Document généré le 23 mai 2024 05:02

Frontières

FRONTIÈRES

JACQUES, Josée, *Les saisons du deuil. La mort tisserande de la vie,* Outremont, Les éditions Québécor, Collection Psychologie, 2002, 224 p.

Shahira El Moutei-Khalil

Volume 15, numéro 1, automne 2002

URI : https://id.erudit.org/iderudit/1073914ar
DOI : https://doi.org/10.7202/1073914ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Université du Québec à Montréal

ISSN

1180-3479 (imprimé)
1916-0976 (numérique)

Découvrir la revue

Citer ce compte rendu

El Moutei-Khalil, S. (2002). Compte rendu de [JACQUES, Josée, *Les saisons du deuil. La mort tisserande de la vie,* Outremont, Les éditions Québécor, Collection Psychologie, 2002, 224 p.] *Frontières*, *15*(1), 78–79. https://doi.org/10.7202/1073914ar

Tous droits réservés © Université du Québec à Montréal, 2002

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

érudit

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

JACQUES, Josée.

Les saisons du deuil
La mort tisserande de la vie

Outremont, Les éditions Québécor, Collection Psychologie, 2002, 224 p.

Josée Jacques est psychologue auprès des personnes endeuillées et professeure de psychologie au collégial. Elle s'intéresse particulièrement aux phénomènes de changement et de deuil.

Dans l'avant-propos, l'auteure nous dit que son travail de psychologue auprès des personnes endeuillées lui a permis de constater que les connaissances et une démarche personnelle permettent de passer du « sombre automne au printemps bourgeonnant de vie ». Aussi, Josée Jacques nous propose-t-elle *Les saisons du deuil*, ouvrage qui décrit chacune de ces saisons et qui explique les bienfaits des tâches à réaliser lors d'un deuil pour que la mort devienne « tisserande de la vie ».

L'ouvrage évoque le dépouillement de l'automne, la solitude de l'hiver, le renouveau du printemps, l'éclosion des nouvelles semences de l'été. Il se compose de cinq parties qui comportent chacune 13 courts textes suivis d'un exercice qui donne la parole à l'endeuillé(e). La personne est amenée, au fil des chapitres et des exercices, à réfléchir sur ses pertes antérieures, à définir ses réactions et à trouver le modèle commun de ses réactions. Elle est donc invitée à raconter son histoire pour en voir clairement le sens, à parler de la mort pour l'intégrer à la vie et pour prendre conscience des questions que la mort soulève, dont certaines demeureront sans réponse comme Josée Jacques prend soin de le préciser.

La première partie « Lorsque le temps s'arrête » aborde toutes les questions qui entourent le décès, que ce soient les funérailles, l'exposition, l'incinération du corps, l'hommage à la personne décédée, le choix des rites funéraires et l'intégration des enfants à ces rites.

L'auteure souligne que, lors d'un décès, les réactions des proches et leurs façons de les exprimer varient d'une personne à l'autre du fait que certaines personnes sont plus expressives que d'autres, que les émotions dominantes diffèrent selon la relation entretenue avec le défunt ou encore du fait que certaines personnes pleurent des pertes antérieures. Par ailleurs, Josée Jacques ajoute que peu de personnes savent écouter, accueillir ce que l'autre dit et avoir la réaction appropriée, surtout quand il s'agit de souffrance et de mort. C'est pourquoi il importe de repérer les personnes qui sont aidantes et de favoriser leur présence pendant ces moments difficiles.

Les quatre parties suivantes se calquent sur le passage des quatre saisons. L'automne parle de la perte, de l'arrachement et du renoncement. Cette partie du livre invite l'endeuillé(e) à éviter la négation de la perte en réfléchissant sur la permanence et l'irréversibilité de la mort, sur son mystère et sur la finitude de l'être humain. Les exercices reliés à l'automne aident l'endeuillé(e), par des questions bien concrètes, à sortir de l'engourdissement ou de l'état de choc pour prendre conscience graduellement de ce qui s'est produit, pour reconnaître la perte et évaluer sa souffrance.

Selon l'auteure, au cours de l'hiver la personne endeuillée connaît trois formes de solitude : la solitude interpersonnelle, c'est-à-dire l'impression d'être isolée des autres, la solitude intrapersonnelle, soit l'impression d'être étrangère face à elle-même et la solitude existentielle qui consiste à avoir l'impression d'être seule au monde. Cette rencontre avec la solitude permet à la personne de prendre conscience des réactions et des malaises physiques reliés au deuil, ainsi que des sentiments qui se manifestent : colère, tristesse, désorganisation, culpabilité, difficulté des premières fois.

Quant au printemps, il est axé sur l'intériorisation : méditer, reprendre contact avec la nature, réfléchir sur ses pertes, découvrir son unité malgré la perte, entrer en contact avec le sacré et nourrir son âme, reconnaître les traces laissées par le défunt et maintenir une relation avec lui. À cette étape, l'endeuillé(e) doit user de créativité pour donner un sens à sa vie.

Avec l'été arrive la saison où la personne endeuillée réorganise son quotidien et fait place à la création et à la nouveauté ; elle dirige vers l'extérieur l'énergie qu'elle avait jusque-là principalement portée sur le défunt et sur la mort. L'été, c'est s'ouvrir au monde, se rapprocher des autres, c'est se faire confiance, être authentique, améliorer sa communication et pratiquer de nouvelles activités. En d'autres termes, c'est la réorganisation selon les ressources et les habiletés de la personne. La boucle de transition se trouve ainsi bouclée.

Comme nous le savons tous, chacun aura son lot de pertes : rupture amoureuse, mise à pied, maladie, perte d'êtres chers. Chacun aura à faire un travail d'apprivoisement de la perte et de la mort, tâches difficiles que *Les Saisons du deuil* peut aider à accomplir. C'est un livre qui informe l'endeuillé(e) et l'invite à réfléchir, à comprendre ce qui s'est produit et à se comprendre. Par les pistes d'orientation qu'il fournit, il l'encourage à avancer sur le chemin de l'exploration de soi, à composer avec la perte d'un être cher et à retrouver le chemin de la vie.

Cet ouvrage a le mérite de présenter les aspects psychologiques du deuil, de la perte et de la mort en les mettant à la portée d'un large public. L'endeuillé(e) y trouve une information abondante, des exercices pertinents et éclairants ainsi qu'un large éventail de pistes de réflexion. Tous ces outils peuvent l'aider à vivre son deuil et à poser les premiers jalons d'une vie nouvelle.

Au terme de ce parcours des quatre saisons, on peut dire que *Les saisons du deuil* est un livre empreint de sensibilité et d'espoir et qu'il peut être source de réconfort et d'inspiration.

Shahira El Moutei-Khalil