

Ma vie sans toi,
maman

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

Titre : Ma vie sans toi, maman : le récit d'une enfance
dévastée par le suicide / Jacinthe Lavergne

Nom : Lavergne, Jacinthe, 1970- , auteur

Identifiants : Canadiana 20230078680 | ISBN 9782898043338

Vedettes-matière : RVM : Lavergne, Jacinthe, 1970- | RVM : Enfants de
suicidés – Québec (Province) – Biographies | RVM : Enfants négligés
– Québec (Province) – Biographies | RVM : Suicide – Aspect psychologique
RVM : Secrets de famille – Aspect psychologique

RVMGF : Autobiographies

Classification : LCC HV6548.C3 L38 2024 | CDD 362.28092–dc23

© 2024 Les éditions JCL

Photo de la couverture : HayDmitriy / Depositphotos

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada



Édition

LES ÉDITIONS JCL

editionsjcl.com

Distribution au Canada et aux États-Unis

MESSAGERIES ADP

messaging-adp.com

Distribution en France et autres pays européens

DNM

librairieduquebec.fr

Distribution en Suisse

SERVIDIS

servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

Jacinthe Lavergne

Ma vie sans toi, *maman*

*Le récit d'une enfance
dévastée par le suicide*

LES ÉDITIONS JCL 

À ma mère

*«Mon silence ne signifie pas l'oubli,
la terre est bien silencieuse, mais dans
son sein dort encore un volcan.»*

AMOR ABBASSI

Sommaire

Introduction	11
PARTIE 1: Le volcan	19
1. Le cratère	21
2. La turbulence (partie 1)	41
3. La turbulence (partie 2)	79
4. L'apprentissage	99
5. L'effondrement	143
PARTIE 2: L'enquête	161
6. Le deuil	163
7. La recherche de vérité	179
PARTIE 3: La reconstruction	215
8. La vérité	217
Conclusion	245
Remerciements	253

Note de l'auteur

Bien qu'une partie de ce récit raconte les tribulations et les épreuves vécues par ma famille au cours des années 1970-1980, je tiens à préciser que cette histoire n'est exclusivement que la mienne. Elle présente les faits comme je les ai moi-même vécus ou comme les décrivent les documents d'archives que j'ai consultés dans le but de reconstruire mon histoire. De plus, les perceptions et les émotions décrites en lien avec les événements du passé m'appartiennent entièrement.

Introduction

Chère maman,

Je suis assise devant ton monument dans le cimetière de Saint-Gérard-des-Laurentides. Comme je l'ai souvent fait au cours des trente dernières années, je suis venue chercher la paix, le silence réconfortant, la proximité avec toi et les autres membres de la famille qui reposent ici. J'adore cet endroit. J'y trouve toujours le calme dont j'ai besoin pour me recueillir et rassembler mes idées. Aujourd'hui, j'ai tant de choses à te dire. Je ressens ta présence et je sais que tu m'écoutes. Tu es pour moi un ange gardien et pour cela, je suis reconnaissante.

Maman, j'ai traversé tout un éventail d'émotions depuis ton suicide survenu il y a plus de quarante ans. J'ai beau savoir que tu vivais des épreuves difficiles, je ne peux pas prétendre que je comprends l'intensité de la douleur que tu devais ressentir quand tu as posé ce geste ultime. J'ai donc quelques questions pour toi. Alors que tu prévoyais mettre fin à tes jours, t'es-tu souvenue de mes frères et de moi ? As-tu réfléchi à l'impact que ta soudaine absence aurait sur tes trois jeunes enfants ? As-tu pensé à nous protéger avant, pendant et après ton décès ?

Bien sûr que oui. Après tout, tu avais pris soin de nous « confier au bon Dieu depuis longtemps » et tu avais amassé des économies pour nous, à l'insu de mon père, dans l'objectif d'assurer notre sécurité financière après ton départ. Selon toute apparence,

ton geste était prémédité; il te restait juste à trouver le bon moment. Cependant, tu dois comprendre que notre besoin de sécurité financière était bien relatif comparativement à nos besoins de protection physique, psychologique et émotionnelle.

Tu sais, maman, depuis le sombre soir de ta mort, la douleur engendrée par ton absence est intense, bien concrète, physique et très aiguë pour moi. Quand je pense à toi, c'est au plus profond de mon être que ça fait mal. Ma gorge, mon ventre et mon cœur se serrent, mes entrailles et mon cerveau brûlent, je trouve difficile de simplement respirer. C'est intolérable, maman, et je pleure.

Dis-moi, te sentais-tu de la même façon juste avant de mourir?

Depuis ton départ, ma vie ressemble à un gigantesque casse-tête éclaté en milliers de morceaux répandus çà et là dans l'univers. Comme si ce malheur ne suffisait pas, à l'époque de ton décès, on a tout mis en œuvre pour que je t'oublie. Personne ne voulait parler de toi, personne ne m'a consolée, pas même toi. Car au fond de mon petit cœur d'enfant, l'espoir que tu m'enlances encore demeurerait vivant. Mais tu n'es jamais revenue.

Sache, maman, que lorsque tu as choisi de me quitter, tu as emporté mon âme avec toi. Ce jour-là, à cinq ans, j'ai cessé de vivre, j'ai perdu tous mes repères. Croyais-tu réellement qu'il en irait autrement, que la vie s'améliorerait sans toi pour m'aimer et me protéger? Aussi, assez ironiquement, mes premiers souvenirs débutent au moment de ta disparition. Tu devines donc ma confusion, mon grand désarroi.

Maman, es-tu heureuse là où tu te trouves? Je pense bien que oui, puisque tu ne souffres plus. Tu auras au moins atteint cet objectif.

Tu sais, au cours des dernières décennies, j'ai souvent entendu des gens dire que ruminer le passé est un exercice futile. Les personnes qui partagent cet avis semblent croire qu'il est préférable de le laisser derrière soi, de le verrouiller à double tour et de ne jamais en parler. J'ai tenté cette approche, mais plus le temps a passé, plus ton absence a creusé un profond cratère en moi, où se sont logées des émotions trop intenses pour être ignorées plus longtemps.

Maman, ton geste a fait de moi une orpheline sur le plan émotif et psychologique. J'espère que tu réalises aujourd'hui que le suicide tue non seulement sa victime, mais de bien des façons, il tue également ceux qui aiment la personne disparue et qui restent derrière. Je comprends que tu souffrais et je ne juge pas ta décision, mais le suicide n'était pas l'unique option, j'en suis convaincue.

Maman, tu me manques tellement. On a voulu me faire oublier ton existence, mais je me suis assurée que ton nom vive à jamais. Pour cette raison, je te dédie cet ouvrage, en espérant qu'il saura apaiser autant mes souffrances que celles des personnes qui ont perdu un être cher par le suicide.

Ta fille qui t'aime,

Jacinthe

* * *

J'ai perdu ma mère par suicide en février 1976. Je n'avais que cinq ans à l'époque et le choc fut si percutant que ma mémoire a tout effacé d'elle. À ce jour, son visage, son sourire, sa présence ne me disent rien. Si j'ai connu le bonheur avant le jour de sa mort, je ne m'en souviens plus.

Le lendemain de son décès, un silence strict a été imposé à toute ma famille. Je considère qu'à cause de cette omerta, on m'a interdit de faire mon deuil. D'ailleurs, même mon père s'est toujours montré distant et n'a jamais parlé d'elle. Après la mort de son épouse, il s'est remarié avec une horrible femme et, en l'espace de quelques semaines, c'est comme si ma mère est devenue un objet empreint de honte qu'on a tenté d'éradiquer. Face à cette trahison, je me suis imposé mon propre silence et depuis lors, je vis dans le déni, je refoule mes émotions et je combats avec vigueur cette honte et mes états d'âme. Mais surtout, je refuse d'oublier ma mère.

Malgré la douleur de son absence, je tiens à préciser que j'aime la vie ! Quand je regarde autour de moi, je vois les beautés de la nature et l'œuvre sublime de la création du monde. De plus, j'ai donné naissance à deux merveilleux enfants et mon mari veille sur moi et tolère mes humeurs depuis trente ans. J'ai aussi eu la chance de mener une belle carrière et de m'offrir une magnifique maison, un petit chien et une belle voiture. Vraiment, je suis choyée et, de l'extérieur, ma vie correspond en tout point à l'image de la réussite prônée par la société.

Cependant, il s'agit d'un mirage, car en secret, le mystère du suicide de ma mère a toujours plané sur mon existence et j'ai continué de penser qu'il m'était interdit de faire mon deuil. Afin de donner un peu de sens à ma vie, une fois adulte, je me suis forgé une carapace et inventé un personnage. Je ne sais donc pas qui je suis réellement.

Aujourd'hui, je suis épuisée de porter ces multiples secrets. Au début de l'année 2022, lorsque je me suis écroulée sous le poids de mes souffrances, j'en suis venue à la conclusion que ce silence et cette honte devaient cesser. C'est pourquoi la première étape de mon récit consiste à faire preuve d'honnêteté et à admettre ma souffrance. Physiquement, j'ai développé des douleurs chroniques qui me harcèlent depuis plus de vingt ans. Émotivement, je ressens un profond manque d'amour depuis que je suis une jeune enfant et psychologiquement, je ne comprends pas pourquoi ma mère a choisi de se suicider et de m'abandonner.

En dépit de mon désarroi et de ma confusion, j'ai attendu plusieurs décennies avant de consulter un psychologue. Des peurs incontrôlables me hantaient : celles de me confier, de faire face à mes démons, de découvrir qui je suis réellement, d'être jugée, d'avoir plus mal encore. Mais avec le temps, mon état ne faisait que s'aggraver, jusqu'à ce que je me retrouve acculée au pied du mur.

Or, pour qu'une thérapie me soit utile et bénéfique, j'avais besoin d'un psychologue qui serait un véritable complice, un fidèle accompagnateur, quelqu'un qui m'appuierait tout au long du processus, sans m'imposer une thérapie bidon dans l'unique but de me faire oublier mes souffrances et mes dépendances. Car si les années passées à cacher mes émotions m'ont appris une chose, c'est que je peux fort bien jouer la comédie, mais que je ne pourrai jamais oublier.

Après avoir effectué quelques recherches, j'ai trouvé ce complice en la personne d'Alain Gilbert,

psychologue et psychanalyste. Un homme de peu de mots, comme je l'ai rapidement constaté, mais dont chaque intervention s'est avérée directe, sincère, calibrée et curative par sa capacité à me mener à une réflexion profonde et à la parole. C'était exactement ce dont j'avais besoin.

Au cours des premières séances, je me suis vidé le cerveau – tantôt en pleurant, tantôt en me livrant de façon totalement incohérente, tantôt en éprouvant un profond désespoir. Après cinq semaines, j'ai réussi à formuler avec un peu de précision la manière dont je me sentais, c'est-à-dire brisée et détruite. J'avais l'impression de me tenir au bord d'un précipice, dans un épais brouillard, et que je risquais à tout moment de tomber dans un abysse. J'ai compris que pour apaiser mes douleurs et espérer une certaine guérison, j'allais devoir mettre des mots sur mes souffrances. J'avais gardé le silence pendant presque un demi-siècle, alors la tâche s'annonçait ardue.

Cette intense thérapie m'a enseigné quelques éléments importants. D'abord, je devais apprendre à faire confiance à mon entourage, mais aussi à moi-même. Le déni est ancré si profondément en moi, le passé est devenu tellement abstrait que j'ai du mal à faire la distinction entre ce qui est réel et ce qui pourrait être le fruit de mon imagination. L'aide de M. Gilbert serait essentielle.

Aussi, je devais faire preuve de patience pour regagner cette confiance en moi.

— On ne guérit pas cinquante et un ans de détresse en un mois, m’a souvent répété M. Gilbert. On s’y prend un morceau à la fois et l’on ne saute aucune étape.

Depuis le début de ma démarche, je parle, je pleure, l’insomnie me tourmente et mon cerveau est submergé par un éventail d’émotions. Pour m’aider à démystifier le mal obscur qui m’afflige, je me suis mise à écrire. Aujourd’hui, après avoir compris que cette honte était injustifiée, je souhaite faire connaître mon histoire. Pour la première fois, à travers des lettres que j’ai écrites à ma défunte mère, je m’ouvre à moi-même, puis à qui voudra bien me lire. Cette histoire m’appartient ; elle décrit mes réactions face au suicide de ma mère, les rares détails dont je me souviens, les atrocités que j’ai vécues par la suite et le parcours que j’ai emprunté pour arriver là où j’en suis aujourd’hui. Cet ouvrage contient également mes réflexions personnelles par rapport au passé, mais aussi en lien avec ma démarche thérapeutique. Enfin, il parle des recherches que j’ai effectuées dans des archives et des documents datés de 1976, dans le but de combattre l’omerta qu’on m’avait imposée et d’apporter un peu de lumière sur mon chemin trouble et sinueux.

Sans prétention, je présente ma vie dans son ensemble. Mon objectif est simple : je veux dénoncer le silence, les secrets, la négligence et la maltraitance des enfants. Je souhaite également que mon histoire

conscientise les gens sur l'importance de demander de l'aide lorsque la vie semble noire et injuste, particulièrement s'ils jonglent avec l'idée du suicide.

Parce que le suicide tue.

Il tue non seulement la personne qui commet cet acte, mais il tue aussi l'âme des proches. Si mon récit peut sauver une seule personne du suicide, je considère que celui de ma mère n'aura pas été vain. La souffrance qui m'accable depuis mon enfance prendra un certain sens ; alors, je pourrai guérir.