, attentionné, d'une exceptionnelle éthique professionnelle tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'organisation et d'une aussi grande intégrité morale.

Nos valeurs

L'engagement, c'est donner sa parole, se donner en gage, comme fondement de compétences et de reconnaissance au regard des tâches à réaliser, à l'évolution et au changement de l'organisation.

La responsabilité, c'est assumer les conséquences de nos paroles, des gestes, de tous les comportements que l'on manifeste, que ces conséquences soient voulues ou non et prendre les actions nécessaires à la pleine réalisation des tâches.

Le professionnalisme, c'est manifester un comportement respectueux de l'éthique et des règles et procédures établies.

L'ouverture d'esprit, c'est démontrer une attitude positive à l'égard du changement, de la nouveauté et des idées des autres tout autant que leurs compétences.

L'autonomie, c'est savoir prendre les initiatives opérationnelles nécessaires pour l'atteinte des résultats et le développement de l'organisation.

L'esprit d'équipe, c'est l'attitude mentale qui reconnaît la préséance de l'intérêt de l'équipe sur l'intérêt individuel.

L'intégrité, c'est l'honnêteté, la franchise et la transparence dans les relations interpersonnelles et interprofessionnelles.

Chaque membre du personnel a participé à sa définition et de ce fait, nous nous sommes assurés de l'adhésion de chacun.

Comme nous souhaitons que ce processus s'intègre bien au sein de l'équipe, nous avons entrepris un important programme de formation avec Cible-Action, soutenu financièrement par Emploi-Québec, qui est d'ailleurs en cours de réalisation.



Tél. : 418 547-2116
2555, rue Saint-Dominique, Jonquière (Québec) G7X 6J6
(aux heures de bureau)