

LOUISE  
RACINE

# Le deuil

renaître et créer sa vie



LES ÉDITIONS  
DU CRAM

PSYCHOLOGIE



**LES ÉDITIONS  
DU CRAM**

MONTRÉAL



# Le deuil

renaître et créer sa vie

Les Éditions du CRAM

1030 Cherrier, bureau 205,  
Montréal, Qc. H2L 1H9  
514 598-8547

www.editionscram.com

Conception graphique  
Alain Cournoyer

Mise en page  
Gérard Lamarche

Illustration de couverture  
© TRITooth - Fotolia.com

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal – 3<sup>e</sup> trimestre 2011  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
Copyright © Les Éditions du CRAM inc.

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

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt  
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

**Société  
de développement  
des entreprises  
culturelles**

Québec



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage

Distribution au Canada : Diffusion Prologue  
Distribution en Europe : DG Diffusion (France) ;  
Caravelle S.A. (Belgique) ; Servidis (Suisse)

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

Racine, Louise, 1954-

Le deuil, renaître et créer sa vie

(Collection Psychologie)  
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN imprimé 978-2-923705-26-2 numérique 978-2-923705-57-6

1. Deuil – Aspect psychologique. 2. Actualisation de soi. 3. Travail de deuil.  
4. Perte (Psychologie). I. Titre. II. Collection: Collection Psychologie (Éditions  
du CRAM).

BF575.G7R323

155.9'37

C2011-941955-6

Imprimé au Canada

LOUISE  
RACINE

# Le deuil

renaître et créer sa vie

Du même auteur, aux éditions du CRAM

*Le deuil, une blessure relationnelle* (2011)

*Le deuil, accepter, laisser partir et choisir la vie* (2011)

# Table des matières

Table des matières .....	7
À qui s'adresse ce livre ? .....	13
Introduction .....	19
Chapitre 1 : Ouvrir la valise de votre histoire de vie .....	25
Chapitre 2 : Définir la mission pour retrouver son chemin de vie.....	41
Chapitre 3 : Boucler le processus de guérison en faisant le deuil du passé.....	59
Chapitre 4 : Renaître .....	91
Chapitre 5 : Devenir le créateur de sa nouvelle vie .....	129
Conclusion .....	167
Gratitude et remerciements.....	173
Bibliographie.....	179



*La perte et la douleur qu'elle entraîne sont innommables ;  
elles rendent difficile de croire en une « renaissance » possible.  
Au moment de la rédaction de cet ouvrage, je vis la perte de mon seul  
amoureux depuis quarante ans. Mais parce que j'arrive  
à « nommer » la douleur de cette perte, à la vivre avec  
vous, à la ressentir dans l'écriture et la relation, je sens mon cœur  
battre et le mot « renaître » prend tout son sens.  
Ce livre est la preuve que le processus créateur est possible,  
et qu'il se poursuit malgré la douleur.*

*Ce troisième tome porte le sceau de cette intimité  
que je partage avec vous.*



*Je dédie ce livre*

*À toutes les personnes qui, comme moi,  
vivent la perte ou le deuil.*

*Deuil par décès,  
deuil de l'amour de sa vie, deuil de l'enfance brisée,  
deuil de la famille ou de l'enfant rêvés,  
deuil de qui l'on aurait voulu être,  
perte de vos limites physiques ou d'une étape de votre vie,  
perte de ses racines, perte des rituels qui pouvaient  
être si sécurisants ou de la maison où la famille se réunissait...*



## À qui s'adresse ce livre ?

Certains d'entre vous sont entrés dans leur processus de guérison du deuil par le premier tome de ce « coffret » de trois, *Le deuil, une blessure relationnelle*<sup>1</sup>, qui visait à s'ouvrir à un processus de guérison relationnelle d'un deuil récent ou non-résolu. Dans ce livre, vous avez utilisé les outils proposés – surtout l'écriture et la relation – dans ce processus relationnel. Dans le second livre, *Accepter, laisser partir et choisir la vie*<sup>2</sup>, je vous proposais un engagement envers vous-même, à travers un journal personnel que nous avons appelé « Choisir la vie », qui vous permettait de vous réapproprier votre vie par un travail sur vous.

Peut-être aussi venez-vous d'entrer dans le processus sans avoir lu les deux autres livres, et il se pourrait que celui que vous tenez aujourd'hui entre vos mains soit suffisant si vous avez déjà fait un processus d'accompagnement dans votre deuil, ou si vous lisez ce livre simplement parce que vous êtes intéressé par le thème de la mission de vie suite à un deuil, une perte, une séparation, la maladie, des

---

1 RACINE, Louise, *Le deuil, une blessure relationnelle*, Éditions du CRAM, Montréal, 2011, 192 p.

2 RACINE, Louise, *Le deuil, accepter, laisser partir et choisir la vie*, Éditions du CRAM, Montréal, 2011, 176 p.

difficultés relationnelles, une dépression, etc. Quoiqu'il en soit, ce livre vous permettra de boucler la valise du passé pour faire de la place au nouveau, au changement.

Si vous ne vous reconnaissez pas dans ce que je viens d'énoncer, que ce livre vous interpelle uniquement parce que vous êtes insatisfaits de là où vous en êtes dans votre vie, que vous voulez vous ouvrir à un changement, vous y trouverez un sens et une direction qui vous rejoindront.

Lisez-le en prenant ce qui est bon pour vous, en ayant l'ouverture de simplement vous glisser dans le processus déjà en cours, car dans votre histoire de vie, vous portez aussi une valise de souvenirs et d'égratignures qui font peut-être que vous êtes, vous aussi, dans un processus à la fois de guérison et de création.

Je vous propose aussi de respecter le rythme des étapes de ce livre. Essayer de trouver un sens à sa vie, entrer dans le processus de renaître à un nouveau chemin de vie et vouloir se créer une vie à votre image sans avoir bouclé le processus de guérison du passé, sans avoir commencé à tisser le fil conducteur, risquerait de saboter le résultat et continuer d'entretenir les insatisfactions dans votre vie.

### **Confidentialité**

Au cours de ce livre, vous lirez des exemples personnels et professionnels, inspirés autant de ma vie privée que de celle de mes proches ou de mes clients.

Les exemples de mes proches, je les ai évoqués dans le plus grand respect de notre vécu et de notre relation, en les consultant d'abord. Les exemples de mes clients ou de

mes étudiants – tout ce qui concerne les exemples professionnels –, dans le respect de mon éthique professionnelle et dans celui que je porte à chaque personne que j'ai entendue dans son vécu : ce vécu est toujours demeuré sacré et précieux pour moi. Dans ces cas, les noms ont été changés, les exemples un peu transformés, afin que personne ne se reconnaisse, et si vous croyez vous reconnaître, sachez que dans le processus de guérison chez mes clients vivant des pertes ou des deuils, ces exemples se déclinent souvent de cent façons chez cent clients différents.

### **Mise en garde sur le mot « Dieu »**

Si vous lisez le mot Dieu dans ce livre, sachez tout de suite que je ne réfère à aucune religion, mais plutôt à la dimension spirituelle. Vous pouvez peut-être vous identifier à mes mots, mais l'important c'est que vous retrouviez la résonance que cette dimension ou ce mot ont pour vous, soit votre dimension intérieure ou divine (les anges, les personnes décédées, l'âme, l'esprit saint, l'énergie etc.).

*Dieu n'est jamais autant Dieu  
Que lorsqu'il me manque...*

FRANÇOISE DOLTO

### **Témoignage d'un endeuillé qui a fait tout le processus du deuil**

La majeure partie de ma vie, j'ai cru que retourner sur la tombe d'un être cher était un geste inutile et dénué de sens. Pourquoi retourner au cimetière ? À quoi cela sert-il ? J'ai finalement obtenu réponses à mes questions,

après un long processus de travail sur moi, où j'ai compris que j'étais prisonnier de mes deuils non vécus et des valeurs de mon éducation sur les rituels et les deuils.

La première étape de mon parcours vers le deuil est survenue suite à un cours en études avancées au Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM) sur la psychologie de l'enfance et de l'adolescence. J'ai ressenti alors un besoin profond et inexplicable rationnellement de retourner sur la tombe de mon père, qui était décédé depuis 17 ans. Ce besoin sorti de mon inconscient était devenu incontournable pour la suite de ma vie. Je devais retourner sur sa tombe pour lui parler, j'avais besoin de régler des choses avec lui. J'y suis donc retourné pour la première fois à la Fête des pères, au cimetière Notre-Dame-des-Neiges, afin d'y retrouver mon papa. Sur sa tombe, je me suis mis à pleurer spontanément et pour la première fois depuis son décès j'ai ressenti l'abandon, la perte et j'ai compris – avec mes tripes – que je ne le reverrais jamais plus de ma vie. Cette prise de conscience très douloureuse, qui est survenue longtemps après sa mort, a déclenché chez moi le processus du deuil qui n'avait véritablement jamais été enclenché et que je ne m'étais jamais donné la permission de vivre. Sur place, j'ai eu le courage de lui dire de vive voix tout ce que j'aurais aimé qu'il sache de moi avant son départ. Je lui ai dit pour la première fois que je l'aimais, qu'il me manquait beaucoup et que j'aurais aimé qu'il vive plus longtemps. Suite à cette visite, fidèle à mon fonctionnement de m'isoler avec ma souffrance, je n'ai pas pu partager cette expérience profondément humaine avec qui que ce soit.

En deuxième étape, ce retour au cimetière m'a donné l'intuition et la conviction que j'avais intérêt à poursuivre ma démarche par rapport à la mort de mon père et j'ai donc décidé de poursuivre mes études avancées au CRAM, au Certificat sur le deuil donné par madame Louise Racine. Au cours de cette année de travail sur moi, j'ai pu, lors des nombreux exercices individuels et en groupe, partager pour la première fois de ma vie mon vécu souffrant sur la

disparition d'un être cher avec d'autres êtres humains. L'ANDC<sup>MD</sup> (l'approche non directive créatrice de madame Colette Portelance), qui est l'approche utilisée dans ces cours, met l'accent sur l'importance de la relation à l'autre à deux ou en groupe. Cette approche relationnelle m'a énormément aidé dans mon cheminement. Les nombreux partages m'ont permis de sortir enfin du fonctionnement d'isolement qui se pointe dès que je souffre profondément. Parler de la douleur qui m'habitait m'a permis d'avancer dans mon processus de deuil et cela a été salutaire pour moi. J'ai compris avec le temps que de toucher à l'abandon sur la tombe de mon père et de faire certains exercices dans le cadre de mes cours sur le deuil m'ont sensibilisé vivement à l'urgence de vivre ma vie avant qu'elle se termine. Et ce, en accord avec les valeurs qui sont primordiales pour moi. En d'autres mots, enclencher le processus du deuil de mon père m'a permis de contacter ma mission de vie. Et c'est le plus beau cadeau que mon père ait pu m'offrir ! Ce que j'ai pu récupérer en me donnant le droit de vivre mes émotions face à sa mort est inestimable pour mon avenir.

En juin dernier, lors de la Fête des pères, je suis retourné sur la tombe de mon papa pour la deuxième fois. Je suis allé le remercier pour toute l'aide qu'il a pu m'apporter au cours de la dernière année et je lui ai demandé de continuer à m'aider. Je sais bien que mon père est mort et qu'il ne peut pas m'entendre, mais j'ai compris qu'en lui parlant sur sa tombe, je m'adresse à la partie de lui que je porte en moi dans mon psychisme. Et c'est là que j'ai une prise pour me réconcilier avec cet homme qui a marqué profondément ma vie et pour retrouver ma liberté et ma joie de vivre d'être humain bien en vie !

Je souhaite du plus profond de mon cœur que vous vous donniez la permission de vivre vos rituels et vos deuils.

Avec amitié,

Yvan Gaudreau



## Introduction

En ouvrant ce livre, peut-être accrochez-vous tout de suite à l'expression « boucler le processus de guérison ». Nous commencerons, pour **renaître à son chemin de vie**, par faire le deuil du passé avant d'entrer dans du nouveau. Ce passé peut être constitué de deuils, de passages, de transitions, de pertes, de séparations, de manques, de blessures. Ce passé enfoui au fond de votre valise mérite d'être accueilli, que vous en preniez soin. En prendre soin, c'est accepter de ressentir le vécu souffrant : c'est la seule voie pour retrouver du pouvoir sur sa vie. Ces blessures ou cette souffrance ne sont pas là pour être refoulées mais bien pour être accueillies, car au bout du processus vous retrouverez un nouveau sens ou une nouvelle direction à votre vie. Entrer dans ce processus par la porte du passé – pas dans le but de blâmer, juger ou culpabiliser –, vous fera prendre conscience de votre histoire de vie, cette histoire qui vous aidera à tisser un fil, lié à votre choix de vivre et à votre pulsion de vie. En vous arrêtant à ce fil, vous sentirez votre cœur battre

Un peu comme l'inukshuk qui est là pour nous indiquer notre chemin quand nous prenons la route de la montagne, vous trouverez dans ce livre des balises, des repères pour

vous indiquer la route vers votre renaissance et la création de votre chemin de vie.

Je vous propose d'ouvrir la valise de votre histoire de vie. Je me suis inspirée de la chanson d'Isabelle Boulay *Jamais assez loin*<sup>3</sup>. Je me suis laissée toucher par chacun de vous qui arrivez avec votre valise, qui porte vos blessures, vos deuils, vos pertes, mais aussi vos rêves, vos souvenirs plus heureux et vos ressources, qui deviendront vos inukshuks.

Avant de renaître à du nouveau, il est vrai qu'on doit vider la valise du passé. Comme le dit si bien la chanson : « pour voyager léger, ne plus porter pour alourdir. »

Pour vous permettre de saisir le sens que je donne à la valise qui vous accompagnera, je vous partage les paroles de *Jamais assez loin* :

« Cette vieille valise qui vit près de ma porte,  
Égratignée de toutes nos aventures,  
Avec ses étiquettes des pays qu'on transporte,  
Dessinant le parcours de notre histoire.

« Chaque nuit dans mon insomnie sauvage,  
C'est comme si je l'entendais chuchoter.  
Comme si elle me parlait avec tes mots  
Devenus sourds tellement qu'ils sont usés.

« Tous les trains,  
Tous les bateaux,  
Tous les avions  
Ne m'emmèneront  
Jamais assez loin.

---

3 BOULAY, Isabelle, *Jamais assez loin*, paroles: Louise Forestier, Zachary Richard. Musique: Zachary Richard, sur l'album « Mieux qu'ici-bas » © Les Éditions du Marais Bouleur, Les Éditions O.K., 2000.

« Je veux laisser mon cœur  
Je veux laisser mon cœur  
Je veux laisser mon cœur voler

« À l'âge que j'ai, je veux voyager léger.  
Aucune amarre pour m'empêcher de partir.  
Rien à déclarer et rien pour m'alourdir.  
Comme cette vieille valise remplie de souvenirs.

« Tous les trains,  
Tous les bateaux,  
Tous les avions  
Ne m'emmèneront  
Jamais assez loin.

« Je veux laisser mon cœur  
Je veux laisser mon cœur  
Je veux laisser mon cœur voler

« Tous les trains,  
Tous les bateaux,  
Tous les avions  
Ne m'emmèneront  
Jamais assez loin.  
Jamais assez loin. »

Faire le ménage de ses souvenirs permet de voyager plus léger et d'être plus libre. Après ce ménage, il y a désormais de la place pour du changement, pour des souvenirs plus heureux, pour les rêves et la recherche de sens à sa vie.

Après avoir bouclé ce processus de guérison, vous serez invité à aller puiser dans votre valise pour y trouver les secrets de vos rêves d'enfants. Ce sera le premier repère qui vous indique la direction à donner à votre vie. Vous prendrez conscience des obstacles qui vous ont empêché de réaliser ces rêves. Et sachez qu'il n'est jamais trop tard : rien n'est

impossible quand il s'agit de concrétiser ses désirs, ce pour quoi nous sommes ici sur terre, et pour y donner un sens.

Autres repères sur votre route : prendre un rendez-vous avec votre identité, vos valeurs, vos forces, vos talents, vos ressources, qui vous êtes vraiment, votre moi authentique ; c'est *la* condition essentielle pour renaître ; vous arrêter à tisser les liens entre les rêves, les égratignures de votre valise, votre identité, vos talents, vos qualités, modèles, intuitions, synchronicités. Ces inukshuks continuent d'indiquer les repères sur la route à suivre.

Laissez-vous surprendre par le changement, par la nouveauté, par la création, par votre vie. Donnez-vous le droit de jouer, de devenir un enfant qui barbouille, dessine, rêve, chante et danse. Pour ce faire, je vous propose un outil de travail qui pourrait ressembler à un *scrapbook*, pour vous laisser aller à l'écriture, au dessin, à la créativité dans les exercices proposés.

**Les objectifs visés :**

- favoriser l'expression de l'émotion ;
- ouvrir à la connaissance de soi ;
- vivre les passages et les deuils ;
- favoriser le changement ;
- vous centrer, vous retrouver ;
- voir plus clair ;
- ressentir vos ressources ;
- contacter votre dimension spirituelle ;

- jouer, vous laisser aller ;
- trouver un sens à sa vie ;
- partager, en relation, vos nouvelles découvertes.

Votre vie est précieuse et ce que vous avez à apporter au monde est tout aussi précieux. Renaître à la création de soi et retrouver son chemin de vie permet d'avoir du plaisir et de vivre de la passion dans ce qu'on fait, permet de sentir une sécurité et une solidité à l'intérieur, permet d'être heureux et de le transmettre. Quand nous sommes en lien de l'intérieur, en lien avec ce qui donne un sens à notre vie, les gens ont envie de nous suivre, nous devenons des modèles, des leaders, à la condition essentielle de rester humble.

Ce livre comporte des exercices, des réflexions et des méditations. Le lire rationnellement n'apportera pas de transformation : il sera aussi important de faire les exercices que de vivre cette aventure en relation avec quelqu'un, de la partager. C'est pourquoi je vous suggère aussi, si cela est possible, de poursuivre ce travail accompagné par un professionnel. Les thérapeutes en relation d'aide (TRA<sup>MD</sup>) sont des spécialistes de la relation. Ils pourront, par leur écoute, vous permettre d'approfondir votre travail de connaissance et de création de soi.

Les ateliers que je vous propose à la fin de ce livre sont aussi un moyen d'approfondissement de son processus de création.

Je termine en vous disant combien j'ai à cœur de vous donner des pistes pour découvrir ce que vous portez comme un trésor, car la mission, la direction, le sens à sa vie atteignent pour moi une dimension sacrée, spirituelle en soi, parce que liée à l'être profond, à l'identité.

**Je vous souhaite vraiment d'être fidèle à cette identité,  
la vôtre, parce qu'elle est unique.**

## Chapitre 1

# Ouvrir la valise de votre histoire de vie

« Nos rêves créatifs et nos désirs les plus profonds proviennent d'une source divine. Au fur et à mesure que nous nous dirigeons vers nos rêves, nous nous dirigeons vers notre divinité. »<sup>4</sup>

Cette valise sur le seuil de votre porte, remplie de votre histoire de vie, porte aussi des secrets de votre enfance. Commençons par les premières choses qui tisseront le fil de votre mission et qui font aussi partie de vos secrets : vos rêves d'enfant. La mission inscrite à l'intérieur de soi part souvent de nos rêves d'enfants. Les parents, les grands-parents, les éducateurs, s'ils savent écouter vraiment, pourront entendre, dès l'âge de quatre ou cinq ans, les premiers rêves des enfants. Notre attitude face à leurs rêves peuvent influencer ce qu'ils en feront.

---

4 CAMERON, Julia, *Libérez votre créativité, osez dire oui à la vie!* Éditions Dangles, Paris, 1995, p.22.

**Exemples:** Johanne, la maman d'Élise, a éclaté de rire en entendant, pour la première fois, sa fille exprimer le rêve de devenir danseuse de ballet. La peur que sa fille n'y arrive pas a amené Johanne à porter un jugement sur le rêve d'Élise, à se couper de son émotion et à rire défensivement. Cette attitude a blessé sa fille, qui s'est elle-même coupée de son rêve et s'est mise à croire qu'elle n'était pas assez belle pour évoluer comme ballerine. La blessure causée par l'humiliation a conduit Élise à développer de l'infériorité, à se cacher pour rêver et à taire ses aspirations. Après un travail sur elle, Élise est devenue sensible à sa blessure; elle a pris le temps de la ressentir, de le partager en thérapie et d'en reparler avec sa mère. Elle a récupéré sa responsabilité en voyant qu'elle était restée isolée avec son rêve. En cours de processus, à l'âge de 28 ans, Élise a retrouvé le pouvoir sur sa vie en s'inscrivant à des cours de ballet.

Marc, papa de cinq enfants, a toujours eu beaucoup de respect pour le sacré des rêves de ses enfants. Lorsque son fils Mathieu lui a révélé son rêve de devenir astronaute, et bien qu'il sût que cela n'était pas possible en raison d'une malformation cardiaque dont était affligé l'enfant, Marc l'a écouté attentivement, l'a encouragé et l'a incité à continuer d'exprimer ses rêves. Puis un jour, Mathieu a lui-même pris conscience de la limite qu'il avait et de l'impossibilité pour lui d'atteindre son objectif de devenir astronaute. Mais durant ce processus, Mathieu avait commencé à développer ses ressources... et d'autres rêves.

Avant de vous parler des obstacles à la mission ou de ce qui vous a empêché de réaliser vos rêves, je vous invite à laisser aller, comme quand vous étiez petit, l'enfant en vous.

### **Tout commence par un rêve<sup>5</sup>**

Francis Bernier, jeune chanteur, a été révélé au public québécois par l'émission « L'École des fans », réalisant là son rêve de chanter. Suite à son passage à l'émission, il a enregistré deux albums. Il nous dit, dans la chanson qui suit, que « tout commence par un rêve », qu'il n'y a rien d'impossible.

« Il n'y a jamais d'impossible  
Jamais d'étoiles inaccessibles  
Jamais de soleil trop brûlant  
Laissons-nous porter par le vent  
Il y a toujours un espoir  
Derrière les ombres un peu trop noires  
Il y a toujours un après  
Un "je te jure", "je te promets"

« Tout commence par un rêve  
Dans la nuit qui s'achève  
Une lueur, une chance  
Qui rayonne et qui danse  
Un espoir qui s'élève  
Tout commence par un rêve  
Un peu comme un appel  
Un bonheur éternel

« Tout commence par un rêve  
Dans le jour qui se lève  
Nos raisons sont nos déraisons

---

5 BERNIER, Francis, *Tout commence par un rêve*, paroles : Sandrine Roy. Musique : Sylvain Michel, sur l'album « Prince d'azur » © Christal Musik, 2007.

Et de passions en émotions  
L'endroit où l'envers du décor  
Sera le plus beau, le plus fort. »

Encore aujourd'hui, chaque fois que j'ai besoin de me rappeler que j'ai des rêves, je réécoute cette chanson. Elle me touche et me permet de me donner le droit d'y croire, de préserver l'espoir d'y arriver et de penser qu'il n'y a jamais d'impossible.

Comme enfant, j'ai aussi eu des rêves. Pour ma part, je portais le rêve « Mère Teresa », celui d'aider les gens, de soulager la misère humaine ; j'ai su très jeune que je voulais rendre le monde meilleur. Comme je rêvais toute seule, et que je me créais cachée, trop prise dans mes blessures, ma honte, mon infériorité et mon isolement, je ne parlais de mes rêves à personne. Ça a conséquemment été difficile pour moi d'y croire. Mon rêve d'aider s'est plutôt transformé en un fonctionnement de sauveur, ce qui ne part pas des mêmes motivations.

Je rêvais aussi d'enseigner : ce qui me passionnait, c'était de voir agir mes professeurs, d'observer mes modèles, ma tante Huguette et mon oncle Jacques ; je les voyais heureux dans ce qu'ils faisaient, et il me semblait qu'ils rendaient le monde meilleur dans ce qu'ils créaient. Je me suis collée sur ces modèles, je les ai regardés évoluer. Déjà très jeune, au cours des journées pédagogiques, j'allais effacer les tableaux dans leurs classes et je regardais ma tante faire ses corrections et ses préparations de cours. Mon jeu préféré était de « jouer à l'école » : je plaçais les pupitres au sous-sol de chez moi, à Duvernay, et je jouais les deux rôles, élève et enseignant. Je parlais à mes étudiants, puis je m'assoiais derrière

un pupitre et je changeais de rôle. J'étais seule et je souffrais de beaucoup m'isoler, mais j'étais trop honteuse de qui j'étais. Bien sûr, j'ai longtemps oublié ce rêve.

Mes blessures d'infériorité et d'humiliation, mes fausses croyances (une fille c'est pas assez intelligent), ce que j'observais dans ma famille (la réussite pour les gars sur les camions de mon père), me faisaient croire que je ne serais bonne qu'à servir les autres: mettre la table, faire les devoirs de mes frères, faire la vaisselle et être valorisée dans ce service. Bien sûr je réalisais ainsi, dans ma famille, ce que je croyais être mon rêve d'aider les gens et de me valoriser en rendant service. Je passais cependant à côté de mon vrai rêve, qui était celui de transmettre, d'apporter ma contribution au monde par mon message, ma différence. J'ai pendant longtemps rendu service à toute ma famille, j'ai aussi travaillé dans des emplois ou fait du bénévolat où je rendais service. Jusqu'à ce qu'un jour, les insatisfactions, ma non-valeur, mes besoins affectifs non satisfaits, m'amènent à un *burnout*. Le *burnout* dans ma vie aura été le résultat du manque de responsabilité de ma part dans la poursuite de mes rêves, de ne pas m'être occupée de mes limites et de mes besoins, de ne pas avoir respecté qui je suis vraiment, mon moi authentique, mais d'être plutôt partie des besoins de l'extérieur, «faire plaisir, être raisonnable», me maintenant ainsi dans le personnage de la fille gentille qui ne veut pas déplaire.

Voici ce que dit Colette Portelance sur le personnage : «C'est qu'il y a en chaque être humain un personnage qui se manifeste sporadiquement et qui sert à masquer le vécu réel lorsqu'il est jugé inadmissible. Pour être aimé, il doit être ce que ses parents et ses professeurs veulent qu'il soit.

C'est alors qu'une partie importante de lui-même est niée et remplacée par un personnage qu'il croit idéal. »<sup>6</sup>

Dans mon histoire de vie, pour nier ma blessure d'infériorité et mes peurs d'être rejetée et ne plus être aimée, j'ai développé ce personnage. C'était une question de survie, car perdre cette image de moi, ce personnage, c'était inconsciemment, perdre l'amour.

La blessure d'infériorité et la fausse croyance dont je n'avais pas pris conscience m'amenaient à croire que je n'étais pas assez intelligente pour avoir quelque chose à transmettre.

Il y a près de 12 ans, ce temps d'arrêt (le *burnout*) de dix mois dans ma vie m'aura permis de commencer un travail de connaissance de moi et de sentir les insatisfactions, mais surtout de me donner le droit de rêver; le rêve, la mission, c'est un peu comme un appel et, comme le dit la chanson, «un espoir qui s'élève derrière les ombres un peu trop noires» de mon *burnout*. La mission qui part du rêve est devenue tellement persistante que je ne pouvais plus l'ignorer.

La mission ne se trouve pas avec la raison, mais en suivant l'appel du cœur, l'appel de l'intérieur. À 45 ans, j'ai écouté mon senti et je me suis inscrite à une formation de trois ans au Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM). Trois ans de passions et d'émotions, un bonheur éternel. Aujourd'hui, je peux vous dire, à 56 ans, que quand je me couche le soir j'ai déjà hâte au matin pour aller faire le travail que j'aime.

---

6 PORTELANCE, Colette, *Relation d'aide et amour de soi*, 4<sup>e</sup> édition, Éditions du CRAM, Montréal, 2007, p. 221.

Même si au moment où j'écris ces lignes je vis le processus souffrant de la fin de la relation dans ma vie de couple, mes rêves professionnels, l'écriture de mon livre, mes passions, mon chemin de vie, tout cela reste vivant et inébranlable, car le travail a été fait pour enligner mon fil à partir de ce que je suis profondément.

À la fin de ma formation, quand j'ai reçu mon diplôme de thérapeute en relation d'aide, je vivais un grand bonheur : je venais de préciser un aspect de ma mission auprès des endeuillés. Je suis devenue spécialiste québécoise du deuil, formée à l'ANDC<sup>MD</sup>. Il me restait à concrétiser mon rêve d'être formatrice au Centre de relation d'aide de Montréal. J'allais m'asseoir dans les salles de cours au CRAM et je me voyais comme quand j'étais enfant et que je jouais à l'école dans ma tête ; je me disais que c'était encore possible. J'ai commencé à sortir de ma cachette et à parler de mon rêve, je l'ai partagé à des personnes qui ont cru en moi et qui m'ont aidée à croire en ce rêve.

À 56 ans, je suis devenue titulaire de cours au CRAM : j'ai créé un certificat d'accompagnement sur le deuil pour les thérapeutes en relation d'aide. J'offre ce certificat depuis maintenant trois ans. Je transforme les tabous que l'on entretient à l'égard de la mort et du deuil ; j'amène les personnes à en parler. Je transmets que le deuil est une blessure relationnelle qui se transforme par la relation. Je porte cet enseignement comme une responsabilité sociale, en sortant de ma zone de confort et en offrant des formations, des ateliers aux professionnels de la santé, dans les résidences funéraires, dans les maisons en soins palliatifs, en portant la mission de « détabouiser » le sujet de la mort et du deuil ; en nommant ces deux

réalités, nous percevons toute la vie qu'on peut voir naître au bout du processus du mourir et du deuil.

Mon rêve, ma mission de vie, de former et de transmettre l'importance de parler et de vivre nos deuils dans un processus de guérison relationnel, me permet d'être aussi en lignée sur ma propre identité, là où je me retrouve dans la simplicité, la profondeur, l'humanité et l'intimité. J'apporte ma contribution au monde avec cette spécificité. Être dans ma mission me permet de donner une direction à ma vie, ça me sécurise parce que c'est inébranlable.

**Oui, il est vrai que tout commence par un rêve et qu'il n'y a rien d'impossible. Je souhaite de tout cœur que vous puissiez honorer chacun de vos rêves et leur donner de la valeur.**

### **Vos rêves d'enfants sont précieux**

À votre tour maintenant de vous donner le droit de rêver, d'ouvrir la valise de vos souvenirs d'enfant et de vous rappeler ces rêves. Prenez le temps de vous déposer à l'intérieur de vous dans cet espace de vos rêves d'enfant, prenez le temps de vous arrêter à rêvasser. Rappelez-vous que la mission ne se trouve pas dans l'action, elle demande de se donner du temps, du temps de qualité, par exemple en retournant dans un lieu de votre enfance, réellement ou en le visualisant : rappelez-vous l'arbre dans la cour, la cabane dans l'arbre, le chalet de vos vacances, la petite île de vos secrets, le boisé de vos randonnées. Trouvez-vous un lieu qui favorisera cette réflexion : dans la nature, dans la maison, dans un espace où vous pourrez le vivre comme une petite

oasis, un havre de paix. Choisissez un lieu et un temps de la journée qui favoriseront votre intériorité.

### **Page de votre *scrapbook***

#### **Quand j'étais petit(e), je rêvais de...**

- Avez-vous, en ce moment, une boîte musicale, une chanson de votre enfance ou une musique d'émission de télé ou de film qui vous remonte ? Prenez le temps de la fredonner...
- Vous avez maintenant le droit de rêver comme un enfant le ferait. Laissez monter ces rêves.
- Vous pouvez débiter cette 1<sup>re</sup> page de votre *scrapbook* en commençant par y inscrire vos rêves. Mettez-y des images, de la couleur, des dessins. Laissez aller votre créativité.
- Il se peut aussi qu'en ce moment, vous ne vous rappeliez pas avoir eu des rêves comme enfant. Respectez ce rythme. Votre histoire de vie, vos blessures, vos pertes peuvent rendre votre valise pleine d'autres choses qui ont étouffé les rêves enfouis au fond. Laissez simplement la page de votre *scrapbook* ouverte et donnez-vous le temps d'y revenir.

### **Ouvrir la valise de vos souvenirs d'enfants et d'adolescents**

Nous avons tous une valise pleine de ces souvenirs quand nous nous y arrêtons. Elle peut contenir les contes, les histoires qu'on nous racontait le soir avant d'aller dormir, les films qui nous fascinaient, les artistes, les chanteurs, les idoles, les modèles, les amis, les groupes qui ont habité notre enfance.

Chacun de ces souvenirs nous ont amusé, nous ont révélé des caractéristiques de notre identité, nous ont indiqué le chemin à prendre, celui de notre mission, celui de la direction à donner à notre vie ou celui de la réalisation de nos rêves.

## Témoignage

Yves Desgagnés disait, lors d'une entrevue un jour, combien l'émission de télé jeunesse *La Ribouldingue* avait eu une grande influence sur son choix d'être acteur. Pour ma part, mes idoles à moi ont été des personnes qui ont enseigné – un professeur de 4<sup>e</sup> année a eu un grand impact sur moi –, mon film préféré est la *Mystérieuse Mademoiselle C*, où l'on transmet la connaissance dans le plus grand respect des types d'intelligence et des ressources des étudiants. Approfondir ma mission de vie m'a permis de réaliser mon rêve de transmettre et d'accompagner par ma sensibilité, ma douceur et mon humanité, particulièrement les personnes qui vivent des pertes, des deuils et des insatisfactions relationnelles. Ma mission de vie n'est pas loin de ce que j'appelais comme enfant « mon rêve Mère Teresa » car tout ce qui m'importe, à 56 ans, c'est de la réaliser en aimant mieux à chaque moment présent, dans tout ce que je fais, et en prenant conscience du bonheur que ça m'apporte. Je me sens moi-même devenir une meilleure personne et dans ces moments, je suis certaine d'ÊTRE dans ma mission de vie.

Vous arrêter à vos souvenirs vous permettra de vous connaître davantage et de continuer de tisser le fil qui conduira à votre mission.

## Page de votre *scrapbook*

Souvenez-vous de vos journées comme enfant et comme adolescent, en vous aidant de ces quelques questions comme piste.

- À quoi aimiez-vous jouer ? Avec qui (seul ou avec des amis, des adultes, des cousins) ?
- Quelles étaient vos sorties préférées, et avec qui les faisiez-vous ?
- Quelles sont les vacances qui évoquent un doux souvenir, des moments heureux, les endroits visités ?
- Quels étaient vos contes ou vos histoires préférés avant de vous endormir, le soir ?
- Quels cadeaux aimiez-vous recevoir ?
- Quelles émissions de radio, de télé, quels films vous intéressaient ou vous fascinaient ?
- Qui sont vos idoles, vos modèles, les adultes que vous avez idéalisés ou que vous aimé observer et qui suscitaient chez vous une grande admiration ?
- Desquels regroupements sportifs, religieux, sociaux, culturels, musicaux, artistiques avez-vous fait partie ?
- Quelles étaient vos plus grandes passions, ce qui vous intéressait vivement comme enfant ou adolescent ?
- Pour quoi aimiez-vous être vu ou reconnu ?

Vous pouvez inscrire ici tout ce qui vous remonte de cette période...

## **Réflexion suite à ces prises de conscience**

Qu'est-ce que ces découvertes disent de vous ? En vous souvenant de ces secrets enfouis dans votre valise, avez-vous identifié des forces, qualités, talents, intérêts qui vous permettent de faire des liens avec ces souvenirs et votre identité ?

Voyez-vous les lignes directrices de votre vie, celles que vous avez prises, évitées ou contournées ?

Faites-vous des liens avec les sujets qui vous passionnent aujourd'hui comme adulte, vos champs d'intérêts, vos passe-temps, vos réalisations, ou ce que vous souhaiteriez atteindre ?

## **Du regret au pardon de soi**

En ce moment, vous êtes peut-être dans la prise de conscience de ce que vous n'avez pas réalisé, vos rêves, ou vous questionnez la direction que votre vie a prise et qui ne ressemble pas à ce que vous aviez rêvé, comme enfant. Quelles que soient les raisons qui vous y ont poussé, que nous verrons un peu plus loin dans le 3<sup>e</sup> chapitre, vous êtes possiblement passé à côté de ce à quoi vous étiez appelé, vous avez donné du pouvoir à l'extérieur, vous avez laissé les autres décider de la direction de votre vie, oubliant qui vous étiez vraiment. Bien inconsciemment, vous ne l'aviez pas vu avant.

## **Témoignage**

..... Aujourd'hui, je vois que j'ai été longtemps sans réaliser mon rêve, j'ai plutôt pris le chemin du connu, être au

service des autres autour de moi et partir des besoins de l'extérieur plutôt que de mes propres besoins.

Je me rappelle m'être jugée dans mon parcours de vouloir être titulaire et de n'y être arrivée qu'à 56 ans. Je regrettais de ne pas m'être assez écoutée avant, je me jugeais, je me comparais et j'annulais tout le travail que j'avais fait pour y arriver, ce qui m'empêchait de goûter à toute la satisfaction de mon parcours et de la réalisation de mon rêve.

J'ai dû exprimer mes regrets de ne pas l'avoir fait avant et me pardonner ce qui m'a retenue de le faire, ce qui me demandait d'accepter mes limites : je n'ai pas été capable de sortir de l'isolement avec mes rêves, je me créais « cachée », je me coupais de mon infériorité, pour éviter de rester dans le chemin du ressentiment et de la victime, là où je perdais tout mon pouvoir. Ce chemin de l'acceptation de mon parcours, de ma différence, de mes limites, m'a rendue plus humble, plus sensible à moi, et j'y ai ressenti de la paix. Aujourd'hui j'ai envie de me reconnaître de mon courage de l'avoir fait, même à 56 ans.

### **Page de votre *scrapbook***

- Avez-vous oublié vos rêves ?
- Exprimez vos regrets, votre peine, votre tristesse de ne pas avoir réalisé vos rêves et ce qui vous en a empêché.
- Quelles sont vos limites ?
- Quel impact ces limites ont-elles eu dans votre vie ?
- Où se situe votre responsabilité dans le fait de n'avoir pas actualisé ces rêves ?

- Essayez de vous pardonner, de vous accueillir et d'être sensible à vous.
- Afin de transformer ces regrets en acceptation, prenez le temps de vous écrire une lettre pour tout exprimer suite à cette réflexion. Cette lettre peut aussi vous permettre de vous pardonner ou de pardonner aux personnes que vous pourriez peut-être blâmer.

### **Visualisation (ou méditation)**

Je vous invite maintenant à explorer le monde de vos rêves par cette visualisation. L'irrationnel sera la porte d'entrée à vos rêves et à la direction à votre vie.

Pour vivre les visualisations de ce livre, vous pouvez soit faire lire les instructions par quelqu'un près de vous, ou enregistrer votre voix et la réécouter pour faire la visualisation.

- Fermez les yeux.
- Lâchez-prise sur le mental.
- Prenez quelques bonnes respirations, ressentez les vagues dans votre ventre à chaque inspiration, et prenez le temps de respirer en vous ramenant dans le moment présent.
- Laissez monter une image précise de votre enfance ou de votre adolescence. Seul ou en relation. Cette image révèle votre rêve d'enfant, celui qui vous faisait rire de plaisir.
- Prenez le temps de bien imaginer le moment précis où ce rêve est apparu dans votre vie, l'endroit où vous étiez, et avec qui.

- Ce rêve a-t-il été déclenché par des modèles, des paroles d'encouragement... ?
- Représentait-il le plaisir, l'abondance, le bonheur, la prospérité ?
- Permettez-vous en ce moment de le chérir ce rêve.
- Imaginez-vous aujourd'hui, à l'âge adulte, en train de réaliser ce rêve, et de l'avoir bien réussi. Observez votre attitude...
- En le visualisant, observez dans l'ici et maintenant vos émotions, ce que vous vivez, les sensations dans votre corps.
- Qu'est-ce que ce rêve pourrait vous apporter en ce moment ?
- Continuez de bien le voir... et de le ressentir.
- Imaginez ce que la concrétisation de ce rêve aurait apporté au monde, autour de vous et dans la société.
- Imaginez les personnes qui sont là pour vous supporter, pour vous encourager.
- Laissez monter un symbole créateur qui pourrait bien représenter ce rêve. Accueillez ce symbole sans le juger. Gardez une ouverture pour que ce symbole et ce rêve puisse se transformer.
- Terminez cette visualisation en illustrant votre rêve et son symbole dans votre scrapbook ; donnez-lui un nom et partagez-le avec quelqu'un qui pourrait y croire avec vous.

## Des pistes

- Les pistes que je vous propose pourraient remplir la valise de nouvelles créations, de nouvelles pistes, de petites trouvailles...
- Collez-vous à des enfants, écoutez leurs conversations, intéressez-vous à leurs rêves. Ça pourrait éveiller vos propres rêves enfouis.
- Jouez et profitez de la spontanéité des enfants, coloriez, dessinez avec eux. Faites du théâtre avec eux, déguisez-vous, permettez-vous d'incarner des personnages que vous n'avez jamais osé jouer. Les rêves apparaissent par le jeu, la spontanéité, le plaisir, l'irrationnel.
- Faites des lectures sur des personnes qui ont réussi leur rêve, regardez des films sur des gens qui ont atteint ces rêves, ou observez des adultes autour de vous qui ont réalisé leurs rêves. Intéressez-vous à leur parcours.
- Laissez aller votre créativité dans votre *scrapbook*.