



## Témoignages

*Les récits ci-dessous ont été écrits par des familles touchées par la perte d'un être cher ayant servi dans les FAC. Pour certains, la lecture de ceux-ci pourra être difficile d'un point de vue émotionnel. Cependant, ils sont une source d'inspiration et d'espoir. À partir de leur expérience, les auteurs des récits ci-dessous communiquent leur résilience et leur parcours de guérison.*

### L'histoire de Jim



C'était le 2 mars 2006, et je me réveillais tout doucement au son du radio-réveil. Je me rappelle avoir fait comme si je n'avais pas entendu les paroles de l'annonceur : « ... un soldat canadien a été tué en Afghanistan. » Les autres matins, je m'aurais assied dans mon lit en écoutant avec anxiété la nouvelle, et si ce n'était pas en Afghanistan, un sentiment chaleureux m'aurait envahi. J'aurais embrassé ma charmante épouse, Sharon, et me serais dit : « Quelle belle matinée. » Mais ce matin-là en particulier, je me sentais différent. J'ai décidé de ne pas écouter les nouvelles. Je me suis douché, habillé et dirigé à mon espace de travail habituel pour vérifier mes courriels.

Il était près de 9 heures lorsque Melanie a téléphoné. Ça ne m'a même pas traversé l'esprit que c'était étrange que Mel nous téléphone à cette heure de la matinée. C'était beaucoup trop tôt, elle était à Shilo, au Manitoba. Je pense qu'inconsciemment, je le savais et que je ne voulais tout simplement pas l'entendre. C'est quand j'ai entendu les mots de Sharon « Oh, s'il te plaît Mel, dis-moi que Paul va bien », que j'ai fait le lien avec « un soldat canadien a été tué en Afghanistan ».

Je n'oublierai jamais ce moment de toute ma vie, lorsque Sharon s'est mise à pleurer, assise à la table en train de déjeuner et moi derrière elle avec mes mains sur ses épaules; j'ai posé la question : « Est-il O.K.? ».

Ce n'est que trois semaines plus tard, devant le miroir de la salle de bains, que je me suis rappelé comment je me suis fait ce vilain bleu sur le côté gauche de ma poitrine. Je me suis alors souvenu m'être frappé si violemment que je suis tombé à la renverse. Le bleu est maintenant parti, mais la blessure dans mon cœur est toujours présente. Elle me suivra toute ma vie. Elle ne partira jamais.

Comment vivre avec cette blessure dans mon cœur? Le vieil adage dit que le temps adoucit la peine, mais ce n'est pas le cas. Qu'est-ce que le temps fait, il nous donne l'opportunité de trouver la force pour faire face à la situation. Mais où trouver cette force? J'ai trouvé la mienne en allant à la rencontre d'autres personnes et en acceptant leur aide. Ces personnes connaissent ma douleur, car elles-mêmes ont connu cette même douleur.

C'est pourquoi l'appel (du père d'un autre soldat décédé au combat) le jour du décès de Paul était si important. L'avoir entendu me dire qu'il comprenait ce que je vivais parce que son fils avait été tué en Afghanistan en novembre m'a apporté du réconfort et m'a donné de l'espoir. Cet homme aussi dévasté que moi a pris le temps de me téléphoner pour m'offrir un certain réconfort. Je me souviens de la journée du décès de son fils. Pendant les dernières vacances de Noël, j'avais parlé à Paul des circonstances entourant le décès de ce soldat. Maintenant, je parlais à son père au téléphone. C'est un sentiment impossible à exprimer en mots, mais je peux vous dire que je n'étais pas seul et que j'ai su ce que je devais faire. Je devais tendre la main et prendre soin de d'autres personnes ayant perdu un être cher militaire.

Lorsque j'ai reçu un appel en mai m'invitant à me rendre à Edmonton pour assister à une conférence d'une journée en compagnie de sept veuves de militaires et d'un autre père d'un soldat tombé au champ d'honneur, j'ai saisi l'occasion. Je savais que c'était une opportunité pour moi de partager ma peine. J'avais désespérément besoin d'y aller. Avec l'accord de mon épouse et son soutien affectif, j'ai fait mes bagages et je me suis rendu à l'aéroport. Sharon savait que je devais m'y rendre.

Je n'oublierai jamais cette journée à Edmonton. Me voilà assis à une table de conférence avec de charmantes veuves, des mères et un autre père. À tour de rôle, nous avons raconté notre histoire. Ce qui m'a profondément marqué est le fait que nos pertes remontaient aussi loin que 1994 et que chacun racontait son histoire comme si c'était hier. J'ai pleuré à chaque histoire. Je ne sais pas combien de boîtes de mouchoirs j'ai vidées. Nous avons tous pleuré, mais ce qui importe le plus est le fait que nous avons ri aussi.

Nous avons ri et nous nous sommes taquinés. Bien que nous ne nous connaissions pas, nous étions en mesure de raconter nos histoires. Ce qui s'est passé cette journée-là est un véritable miracle. Je suis revenu transformé de cette rencontre. J'ai réalisé, après avoir écouté leurs histoires, que je n'étais pas seul. Je pouvais vraiment ressentir la douleur de chacun face à leur perte. Leur tristesse était ma tristesse.

Nous avons tous un dénominateur commun. Nous avons tous perdu un être cher qui était membre des Forces armées canadiennes, et nous savions tous qu'ils étaient de véritables héros canadiens. C'était le réconfort que je recherchais.

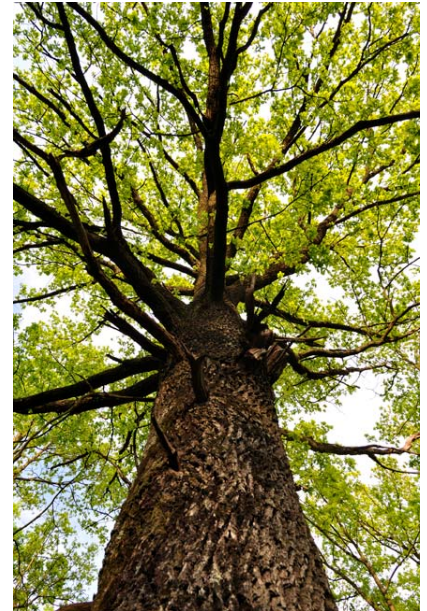
Je suis si heureux que nous nous soyons mis d'accord pour rester en contact et pour former un groupe sur le deuil afin que nous puissions tendre la main et aider ceux qui traversent des moments difficiles. Je suis maintenant bénévole au sein de ce groupe et, chaque fois que j'écoute quelqu'un parler de la perte d'un être cher décédé, ma peine est de plus en plus tolérable même si elle est toujours présente.

Si vous lisez mon récit parce que vous avez perdu un être cher qui a servi comme militaire, je vous invite à communiquer avec l'un d'entre nous. Nous connaissons et comprenons votre douleur.

*Jim Davis – père du caporal Paul Davis*

## Le récit de Julie

Lorsque mon mari, le capitaine Miles Selby, est décédé lors d'un accident, durant un entraînement, le 10 décembre 2004, j'ai ressenti le besoin urgent de parler avec d'autres veuves militaires. Non seulement pouvaient-elles comprendre ce que je vivais et répondre à mes questions à propos de ce choc soudain, mais le fait de partager sur nos expériences communes m'a aidée à faire face aux tâches immédiates et à chaque nouvelle étape qui se présentait devant moi puisque j'étais forcée de réinventer ma vie.



Cet événement venait de changer radicalement ma vie. Je n'étais plus une épouse et aucun des plans de vie que nous avons élaborés ne deviendraient réalité. Je n'étais plus un membre de la famille militaire et j'ai dû déménager de notre maison militaire à l'extérieur de la province. Par conséquent, j'ai perdu mon emploi, mes amis, mon chez-moi – en fait, la somme de notre vie ensemble. Chaque nouvel obstacle semblait moins insurmontable une fois que j'ai eu la chance de parler avec une autre veuve qui avait vécu les mêmes étapes que moi. Et plus importants encore, tous les sentiments inconnus qui m'envahissaient ont semblé plus normaux une fois que je les ai exprimés à une oreille compréhensive. J'ai reçu des encouragements et l'assurance que mes expériences et mes sentiments étaient normaux compte tenu des circonstances. Mon niveau de stress diminuait d'un cran chaque fois que j'entendais quelqu'un dire qu'il avait fait, pensé ou ressenti exactement les mêmes choses. Bien sûr, mes amis et ma famille étaient présents à mes côtés, me manifestant beaucoup d'amour. Mais ce n'était pas ce dont j'avais besoin. Je n'avais pas besoin de la sympathie des gens, mais plutôt de quelqu'un qui comprenait et qui pouvait m'aider à déchiffrer des choses que personne d'autre ne pouvait imaginer.

Pendant ce processus, au cours duquel j'ai dû composer avec les pires étapes de mon deuil, j'avais besoin d'entendre des exemples concrets de d'autres veuves qui elles aussi devaient trouver des façons de reprendre le contrôle de leur vie et de garder espoir pour l'avenir, sans pour autant écarter ou laisser dans le passé l'être cher. Elles parvenaient à avancer sans s'éloigner de l'amour qui était toujours présent dans leur cœur. Et j'avais besoin d'entendre comment. Me faire dire de mettre toute cette vie derrière moi et de recommencer à zéro était la dernière chose que je voulais entendre. Et le meilleur encouragement que je pouvais recevoir était celui d'une autre veuve écoutant mes inquiétudes à ce sujet. Elles étaient toutes là pour moi en m'offrant leur appui comme personne d'autre ne pouvait le faire.

Reconnaître que cette connexion avec des pairs en deuil était mon besoin le plus important à ce moment-là et réaliser que c'est ce qui m'a aidée le plus, m'a permis de trouver une façon d'aider les autres. Quand l'occasion s'est présentée, en mai 2006, de participer à un groupe de discussion visant à la possibilité de développer un nouveau programme permettant de réunir les familles militaires endeuillées, j'ai sauté sur l'occasion. Depuis la première rencontre à aujourd'hui, 10 ans plus tard, avec ce groupe appelé ESPOIR, j'ai vécu des expériences incroyables avec beaucoup de bénévoles exceptionnels qui m'inspirent. Ils me rappellent qu'en dépit des pires

circonstances imaginables, nous pouvons tous voir une lueur d'espoir à l'horizon et mener une vie satisfaisante, saine et heureuse qui aurait fait la fierté de nos êtres chers. Ils me rappellent également qu'en donnant à partir de notre propre résilience, nous pouvons offrir des mots d'encouragement et être une source d'inspiration pour ceux qui ne font que commencer leur cheminement vers la guérison. En fin de compte, tout ce que ça prend, c'est votre écoute et votre cœur.

Je suis très reconnaissante envers ce programme et envers Sophie Richard, qui nous a guidés avec sagesse tout au long du processus, et mes pairs qui m'ont constamment encouragée par leur bon exemple. Ma vie est plus complète, plus heureuse et plus saine grâce à eux. Je souhaite et je prie pour que les familles militaires endeuillées puissent utiliser les services du programme ESPOIR et ressentir le même soutien incroyable tout au long de leur cheminement vers la guérison.

*Julie Selby – épouse du capitaine Miles Selby, CD*

## Le récit de Juanita



Je m'appelle Juanita Bartsch; j'ai perdu mon fils bien-aimé en juillet 2007. Cole est décédé au champ d'honneur alors qu'il était déployé en Afghanistan dans le cadre d'une mission des Forces canadiennes. Jamais je n'arrêterai d'aimer ou de penser à mon fils. J'avais besoin de parler à quelqu'un qui comprendrait ma peine et ce que je vivais. L'impact est pour toute la vie. La souffrance sera toujours présente; la perte de Cole a laissé un grand vide dans notre famille, qui ne s'effacera jamais. Je vais toujours me rappeler du premier appel que j'ai reçu d'une mère du programme ESPOIR. J'ai réalisé que je n'étais pas seule dans ma souffrance et que je voulais aider ceux dans la même situation; cet appel m'a littéralement sauvé la vie. Ma paire m'a aidé à surmonter mon deuil; elle m'a téléphoné chaque semaine pour s'assurer que je sortais du lit. Elle m'écoutait, ne me jugeait pas et ne me mettait pas de pression. Elle me téléphonait et me faisait savoir qu'elle était là.

Je suis choyée d'avoir eu le programme ESPOIR dans ma vie, donc en retour, j'ai décidé de redonner et de devenir une paire aidante pour aider les familles qui ont perdu un être cher. Entrer en contact avec cette grande famille m'a fait réaliser que nous pouvons survivre à la perte d'un enfant. La vie continue. Ce ne sera pas toujours ainsi, il y aura des moments où vous aurez l'impression que la perte remonte à hier. Pourtant c'est ainsi, et il est difficile de poursuivre son chemin sans la présence de cette personne dans votre vie, particulièrement un enfant. Mais si vous gardez en mémoire les bons moments que vous avez vécus ensemble, ils seront la motivation pour vous faire sortir du lit et, peut-être même, pour retrouver le sourire. La douleur est toujours présente, mais jour après jour, elle commence à s'estomper. Merci aux bénévoles du programme ESPOIR de m'avoir téléphoné et aidée.

*Juanita Bartsch – mère du caporal Cole D. Bartsch*

## Le récit de Christina

Mon mari et moi avons toujours imaginé vieillir ensemble, mais notre rêve s'est écroulé en une seule journée, celle où il m'a annoncé qu'il était malade, tellement malade qu'il ne lui restait que trois mois à vivre. Même en sachant que cette période serait très courte, je n'étais pas préparée à ce que serait ma vie sans lui.

J'étais dans le brouillard.

J'avais beaucoup de difficulté à traiter l'information.

Bien qu'en apparence j'étais normale et que je pouvais interagir avec les gens, à l'intérieur j'étais en plein déni.

Je ne me souviens pas vraiment d'avoir accepté qu'un pair du programme ESPOIR me téléphone, mais je suis tellement contente qu'elle l'ait fait. J'ai été en mesure de parler à quelqu'un qui savait exactement ce que je ressentais et qui était capable de partager avec moi des stratégies sur comment y faire face.

Ma paire du programme ESPOIR m'a permis de « baisser ma garde », puisque j'exprimais toujours avec précaution mes sentiments avec les membres de ma famille, car je pensais que je devais être forte pour eux, qu'ils pouvaient compter sur moi.

Ma paire du programme ESPOIR était incroyable, me suivant dans les étapes de mon deuil, m'indiquant que mes gestes ou mes émotions étaient normaux pour quelqu'un en deuil.

Elle m'a montré que j'avais la force de poursuivre ma vie et que je pouvais le faire comme elle l'avait fait aussi. Elle m'a aidée à revoir ma façon de penser et à transformer mes pensées en pensées positives, et à apprendre à regarder vers l'avenir. Elle m'a appris que j'avais le contrôle de mes pensées et le pouvoir de les changer.

Je sais que je ne suis pas la même personne que j'étais avant le décès de mon mari. J'ai changé. J'ai dû apprendre à m'ajuster à ma nouvelle vie sans mon mari.

Lorsque je suis devenue assez forte, ma paire du programme ESPOIR m'a demandé si je souhaitais devenir bénévole et aider les autres comme elle l'avait fait pour moi. J'ai accepté de suivre la formation et déciderais par la suite si j'étais vraiment prête à me joindre au programme ESPOIR.

Pendant la formation, j'ai réalisé que beaucoup d'autres personnes avaient perdu un être cher et combien le programme ESPOIR les avaient grandement aidées à vivre les étapes du deuil.



C'est un privilège d'avoir l'occasion de soutenir les autres grâce à ce programme, de cheminer à leur côté pendant leur deuil comme ma paire du programme ESPOIR l'a fait avec moi.

*Christina Walker – épouse du colonel Carl Walker*