

## GRANDIR À TRAVERS LES ÉPREUVES

Source: PIUZE, Simone. *Le Bel Âge*, Décembre 1997.

Imprévisibles, elles nous tombent dessus comme un orage subit: nous voilà soudainement déstabilisé, vulnérable, fragile comme un petit enfant. Mais les épreuves nous fortifient. À la condition de savoir trouver, à la fois en nous et à l'extérieur de nous, les ressources nécessaires pour bien les vivre.

Épreuve: calamité, catastrophe, désastre, fléau, malheur.» Le Dictionnaire des synonymes n'y va pas de main morte. Le Petit Larousse non plus: «Souffrance, malheur, danger qui éprouve le courage, la résistance.» Oh oui! pourrions-nous tous acquiescer, puisque nous avons tous, à un moment ou l'autre de notre vie, expérimenté le sens profond de ce mot. L'épreuve... On est submergé par elle, sans défense. Plus rien ne semble exister en nous, hormis cette conscience de la douleur. «On se tourne alors vers le dehors, ou plutôt on se laisse prendre, accueillir, quand on ne se jette pas carrément dans les bras d'autrui, appelant au secours comme un naufragé», dit Huguette, 78 ans, qui a dû se faire amputer une jambe quelques semaines seulement après la mort de son mari. «Je ne pensais jamais avoir à vivre deux épreuves aussi grandes en même temps.» Larmes et cris, rage, désir de mourir, Huguette est passée par toutes les affres de l'épreuve, avant de l'accepter pleinement et de commencer à remonter la pente, aidée, bien sûr, d'autrui «et de la prière», ajoute-t-elle. À son grand étonnement, elle a puisé en elle une bonne dose de courage et de détermination...

Aujourd'hui, Huguette vit ses séances de physiothérapie dans la sérénité et continue de s'occuper de ses plantes et de ses oiseaux, piquant cependant parfois encore une petite crise de rage. Mais, aucun doute là-dessus, elle aime la vie comme jamais! «Cette passion de vivre qui croît au sein des grands malheurs...», disait avec beaucoup de justesse et de sensibilité l'écrivain Albert Camus.

### La perte

Le malheur ébranle sérieusement la certitude que nous avons de pouvoir tout contrôler dans notre vie. On gère nos sous, notre travail, notre alimentation, nos amitiés et nos amours, nos voyages et nos loisirs avec l'impression qu'il ne nous arrivera rien de grave si l'on est prudent. On prévoit tout. Sauf l'épreuve.

«L'épreuve nous amène à réaliser que l'on ne peut pas échapper à l'imprévisible et à la perte, dit Michelle Bacon, psychologue. Car, dans toute épreuve, il y a perte, réelle ou symbolique -on perd l'illusion d'être fort, puissant. Et cette perte que l'on subit est extrêmement difficile à supporter. Si toute l'estime de la personne éprouvée résidait, par exemple, dans l'emploi qu'elle vient de perdre, on imagine facilement l'ampleur du désastre! Cela l'obligera à aller chercher en elle ce qui reste de vivant et de beau. Il lui faudra alors faire des choix et modifier peut-être sa façon de vivre et ses rapports avec les autres.» Pour aller vers l'essentiel.

C'est ce qu'a fait Réal, 58 ans, homme d'affaires ambitieux. «La soif du pouvoir était en train de me corrompre, raconte-t-il, lorsque la maladie m'a foudroyé.» Attaque cardiaque, pontage coronarien, sa vie a été chambardée subitement. Il a eu très peur de mourir. Il s'est regardé en pleine face. «J'ai été épouvanté, dit-il. Ainsi c'était moi, cet homme que tout le monde craignait -épouse et enfants y compris-, qui vivait dans l'opulence, au détriment des ouvriers qui faisaient marcher son usine à la sueur de leur front, dans des conditions exécrables et pour un petit salaire? C'était moi, ce président vaniteux de plusieurs conseils d'administration, qui aurait pu vendre son âme pour trinquer en compagnie des puissants de ce monde, mais trop occupé pour aller au baptême de son petit-fils? Moi, ce batailleur qui rêvait d'entrer en politique uniquement pour obtenir encore plus de pouvoir?»

Et voilà que ce «moi» s'effondrait. Couché dans un lit d'hôpital, tremblant de tout son être, la bouche sèche, il appelait au secours. «Sauvez-moi!», a-t-il dit au chirurgien qui allait l'opérer. Pour la première fois depuis des années, Réal a pleuré, ressentant son impuissance.

Mais l'homme s'est relevé. «Avec l'aide de Dieu, dit-il, -si vous saviez comme la prière m'a fait du bien! -et de ma famille.» Lorsque, un an plus tard, il a repris quelques-unes de ses occupations, ses employés et collègues ne le reconnaissaient plus! Il avait pris effectivement le temps nécessaire pour bien vivre son épreuve et orienter différemment son quotidien, décidant, par exemple, de donner plus de place à sa famille et d'être plus réceptif aux autres.

Même chose pour Pierrette l'hyperactive qui, à la suite d'une fracture à une jambe, est devenue plus ouverte non seulement aux autres, mais aussi «aux sons, aux couleurs, aux odeurs et aux sensations! Je suis restée tout l'été clouée à ma chaise longue, dit-elle. Adieu les vacances à l'extérieur! Jamais cependant n'ai-je senti avec autant d'acuité la douce chaleur du soleil sur mon visage, écouté aussi attentivement le bruissement du vent dans les feuilles, observé la beauté de mes géraniums ou respiré avec autant de délice l'odeur des pâtes ou de la tisane à la menthe que me servait mon compagnon...»

Pierrette reprenait contact avec les choses de la vie, ces petits bonheurs du quotidien perdus en chemin à travers ses multiples occupations. Elle reprenait contact également avec les gens. Ainsi, confinée dans son lit d'hôpital après une opération à la jambe, elle se surprenait à observer attentivement les visages des infirmières qui prenaient soin d'elle. «J'étais sensible à la tristesse, à la nervosité, à la fatigue, à la bonté ou à la générosité que je lisais sur leurs traits, nous confie-t-elle. Je me surprénais à apprécier aussi, comme si je les voyais pour la première fois, les membres de ma famille et les amis venus me visiter. J'observais mon frère, par exemple, et ses yeux emplis de bonté et d'amour. Comme cela me faisait du bien! Si j'avais eu le moindre doute concernant son amour pour moi, il aurait été élucidé ce jour-là.»

### **Assimiler l'épreuve**

Mais on peut réussir plus ou moins bien à passer au travers de l'épreuve. «À l'assimiler, précise Michelle Bacon. Notre passé conditionne notre façon de vivre l'épreuve. L'épreuve nous force à aller chercher en nous toutes les ressources qui y sont enfouies et à prendre connaissance d'aspects de nous-mêmes qui nous étaient inconnus. «Je suis devenu courageux à cause de cette épreuve», entendons-nous dire souvent. On devrait plutôt dire: j'ai utilisé le courage que j'ai trouvé en moi.»

Lorsque survient une épreuve, un mécanisme s'installe, nous permettant souvent d'aller au-delà des limites que l'on croyait nôtres. «Mais aller au-delà de nos limites ne veut pas dire s'empêcher de pleurer, observe la psychologue. Cela signifie, au contraire, que l'on se permet d'aller au fond de sa peine. Il ne faut pas avoir honte de vivre l'émotion réelle, même si autour de nous on s'étonne de nous voir pleurer!» Perdre un être cher, se casser un membre, apprendre qu'on est atteint d'un cancer, se faire mettre à la porte après 30 ans de loyaux services ou voir sa maison brûler de fond en comble: tout ça est difficile à vivre, mais peut nous aider à grandir.

Il faut du temps pour assimiler l'épreuve. C'est une plaie que l'on nettoie avec précaution et qui met du temps à cicatriser. Il faut se montrer prudent: un mouvement brusque et voilà le sang qui se remet à couler... «Parfois, c'est comme si je revivais la journée où le feu a rasé notre maison remplie de souvenirs, raconte Marguerite. Je téléphone alors à ma grande amie d'enfance et j'ai peine à retenir mes larmes. Pourtant, cela fait trois ans que j'ai vécu ce malheur.»

### **Aller chercher de l'aide**

C'est dans l'épreuve que l'on reconnaît les vrais amis, dit-on. «Il ne faut pas craindre d'oser demander de l'aide, affirme Michelle Bacon. Les autres sont souvent beaucoup plus prêts à vous secourir qu'à vous tourner le dos. Osez, vous verrez. Il se peut même que votre ami ou votre enfant se dise: «Enfin, je vais pouvoir l'aider!»

Pierrette parle avec émotion de Nicole, venue lui laver la tête et veiller sur elle, un soir où l'angoisse était au rendez-vous. De Carole, venue plusieurs fois faire son ménage et jaser tranquillement avec elle, de sa maman âgée, venue lui apporter un gros panier de fruits, de Bertrand, venu lui jouer du piano, et de Giancarlo, venu lui cuisiner des tortellini dont elle se souviendra longtemps.

De son côté, Yvon parle de ce copain à qui il a demandé d'être hébergé durant les jours qui ont suivi une hospitalisation et de la réponse enthousiaste qui a fusé au téléphone: «La maison est grande viens aussi longtemps que tu le veux!» «Comme j'habite seul, à Montréal, dans un appartement situé au troisième étage, j'ai reçu cette invitation chaleureuse comme un cadeau de Dieu», dit-il.

### **Ne pas idéaliser l'épreuve**

«C'est parce que tu avais besoin de t'arrêter que tu as eu cet accident!», entendons-nous souvent. Erreur: les catastrophes qui nous arrivent ne sont pas dues à la fatalité. Certaines personnes voient les épreuves se multiplier au fil des ans. D'autres pas. L'important demeure, lorsqu'un malheur survient, d'être capable d'aller chercher en nous et autour de nous les ressources qui nous permettront de retrouver notre équilibre. En prime, on aura fait un bout de chemin...

**Des ressources précieuses**

Vous n'avez pas de parents ou d'amis disponibles, et, après une épreuve -accident ou maladie- vous vous sentez démuni, incapable de vous laver, de vous nourrir ou de vaquer aux soins du ménage? Ou alors êtes-vous angoissé, en proie au désespoir? Sachez que le CLSC de votre région met à votre disposition, un travailleur social ou une infirmière qui pourra, sur votre demande, venir évaluer avec vous vos besoins, tant sur le plan physique que matériel ou psychologique et vous diriger, le cas échéant, vers les ressources communautaires de votre région. À la suite de cette évaluation, et selon le CLSC qui en fera l'analyse, une personne bénévole, une intervenante sociale ou une infirmière viendra vous prodiguer des soins, à la maison, le temps nécessaire à votre rétablissement.