

# Vivere

Chères lectrices et chers lecteurs,

Au moment où j'écris ces mots, nous vivons nos premières vraies journées de printemps. Comme ça fait du bien de pouvoir sortir de chez soi en souliers, de s'asseoir sur la galerie pour profiter du soleil, d'écouter les oiseaux, d'admirer la nature qui se déploie sous nos yeux! Vive le printemps, une saison que j'affectionne beaucoup.

Voici une brève présentation des témoignages à lire, à savourer dans ce numéro printemps-été. Commençons par une vente de garage que Marie-Antoinette Delorme se propose de nous faire vivre. À l'aube de ses 90 ans, elle ose regarder sa vie dans le rétroviseur, comme une œuvre d'art. Ensuite, Dre Christiane Martel nous partage un vibrant témoignage de sa pratique auprès des personnes en fin de vie et veut nous aider à mieux comprendre la sédation palliative. Henri Van Oorschot parle de la valeur de son engagement bénévole dans sa vie et sa communauté chrétienne. Pour terminer, Yvonne Demers propose une belle lecture estivale en faisant la recension du livre : *La chaise rouge devant le fleuve. Apprivoiser la souffrance. Apprendre à danser avec la vie*. Pour terminer ce numéro, une belle pensée pour la fête des Mères!

Le mois de mai annonce notre dernier numéro de l'année. Merci pour vos commentaires qui nous encouragent à poursuivre notre mission. J'ai l'honneur de vous annoncer qu'Yvonne Demers et Rachel Deslauriers poursuivront leur engagement pour une deuxième année au sein du comité porteur du Vivere. Merci à vous deux pour votre dévouement et votre créativité pour dénicher ces beaux témoignages.

Je vous souhaite un bon été et je serai heureuse de vous retrouver pour notre prochain numéro cet automne!

**Chantale Boivin**

*Pastorale des aînés (es) et des malades*  
Diocèse Saint-Jean-Longueuil

## SOMMAIRE

---

Intro. : <i>Présentation du numéro par Chantale Boivin</i>	...1
Vente de garage, Marie-Antoinette Delorme	...3
La sédation palliative...un soin approprié en fin de vie? D <sup>re</sup> Christiane Martel	... 4-5
Bénévolat, Henri Van Oorschot	...6
Pour apprivoiser sa souffrance et apprendre à danser avec la vie, Yvonne Demers...	7
Une gerbe pour toutes les mamans, Yvonne Demers	...8

## REMERCIEMENTS

---

- Aux personnes qui ont accepté de collaborer à la rédaction du *Vivere* :  
Marie-Antoinette Delorme, D<sup>re</sup> Christiane Martel, Henri Van Oorschot, Yvonne Demers
- Au Fonds de soutien « Coup de pouce » dont la générosité est toujours appréciée pour la publication de *Vivere*.

Vous avez des commentaires sur ce numéro de *Vivere*, des suggestions en fonction de prochains numéros ou encore vous désirez écrire un article, n'hésitez pas à nous contacter :

France Lamontagne  
450 679-1100, poste 272  
[france.lamontagne@dsjl.org](mailto:france.lamontagne@dsjl.org)

Chantale Boivin  
450 679-1100, poste 282  
[chantale.boivin@dsjl.org](mailto:chantale.boivin@dsjl.org)

La publication numérique de ce bulletin se trouve sur le site du diocèse de Saint-Jean-Longueuil : <http://dsjl.org/fr/bulletin-vivere>. Toute reproduction en partie ou en totalité de cette publication est permise en indiquant la provenance.

Bibliothèque du Centre diocésain, 740, boul. Ste-Foy, Longueuil J4J 1Z3  
Heures d'ouverture : mardi et jeudi de 13 h à 16 h ;  
mercredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

# Vente de garage

Vente de garage frontalière. Newport. Juillet dernier.

Plaisir de baguenauder\* ... Je viens d'avoir 90 ans.

Quelques mots brodés au point de croix, sur un minuscule coussin, attirent mon attention :

« Youth is a gift of nature. » « Age is a work of art. »\*\* Tiens, tiens... Réfléchissons!

Depuis l'enfance, que d'actions réalisées, que de léthargies traversées! Tout au long du parcours vers la vieillesse, cultiver l'espérance n'a pas été une mince affaire!

Une évidence s'impose : la présence inexprimable du feu intérieur à travers les époques de la vie - allant du prosélytisme aux traversées du désert – elle m'a été le secours fondamental de mes vaillances jusqu'à mes effondrements. Oser relever la tête, reprendre courage et agir, c'est œuvrer à la pièce maîtresse d'une destinée. M'ayant été transmis par mes parents, la spiritualité et ses rituels ont fait partie de ma vie. Il m'a alors été facile de communiquer à mon retour mes valeurs au cours des enseignements à transmettre et cela jusqu'à aujourd'hui, lors des ateliers.

Le sacré est embryon d'art. Il n'y a pas eu pour moi d'impulsion plus puissante prodiguée par le Plus-Grand-que-soi. Avec la foi, tout fut possible. Les temps de galère? Espérance.

Les temps de vaches maigres? Confiance.

Les moments de gloire? Alléluia!

Des alléluias égrainés pour rendre grâce, de Saint-Jean-Terre-Neuve à Vancouver, là où le travail m'appelait et m'interpelle encore.

Foi et confiance en l'Esprit conduisent au-delà du possible humain.

Viellir... c'est l'occasion de conserver et d'amplifier son regard, sa compréhension, son attention et son admiration envers l'autre quel qu'il soit : souffrant, misérable ou en fête. C'est avoir le temps du partage.

Viellir... c'est pouvoir s'émerveiller encore et encore... Tout un art!

«Age is a work of art»...



**Marie-Antoinette Delorme**

\*Baguenauder : se promener en flânant

\*\*Youth is a gift of nature : Jeunesse est un cadeau de la nature.  
Age is a work of art: Le grand âge est œuvre d'art

# La sédation palliative...un soin approprié en fin de vie?

Est-ce qu'endormir un patient jusqu'à son décès est une réponse appropriée à la souffrance?  
Est-ce que cette pratique soulage vraiment?

Serait-il possible que ces quelques jours de sommeil pharmacologique facilitent, pour ceux qui restent, que la vie continue? Je n'ai trouvé aucune réponse dans la littérature à ces questions. Il n'existe aucune donnée probante sur cette question. J'ai donc fait appel à l'expérience humaine, celle des soignants que je côtoie et que j'ai côtoyés au fil des ans. J'ai aussi observé et écouté toutes ces familles et tous ces proches aidants qui accompagnent sans relâche celui ou celle qui dort avant de mourir et qu'ils aiment profondément. Ceux-là qui me demandent inlassablement : « Docteur, est-ce qu'il m'entend? », « Docteur, combien de temps? » Ce sont leurs témoignages, leurs sourires et leurs larmes qui ont inspiré les réflexions que je souhaite vous partager.

Je me souviens de Monique, mise sous sédation pour des difficultés respiratoires insupportables. Ses deux filles ne s'étaient pas parlé depuis plusieurs années. Après quelques jours au chevet de leur mère, elles se sont réconciliées. Monique est décédée le jour de leur réconciliation.



Je me souviens de Jacques qui, endormi depuis cinq jours, son épouse lui tenant la main, est décédé le jour de la Saint-Valentin, au moment même où des ballons arrivés de nulle part se sont accrochés dans l'arbre devant sa fenêtre. Sur ces ballons était écrit « Je t'aime ».

Je me souviens de Chantale, 37 ans, placée sous sédation parce que trop agitée et confuse, qui a cessé de respirer pendant qu'elle écoutait avec Martin, son amoureux, leur chanson d'amour préférée.

Ainsi, voilà la situation avec ses souffrances avant la sédation bien différente de celle à la fin de la sédation, soit au moment du décès. La souffrance apaisée par la sédation aurait accordé au

temps, à la vie, la possibilité de compléter son œuvre. Tant que le corps respire, il y a de la vie. La vie poursuit son chemin avec ses joies, ses peines, ses petits et ses grands miracles.

Ce temps de sommeil pourrait-il avoir sa raison d'être? Ce temps de sommeil pourrait-il permettre un accompagnement, un soutien intensif pour ceux qui restent? Ce temps de sommeil serait-il cet espace privilégié pour réconcilier la vie et la mort, panser quelques blessures, soigner les rancunes et favoriser les pardons?

Y a-t-il un sens à ce temps? Voilà la vraie question. À travers la maladie, la perte d'autonomie et la souffrance, le défi est constamment le même, donner du sens à ce que l'on vit. Témoignages et expériences me portent à croire que ce temps peut être un temps nécessaire et bénéfique pour que la vie, celle de ceux qui accompagnent, poursuive sa route.



Ce temps où ils se tournent vers l'intérieur, où ils révisent leur histoire en silence, où ils prennent le temps qui s'impose pour dire adieu. Ce temps qui est soutenu, accompagné par une grande famille, leur famille et leur famille élargie. En ces temps difficiles, la famille humaine est là, elle veille, elle écoute leurs silences, elle accompagne ce temps auquel ils cherchent un sens. On accompagne la vie, on accompagne la souffrance, pourquoi ne pas accompagner le sommeil?

Est-ce acceptable de laisser au corps le temps de s'apaiser, à la conscience de s'endormir et à la vie elle-même de choisir son heure pour se retirer? Ainsi sont autorisés tous les imprévus, les inattendus et les inexplicables qui sont bien souvent porteurs d'apaisement et d'instantanés mémorables.



Vous voyez, je donne un sens à mon geste... parce que, moi aussi, j'en ai besoin afin de poursuivre ma route, de poursuivre ma vie. Ce temps de la fin de la vie peut être porteur de sérénité, d'espoir et de beaux souvenirs. Soignants et accompagnants, nous avons la responsabilité d'y veiller.

**D<sup>re</sup> Christiane Martel**  
**Directrice à La Maison Victor-Gadbois**

# BÉNÉVOLAT

Je dormais et je rêvais que la vie  
n'était que joie.  
Je m'éveillais et je vis que la vie n'est que service.  
Je servis et je compris que le service est joie.  
Rabindranàth Tagore

Tout jeune déjà j'ai appris dans ma famille à m'impliquer et à rendre service. Nos parents nous ont transmis cette valeur de service, de bénévolat au niveau de notre entourage, de la communauté et de l'Église. À l'âge de six ans, j'étais servant de messe et souvent je devais être à l'église pour la messe de sept heures du matin. Nous restions à environ 25 minutes de marche de l'église. Ces souvenirs me reviennent quand on parle de bénévolat et de coresponsabilité.

Devenu adulte, ces valeurs de service et de responsabilité ont pris de l'importance dans ma vie. J'ai toujours voulu m'engager et être utile dans mon milieu et dans ma communauté. Certaines personnes m'y ont aussi encouragé. Comme chrétien, je dois participer à la vie de ma paroisse. La vitalité d'une paroisse ne dépend pas du curé et de son équipe seulement, les paroissiennes et paroissiens doivent s'impliquer eux aussi. Ils sont coresponsables de leur communauté, de leur Église. Un prêtre, nouvellement nommé comme curé dans notre paroisse, nous disait dans sa première homélie qu'il acceptait d'être le curé à la condition de pouvoir compter sur l'implication de chaque membre de la communauté, parce que chacun est responsable, « coresponsable », de la bonne marche et de la vie de la paroisse.

En m'impliquant, je me sens vraiment faire partie de mon entourage, de ma paroisse. J'ai compris « que le service est joie », parce que je m'enrichis en m'impliquant. Mon engagement me donne un but, me donne le goût de vivre. Les services que je rends à ma paroisse, à mon Église donnent un sens à ma vie et je suis fier de pouvoir participer à bâtir cette Église. D'ailleurs, je crois fermement que l'Esprit est présent et agit à travers l'engagement des bénévoles.



**Henri Van Oorschot,**  
**Paroisse Saint-Thomas-d 'Aquin**



## Pour apprivoiser sa souffrance et apprendre à danser avec la vie

Je vous suggère la lecture d'un livre témoignage d'auteurs qui ont appris à accueillir la souffrance qui les tenaillait pour en faire une occasion de croissance personnelle et un chemin vers la joie profonde et la célébration de la vie. Il s'agit de *La chaise rouge devant le fleuve*, de Rémi Tremblay et Diane Bérard, paru aux éditions Guy Saint-Jean, en 2015.

Pour donner le goût d'ouvrir cet ouvrage touchant de vérité, mais à la fois porteur de réflexions à méditer et de pistes à emprunter, permettez-moi d'en citer quelques passages :

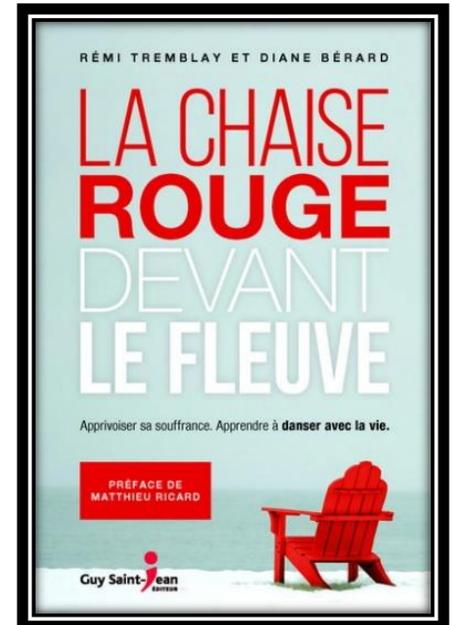
- « Aucune épreuve, même la pire qui soit, ne devrait nous faire oublier que les fleurs continuent de pousser. »
- « Joie et souffrance peuvent cohabiter. »
- « Parfois, « non » est une phrase complète. »
- « Il n'y a que l'amour et la présence qui font émerger le geste juste. J'en ai tellement trop fait. Trop centré sur moi au lieu de me centrer sur l'autre. »
- Sur le lâcher-prise : « Que je m'enlève du chemin pour que se produise quelque chose de plus grand que moi. »
- « Au-delà de nos singularités, nous ne sommes pas très différents les uns des autres. Nous sommes tous venus au monde et nous allons tous mourir. Et sur la

route, nous côtoyons la joie et la souffrance. Alors, ne nous surprenons pas que l'autre soit si souvent un miroir. »

- « La souffrance se présente comme une occasion de grandir, mais c'est nous qui choisissons de grandir ou de rapetisser. Personne ne sort indemne d'une expérience douloureuse. Certains apprennent à danser avec la vie, d'autres pas. Je veux être de ceux qui dansent. »



**Yvonne Demers**



# Une gerbe pour toutes les mamans



Je ne connais pas beaucoup de mamans qui ne se soient attendries devant un tout-petit qui lui présente fièrement un bouquet de pissenlits au printemps. Ces fleurs dédaignées par les fleuristes, mais qui offrent dans un champ vert éclatant des taches de soleil qui réjouissent l'œil et le cœur.

Aujourd'hui, j'offre à toutes les mamans « indignes » un bouquet de pissenlits pour leur dire que je les aime et qu'en cette fête des Mères, elles méritent qu'on les sorte de l'ombre pour les bercer de notre affection.

Une fleur pour les mères d'assassins, celles qui se cachent de honte, celles qui pleurent en silence le fils qu'elles ne comprennent pas, qui leur a échappé, qui a transpercé leur cœur, qui les a amenées dans la tombe avec lui.

Une fleur pour ces mères déchues, celles que la drogue et la prostitution ont minées, celles qui ont négligé leurs enfants parce qu'elles n'avaient pas appris, parce qu'elles-mêmes avaient été négligées et violentées. Une fleur pour ces mamans qui ont du mal à se pardonner de ne pas savoir aimer.

Une fleur pour ces mères qui ont choisi d'avorter ou d'abandonner leur enfant, celles qui chercheront à jamais un visage, une voix, celles qui détourneront, tristes et coupables, leurs yeux d'un berceau, d'une balançoire joyeuse, d'une cour d'école.

Une fleur à toutes les mamans qui se jugent indignes des mots de tendresse que leur souffleront à l'oreille leurs enfants reconnaissants. J'en suis.

Yvonne Demers



## LA MISSION DE VIVERE

- ♥ **Faire connaître la contribution des personnes âgées à la communauté en présentant des parcelles de leur vie, des expériences de bonheur, des récits d'engagement, des questionnements.**
- ♥ **Susciter la réflexion personnelle et alimenter les échanges avec d'autres.**
- ♥ **Soutenir leur quête de sens.**

**Les lecteurs et lectrices en font la promotion**

*Vivere* vient d'un mot latin signifiant VIVRE  
Il se prononce vivéré en français comme en italien