
MON HISTOIRE

Native de la région des Bois-Francs sous le nom de *Colette Lampron*, je suis la 4^e d'une famille de 10 enfants, dont un frère et une sœur (des jumeaux) sont décédés quelques semaines après leur naissance. Ces enfants étaient les aînés de la famille. À 17 ans, j'ai épousé mon voisin d'enfance Claude Lupien avec qui je partage ma vie depuis bientôt 45 ans. Nous avons eu 3 beaux enfants et nous sommes grands-parents de 6 petits-enfants.

En 1997, notre vie a basculé à la suite de la perte accidentelle de notre fils de 10 ans, Jonathan. Un deuil que j'ai mis de très longues années à faire. Dans l'alcool, je trouvais le réconfort et ce fut le médicament qui me gardait en vie pendant plus de 10 ans, mais qui m'a aussi conduit à la déchéance de moi-même.

En 2001, dans ma paroisse on me proposa d'offrir des rencontres sous formes de groupes d'accompagnement pour les personnes endeuillées. C'est à ce moment-là que je me suis inscrite à une première formation auprès de la *Fondation de l'Éveil au deuil* ; ce qui m'a plongée directement au cœur de ma peine. Une nouvelle compréhension du deuil venait m'apporter l'espoir que je pouvais sortir de ce long tunnel noir dans lequel j'étais entrée.

Et c'est en octobre 2001 que le mouvement « *La Traversée* » voit le jour et accompagne ses premiers endeuillés. Cette expérience m'a fait grandir et m'a apporté un outil important : *les étapes du deuil*. Ces étapes servent de repère pour la personne endeuillée ; un peu comme une carte routière. J'ai pris conscience que le fait de se raconter, aidait énormément à la guérison. Au fil des années, beaucoup de gens chagrinés par la perte ont trouvé le réconfort nécessaire auprès des groupes de soutien. Prise par mon travail de secrétaire, je dois délaissé mon bénévolat auprès des endeuillés.

Après quelques années dans le don de soi au service de mes « clients », j'ai finalement décidé en 2008 d'entreprendre une thérapie, où j'ai appris à me connaître et où j'ai enfin réalisé que l'alcool n'était pas une solution à mon deuil. J'ai été touchée d'un fort désir d'arrêter de boire et de me prendre en cœur. Ce fut mon premier 24 heures.

C'est en janvier 2011, après avoir laissé mon emploi des 25 dernières années, que j'entreprends ma réorientation et que je décide de remettre sur pied mon projet de cœur qui est devenu « *Au Centre de La Traversée* ». Avec de nouvelles idées et l'intention d'en faire une carrière, j'aurai l'opportunité d'offrir ce que j'aurais eu besoin et voulu recevoir quand j'ai eu à traverser moi-même le deuil de mon enfant. C'est auprès de la Maison Monbourquette que je me suis tournée pour suivre différentes formations. Évidemment, cette maison porte le nom d'un grand pionnier au service du deuil, *Monsieur Jean Monbourquette, spécialiste du deuil mondialement, et reconnu pour son travail et ses ouvrages sur la question*.

En juin 2011 je termine ma formation dans l'accompagnement aux endeuillés lorsque le malheur frappe à nouveau. Mon mari subit un AVC très sévère. Cet événement m'a forcée à mettre mes nombreux projets de côté. Nous voilà maintenant confrontés à vivre un autre deuil, une étape très éprouvante pour notre couple. N'ayant plus de revenus, nous avons dû vendre notre maison et ainsi, laisser aller l'entreprise familial.

Dès lors, nous devons apprendre à vivre avec la perte d'autonomie de mon conjoint, et réinventer notre vie autrement, ce qui a été extrêmement déstabilisant. Nous étions confrontés à vivre plusieurs deuils, l'un après l'autre ce qui compliquent souvent le processus de réparation et de guérison.

C'est en juillet 2012 que nous emménageons à Saint-Jean-sur-Richelieu dans un 5½ qui nous donne une vue magnifique sur la rivière Richelieu. Nous trouvons ici tous les services adaptés ainsi que l'aide nécessaire pour mon conjoint afin que je puisse avoir un peu de répit.

C'est autour de la table de cuisine que j'offrirai alors mes premières rencontres et où nous aurons l'occasion de partager nos histoires, nos épreuves et nos peines. Les nombreuses références que j'ai reçues de plusieurs CLSC de la région ainsi que la demande grandissante m'amèneront à un autre pas plus près de mon désir : je trouve enfin pignon sur rue en 2014.

Le besoin est là, je le sais, je le vois et je le sens. Les gens n'ont plus le temps et la société est à entretenir le paraître et la performance. De nos jours, nous croyons que le temps arrangera les choses ! La disparition des rites funéraires empêche les personnes vivant un deuil d'entrer dans leur peine. Ils seront alors tentés de prendre un chemin extérieur à eux-mêmes et ils chercheront sans cesse une recette magique, et de là, le danger de tomber dans les pièges des dépendances. La fuite n'est pas une solution, elle ne fait que retarder le processus de guérison.

J'ai entendu des centaines d'histoires de perte, et à chacune j'y ai trouvé quelque chose qui me ressemblait, qui me parlait, bref, qui me guérissait. Ce sujet me tient particulièrement à cœur puisque je suis sensible à cette souffrance oubliée. Je me considère comme une femme ayant l'écoute bienveillante et empathique. J'ai confiance en l'être humain et je sais qu'il a tout ce qu'il faut à l'intérieur de lui-même pour s'en sortir. Mon rôle est de l'amener à puiser dans ses propres forces, ses propres ressources et ainsi, lui apporter le soutien nécessaire pour passer au travers. Des réponses viendront, certaines resteront des mystères... C'est aussi ça le deuil ! Quand j'en parle, c'est sous toutes ses formes. Nous en vivons plusieurs au cours de notre vie, d'où l'importance de faire une pause. Il y a certainement la mort, mais aussi tous les autres événements (perte d'emploi, séparations, déracinement, la maladie, animal de compagnie, etc.) qui marquent notre histoire et qui deviennent des passages obligés. Un deuil non résolu entraînera éventuellement des vagues à l'âme, un vide existentiel et une perte du sens à la vie.

La mort de mon fils a aussi éveillé en moi certaines blessures subies dans le passé. La peur d'être jugée et d'être vue dans ma vulnérabilité ainsi que le manque de connaissances m'ont empêchée d'aller au cœur de ma souffrance. Le cumul des années n'ont fait que m'enfermer dans mon chagrin, où j'en devenue prisonnière. Aujourd'hui, avec mes propres expériences de deuils, je sais qu'il se vit en passant par le cœur, car vivre son deuil, c'est aussi guérir son cœur ! Suis-je en paix avec la mort de mon fils? Oui je le suis totalement, et chaque jour de vie qui m'est donné me permet de découvrir le cadeau qui se cachait derrière cette épreuve.

Avec amour,

Colette