



Grief: Understanding Your Emotions

Content courtesy of the
Victoria Hospice Society

Le deuil: Comprendre vos émotions



Avec l'autorisation de la
Victoria Hospice Society

Quand une personne qui vous est chère meurt, vous pleurez sa perte. Votre deuil, c'est le parcours qui vous mène de votre réalité d'hier à celle de demain. Durant ce parcours, vous pourriez éprouver des émotions vives et possiblement inconnues.

Ces émotions font partie du processus de deuil normal. Sachez qu'une émotion n'est ni bonne ni mauvaise : elle n'est rien qu'une émotion. Les émotions ne sont pas rationnelles, mais ce sont des réactions très réelles. On les ressent physiquement, dans le plexus solaire, au niveau viscéral et droit au cœur. Voilà pourquoi on entend couramment des expressions comme « avoir le cœur gros » ou « être saisi aux tripes ». Bien qu'ils puissent nous mettre mal à l'aise, les émotions ou les sentiments ne sont pas dangereux.

Vous n'êtes peut-être pas habitués à ressentir toutes les émotions que votre deuil a déclenchées. Certaines manifestations des émotions, comme les larmes, les soupirs ou l'irritation nerveuse, pourraient vous causer de la détresse ou de l'embarras. En revanche, vous pourriez éprouver des sentiments profonds sans pour autant les extérioriser.

Tout au long du processus de deuil normal, vous ferez face à ces émotions en couches successives. Après avoir éprouvé une émotion, vous espérez peut-être qu'elle disparaîtra, mais ensuite la prochaine couche apparaît. Cela ne veut pas dire que vous reculez, mais plutôt que vous faites face à un autre niveau de la même émotion.

Vous essayerez parfois, avec plus ou moins de succès, de maîtriser ou de refouler vos émotions. C'est vrai qu'il est possible de gérer ces émotions, du moins jusqu'à un certain point, afin de ne pas être entièrement à leur merci. Pour commencer, allez-y petit à petit et confrontez chaque émotion au fur et à mesure qu'elle se présente. Accueillez l'émotion, manifestez-lui de la curiosité, examinez-la en détail et permettez-lui de vous traverser pour enfin vous quitter. À force de vous y exercer, vous pourrez choisir où, quand et pendant combien de temps vous éprouverez vos émotions. Vous finirez par en faire des compagnons de route plutôt que des intrus à éviter.

You might try to control or suppress your feelings with varying degrees of success. You can learn to work with your emotions, at least to some degree, so that you are not entirely at their mercy. To begin, take things a little at a time and deal with each emotion as it comes. Let yourself be in the experience, be curious about it, attend to what it is like in detail, and allow the feeling to move through you and out. With practice, you can choose where, when, and for how long to feel your emotions. They become something you journey with rather than wish to avoid.

In the normal process of grief, you will work through emotions in layers. Perhaps you hope that once you experience an emotion, it is over. Then the next layer shows up. You are not back where you were but facing a new level of the same emotion.

You may not be used to feeling the amount of emotion that your grief has triggered. Some manifestations of emotions, such as tears, sighing, or nervous irritation, may be distressing and embarrassing to you. You may also experience deep feeling without outward expression.

These emotions are part of the natural process of grief. Remember that an emotion is neither good or bad, nor right or wrong, it is just an emotion. Emotions are not rational, but they are very real responses. You feel emotions in your solar plexus, your gut and your heart. This is why expressions like 'heart-felt', 'butterflies in my stomach' and 'gut-wrenching' are common. Emotions or feelings can be uncomfortable but they are not harmful.

When someone close to you dies, you grieve for them. Your grief is the journey from how things were to how things will be. In this journey, you may experience powerful and possibly unfamiliar emotions.

Table of Contents

Sorrow.....	4
Hopelessness and Despair.....	5
Guilt.....	6
Anger.....	7
Fear and Anxiety.....	8
Summary.....	9

Table des matières

La peine.....	4
Le désespoir et la détresse.....	5
La culpabilité.....	6
La colère.....	7
La peur et l'anxiété.....	8
Résumé	9e

La peine

On utilise parfois d'autres mots, comme la tristesse, le vide, l'ennui ou même la nostalgie, pour décrire la peine. Il est difficile d'expliquer la peine parce que les mots correspondent rarement à notre sentiment ou à sa profondeur. Il est difficile aussi d'en parler aux autres parce qu'ils sont peut-être mal à l'aise devant notre douleur. Lorsque nous ressentons ce détachement ou cette incompréhension, nous avons parfois l'impression d'être seuls même en présence des autres.

La peine, c'est la tristesse que vous ressentez pour ce que vous avez perdu. Vous l'exprimez peut-être en versant des larmes et en pleurant, ou encore en sanglotant et en gémissant. La peine se vit souvent comme une douleur au cœur. On dira qu'on a le cœur meurtri ou qu'on est blessé, voire qu'on n'est plus que la moitié d'une personne.

Votre peine est rattachée à la camaraderie et à la relation qui vous manquent désormais, ainsi qu'à l'amour et à l'attachement que vous éprouviez pour la personne disparue. Vous voulez peut-être que cette personne revienne et que la relation se poursuive; vous voulez aimer et être aimé. Parce que vous vous ennuyez des expériences quotidiennes et de l'intimité partagées avec cet être cher, vous avez peut-être l'impression de ne plus avoir votre place nulle part.

Ces aspects de la peine peuvent s'amplifier les uns les autres et vous n'osez peut-être pas commencer à pleurer par crainte de ne jamais pouvoir arrêter.

Pour vous aider

Honorez votre tristesse.

La peine découle tout naturellement de la perte que vous avez subie. Donnez-vous la permission d'accueillir le deuil dans votre vie en ce moment. Laissez-vous habiter par la tristesse tout en accomplissant les tâches qui doivent être accomplies.

Parlez de vos expériences.

Trouvez des personnes avec qui vous pouvez être triste. La compagnie d'autres personnes endeuillées peut vous apporter un réconfort, car vous pouvez présumer qu'elles ont vécu des expériences semblables à la vôtre et qu'elles vous comprennent.

Exprimez votre peine.

Il peut être utile de choisir un moment et un endroit où vous vous permettrez d'être triste et de pleurer de façon régulière, comme dans la douche le matin, près de la tombe de votre être cher ou sur un banc commémoratif. Il est toutefois préférable de ne pas faire cela en soirée, car les émotions profondes risquent de perturber votre sommeil.

Créez des rituels pour vous souvenir.

Trouvez des moyens qui vous enrichissent, mais qui sont réalistes, pour garder la personne décédée dans votre vie. Parlez-lui, célébrez son anniversaire de naissance, suspendez son bas de Noël, gardez ses photos bien en vue, parlez d'elle, etc. Vous finirez par trouver ce qui vous semble naturel et positif.

L'autre versant de la peine

Dans *Le prophète*, Kahlil Gibran dit que « Votre joie est votre tristesse sans masque ». Une fois la partie la plus douloureuse de la tristesse terminée, vous trouverez une douceur qui vous permettra de vous rappeler les beaux moments. Vos souvenirs vous donneront le sentiment d'aimer et d'être aimé.

In 'The Prophet', Kahlil Gibran says "Your joy is your sorrow unmasked." Once the harder part of sadness is done, there comes a sweetness in which you are able to recall the good times. Memories bring a sense of loving and being loved.

The other side of sorrow

Find meaningful yet realistic ways to keep the person who died in your life. Talk to him, celebrate her birthday, put up a Christmas stocking, keep his pictures out, talk about her. You will find what feels natural and positive for you.

Create ways of remembering

It may be helpful to have a regular time and place to allow yourself to be sad and to weep, such as in your morning shower, at the grave side, or sitting on a memorial bench. Evening is not a good time for this as deep emotion can disturb your sleep.

Express your sorrow

Find people with whom you can be sad. The company of other bereaved people may be comforting as you can assume that they will have some similar experiences and understanding.

Share your experiences

This is a natural part of experiencing your loss. Give yourself permission to include grief as part of your life right now. Balance feeling the sadness with doing the things that need doing.

Honour your sadness

What Helps:

These aspects of sorrow can build on each other and you may be afraid to start crying in case you never stop.

Your sorrow is related to the companionship and relationship that you are missing and to the love and connection you felt with the person. You may want the person back, want the relationship to continue, want someone to love and care for who loves you in return. Because you are missing the sharing of daily experiences and the intimate knowing of a close loved one, you may feel like you don't belong anywhere properly.

Sorrow is your sadness for the loss itself. It may be expressed through weeping and crying. Expression of your sorrow may include sobbing and wailing also. The pain of sorrow is heartache. You might say that your heart is broken or that you feel wounded – like being half a person.

Some other words that you might use to describe sorrow include sadness, emptiness, loneliness, and longing. Sorrow is hard to put into words as words never really match your feeling or its depth. It is also hard to talk about as other people may not be comfortable hearing about your pain. When you do not feel connected or understood, you may feel alone even in the presence of others.

SORROW

En reconnaissant les cycles naturels de la vie, vous arriverez à vous accepter vous-même ainsi que le processus que vous vivez. Renouer avec la beauté du monde peut apporter la paix. Dans le livre *The Book of Virtues*, May Sarton a écrit : « Aide-nous à être toujours les jardiniers de l'esprit, pleins d'espoir, qui savent que sans obscurité, rien ne naît, et sans lumière, rien ne fleurit ».

L'autre versant du désespoir

Prez ou méditez régulièrement. Passez du temps seul en nature et accueillez la beauté du monde. Remarquez les cycles de la vie qui se poursuivent. Vous pourriez trouver utile de tenir un journal ou de noter autrement vos progrès. N'oubliez pas de reconnaître vos réalisations, si petites soient-elles.

Prenez soin de vous

Vous vivez une période de transition et de changement. Profitez-en pour réfléchir à votre parcours antérieur et à celui qui s'en vient. Imaginez qu'une graine a été semée : dans l'obscurité, elle se prépare à pousser.

Accueillez ce moment

Si possible, passez du temps avec les membres des différentes générations de votre famille. Trouvez des personnes qui ont vécu et surmonté un deuil. Ce seront peut-être des membres de votre réseau social ou même des personnages dans des livres ou des films.

Parlez-en aux autres et acceptez leur aide

Si vous ne savez pas trop comment continuer, demandez de l'aide à votre médecin, thérapeute ou conseiller spirituel.

Exprimez votre ambivalence

Pour vous aider

Le désespoir et la détresse peuvent apparaître momentanément en cours de route ou constituer une partie importante de votre parcours de deuil. Ces sentiments sont liés à la dépression et c'est peut-être ainsi que vous qualifiez votre état d'âme. Chez la personne endeuillée, l'humeur varie et toute une gamme d'émotions se font sentir (par exemple, il y a des moments où l'on peut rire). Dans le cas de la dépression clinique cependant, la baisse d'humeur est constante et on n'éprouve aucune émotion.

Vous craignez peut-être que vous vous sentirez toujours comme ceci, mais rappelez-vous que c'est une période intermédiaire – un état latent ou transitoire – durant laquelle vous intégrerez « ce qui était » à « ce qui est ». La tranquillité ou le vide vous permet de vous ouvrir à ce qui s'en vient.

Quand vous envisagez l'avenir sans aucune assurance ou avec ambivalence, vous ne trouvez peut-être pas le courage d'exprimer vos sentiments. Votre chagrin est peut-être différent de ce à quoi vous vous attendiez. Vous n'avez peut-être jamais pensé que vous vous sentiriez ainsi. Si vous pensez qu'il ne sert à rien de continuer et si vous arrivez difficilement à trouver un sens à votre vie, vous vous demandez comment vous allez faire pour continuer dans de telles circonstances. La dépression, les idées suicidaires ou le désir de mettre fin à votre vie pourraient maintenant vous tourmenter.

Ces émotions représentent la douleur au cœur du deuil. Vidés par la tristesse, vous cédez au désespoir et à la détresse. Vous voyez difficilement la « lumière au bout du tunnel ». Pour décrire leur désespoir, certaines personnes utilisent des images comme une forêt dévastée par un incendie, un désert aride, les ténébres de l'âme ou l'abîme.

Le désespoir, la détresse, le gortre, la vie dénuée de sens : voilà des mots que vous pourriez utiliser pour décrire les sentiments susceptibles de naître quand vous affrontez les changements occasionnés par votre perte. Il se peut que tout soit différent ou que vous chérissiez à propos de l'amour ou de la vie vienne de se désintégrer. Vous pourriez éprouver une crainte et une incertitude face à l'avenir.

Le désespoir et la détresse

Hopelessness and Despair

Hopelessness, despair, meaninglessness and void are words used to describe the feelings that can emerge as you face the changes in your life that result from your loss. It may be that everything is different, or that all you held dear and true about love or life has disintegrated. You may experience fear and lack of confidence about the future.

This is the central pain of grief. As sadness empties out of you, then hopelessness and despair arise. You may feel there is 'no light at the end of the tunnel.' Other images that people have used to describe their hopelessness are: a forest after a forest fire, a barren desert, and the dark night of the soul or an abyss.

You may not be able to find the courage to put your feelings into words when you can't believe in a future or you have ambivalence about it. Your grief may not be the way you thought it would be. Perhaps you never thought you would feel this way. If you see no point in going on and it's hard to find a purpose, you wonder how you can go on living in these circumstances. Depression, suicidal thoughts, or a longing to have life be over may plague you now.

Hopelessness and despair can come at moments along the way or be a significant portion of your grief journey. These feelings are related to depression and you and others might call it that. In grief, your mood is variable and you have a range of emotions, for example, you have moments when you can laugh. In clinical depression, your mood is consistently low and you are emotionally flat.

Your fear may be that it will always be this way, but this is an in-between time – a still place or a transition – in which you integrate what has been with what is now. The stillness or emptiness allows you to move into what is to come.

What Helps:

Share your ambivalence

If you are uncertain about how to go on, seek help from your doctor, counsellor or spiritual advisor.

Let others know and help

If you can, spend time with the generations of your family. Identify people who have been through this and survived. These may be people in your own social network or characters in books and movies.

Value this time

This is a time of transition and change. Allow yourself to reflect on where you have been and where you might be heading. Imagine that a seed has been planted in the ground; in the dark, it is preparing to grow.

Nurture yourself

Pray or meditate regularly. Spend quiet time in nature and allow the beauty of the world to touch you. Notice the continuation of life's cycles. You may find it helps to keep a journal or to record your progress in some way. Remember to value your small accomplishments.

The other side of hopelessness

Recognition of the natural cycles of life can bring you an acceptance of yourself and your process. Being in touch with the beauty of the world can bring peace. May Sarton wrote, "Help us to be the always hopeful gardeners of the spirit who know that without darkness nothing comes to birth as without light nothing flowers." (The Book of Virtues)

La culpabilité

La plupart des personnes endeuillées éprouvent une certaine culpabilité. Il est normal que vous vous remettiez en question. Que ce soit rationnel ou non, vous pourriez vous sentir responsable. Votre perfectionnisme ou vos antécédents personnels risquent même d’amplifier votre sentiment de culpabilité.

Vous essayez de trouver un sens à un événement tragique et douloureux. La culpabilité découle de la croyance selon laquelle « tout arrive pour une raison ». Quand vous n’arrivez pas à trouver les raisons, vous vous blâmez peut-être, car c’est toujours mieux que de n’avoir aucune explication. La culpabilité découle aussi d’une vulnérabilité, d’une attitude d’autocritique et d’un sentiment d’impuissance devant l’impossibilité de changer le passé ou le présent.

Quand vous êtes plongé dans le deuil, il est normal que vous reviviez ce qui s’est passé, surtout le rôle que vous y avez joué, que vous vous posiez des questions comme « pourquoi » ou « et si... » et que vous pensiez « si seulement... ». Vous regrettez peut-être des choses faites ou omises, des paroles prononcées ou retenues. Une telle remise en question peut vous entraîner dans un cercle vicieux qui vous paraît bien réel et puissant.

Vous ressentez peut-être aussi une culpabilité bien légitime pour des choses dont vous êtes vraiment responsable : une omission, une erreur ou un geste qui aurait pu causer la douleur, la maladie ou le décès. Il pourrait s’agir d’une chose aussi banale qu’un soignant fatigué et de mauvaise humeur qui perd patience, ou aussi terrible que le conducteur responsable d’un accident mortel. Vous pourriez également vouloir vous blâmer pour avoir entretenu une relation ambivalente avec la personne décédée, pour avoir souhaité sa mort ou pour lui avoir voulu du mal.

Votre culpabilité naît peut-être aussi de votre perfectionnisme ou d’opinions défavorables que vous portez sur vous-même. Vous jugez peut-être votre façon de faire le deuil : par exemple, vous vous sentez peut-être coupable d’avoir eu un sentiment d’euphorie ou de soulagement au moment du décès. Vous vous dites peut-être « si j’étais une meilleure personne, ce genre de chose n’arriverait pas – je ne ferais jamais d’erreur – je ne me sentirais pas aussi mal – je ne serais pas faible et envahi par le chagrin ». Les sentiments de culpabilité sont souvent rattachés à des idées sur la façon dont vous devriez vous comporter. Vous vous dites peut-être que vous *devriez* être fort, que vous *devriez* penser aux bons moments, que vous *devriez* être heureux, que vous ne *devriez* pas être triste. Souvent, ces impératifs sont l’écho des conseils donnés par les membres de votre famille et de votre cercle social.

Pour vous aider

Examinez votre culpabilité

Prêtez attention à votre discours interne et à ce que vous dites à votre sujet. Décrivez ce dont vous vous sentez coupable et examinez-le. Réfléchissez à votre part réelle de responsabilité et décidez des actions que vous devez prendre pour faire amende honorable.

Pardonnez-vous

La culpabilité, c’est comme une colle qui nous tient fermement ancré dans un état d’inconfort. Le pardon, c’est le solvant qui dissout cette colle. Pratiquez le pardon de soi en déterminant ce pour quoi vous pouvez vous pardonner et quelle part de votre culpabilité vous pouvez abandonner, même si vous n’êtes peut-être pas prêt à lâcher prise complètement.

Mettez les pendules à l’heure

Demandez à une personne de confiance de vous aider à confronter vos pensées avec la réalité. Cela pourrait vous à aider à distinguer votre culpabilité réelle de la culpabilité sans fondement.

Passez à l’action

Vous aurez peut-être à faire pénitence pour les choses dont vous vous sentez coupable. Envisagez de faire amende honorable plutôt que de vous punir, mais rappelez-vous qu’une fois le prix payé, c’est fini, on passe à autre chose. Comment payer le prix? Vous pourriez faire du bénévolat ou une bonne action ou encore changer un comportement. Déterminez ce que vous devez accomplir, c’est-à-dire les mesures que vous devez prendre ou la personne à qui vous devez parler.

Au besoin, répétez les étapes précédentes

Il est bon de revoir votre culpabilité, d’en faire le tri et de lâcher prise au fur et à mesure que vous vous sentez prêt à le faire.

It is useful to review your guilt, sorting and letting go as you are ready. The other side of guilt; honour your guilt as a teacher of what you believe is right and wrong. In searching for meaning in the midst of your grief, you learn what you want to hold onto and value. You find that you grow through this experience.

Repeat the above as necessary

or which person you need to talk to.

You may need to do penance for things you judge yourself guilty of. Consider making amends rather than punishing yourself and remember once the price is paid, that's it. How could you pay the price? – Perhaps through charitable works, positive action, or a change in behaviour. Plan what needs to happen, what action or steps you need to take

Take action

Talk to a trusted person for a reality check. This may help you to separate the real from the groundless guilt.

Get a reality check

for and what parts of your guilt you can let go of. There may be parts that you are not ready to let go of yet.

Guilt can feel like glue, holding you in an uncomfortable place.

Forgive yourself

Look at what you are guilty of – the real part – and decide what you need to do about this.

Pay attention to what you say to yourself and about yourself. Describe what you feel guilty about and examine it.

Examine your guilt

What Helps:

Your guilt may be based in negative judgements of yourself and your perfectionism. You may have judgements about how you are grieving, for example, you may feel guilty about the euphoria or relief you felt at the time of the death. You may tell yourself 'if I were a better person – bad things wouldn't happen – I would never make a mistake – I wouldn't feel so bad – I wouldn't be weak and grieving.' Feelings of guilt are often related to ideas about how you **should** be. Perhaps you tell yourself that you should be strong, should remember the good times and be happy, and should not feel sad. Often these 'should's are echoed in the advice of your family and social circle.

You may experience legitimate guilt related to things you really are responsible for. There may have been some omission, mistake, or action that resulted in the pain, illness or death. It may be something as ordinary as being a caregiver who was exhausted, lost patience, and was cranky. It may be something as terrible as having been the driver in a fatal car accident. If you had an ambivalent relationship with the person who died, you may have wished him dead or harboured ill will against her.

It is natural in grief to relive what happened, especially your part in it, and to ask questions like 'what if?' or 'why?' and to wonder 'if only.' You may have regrets about things done and not done, or said and not said. This can trap you in a downward spiral that feels so powerful and so real.

You are trying to make meaning of something tragic and painful. Guilt arises from the belief that there must be a reason for everything that happens. When you are unable to find reasons, you might blame yourself as this seems better than having no explanation. Guilt also arises from a vulnerable, self-critical point of view and feelings of helplessness in not being able to change things then or now.

may magnify your sense of guilt.

Most grieving people experience some feelings of guilt. To question yourself and your experience is part of being human. You may feel responsible, whether this is rational or not. Your own perfectionism or your personal history

Guilt

Anger

Anger is a natural reaction to frustration, powerlessness, or injustice. Angry feelings are a natural and healthy response to loss. However, anger is a difficult emotion to accept as it can be powerful and menacing, for you and for others. Socially acceptable ways to express anger are hard to find as it is not ‘nice’ to be angry. You may have other words for anger, saying ‘I’m upset, frustrated, annoyed, cross, or disappointed.’

Your anger may be justifiable anger. It may have a target. There may be valid reasons for your anger, such as things done or not done, said or not said, by others involved in the care of the person who died or at the time of the death. Your anger may be self-directed and related to your feelings of guilt.

You may experience anger without a target or you may not want to acknowledge the target of your anger if, for example, you are angry at the person who died. This can cause free floating anger that comes from an internal pressure of intense feelings. You may find it hard to recognize as anger, yet it may show up everywhere and come out in all sorts of distressing ways. You may switch feelings (so that you cry), hold silent grudges (then worry and feel guilty), or explode without warning (overreact).

Sometimes you may use anger as a distraction or protection from feelings that you fear may overwhelm you. This is not wrong – it’s just a way to have control. Anger may mask a deep emotion, hurt or injury that you are not prepared to address.

What Helps:

Be Safe

Take care of yourself and protect others, so that your anger does not become harmful. Learn and practise anger management. Take time out when you feel that you might lose control. Time out means walking away, literally, from whatever the situation is - immediately. Say when you will return. You may only need a short time to calm yourself.

Defuse your anger

Let the steam off. Physical activity that includes big muscle movement helps. Sports, such as racket sports, running, or aerobics, are a beneficial release. Repetitive actions are good: hammering, digging in the garden, cooking or baking that require chopping, kneading, or pounding. Find activities in your daily routine that help defuse your anger.

Express the feelings

In a safe place, with no judgement, talk out the whole story. Write it or draw it, if this works better for you. Examine the details and name your feelings. Express these feelings through safe outlets. In an unsent letter, or in an ‘empty chair’ or taped conversation, you can talk to the person you are angry at, and say what you really feel and think. You can destroy the letter or tape afterwards. This process may put things back in perspective and help you to decide if there are things you need or want to do.

Take action

Identify positive steps you can take to redress any wrong you perceive has been done. These might be actual or symbolic actions. For example, you might forward suggestions to someone about how your situation could have been handled better, or you might work to make changes through community service.

Relieve your tension

Take care of yourself through relaxation; get a massage or spa treatment. Practise prayer or meditation. Talk to people who care about you and are able to hear about your struggles.

The other side of anger

Within your anger, there is energy for positive action. It arises from the same source as initiative. Personal change and growth require dynamic energy.

Déterminez des mesures positives que vous pouvez prendre pour réparer le mal perçu. Ces mesures peuvent être concrètes ou symboliques. Par exemple, vous pourriez envoyer à quelqu'un des suggestions sur la façon dont votre situation aurait pu être mieux gérée ou vous pourriez essayer de changer une situation en faisant du bénévolat.

Passer à l'action

Dans un contexte non menaçant et sans jugement, racontez toute votre histoire. Si c'est mieux pour vous, racontez-la sur papier ou dessinez-la. Examinez les détails de vos sentiments et donnez-leur un nom. Utilisez des moyens d'expression rassurants. Dans une lettre non envoyée, devant une chaise vide ou dans une conversation enregistrée, parlez à la personne contre qui vous êtes fâché et dites ce que vous ressentez et pensez vraiment. Vous pourriez détruire la lettre ou la bande sonore par la suite. Ce processus vous aidera à mettre les choses en perspective et à décider si vous devez ou voulez prendre certaines mesures.

Exprimez vos sentiments

Enlevez-vous de la pression. Les activités physiques qui font intervenir les grands muscles sont utiles. Les sports de raquette, la course et la danse aérobique aident à diminuer la tension. Les actions répétitives sont efficaces aussi : cogner des clous, creuser dans le jardin, pétrir du pain ou hacher des légumes. Intégrez à votre journée des activités qui vous permettront de désamorcer votre colère.

Désamorcez votre colère

Prenez soin de vous et protégez les autres afin que votre colère ne devienne pas toxique. Apprenez des techniques de gestion de la colère et appliquez-les. Quand vous pensez que vous pourriez perdre le contrôle, distancez-vous. Éloignez-vous de la situation – littéralement et immédiatement. Indiquez aux autres le moment où vous retourneriez. Un court moment suffira peut-être pour vous calmer.

Protégez-vous

Pour vous aider

Parfois vous pourriez utiliser la colère comme distraction ou pour vous protéger de sentiments dont vous craignez la puissance. Ce n'est pas mauvais : c'est simplement un moyen que vous utilisez pour ne pas perdre le contrôle. La colère peut masquer une émotion, une douleur ou une blessure profonde que vous n'êtes pas prêt à affronter. Parfois vous pourriez utiliser la colère comme distraction ou pour vous protéger de sentiments dont vous craignez la puissance. Ce n'est pas mauvais : c'est simplement un moyen que vous utilisez pour ne pas perdre le contrôle. Parfois vous pourriez utiliser la colère comme distraction ou pour vous protéger de sentiments dont vous craignez la puissance. Ce n'est pas mauvais : c'est simplement un moyen que vous utilisez pour ne pas perdre le contrôle.

Il se peut par contre que vous éprouviez une colère sans cible ou que vous refusiez d'en reconnaître la cible (par exemple, si vous êtes fâché contre la personne déçédée). Une telle situation peut causer une colère généralisée engendrée par des sentiments intenses qui créent une pression interne. Vous ne reconnaissez pas toujours cette colère, mais elle peut se manifester partout et sous toutes sortes de formes pénibles. Vous la remplacez peut-être par un autre sentiment (alors vous pleurez), vous gardez rancune (et ensuite vous êtes inquiets et vous vous sentez coupable) ou vous éclatez subitement (vous réagissez de manière excessive).

La colère peut être justifiable. Elle peut avoir une cible. Elle peut avoir une raison valide, comme des actions prises au moment du décès. Votre colère peut aussi être dirigée vers vous-même et être rattachée à vos sentiments de culpabilité. Votre colère peut être justifiable. Elle peut avoir une cible. Elle peut avoir une raison valide, comme des actions prises au moment du décès. Votre colère peut aussi être dirigée vers vous-même et être rattachée à vos sentiments de culpabilité.

La colère est une réaction normale à la frustration, à l'impuissance ou à l'injustice. Les sentiments de colère surviennent naturellement à la suite d'une perte. Bien que saine comme réaction, la colère est une émotion difficile à accepter, car elle peut être puissante et menaçante, tant pour nous que pour les autres. Il est difficile de trouver des façons socialement acceptables d'exprimer la colère, car « ce n'est pas gentil » d'être en colère. Nous utilisons parfois d'autres mots pour signifier la colère, en disant que nous sommes contrariés, frustrés, agacés, vexés ou déçus.

La colère

L'autre versant de la culpabilité

Honorez votre culpabilité, car elle vous enseigne vos croyances sur le bien et le mal. En cherchant un sens à ce qui vous afflige, vous découvrez ce qui compte pour vous. Vous trouverez que l'expérience vous fait grandir.

Relâchez la tension

Pensez à vous. Faites de la relaxation ou offrez-vous une séance de massage ou de soins thermaux. Livrez-vous à la prière ou à la méditation. Parlez à des personnes qui se soucient de votre bien-être et sont en mesure d’entendre vos difficultés.

L’autre versant de la colère

À l’intérieur de votre colère se trouve une énergie que vous pouvez transformer en action positive. Cette énergie découle de la même source que l’initiative. La transformation et l’épanouissement personnels exigent une énergie dynamique.

a peur et l’anxiété

La peur et l’anxiété sont des sensations physiques très puissantes qui peuvent inclure une respiration superficielle et rapide, la nervosité et l’agitation, les maux d’estomac et les palpitations. La peur sert habituellement à nous avertir qu’il faut éviter un danger quelconque, mais quand nous sommes en deuil, ce signal peut apparaître sans qu’il n’y ait de danger réel. Notre peur peut être en lien avec l’avenir plutôt que le présent. La peur, l’anxiété et surtout la panique se manifestent par des symptômes physiques.

Si vous avez peur de ne pas pouvoir affronter la vie, de ne pas pouvoir continuer ou de ne pas savoir ce qui vous attend, vous pourriez choisir de ne plus sortir ou faire face à de nouvelles situations ou personnes. Vous vous sentez peut-être paralysé ou pris de panique. Si vous vous sentez débordé par la vie, votre peur peut se transformer en appréhension généralisée. Une accumulation de peur et de stress engendre une anxiété chronique et possiblement des crises de panique.

Il se peut que vous ayez peur de l’intensité de vos émotions et que vous vous demandiez si vous devenez fous. Vous craignez de perdre le contrôle, convaincus que si vous commencez à exprimer vos émotions, vous ne pourrez jamais arrêter.

Si votre peur reste centrée sur des pensées persistantes ou des souvenirs rattachés à la maladie ou à la mort, vous vous retrouvez alors devant un dilemme : vous évitez ces souvenirs, mais en même temps vous craignez que ce soit tout ce qui vous reste. Au fur et à mesure que se déroule le processus du deuil, vous finirez par vous réapproprier nos souvenirs.

Vous pourriez aussi avoir peur de la maladie et de la mort, pour vous-même et vos proches, car vous avez un sens aigu de la mortalité et êtes hypersensibles aux symptômes.

Pour vous aider

Nommez votre peur

Arrêtez. Concentrez-vous sur votre peur ou votre anxiété. C’est de cette façon qu’on commence à gérer ces émotions. Explorez-en les causes. Nommer la source de votre peur vous aidera à la dompter. Renseignez-vous sur ce qui cause votre peur : l’information donne du pouvoir. Si vous souffrez d’anxiété ou de crises de panique, demandez de l’aide et des conseils à votre médecin.

Utilisez des stratégies de résolution de problème

Commencez en posant des questions comme : Que dois-je faire maintenant? Qu’est-ce qui peut attendre à plus tard? Qui peut m’aider et que peuvent-ils faire? Quelles sont mes ressources? Pensez à petite échelle et allez-y une étape à la fois. Revoyez ce processus afin d’en tirer des leçons et de les appliquer. Au fur et à mesure que vous reprenez le contrôle, vous trouverez que votre peur se dissipe.

Fear and Anxiety

Fear and anxiety are very powerful physical sensations which can include rapid shallow breathing, nervousness and agitation, upset stomach, and heart palpitations. Usually, fear is telling you to avoid or get away from some danger, but when you are grieving you may get this signal without any real danger present. Your fear may be about the future rather than the present. Fear, anxiety and especially panic are felt in your body.

If you fear being unable to cope, not knowing how to go on, or what life will be like, you may not want to go out or face new things and new people. You may feel panicked or paralyzed. If you have too much to deal with, your fear can become generalized into nameless dread. An accumulation of fear and stress creates chronic anxiety and possibly panic attacks.

You may be afraid of the intensity of your own emotions and wonder if you are going crazy. You worry about loss of control, thinking that if you begin to express emotion you won't be able to stop.

Your fear may centre on certain persistent thoughts or memories related to the illness or death. This can be a dilemma as you avoid these memories yet fear that they may be all you have. As you move through your grief process, you will reclaim all your memories again.

It is quite common to fear illness and dying, for yourself and other family members, due to your heightened sense of mortality and sensitivity to symptoms.

What Helps:

Name your fear

Stop and focus on your fear or anxiety. This is the beginning of being able to manage them. Explore what causes these feelings for you. A helpful saying: to name it is to tame it. Get information about whatever causes your fear, as knowledge gives you power. If you are suffering from anxiety or panic attacks, ask your doctor for help and advice.

Use problem solving strategies

Start by asking questions like: what do I need to do now? What can I tackle later? Who can help and what can they do? What resources do I have? Think small and organize things into bite size pieces. Review this process to identify what you learned and can use again. As you begin to take some control, you find that your fears begin to lift.

Identify what soothes your anxiety

Notice what increases and decreases your anxiety – does it help to be alone, with others? Use positive self-talk, for example, 'My body is responding to an emergency, and there is NO emergency. I am safe.' Make a list of what to do when you feel panicky, what helps, for example: call a designated friend; be active – go for a walk, clean the house, exercise; hang onto something – a pillow, teddy bear, an article of clothing belonging to the person who died; do something soothing – a bath, massage, yoga; practice prayer, meditation or visualization.

Breathe slowly, exhale

Let the sensations of fear or anxiety remind you to breathe, slowly and fully. Take a big breath in and let it out with a sigh.

The other side of fear and anxiety

You are responding to change and ready for the challenge. There is a similarity between being anxious and being excited – heart rate up, sweating palms, dry mouth, stomach churning. Rather than tell yourself 'I am afraid', say 'I am ready.' Fear is an indicator of being at your edge, where growth can happen.

Summary

Practise the strategies for coping that are given for the particular emotions. Look at the positive side of each emotion to balance its challenging aspects. There is hope for the healing of your pain and for your journey to bring you to a place of composure again.

Résumé

Mettez en pratique les stratégies d'adaptation proposées pour les émotions particulières. Considérez l'aspect positif de chaque émotion afin de faire contrepoids à ses aspects difficiles. Sachez qu'il y a de l'espoir : votre douleur s'apaisera et votre parcours vous mènera au calme après la tempête.

Calmez votre anxiété

Remarquez les choses qui augmentent ou diminuent votre anxiété (p. ex., vous retrouver seul plutôt qu'en présence des autres). Adoptez un discours interne positif (p. ex., « Mon corps réagit à une urgence, mais il n'y a PAS d'urgence. Je ne cours aucun danger. »). Dressez une liste des choses à faire quand la panique vous gagne. Vous pourriez téléphoner à un ami désigné, faire de l'activité physique (marcher, nettoyer la maison, faire des exercices), prendre un objet dans vos bras (un oreiller, un nounours, un vêtement qui appartenait à la personne décédée), vous livrer à une activité apaisante (un bain, un massage, du yoga) ou faire des prières, de la méditation ou de la visualisation.

Respirez lentement, expirez...

Utilisez les sensations de la peur ou de l'anxiété pour vous rappeler de respirer, lentement et profondément. Inspirez profondément et expirez en soupirant.

L'autre versant de la peur et de l'anxiété

Vous réagissez au changement et vous êtes prêt à relever le défi. Dans une certaine mesure, l'anxiété et l'excitation se ressemblent : accélération de la fréquence cardiaque, mains moites, bouche sèche, estomac à l'envers. Plutôt que de vous dire « J'ai peur », dites « Je suis prêt ». La peur indique que vous êtes à votre limite, là où peut commencer la croissance.



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 horizons.

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.

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.

