

JACQUES, Josée, *Des souvenirs pour la vie*, Montréal, Fides-Mediaspaul, 2003, 50 p.

Hélène Houde

Volume 16, Number 2, Spring 2004

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1074133ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1074133ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Université du Québec à Montréal

ISSN

1180-3479 (print)

1916-0976 (digital)

[Explore this journal](#)

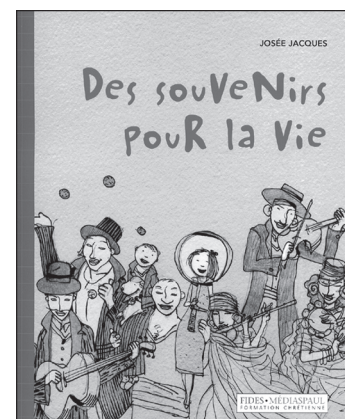
Cite this review

Houde, H. (2004). Review of [JACQUES, Josée, *Des souvenirs pour la vie*, Montréal, Fides-Mediaspaul, 2003, 50 p.] *Frontières*, 16(2), 103–104. <https://doi.org/10.7202/1074133ar>

JACQUES, Josée

Des souvenirs pour la vie

Montréal, Fides-Mediaspaul,
2003, 50 p.



Les lecteurs de *Frontières* connaissent Josée Jacques, psychologue et auteure de deux ouvrages importants sur le deuil : *Psychologie de la mort et du deuil* (1998) et *Les saisons du deuil. La mort tisserande de la vie* (2002). Après s'être intéressée au deuil chez l'adulte, elle nous offre maintenant un livre destiné aux enfants.

Beaucoup de livres ont été écrits pour les enfants : des livres d'histoires et des romans, des livres à lire seul ou en compagnie d'un adulte. Le livre de madame Jacques se distingue de toutes ces publications par le genre qu'il offre : il est un cahier d'exercices. Et qui dit exercices dit action. Cette approche est des plus convaincantes. À qui s'adresse ce livre ? Le communiqué de presse suggère cette lecture aux « enfants entre cinq et dix ans ». À mon avis, l'enfant de cinq ans aura besoin de la présence d'un adulte pour mener à bien certains des exercices suggérés alors que l'enfant plus âgé pourra en faire un journal personnel. À ce public d'enfants, j'ajouterais les adolescents et même les adultes (je n'hésiterais pas à le suggérer aux participants de groupes d'endeuillés). En effet, l'objectif premier du livre étant de « découvrir

[qu'on] peu[t] penser à la personne décédée et l'aimer... sans souffrir » ne s'adresse-t-il pas à tous ceux qui vivent la mort d'une personne significative ? Les activités proposées peuvent être utilisées dans différents contextes : seul ou avec d'autres (en famille, en garderie, à l'école, à l'hôpital, dans les groupes d'entraide), d'une façon ordonnée, au hasard ou au besoin. Après une première lecture (juste pour le plaisir de la découverte), une analyse plus poussée nous propose une structure où on découvre l'essentiel du processus du deuil.

La présentation est simple et fort efficace : pour chaque chapitre (construit sur deux pages), un court texte présente au lecteur un aspect du deuil (page paire) et un exercice permettant d'assimiler ces notions (page impaire). Sur fond de cahier d'écolier aux pages lignées, les illustrations sont significatives et faciliteront certaines discussions ; le texte est aéré et la calligraphie sobre. J'ai compté 21 chapitres que j'ai pu regrouper en quatre grands thèmes : le moi, la personne décédée, les autres et le temps. Sont alors mis en scène les quatre acteurs du processus de deuil.

D'entrée de jeu, l'auteur oriente les réflexions sur l'endeuillé : son unicité (*Qui es-tu ?*), son cœur (*Les montagnes russes des émotions*), ses malaises physiques (*Qu'est-ce que te dit ton corps ?*), sa tristesse (*La pluie des larmes*), sa colère (*Les couleurs de la colère*), ses inquiétudes (*Tes mille et un soucis*) et ses regrets (*La chasse aux regrets*). L'endeuillé doit aussi faire face à l'inconnu et son intelligence est mise à dure épreuve. Deux chapitres y font référence : « La ronde des questions » et « Et après, qu'est-ce qu'il y a ? ». Deuxième acteur du processus de deuil, la personne décédée est nommée : plusieurs exercices commencent en écrivant le nom de la personne décédée. Cette section se penche sur le lien avec elle (*Tu te souviens ?*), l'événement de sa mort (*Raconte-moi*), l'héritage qu'elle nous laisse (*La vie comme professeur* et *Des cadeaux pour la vie*), l'envahissement de notre subconscient par elle (*Que te racontent tes rêves ?*) et la lettre sans réponse (*Les mots pour lui dire*). Avec le troisième thème, la réflexion porte sur l'entourage de l'endeuillé : l'identification d'un confident (*Un secret en cadeau*), les réactions des proches – famille, médecin, prêtre (*Un arc-en-ciel de réactions*) –, le rapprochement avec les amis (*Un baume pour le cœur*). En filigrane du deuil apparaît le dernier des acteurs, le temps : les moments difficiles de la

première année (*Les premières fois après*), la commémoration (*Les gestes du souvenir*) et la vie aujourd'hui et demain (*Quelle est la saveur de tes jours ?*).

Les questions et les textes, courts et clairs, donnent au lecteur des mots pour dire son deuil et sa souffrance. Les exercices variés (collages, photos, dessin et écriture) permettront aux endeuillés d'être « actifs » dans la résolution de leur deuil. Un seul oubli : une bibliographie. On souhaiterait avoir accès à quelques titres proposant d'autres outils de connaissance du deuil et de reconnaissance de soi par rapport à cette perte. L'ouvrage de madame Jacques permet de « réunir *Des souvenirs pour la vie* ». Gardé précieusement, ce livre sera pour le lecteur un point de repère dans son évolution : il permettra de saisir le chemin parcouru depuis le début de son deuil.

Hélène Houde