

Le deuil difficile et les pertes multiples

Avec l'aimable autorisation de la
Victoria Hospice Society

Difficult Grief and Multiple Losses

Content courtesy of the
Victoria Hospice Society

Table of Contents

Understanding your Difficult Grief..... 3

When a Death Occurs: Walking the Edges..... 3

Adjusting to Loss: Entering the Depths..... 4

As Life Goes On: Mending the Heart..... 5

Understanding Grief from Multiple Losses..... 6

Resources..... 9

Table des matières

Comprendre votre deuil difficile.....3

Quand la mort survient : Dans la brume..... 3

S'adapter à la perte : Dans les ténèbres..... 4

Renaitre à la vie : Dans la lumière..... 5

Comprendre le deuil à la suite de pertes multiples 6

Ressources..... 9

Understanding your Difficult Grief

Grief is never an easy journey. While your strengths, coping mechanisms and network of family, friends and acquaintances are often enough to sustain you through your grief, there may be times when you feel unable to cope or are immobilized by grief for what seems an unacceptable length of time. You may feel overwhelmed by the amount of grief you experience in response to one or more deaths. This is what is meant by difficult grief. Difficulties can occur in any phase of grief. Your difficulty can come up around the time of the death. It may arise as you work through the thoughts and feelings that you have about the death and adjust to life without the person who died. Or, it can occur later in your grief as you face building a future without the person. There are a number of situations that contribute to difficult grief:

- **The nature of the death itself**

The untimely and unexpected nature of a sudden death will bring many challenges to those who grieve. Aspects of a death that are violent or horrifying (as in suicide or murder) are difficult to confront and work through. For example, your brother was murdered and you worry about the pain he may have suffered.

- **The pressures and demands in your own life**

At the time of the death, the number of major changes or transitions in your life will influence the course of your grief journey. You may have heavy responsibilities and stresses that interfere with your ability to grieve. For example, you have started a new job recently and struggle to control your feelings as you do not want your grief to affect your attendance or performance at work.

- **Having a history of losses, trauma or abuse**

Your present grief can trigger unresolved feelings and thoughts about your past experiences. For example, if you were physically abused as a child, the pain of your grief now can bring up old feelings and memories of pain from your childhood. Most often your responses and reactions are reasonable, given what has taken place in your life. When you understand what is happening to you, why, and what you can do about it, your difficult situation begins to be more manageable.

When a Death Occurs: Walking the Edges

In the first phase of grief, when a death has occurred, you are dealing with shock and trying to accept that the death has occurred. When you have difficulties in this phase, you may not be grieving at all. Because you are not yet feeling and expressing your grief, other people may comment on how well you are doing. However, it is important to find ways to acknowledge and express your grief.

Difficulties you may notice:

- You cannot accept the reality of the death.
 - You experience ongoing numbness or you continue to feel shock, disbelief and panic.
 - You are unable to take care of the business and practical tasks that are required following a death.
- There are reasons why you may experience difficulty in this phase. You need to protect yourself from overwhelming and unpleasant information. You may try to create a sense of control amidst the chaos caused by the death. You need more support for your grieving than is available to you. You may have to focus on important immediate responsibilities.

Comprendre votre deuil difficile

Le deuil n'est jamais un parcours facile. Si vos forces, vos mécanismes d'adaptation et votre réseau de proches, d'amis et de connaissances suffisent souvent à vous soutenir durant le deuil, il se peut que vous vous sentiez parfois incapable de faire face à la situation ou immobilisé par le chagrin pendant une période qui vous paraît inacceptable. Vous vous sentez peut-être écrasé par la lourdeur du chagrin que vous éprouvez à la suite d'un ou de plusieurs décès. C'est ce qu'on appelle le deuil difficile. Les difficultés peuvent survenir à n'importe quelle étape du deuil. Elles peuvent se présenter au moment du décès. Elles peuvent survenir pendant que vous essayez de comprendre vos pensées et vos sentiments face à la mort et de vous adapter à la vie sans la personne décédée. Elles peuvent aussi se poser plus tard, quand vous faites face à la réalité d'un avenir à construire sans cette personne. Plusieurs facteurs contribuent au deuil difficile.

- **La nature de la mort elle-même**

La nature inopportune et imprévue d'une mort subite crée de nombreuses difficultés pour les personnes endeuillées. Les aspects violents ou effroyables d'un décès (p. ex., un suicide ou un meurtre) sont difficiles à affronter et à traverser. Ce serait le cas, par exemple, d'une personne qui s'inquiète de la douleur dont son frère, victime d'un meurtre, aurait pu souffrir.

- **Les pressions et les exigences de la vie**

Au moment du décès, le nombre de transitions ou de changements majeurs que l'on vit influencera le déroulement de notre parcours du deuil. De lourdes responsabilités et un stress excessif pourraient perturber notre capacité à vivre le deuil. Ce serait le cas, par exemple, d'une personne qui vient de commencer un nouvel emploi et tente de contrôler ses émotions parce qu'elle ne veut pas que son deuil nuise à son assiduité ou à son rendement au travail.

- **Les antécédents de pertes, de traumatismes ou de violence**

Le deuil vécu aujourd'hui peut déclencher des pensées et des sentiments non résolus au sujet d'expériences antérieures. Par exemple, chez une personne qui a été violentée quand elle était enfant, la douleur du deuil peut évoquer des sentiments et des souvenirs refoulés durant l'enfance. La plupart du temps, les réponses et les réactions de cette personne sont raisonnables, compte tenu de ce qui s'est passé dans sa vie. Quand on comprend ce qui nous arrive, pourquoi ça nous arrive et comment on peut intervenir, il commence à être plus facile de gérer la situation difficile.

Quand la mort survient : Dans la brume

Durant la première période du deuil, quand la mort survient, vous faites face au choc et vous essayez d'accepter la réalité du décès. Si vous éprouvez des difficultés durant cette étape, il se peut que vous ne viviez pas du tout votre deuil. Parce que vous n'arrivez pas encore à ressentir et à exprimer votre chagrin, les autres feront peut-être des remarques à l'effet que vous vous portez quand même assez bien. Il est néanmoins important de trouver des moyens pour reconnaître et exprimer votre désarroi.

Difficultés que vous pourriez constater

- Vous n'arrivez pas à accepter la réalité du décès.
- Vous n'arrivez pas à sortir de votre torpeur ou vous continuez d'être envahi par le choc, l'incrédulité et la panique.
- Vous êtes incapable de vous charger des affaires et des tâches pratiques qu'il faut accomplir à la suite d'un décès.

Les difficultés que vous éprouvez peut-être durant cette période sont fondées. La nature du décès, comme nous l'avons mentionné, peut être difficile à accepter. Si votre vie comporte de nombreux changements et événements

vous sentez dépassé et épuisé par ce cercle vicieux.

- Vos émotions consomment toute votre énergie et vos sentiments persistent sans relâche ni changement. Vous le soutien dont vous avez besoin.
- En essayant de comprendre ce qui s'est passé, vous êtes hanté par des pensées et des images du décès.
- Vos amis et vos proches sont mal à l'aise ou s'inquiètent de l'intensité de votre deuil. Ils n'arrivent pas à vous fournir que ce soit.
- Votre deuil est tellement intense qu'il retient toute votre attention et vous empêche de vous concentrer sur quoi

Difficultés que vous pourriez constater

fréquente et durable.

Durant la deuxième période du deuil, vous faites face à ce que représente cette perte dans votre vie et à la douleur émotionnelle du deuil. Les difficultés qui surviennent ici sont attribuables aux réactions puissantes engendrées par le deuil, réactions qui perdurent et se répètent. Par exemple, vous pourriez ressentir une colère profonde de façon

S'adapter à la perte : Dans les ténèbres

- que vous vous rappelez constamment les souvenirs et les détails de votre relation avec la personne décédée.
- que vos sentiments soient nombreux et variés;
- que vous ayez de bonnes et de mauvaises journées ou des vagues de deuil;
- que votre deuil soit plus apparent et exige de l'énergie et de l'attention;

Quand vous commencerez à vivre votre deuil, attendez-vous à ce :

- Obtenez des renseignements détaillés sur le décès auprès des membres de votre famille, du médecin, du coroner, etc.
- Commémorez la personne décédée. Vous pourriez concevoir ou fabriquer une urne ou une pierre tombale, planter un arbre, mettre sur pied un fonds commémoratif ou une bourse d'études, créer un livre ou un album souvenir, etc.
- Occupez-vous des responsabilités créées par le décès ou associées au décès. Réglez la succession, remerciez les gens de leur soutien et de leurs messages de condoléances, donnez le matériel médical dont vous n'avez plus besoin ou reprenez vos activités normales. Vous aurez peut-être besoin d'aide pour accomplir ces tâches.

Pour vous aider

En obtenant de l'information au sujet du décès et de ce qui s'est passé, vous arriverez peut-être à accepter que le décès soit réel. Examiner le rapport du coroner, régler la succession et trier les objets personnels de la personne décédée sont des activités qui vous aideront à prendre conscience de la réalité du décès.

2. Accepter la réalité du décès

- Trouvez des personnes avec lesquelles vous pouvez être honnête et vulnérable.
- Quand vous vous sentez en sécurité, soit seul ou en compagnie d'un autre, donnez libre cours à vos sentiments.
- Parlez ou écrivez au sujet du décès et de la personne décédée aussi souvent que vous le voulez. Utilisez un journal ou un magnétophone.
- Discutez-en avec un thérapeute ou un conseiller spirituel.

Pour vous aider

Il vous faudra un cadre sûr, du soutien et une permission pour exprimer vos pensées et vos sentiments. Quand votre deuil commencera à faire surface, vous sentirez peut-être qu'il ne correspond pas à celui des autres membres de votre famille et de votre cercle social. Par conséquent, vous aurez peut-être l'impression que ces derniers vous comprennent ou vous soutiennent mal.

1. Accueillir le deuil

Points à considérer

Things to consider:

1. Opening to your grief

You will need safety, support, and permission to express your thoughts and feelings. When your grief begins to surface, you may feel out of step with the grief of other people in your family and social circle. Consequently, you might experience little understanding or support.

What Helps:

- Identify people with whom you can be honest and vulnerable.
- Allow your feelings to come when you feel safe, either alone or with a companion.
- Talk or write about the death and the person who died as often as you want to. Use a journal or tape recorder.
- Talk things through with a counsellor or spiritual mentor.

2. Accepting the reality of the death

Information about the death and what happened may help you to accept that the death has occurred. Reviewing the coroner's report, settling the estate, and sorting out the belongings of the person who died will help to bring the reality of the death to your awareness.

What Helps:

- Get detailed information about the death from other family members, the doctor, or the coroner, etc.
- Memorialize the person who died. You might design or make an urn or gravestone, plant a tree, start a memorial or scholarship fund, create a memory book or album, etc.
- Attend to responsibilities created by or associated with the death. Settle the estate, acknowledge support and condolences, donate medical equipment, or return to normal routines. You may need practical help with these tasks.

As you begin to experience your grief you can expect that:

- Your grief is more apparent, requiring energy and attention.
- You experience good days and bad days, or waves of grief.
- Your feelings are many and varied.
- You constantly review memories and details of your relationship with the person.

Adjusting to Loss: Entering the Depths

In the second phase of grief, you are dealing with what this loss means to you and the emotional pain of grieving. Difficulties here arise through powerful grief reactions that persist in what becomes a repeating pattern. For example, you feel deeply angry frequently over a long time.

Difficulties you may notice:

- Your grief is so intense that you are distracted by it and cannot focus on anything else.
- Your friends and family are uncomfortable or concerned with the intensity of your grief and unable to give you the support you need.
- You are haunted by thoughts and images of the death as your mind tries to understand what happened.
- Your emotions consume your energy and feelings persist without relief or change. You feel overwhelmed and exhausted by these repeating patterns. There are many reasons why you may experience difficulty in this phase. The nature of the death, as mentioned earlier, can be challenging to accept. If there are many changes and stressful events in your life, you may be unable to adapt to the demands of your altered situation. You feel misunderstood or criticized by other people who think you are overreacting. This absence of support becomes another loss to grieve. If you are dealing with the justice system, each new contact may re-open the wound of your loss as you relive the details of the death. You may feel angry or disillusioned that the justice system is not responsive or accountable to you as a victim.

There are many reasons why you may experience difficulty in this phase. You lack a sense of closure with the person who died or you fear the future without that person. If your health is not good or your social network is limited, it may be difficult to find a new routine for your life.

- You cannot see a future for yourself.
- You stay focussed on the loss rather than yourself and feel guilty that your life goes on.
- You are aware of unfinished business with the person who died.
- You feel depressed and isolated because family and friends have become impatient with you or avoid talking to you about the person who died.

Difficulties you may notice:

In the third phase of grief, re-establishing connections with the world around you becomes important. You need to find meaningful, yet realistic, ways to keep the person who died in your life. When you have difficulties in this phase, you feel tied to your grief and unable to move forward in your own life.

As Life Goes On: Mending the Heart

- You are able to face the difficult issues and to cope with your patterns of grieving.
- Your difficult thoughts and emotions ease and you can let go of some.
- The intense times come less frequently and don't last as long.
- Your energy begins to return and life feels worth living again.

As you begin to express your grief you can expect that:

- Find safe ways to discharge excess energy and emotion, through active and creative outlets. Physical activities such as hitting a ball, running, chopping wood and gardening can be a helpful release. Creative activities such as playing music, painting, and woodworking, keeping a journal, or working on a memorial album can be beneficial outlets.
- Share with others who can understand by joining a support group or participating in chat rooms and message boards on grief websites.
- Practice prayer, meditation or visualization regularly.
- Join an organization whose work is related to loss or find ways to make restitution.

What Helps:

Understanding that your responses are part of the normal continuum of grief can relieve worries about being 'crazy'. Thought control and pacing your grief are strategies that you can learn from a counsellor and practice yourself. Setting priorities will help you to conserve your energy and lessen your stress.

2. Managing the intensity or amount of grief

- Seek counselling help to learn different strategies, such as reframing and releasing that give you a new perspective on your patterns.
- Check out the reality of your disturbing thoughts with an objective person.
- If you are experiencing panic attacks, discuss options and resources with your doctor, counsellor or spiritual mentor.

What Helps:

Looking at the patterns of your reactions can help you know when they occur, what triggers them and what helps to settle them.

1. Resolving the pattern

Things to consider:

stressants, vous avez peut-être du mal à vous adapter aux exigences de votre nouvelle situation. Vous vous sentez mal compris ou critiqué par les personnes qui pensent que vous réagissez de manière exagérée. Ce manque de soutien devient alors une autre perte dont vous devez faire le deuil. Si vous faites affaire avec le système juridique, chaque nouveau contact risque de rouvrir la plaie en vous faisant revivre les détails du décès. Vous êtes peut-être déçu ou fâché contre un système juridique qui n'est pas à votre écoute ou qui ne vous rend pas de comptes en tant que victime.

Points à considérer

1. Rompre le cercle vicieux

En observant vos réactions, vous arriverez à déterminer les moments où elles surviennent, les facteurs qui les déclenchent et les interventions qui aident à les tempérer.

Pour vous aider

- Obtenez l'aide d'un conseiller pour apprendre différentes stratégies, comme le recadrage et le lâcher-prise, qui vous donneront une nouvelle perspective sur vos réactions.
- Confrontez vos pensées déroutantes à la réalité en demandant l'avis d'une personne objective.
- Si vous faites des crises de panique, discutez des remèdes et des ressources possibles avec votre médecin, thérapeute ou conseiller spirituel.

2. Gérer l'intensité ou le montant de chagrin

Comprendre que vos réactions sont normales et qu'elles font partie du parcours du deuil peut atténuer votre crainte de « devenir fou ». Le contrôle des pensées et la maîtrise du rythme du deuil sont des stratégies que vous pouvez apprendre à l'aide d'un conseiller et ensuite mettre en pratique vous-même. L'établissement de priorités vous aidera à conserver votre énergie et à réduire votre stress.

Pour vous aider

- Trouvez des débouchés actifs et créatifs, sans risque, pour dépenser votre excès d'énergie et d'émotions. Les activités physiques comme frapper une balle, courir, fendre du bois et jardiner vous permettront de vous défouler. Les activités créatives comme jouer de la musique, peindre, travailler le bois, tenir un journal ou travailler à un album-souvenir peuvent aussi s'avérer bénéfiques.
- Échangez avec des personnes qui vous comprennent en vous joignant à un groupe de soutien ou en contribuant à des babillards et sites de dialogue en ligne spécialisés dans le deuil.
- Livrez-vous régulièrement à la prière, à la méditation ou à la visualisation.
- Devenez membre d'un organisme dont la mission est rattachée à votre perte ou trouvez des moyens de réparer le tort.

Quand vous commencerez à exprimer votre chagrin :

- vous arriverez à affronter les questions difficiles et à faire face aux particularités de votre deuil;
- vos pensées et vos émotions difficiles s'estomperont et vous pourrez lâcher prise;
- les périodes intenses diminueront en nombre et en durée;
- vous retrouverez graduellement votre énergie et la vie retrouvera son sens.

Renaître à la vie : Dans la lumière

Durant la troisième période du deuil, il devient important que vous rétablissiez des liens avec votre entourage. Vous devez trouver des moyens pour que la personne décédée fasse partie de votre vie, et ces moyens doivent avoir un sens pour vous tout en étant réalistes. Quand des difficultés surviennent durant cette période, vous vous sentez prisonnier du deuil et incapable de poursuivre votre vie.

Things to consider:

1. Facing the future

There may be things unfinished that you still worry about. A trusted friend or advisor can help you examine your fears of the future. Through focussing on the present, you begin to identify your resources, supports and personal options.

What Helps:

- Make a list of things that feel unfinished. Complete any outstanding tasks related to the death. Attend to things one by one.
- Find ways to create closure for yourself through memorial activities or projects, such as writing a letter to the person who died, etc.
- Try an ‘empty chair conversation’ in which you imagine talking to the person who died and say all the things that you need or want to say. You can imagine his or her responses from all that you know about that person.
- Identify and contact supportive people and resources in your community.
- Set small realistic goals for yourself in moving towards the future.

2. Attending to Yourself

You may feel that you get positive attention as a grieving person and fear that support will disappear if you ‘get on with your life.’ Guilt feelings may prevent you from participating in enjoyable activities. Information about the normal grief process helps you understand what is reasonable to expect of yourself now.

What Helps:

- Give yourself permission to focus on your own needs and to enjoy yourself.
- Reach out to others; reconnect with an old friend, start a new activity, or join an organization.
- Celebrate your good memories of the person who died.

As you begin to move forward in your grief you can expect that:

- Your loss becomes part of your past, integrated as part of who you are now.
- Your feelings of grief are intermittent and manageable.
- You continue to remember and miss the person who died.
- You have energy and interest for life.

Understanding Grief from Multiple Losses

‘Multiple losses’ refers to the experience of grieving for many people and/or things at the same time in response to one or more deaths. As a result of multiple losses, your usual support system is likely to be seriously depleted. People around you find it hard to comprehend the extent of your grief or to tolerate the intensity of your feelings. It takes considerable time and energy to grieve multiple losses. The lack of connection with others may increase your sense of isolation and hopelessness.

Due to the loss of your familiar self and familiar world, you find yourself thinking or saying something like, “I don’t know who I am anymore.” You may be spending more time thinking about yourself than about your grief or those who died. You may feel numb or judgmental about your own lack of feeling. You might indulge in some harmful behaviour, such as recklessness, or drug or alcohol abuse.

When you are in touch with your grief, your reactions seem chaotic, as one thought or emotion connects one grief with another. You may experience a ‘snow ball’ effect of feeling out of control.

Difficultés que vous pourriez constater

- Vous imaginez difficilement qu’il existe un avenir pour vous.
- Vous vous concentrez sur votre perte plutôt que sur vous-même et vous vous sentez coupable parce que votre vie continue.
- Vous êtes conscient que vous aviez des choses à régler avec la personne décédée.
- Vous vous sentez déprimé et isolé parce que vos amis perdent patience ou évitent de vous parler de la personne décédée.

Points à considérer

1. Envisager l’avenir

Il y a peut-être des questions irrésolues ou des tâches incomplètes qui vous préoccupent encore. Un ami ou un conseiller en qui vous avez confiance pourrait vous aider à examiner vos peurs face à l’avenir. En vivant dans le moment présent, vous pourrez commencer à déterminer vos ressources, vos mécanismes de soutien et vos options personnelles.

Pour vous aider

- Dressez une liste des choses que vous avez l’impression d’avoir laissées inachevées. Terminez toutes les tâches rattachées au décès. Occupez-vous d’une chose à la fois.
- Trouvez des activités ou des projets de commémoration qui vous permettront de tourner la page, comme écrire une lettre à la personne décédée.

- Essayez une « conversation avec une chaise vide », dans laquelle vous imaginerez parler à la personne décédée et lui dire tout ce que vous voulez ou avez besoin d’exprimer. Vous pouvez imaginer ses réponses à partir de tout ce que vous connaissez à son sujet.
- Trouvez des sources de soutien dans votre communauté – des personnes et des organismes – et prenez contact avec eux.
- Fixez-vous des objectifs modestes et réalistes par rapport à l’avenir.

2. Prendre soin de soi

Vous trouverez peut-être qu’on vous accorde une attention aimable en tant que personne endeuillée et craignez la disparition de ce soutien si vous « accueillez la vie ». Des sentiments de culpabilité vous empêchent peut-être de participer à des activités agréables. En vous renseignant sur le processus de deuil normal, vous comprendrez mieux ce que vous pouvez raisonnablement exiger de vous-même en ce moment.

Pour vous aider

- Donnez-vous la permission de vous concentrer sur vos besoins et de profiter de la vie.
- Tendez la main aux autres. Renouez avec un ami d’antan, initiez-vous à une nouvelle activité ou devenez membre d’un organisme.
- Célébrez vos beaux souvenirs de la personne décédée.

Au fur et à mesure que vous cheminerez dans votre deuil :

- votre perte fera graduellement partie de votre passé et sera intégrée à la personne que vous êtes aujourd’hui;
- votre chagrin deviendra intermittent et gérable;
- vous continuerez de vous remémorer la personne décédée et de vous ennuyer d’elle;
- vous aurez de l’énergie et de l’intérêt pour la vie.

Comprendre le deuil à la suite de pertes multiples

On entend par « pertes multiples » l'expérience d'une personne qui pleure de nombreuses personnes ou choses en même temps à la suite d'un ou de plusieurs décès. Si c'est votre cas, votre système de soutien habituel est probablement réduit de façon marquée. Les gens de votre entourage ont du mal à comprendre l'étendue de votre deuil ou à tolérer l'intensité de vos sentiments. Il faut beaucoup de temps et d'énergie pour faire le deuil de pertes multiples. Le manque de liens avec d'autres personnes risque d'augmenter votre sentiment d'isolement et de désespoir.

Parce que vous avez perdu tout ce qui vous est familier, même votre sentiment d'identité, vous vous trouvez à penser ou à dire des choses comme : « Je ne me reconnais plus ». Vous passez peut-être plus de temps à penser à vous-même qu'à votre chagrin ou aux personnes décédées. Vous pourriez vous sentir engourdi ou porter des jugements sur votre manque d'émotion. Vous pourriez aussi adopter des comportements dangereux ou consommer des quantités excessives d'alcool ou d'autres drogues.

Quand vous observez votre deuil, vos réactions vous paraissent chaotiques, car une seule pensée ou émotion vous fait passer d'un deuil à l'autre. Cet effet boule de neige vous donne peut-être l'impression de perdre le contrôle.

Les pertes multiples découlent des facteurs suivants :

- **Plusieurs décès survenus en peu de temps**

Un désastre naturel ou criminel, un accident qui fait plusieurs victimes ou encore une épidémie sont des exemples tragiques de pertes multiples. Cependant, vous pouvez aussi vivre des pertes multiples si, par exemple, vos deux parents et un des parents de votre conjoint meurent dans l'espace de quelques années.

- **Une série d'autres pertes découlant d'un seul décès**

Quand une seule relation représentait beaucoup de choses ou était particulièrement complexe, la fin de cette relation peut être vécue comme un événement catastrophique. Ce serait votre cas si, par exemple, vous étiez marié depuis plus de 50 ans, mais sans enfant, et votre conjoint ou conjointe mourait après une longue maladie. Votre réseau de soutien social serait réduit de façon marquée et vos ressources personnelles seraient à leur plus bas.

Difficultés que vous pourriez constater

- Vous vous sentez écrasé par tant de perte et de chagrin.
- Vous craignez ne pas pouvoir faire face à l'intensité de vos émotions.
- Vous vous sentez détaché de votre vie d'autrefois et de votre identité personnelle.
- Vous ne pensez qu'à vous et vous excluez tous les autres.

Points à considérer

1. Comprendre l'incidence

Vous pourriez commencer par identifier vos pertes et ce qu'elles représentent pour vous. En examinant les changements survenus dans votre vie, vous comprendrez pourquoi vous éprouvez autant de peine, de désespoir et d'isolement.

Pour vous aider

- Donnez-vous la permission d'être touché aussi durement que vous l'êtes par les circonstances de votre vie.
- Prévoyez du temps pour le deuil. Accordez-vous du temps chaque jour pour des activités apaisantes.
- Déterminez les effets de vos pertes et affrontez-les un à un.
- Commencez à renouer des liens utiles dans votre vie. Trouvez de nouvelles personnes de confiance et reprenez contact avec les anciennes.
- Demandez de l'aide à vos proches, à vos amis et à des professionnels.

Multiple losses result from:

- **A number of deaths close together**

Natural or criminal disasters, an accident claiming a number of lives, or an epidemic are all dramatic examples of multiple losses. However, you may experience multiple losses, for example, if your parents both died and your spouse also lost a parent within a few years.

- **A host of other losses as the result of one death**

Where a single relationship has held a great deal of meaning or been particularly complex, you may experience its end as catastrophic. For example, your spouse of 50+ years died after a lengthy illness. You have no children. You find that your social support network is seriously depleted and that your personal resources are at a low ebb.

Difficulties you may notice:

- You are overwhelmed by so much loss and grief.
- You are afraid that you can't cope with the intensity of your own emotions.
- You feel disconnected from your former life and personal identity.
- You are focused on yourself to the exclusion of others.

Things to consider:

1. Understanding the impact

You might begin by identifying your losses and their significance to you. In looking at the ways your life has changed, you understand why you are feeling such depth of grief, despair and isolation.

What Helps:

- Give yourself permission to be as affected as you are by the circumstances of your life.
- Allow time for grief; take time for healing activities in your daily routine.
- Identify the effects of your losses and deal with one thing at a time.
- Begin to rebuild meaningful connections in your life. Identify new and remaining support people.
- Ask for help from friends, family and professionals.

2. Renewing your sense of self

It is essential to focus on yourself, first, before you can move forward in your grief process. You need to feel secure enough about yourself and your support network to do your grieving.

What Helps:

- Take care of yourself. Rebuild your strength by attending to your physical, emotional and social needs.
- Give yourself permission to spend time in leisure activities and things that you would usually enjoy.
- Practice prayer or meditation regularly.
- Nurture the positive in yourself and your view of life.
- Accept offers of support and have suggestions ready for the question "What can I do?" such as, mow my lawn, or invite me to dinner once a month.
- As you are able, reach out to the people with whom you feel comfortable.

3. Identifying themes in your grief

The connections between losses, the similarities in fact, thought or feelings will be the themes of your grief process. Awareness of these themes can help to provide a sense of order in the chaos and give you more manageable pieces to work with.

What Helps:

- Find ways to pace your grief, taking it in limited doses.
- Allow yourself times to express your grief balanced with times when you manage or control your thoughts and emotions.
- Create rituals for closure for yourself as a way to acknowledge your losses. Remembering those who have died will help you to integrate the past with the present.

4. Getting support for your grief

This is a time when you need and deserve all the help you can get. If you are grieving multiple losses, you need sufficient support and safety to begin expressing the complexity and intensity of your grief. A knowledgeable, trustworthy person, such as a spiritual mentor or a counsellor, can provide an environment and relationship within which your grief may be explored. A bereavement support group may provide support for the challenges that you face and a place for sharing.

What Helps:

- Learn coping strategies that help with your grief. You might try something new or different.
- Spend grief time alone and with companions.
- Connect with others through a bereavement group, or chat lines and bulletin boards on the Internet.
- Use active and creative outlets to express your grief.

2. Renouveler son image de soi

Pour être en mesure de traverser le deuil, il est essentiel de se concentrer sur soi-même d'abord. Vous devez vous sentir suffisamment rassuré par rapport à vous-même et à votre réseau de soutien pour faire votre deuil.

Pour vous aider

- Ménagez-vous. Refaites vos forces en répondant à vos besoins physiques, émotionnels et sociaux.
- Donnez-vous la permission de participer à des activités de loisir et de pratiquer des passe-temps que vous aimez.
- Prenez ou méditez régulièrement.

- Cultivez ce qu'il y a de positif dans votre personne et votre perception de la vie.
- Acceptez les offres de soutien et ayez en tête des suggestions (comme tondre le gazon ou m'inviter à souper une fois par mois) en réponse à la question « Que puis-je faire pour aider? ».
- Dans la mesure où vous vous en sentez capable, tendez la main aux personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise.

3. Repérer les thèmes de son deuil

Les liens entre vos pertes – c'est-à-dire les faits, les pensées ou les sentiments qui se ressemblent d'une perte à l'autre – seront les thèmes de votre processus de deuil. En prenant conscience de ces thèmes, vous trouverez un semblant d'ordre dans le chaos et vous pourrez le « décomposer » en éléments que vous pourrez plus facilement gérer.

Pour vous aider

- Allez-y lentement; faites votre deuil par petites doses.
- Permettez-vous du temps pour exprimer votre chagrin, mais entrecoupez ces périodes de moments où vous gèrerez ou contrôlerez vos pensées et vos émotions.
- Créez des rituels personnels où vous « tournerez la page » et reconnaîtrez vos pertes. Vous remarquerez ainsi les personnes qui sont décédées vous aidera à intégrer le passé au présent.

4. Obtenir de l'aide

En ce moment, vous avez besoin de toute l'aide possible et vous la méritez. Si vous pleurez des pertes multiples, vous avez besoin de suffisamment de soutien et d'encadrement pour pouvoir commencer à exprimer la complexité et l'intensité de votre deuil. Une personne bien informée et digne de confiance, comme un mentor spirituel ou un conseiller, saura vous fournir un cadre et une relation à l'intérieur desquels vous pourrez explorer votre deuil. Un groupe de soutien aux personnes en deuil pourrait vous aider à surmonter vos obstacles et vous offrir un forum de partage.

Pour vous aider

- Apprenez des stratégies d'adaptation conçues pour les personnes en deuil. Vous pourriez essayer quelque chose de nouveau ou différent.
- Vivez votre deuil parfois seul, parfois en compagnie d'autres personnes.
- Établissez des liens avec d'autres personnes endeuillées dans le cadre d'un groupe de soutien ou d'un babillard ou site de dialogue en ligne.
- Trouvez des débouchés actifs et créatifs pour votre deuil.

As you move through your grief, you may encounter particular difficulty only once over a certain issue or you may find that each step of the way is painful and challenging. Grief is unique for each person. Be sure that you get the help and support that you need to deal with what this loss means for you.

In Conclusion

Resources

Book Resources

Beyond Grief: Carol Staudacher

This book has something for everyone who is grieving or wants to know about grief. There are general chapters that address the emotional, physical, social, thought and spiritual struggles that bereaved people commonly experience. There are chapters that address particular losses.

Living When a Loved One has Died. Earl Grollman

This book is very simply written and yet touches on many aspects of grieving. It is affirming and encouraging.

Men Don't Cry – Women Do: Beyond Gender Differences in Grief. Terry Martin and Kenneth Doka

Although this book is written for those supporting the bereaved, it has good information about differing styles of grieving. Intuitive (emotional, expressive) and instrumental (rational, active) ways of coping with grief are described.

A Path through Loss. Nancy Reeves

This workbook is a tool for self-directed grief work, and contains exercises and suggestions for writing as a path for healing.

No time for Goodbyes: Coping with Sorrow, Anger, and Injustice after a Tragic Death. Janice Harris Lord

This book focuses on sudden and traumatic death, and the unique experiences of bereaved people. Various relationships and losses are explored, and information is provided about coping with strong feelings and the suddenness of death.

Pour conclure

Pendant votre traversée du deuil, vous éprouverez peut-être de la difficulté à surmonter un obstacle en particulier ou vous trouverez peut-être que chaque étape est douloureuse et difficile. Chaque deuil est unique. Assurez-vous d'obtenir l'aide et le soutien dont vous avez besoin pour faire face à ce que cette perte représente pour vous.

Resources

Livres

Beyond Grief. Carol Staudacher

Ce livre contient de quoi intéresser toute personne qui vit un deuil ou veut en savoir plus sur le deuil. On y trouve des chapitres généraux qui traitent des luttes émotionnelles, physiques, sociales, mentales et spirituelles auxquelles les personnes endeuillées se livrent couramment. D'autres chapitres portent sur des pertes particulières.

Living When a Loved One has Died. Earl Grollman

Rédigé en toute simplicité, ce livre traite néanmoins de nombreux aspects du deuil. Il est constructif et encourageant.

Men Don't Cry – Women Do: Beyond Gender Differences in Grief. Terry Martin et Kenneth Doka

Bien que ce livre soit destiné à ceux et celles qui soutiennent les personnes endeuillées, il contient des renseignements utiles sur les différents styles de deuil. On y décrit les façons intuitives (émotionnelles et expressives) et instrumentales (rationnelles et actives) de faire face au deuil.

A Path through Loss. Nancy Reeves

Ce cahier d'exercices est un outil pour la gestion autonome du deuil. Il propose des exercices et des travaux de rédaction comme moyens de guérison.

No time for Goodbyes: Coping with Sorrow, Anger, and Injustice after a Tragic Death. Janice Harris Lord

Ce manuel traite principalement des décès soudains et traumatisants, et des expériences uniques des personnes endeuillées. On y explore diverses relations et pertes, et on offre des informations sur la façon de gérer les émotions fortes et la soudaineté du décès.



We have chosen the image of the labyrinth as a metaphor for the journey through grief. A labyrinth is not a maze as there are no dead ends and no wrong turnings. There is only one way – forward. So it is with grief. The only way through is forward, with many turns and going back and forth over what seems like the same territory. We journey to the centre of our grief, to the centre of ourselves, and then slowly return to re-enter the world.

Each person’s experience on the journey of grief will be different. This is a reflection of our personal style, our relationship with the person who died, our internal and social resources, and our past history of coping. As you journey through your own grief process, there will likely be unexpected turns and insights.

Nous avons choisi l'image du labyrinthe comme métaphore pour le parcours du deuil. Dans ce labyrinthe, il n'y a ni impasse ni mauvais tournant. Il n'y a qu'une façon de s'en sortir : en avançant. Il en va de même pour le deuil. La seule façon de le traverser, c'est d'avancer, d'en suivre les nombreux tournants, parfois en mouvement de va-et-vient pour traverser ce qui semble être le même territoire. Nous suivons le parcours jusqu'au cœur de notre deuil et au cœur de nous-mêmes pour ensuite revenir lentement et réintégrer le monde.

Nous suivrons chacun notre propre parcours pour traverser le deuil. Il sera à l'image de notre style personnel, de notre relation avec la personne décédée, de nos ressources internes et sociales et de la façon dont nous avons surmonté les obstacles par le passé.

Durant votre parcours sur le territoire du deuil, vous rencontrerez sans doute des virages inattendus et découvrirez de nouveaux

