

DE L'AUTRE CÔTÉ DU MALHEUR... LA VIE!

Source: DÉCARIE, Suzanne. *Santé*, Juin 1997.

Soit, la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Coups durs, moments difficiles, crises n'épargnent personne. Et tout le monde finit par s'en remettre. Mais quand les épreuves s'abattent en rafale, comme si le malheur s'acharnait, comment fait-on pour rester debout? Et après, pour réapprendre à faire confiance à la vie?

Disponible, souriante, Micheline est une femme apaisante. Elle s'émerveille et s'enthousiasme si facilement qu'on a du mal à croire qu'elle porte la douleur de la mort subite d'un mari, qui l'a laissée seule avec trois jeunes enfants. Une autre douleur aussi: le suicide de l'un de ses fils. Discrète, elle dit simplement, pour résumer le parcours qu'elle a dû faire pour retrouver la paix: «Le temps arrange bien des choses.»

Gilberte, elle, a lutté contre le cancer, enterré ses deux fils, accompagné des dizaines de fois à l'hôpital son mari malade. Malgré cela, elle est loin d'avoir baissé les bras. Ses chagrins, elle ne les oublie pas. Mais elle jouit de la vie et prend le plaisir quand il passe, tout en ne cessant d'encourager et d'aider ses filles. «Il ne faut pas se laisser aller, dit-elle. Quand j'étais malade, je pleurais tout le temps. Jusqu'au jour où j'ai compris que ça ne donnait rien. Ce matin-là, ça a été fini. Quand on ne peut changer le cours des choses, on fait avec.»

Vous aussi, vous avez sans doute rencontré des gens extraordinaires de sérénité, malgré les épreuves passées. Et vous n'avez peut-être pas osé leur demander ce qu'il leur a fallu de temps, d'énergie et de courage pour afficher aujourd'hui un tel bien-être... Richard et Diane ont accepté de nous raconter leur histoire. «Si cela peut aider les autres, Richard est extraverti, Diane est plutôt solitaire, mais tout aussi battante. Elle apprend encore à faire la paix. «On a, à l'intérieur de soi, les moyens qu'il faut pour s'en sortir, dit-elle. Mais parce que c'est plus facile de se croire victime d'un destin sur lequel on ne peut rien, on tarde parfois à les utiliser.»

Richard: le mouvement perpétuel

Aujourd'hui Richard aborde la cinquantaine avec un plaisir évident. Énergique, confiant et jovial, il est convaincu que le meilleur est à venir et qu'on est responsable de son bonheur. «Vivre, c'est comme être au volant d'une auto, dit-il. Il faut regarder devant, par la fenêtre la plus grande. Celle de derrière ne sert qu'à nous diriger.»

Véritable dynamo, Richard a pourtant connu les malheurs en rafale. Il a travaillé si fort, il y a très longtemps, pour oublier certains épisodes pénibles de sa vie qu'il a maintenant du mal à se souvenir de tout, à partir de son enfance difficile auprès d'un père alcoolique. À l'adolescence, l'ai compris qu'on était pauvres quand j'ai vu que les autres avaient chez eux une douche et de l'eau chaude.» Frêle, il manque souvent l'école, qu'il quitte tôt pour travailler. Il est énergique et enthousiaste, on l'apprécie. À 22 ans, il se marie.

Mais à 28 ans, c'est le drame. Il perd son emploi, puis sa maison. Atteint d'arthrite et de psoriasis, il souffre aussi de zona. Il se demande ce qu'il a bien pu faire de mal pour que le sort s'acharne ainsi contre lui. Puis il oublie ses rêves d'une vie de famille parfaite, et se remet à la tâche. Suivent 10 années de relative stabilité. Mais ses problèmes financiers ont peu à peu miné sa relation avec sa femme. Il se sépare. C'est de nouveau la crise. «Celle du mitan de la vie», dit-il aujourd'hui.

«Ma femme est devenue depuis ma meilleure amie. Tout aurait probablement été différent, si on avait su à l'époque qu'elle souffrait de maniaque-dépression...»

Sans emploi, sans maison, sans argent et sans illusion, Richard perd jusqu'à son enthousiasme et sa fierté. Il touche au désespoir, pense à mourir. Mais il se raccroche: son fils ne mérite pas d'être ainsi abandonné. «Quand on arrive au fond, raconte-t-il, on sombre ou on remonte.» Il choisit de remonter.

Il a besoin de nature et d'espace. C'est donc à l'extérieur de la ville qu'il aborde la deuxième partie de sa vie. «J'ai été en retraite durant quatre ans. Il plonge en lui-même, lit sur la psychologie, la croissance personnelle, les passages de la vie, l'auto-guérison... Il repense ses valeurs et ses priorités, change d'attitude et met toute son intensité à s'en sortir. «J'étais mon pire ennemi. Comme tout le monde, je crois, je m'étais fait une image de ce que je devais être. Et ce que moi je

m'imposais était très lourd. Peut-être que, quand on ne comprend pas certaines choses, la vie se charge de nous faire voir clair.»

Puis il devient de nouveau amoureux. Il ne vit avec sa nouvelle compagne que les fins de semaine. Chacun a son territoire et est heureux ainsi. Mais une nouvelle série de malheurs s'abat sur lui. Son auto flambe dans un accident qui lui laisse les côtes brisées; il doit passer de longs mois à poursuivre la compagnie d'assurances qui refuse de payer; une restructuration à son travail coupe le poste de cadre qu'il occupe depuis des années.

Il ne retrouvera un emploi qu'après 18 mois. Amour, boulot, finalement, tout semble aller mieux. Puis, par un matin d'août, il dépose sa compagne au terminus où elle doit retrouver des amis. Elle est tendre, affectueuse, heureuse. Dans son rétroviseur, il la regarde faire au revoir de la main. Dernière image dont il parle avec émotion. Quelques heures plus tard, elle a un accident... Mortel.

Cinq jours après ce douloureux décès, Richard éclate en sanglots devant le policier venu recevoir sa déposition. Car on lui a volé sa voiture. «C'était trop. Puis ce type m'a dit «Ne t'entoure pas de personnes qui vont pleurer sur ton sort, mais de gens qui vont t'écouter. «C'était un sage conseil.»

Aujourd'hui, Richard est mieux que jamais dans sa peau. «On guérit, constate-t-il. Je suis devenu plus serein, plus en paix, plus sage, plus gentil avec moi-même. Je sais maintenant qu'il y a une solution pour chaque problème. «Richard soutient qu'il faut croire en soi, s'aimer et ne pas se mentir. Bien sûr, il s'est souvent demandé pourquoi tout ça lui arrivait à lui, le bon gars. «Je crois, moi, que je devais passer par là pour changer et devenir enfin celui que je suis vraiment.»

Diane: briser le masque

Durant son enfance, Diane a vécu la violence. Sa mère, ses frères et ses soeurs la battaient. Pour la punir d'être la préférée du père, alcoolique et violent envers tous, sauf envers elle. À 17 ans, elle épouse sans amour celui que son père a choisi. Rapidement elle devient enceinte. Mais il lui faudra perdre trois bébés à la naissance avant d'accoucher d'un fils, puis d'une fille, en santé. «J'étais triste, déprimée; je ne voulais pas vraiment d'enfant.» À 23 ans, elle se fait taire une ligature des trompes.

Sa fille a un an quand Diane commence à travailler à mi-temps dans un marché d'alimentation. Elle n'aime pas être caissière; alors elle se démène et, très vite, devient la première femme commis d'épicerie au Québec. Les piètres conditions de travail des employés la révoltent. Elle met sur pied le syndicat, et milite fort.

À 37 ans, Diane n'en peut plus de vivre auprès d'un mari qu'elle n'a pas vraiment choisi. Elle décide de le quitter. Mais elle devra vivre seule, sans les enfants. Sa famille qui ne comprend pas son geste la condamne. C'était un bon gars, il ne me battait pas, c'est vrai, mais j'étouffais quand même!» Durant cette période difficile, elle entreprend une thérapie pour faire un peu de ménage dans son passé. Puis, coup sur coup, son employeur fait faillite -elle perd son emploi et beaucoup d'argent- et elle apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein.

Diane est sous le choc, démunie. Elle que tout le monde a toujours crue si forte, si indestructible! Elle sur qui on pouvait toujours compter! Paniqué de la découvrir vulnérable, effrayé par une maladie qu'il craint d'attraper, son chum la laisse tomber. «Je suis allée jusqu'à me mettre à genoux pour qu'il reste.» Sa meilleure amie, celle avec qui elle a tant partagé et qu'elle a si souvent soutenue et encouragée, lui tourne le dos en lui disant qu'elle a sa vie à vivre. Son fils, bouleversé et ne sachant trop comment l'aider, évite de lui parler. «Quand on est fort, les gens imaginent mal qu'on ait besoin d'eux.» Elle accepte aujourd'hui une telle réaction. Mais entre ça et la laisser tomber... Un jour, peut-être, je comprendrai.»

Mais à l'époque, ce que ressent Diane, c'est qu'elle est profondément abandonnée. Puis la maladie et le manque d'argent l'obligent à renoncer aux études à l'université; elle venait d'y d'entrer après des années d'effort. Seule, sans emploi, elle se consacre à vaincre le cancer qui l'a mutilée. «J'ai encore du mal à me regarder, on ma charcutée.» Elle veut aussi comprendre comment elle en est arrivée là. Un accident d'auto fait déborder le vase. Elle touche le fond du fond.

Aujourd'hui elle dit: «Quand tout va mal, le vent finit par tourner. Et les bonnes choses arrivent. Au compte-gouttes, peut-être, mais elles arrivent.» C'est ce qui s'est passé pour elle. Un couple d'amis l'entoure, sa fille la secoue, un vieux copain resurgit par hasard du passé pour l'épauler, une toute jeune nièce dont elle s'occupe lui donne plein d'amour, elle trouve du travail. Un jour, de son balcon,

elle regarde les arbres et se sent soudain toute drôle: l'inquiétude, l'insécurité et l'angoisse l'ont quittée! Elle n'est plus la même.

Les amis de Diane aussi lui disent qu'elle a changé. «Et ça se voit jusque dans mon écriture!» Sa carapace de femme forte et froide s'est fissurée. «Avant, je fonçais. C'est moi que j'écrasais, en fait.» Devenue moins exigeante, elle se sent plus positive, plus ouverte, «Je juge moins les gens, je cherche maintenant leurs qualités, ce qu'il y a de bon en eux.»

Désormais, quand quelqu'un lui confie avoir un problème, Diane sait combien un «problème» peut être douloureux à vivre, même lorsqu'il paraît anodin aux autres. Alors, elle écoute et elle encourage. Car ce qu'elle sait aussi, c'est qu'on peut s'en sortir.

Cinq ans ont passé depuis l'annonce de sa maladie. Diane se sent bien et a un nouvel amour dans sa vie. Mais elle avoue avoir encore du mal à accepter tout ce qui lui est arrivé. «Je vis avec, mais je ne sais toujours pas pourquoi ça s'est passé comme ça. Peut-être parce que j'avais refoulé beaucoup d'émotions. Il fallait probablement que ça sorte d'une façon ou d'une autre.»

Des ressources insoupçonnées

«Lorsqu'une expérience difficile arrive, on voit tout à coup qu'on peut se mobiliser pour y faire face, dit la psychologue Germaine Beaulieu. Il ne s'agit pas de souhaiter à quiconque l'épreuve terrible qui lui permettrait de le constater. Mais on dispose en soi de ressources insoupçonnées. C'est elles qu'on mobilise lorsque c'est nécessaire.»

Devant l'épreuve, chacun a néanmoins un cheminement particulier. Les uns consacrent immédiatement toute leur énergie et leurs ressources à combattre. Les autres mettent plus de temps, comme s'ils avaient besoin d'assimiler avant de faire face.

«Les événements épouvantables qui nous arrivent, on y réagit par le déni, puis par la colère et enfin par l'acceptation», explique Mme Beaulieu.

D'abord, on nie ce qui nous arrive, on ne peut pas croire que c'est vrai. Que notre fils est mort, qu'on a perdu son conjoint, son emploi, sa santé. On ne peut pas croire que plus rien ne sera jamais pareil.

Puis on se fâche d'une colère épouvantable. Contre la vie, contre les événements, contre les autres. Comme Richard et Diane, on se demande sans relâche: pourquoi moi? Qu'est-ce que j'ai fait? Il arrive alors qu'on ne veuille pas de cette vie qui ne ressemble pas à ce qu'on attendait d'elle et qui semble vouloir demeurer sans espoir.

Enfin, on se dit que oui, ça nous est arrivé, et que oui, ça fait mal. On est devant l'inévitable. Or, l'inévitable fait grandir quand on sait l'intégrer à sa vie. Mais il peut faire régresser, il peut aussi abîmer la santé du corps, du coeur et de l'esprit. si on refoule les émotions qu'il entraîne.

«Reconnaître ses émotions demande énormément de courage», dit Germaine Beaulieu. Plusieurs ont peur. Par exemple, ils occultent la souffrance pour ne pas avoir à la sentir. «Mais, en réalité, la peur de la douleur est beaucoup plus douloureuse que la douleur elle-même, poursuit-elle. C'est comme porter quelque chose de très lourd dans son sac à dos, sans oser regarder ce que c'est. Mais il est beaucoup plus facile et agréable de marcher une fois qu'on a identifié ce qui pèse et qu'on a délesté son sac.»

L'aide d'un thérapeute, une personne neutre à qui on n'a rien à prouver, peut alors être précieuse pour démêler ce qui arrive et faire des liens avec le reste de sa vie. La sérénité ne s'acquiert pas toute seule, il y a des étapes difficiles à franchir, des efforts à fournir. Et il y a le temps aussi qui doit faire son oeuvre.

«Qu'il faille du courage pour supporter le désespoir, c'est ce que la vie nous apprend, comme aussi que le désespoir peut en donner»