

Le deuil lors d'occasions spéciales et de jours fériés

Avec l'aimable autorisation de la Victoria Hospice Society

Table des matières

Introduction.....	2
Événements personnels et familiaux.....	3
Jours fériés et fêtes publiques	4
Noël et le temps des Fêtes	4
Le Nouvel An	5
Familles en deuil.....	6
Prendre soin de soi	7

Le deuil lors d'occasions spéciales et de jours fériés

Après le décès d'un être cher, vous trouverez peut-être que votre chagrin refait surface encore et encore, souvent de façon inattendue, tout comme un indésirable intrus. En plein cœur d'un moment agréable, vos larmes se mettent tout à coup à couler. Vous remarquerez peut-être aussi que certaines occasions, certains jours fériés ou certaines rencontres publiques ont plus tendance que d'autres à faire réapparaître ou intensifier votre deuil.

Si ces sentiments de deuil réapparaissent ou s'intensifient – peut-être même des années plus tard – vous serez peut-être surpris ou inquiet. Il est bon de savoir que l'apparition de sentiments aigus à des moments particuliers est un aspect commun et normal du processus de deuil.

Il est aussi possible que votre deuil vous paraisse étrangement absent lors d'une ou plusieurs de ces occasions. Vous pourriez vous demander pourquoi vous ne ressentez rien et vous inquiéter que ce soit anormal. Dans de telles circonstances, l'absence de deuil pourrait engendrer des sentiments de culpabilité, de confusion ou de détresse.

Si, lors d'une occasion spéciale, vos sentiments ne ressemblent pas à ce à quoi vous vous attendiez (ou les autres s'attendaient), ne vous en faites pas. Le deuil suit son propre rythme : parfois, il apparaît – ou disparaît – au moment où l'on s'y attend le moins. Ce va-et-vient des sentiments est très naturel et est signe d'une bonne adaptation.

Certaines de ces occasions « spéciales » sont des événements personnels ou familiaux, comme les anniversaires de naissance ou de mariage, une collation de diplômes, des retrouvailles ou des funérailles. D'autres sont des jours fériés ou des fêtes publiques comme Noël, la fête des Mères ou des Pères ou encore la Saint-Valentin. De plus, d'autres événements publics, comme les funérailles d'une personne célèbre ou un accident tragique, pourraient vous interpeller dans votre deuil.

Voici certains des sentiments que vous pourriez remarquer lors de ces occasions spéciales :

- confusion
- tristesse
- nostalgie
- irritabilité
- inquiétude
- frustration.

Pendant un certain temps, vous pourriez aussi éprouver :

- une perte d'appétit;
- de la difficulté à dormir;
- des maux d'estomac;
- des pensées ou des souvenirs qui se répètent;
- des soupirs fréquents ou le besoin de reprendre votre souffle;
- un manque d'intérêt pour vos activités habituelles

Quand on est en deuil, il est normal de ressentir profondément l'absence de la personne décédée. Lors des occasions spéciales vécues durant l'année, cette absence est souvent intensifiée. N'oubliez pas qu'il n'y a « ni bon ni mauvais » lorsqu'il s'agit du deuil : il n'y a que votre réalité à vous et il faut de la patience pour la comprendre et l'accueillir.

Événements personnels et familiaux

- Mariages, funérailles et baptêmes
- Fêtes religieuses et culturelles
- Retrouvailles et collations de diplômes
- Anniversaires de naissance et de mariage
- Autres anniversaires

Vous trouverez peut-être que vous vous sentez particulièrement seul ou démuni lors d'occasions spéciales où la personne décédée vous aurait normalement accompagné. Cela vous embarrassera peut-être de devoir décider d'accepter ou non les invitations des autres. Quelle que soit votre décision, envisagez d'en parler à un ami ou à un proche qui respectera vos choix et sera là pour vous.

Il y aura peut-être des occasions spéciales où la personne décédée vous manquera encore plus parce qu'elle était la seule personne avec laquelle vous partagiez ou célébriez cette occasion (par exemple votre première sortie en couple ou un voyage partagé). L'anniversaire du décès sera probablement une journée importante pour vous. Aussi épuisantes soient-elles, ces journées pourraient être plus faciles si vous les préparez. Comment pourriez-vous passer la journée? Pourriez-vous demander à certaines personnes de passer du temps avec vous? Aimerez-vous vous retrouver à un endroit particulier ou encore éviter certains endroits?

Les gestes symboliques nous permettent de reconnaître que nos êtres chers continuent de faire partie de notre vie même lorsqu'ils sont absents. Ces gestes peuvent enrichir les fêtes que nous célébrons avec les personnes qui vivent et survivent avec nous.

Conseils pour faire face aux événements personnels et familiaux

- Organisez-vous à l'avance, mais soyez prêt à changer vos plans au besoin.
- Demandez l'aide de vos amis et de vos proches et dites-leur ce dont vous avez besoin.
- Incluez la personne dans vos pensées, vos prières ou votre méditation.
- Célébrez l'occasion spéciale en prenant le temps de faire quelque chose en mémoire de la personne décédée.
- Rappelez-vous qu'il est normal non seulement de pleurer, mais aussi de rire.
- Cherchez des moyens pour rendre hommage à la personne décédée : allumez une chandelle spéciale; plantez un arbre commémoratif; créez un coin commémoratif ou un album-souvenir avec des photos et des souvenirs; parrainez un prix commémoratif ou une bourse d'études; faites un don à un organisme de bienfaisance particulier.

Jours fériés et fêtes publiques

- Pâques, Action de grâce et Halloween
- Fêtes des Mères et des Pères
- La Saint-Valentin
- Noël et le temps des Fêtes

Que vous soyez en train de fêter vos propres traditions en compagnie de vos proches et de vos amis ou que vous soyez entouré des festivités des autres, votre deuil peut réapparaître quand vous vous rappelez la personne décédée et l'effet profond de son absence dans votre vie. Sachez aussi que vous pouvez éprouver ces sentiments même si votre relation avec cette personne était pénible ou inconfortable.

Plus que jamais, il est important que vous fassiez preuve de compassion envers vous-même. Vous devrez peut-être diminuer vos attentes et exprimer clairement vos besoins aux autres. Si vous pleurez, acceptez-le. Permettez-vous d'accueillir la tristesse si elle se présente. Laissez libre cours à vos sentiments, quels qu'ils soient.

Conseils pour faire face aux jours fériés et aux fêtes publiques

- Demandez à vos amis et à vos proches de vous appuyer si vous devez changer vos plans pour répondre à vos besoins. Vous devrez peut-être accepter ou refuser des invitations à la dernière minute.
- Poursuivez les traditions que vous aimez et abandonnez celles que vous n'aimez pas.
- Si vous faites partie d'un groupe confessionnel, observez les rituels qui vous apportent un réconfort.
- Offrez des fleurs ou un autre cadeau à quelqu'un (ou faites-vous plaisir à vous-même).
- Parlez à d'autres personnes endeuillées ou avec des amis et des proches qui ont subi des pertes afin de savoir comment ils traversent ces occasions spéciales et ces jours fériés.

Noël et le temps des Fêtes

Pour bien des personnes, le mois de décembre est la période la plus difficile de l'année. Si c'est votre cas, vos souvenirs des festivités passées en compagnie de proches ou d'amis qui ne sont plus là peuvent amplifier vos sentiments de perte. Vous voudrez peut-être même éviter tout ce qui vous rappelle les festivités et le partage. À l'approche du temps des fêtes, il peut être bon de parler de vos préoccupations, de vos sentiments et de vos peurs. Faites savoir aux autres que vous vivez des moments difficiles et acceptez l'aide qu'ils vous offrent.

Conseils pour faire face au temps des Fêtes

- Pensez à ce que vous répondrez aux gens lorsqu'ils vous offrent leurs meilleurs vœux pour le temps des Fêtes. Vous pourriez simplement dire « Merci » ou « À vous pareillement ».
- Envisagez d'éliminer certaines traditions des Fêtes (p. ex., l'envoi de cartes) ou de demander de l'aide pour la préparation des repas et l'installation des décorations.
- Envisagez d'autres façons de souligner les Fêtes, comme créer de nouvelles traditions, faire un voyage, manger au restaurant ou acheter des cartes-cadeaux.
- Créez une décoration spéciale et donnez-lui une place d'honneur.
- Si le magasinage de Noël vous trouble, vous pourriez magasiner plus tôt, faire vos achats par téléphone, Internet ou catalogue, ou demander à un ami compréhensif de vous accompagner. Vos proches accepteront peut-être de magasiner pour vous s'ils savent à quel point vous trouvez cela difficile. Vous pourriez aussi décider de ne simplement pas magasiner cette année et de plutôt faire un don à un organisme de bienfaisance au nom de la personne décédée.
- Rappelez-vous que vous pourrez toujours faire les choses différemment l'an prochain.

Le Nouvel An

Que vous affrontiez le début d'une nouvelle année civile ou le début de votre deuxième année de deuil, le « Nouvel An » risque de faire naître chez vous des sentiments inattendus. Vous aviez peut-être hâte et vous anticipiez peut-être le soulagement, la « guérison » et le bien-être accru que vous alliez ressentir après avoir traversé les périodes difficiles. Parfois aussi, le Nouvel An ne sera pas à la hauteur de vos attentes, alors ce sont peut-être l'anxiété, l'appréhension ou la déception qui vous frapperont.

Rappelez-vous que le deuil ne disparaît pas soudainement. C'est un parcours qui suit son propre rythme. Il faut y accorder du temps et y investir de l'énergie, et il est parfois difficile de déterminer où au juste on se situe. Il se peut même qu'on se demande si on avance ou si on recule. Essayez d'oublier vos attentes et celles des autres : optez plutôt pour faire confiance au processus et à vos capacités. Acceptez le soutien des personnes qui vous permettent d'être qui vous êtes et où vous êtes.

Conseils pour faire face au Nouvel An

- Passez en revue l'année qui vient de s'écouler : les hauts, les bas, les réalisations, les obstacles et les « cadeaux ». Si vos anciennes façons de faire ne fonctionnent pas, envisagez d'en adopter de nouvelles.
- Évitez de comparer votre deuil à celui des autres. Faites preuve de patience et de bienveillance à votre égard.
- Achetez-vous un cadeau que votre être cher vous aurait peut-être offert.
- Si vous trouvez que vos amis et vos proches sont moins disposés ou capables de vous soutenir, envisagez de vous joindre à un groupe de soutien pour les personnes endeuillées.
- Donnez-vous la permission de ne pas être « dans votre assiette » ou de prendre une pause. Permettez-vous de faire les choses différemment – ou même de ne pas les faire.
- Reconnaissez que vous faites de votre mieux.
- Réservez une place dans votre vie pour le deuil. Parmi toutes les activités et les exigences de votre quotidien, prévoyez du temps, seul ou en compagnie de personnes bienveillantes, pour vous fortifier.

Familles en deuil

Les occasions spéciales peuvent être particulièrement stressantes pour les familles en deuil. Bien que les membres de la famille pleurent le décès de la même personne, chacun avait une relation unique avec cette personne, alors l'expérience du deuil pourrait être assez différente d'un membre de la famille à l'autre. De plus, chacun fait son deuil à sa façon et à son rythme. Certaines personnes expriment facilement et ouvertement leur chagrin, d'autres restent muettes.

La façon de composer avec les occasions spéciales et les jours fériés varie aussi d'une personne à l'autre. Si vous prévoyez des rassemblements de famille pour souligner ces occasions, il serait bon de miser sur la flexibilité et les compromis. Envisagez de réunir la famille avant les occasions spéciales et les jours fériés pour que vous puissiez les préparer et établir des stratégies d'adaptation. Une bonne communication et un peu de patience vous permettront de réduire les tensions familiales.

Conseils pour parler avec les membres de votre famille

- Acceptez vos différences. Parlez honnêtement de vos besoins et de vos désirs.
- Reconnaissez vos difficultés. Discutez de la façon dont vous voulez gérer les changements de tâches, de routines et de rôles familiaux.
- Modérez vos attentes. Les membres de la famille ne pourront peut-être pas se soutenir les uns les autres comme ils le faisaient autrefois.
- Essayez de trouver le juste milieu entre ce qui vous manque et ce qui vous reste.
- Quand vous organisez des rencontres de famille, explorez si et comment vous voulez inclure vos souvenirs de la personne décédée.

Les enfants et les adolescents pourraient aussi vivre leur deuil de façon différente durant les occasions spéciales et les jours fériés. Sachez que les journées que votre enfant trouvera difficiles ne seront peut-être pas les mêmes que les vôtres et que ses réactions ou ses sentiments ne correspondront peut-être pas aux vôtres. Demandez-lui de vous parler de ce qu'il pense et ressent. Interrogez-le pour savoir ce qui compte le plus pour lui et n'oubliez pas de l'inclure quand vous formez vos plans.

Conseils pour parler aux enfants et aux adolescents – Questions à poser

- Quelle est la partie la plus importante de cette journée ou de cet événement pour toi?
- Quel aspect de cette journée ou de cet événement risques-tu de trouver difficile?
- Comment aimerais-tu te souvenir de la personne décédée en cette occasion?
- Y a-t-il une partie de cette journée à laquelle tu ne veux pas participer?

Sachez que les émotions risquent d'être particulièrement vives et l'énergie, particulièrement basse, durant cette période. Essayez d'être gentils et patients envers vous-même et les uns avec les autres. Rappelez-vous que ces journées spéciales seront différentes maintenant et que votre famille ne fait que commencer à apprendre comment s'adapter à ces différences.

Prendre soin de soi

Le temps des Fêtes est habituellement une période riche en souvenirs, ce qui fait que vous pourriez vous sentir particulièrement sensible et vulnérable. Parmi vos nouvelles traditions, envisagez de réserver du temps pour vous et vos souvenirs. Prendre soin de soi peut être une autre manière d'honorer la personne décédée.

Souvent, plus on a besoin de se ménager, moins on le fait. Vous remarquerez peut-être que vous ne prêtez pas attention à votre santé ou que vous vous occupez peu de vos besoins. Vous pourriez même penser que vous ne méritez pas de tels soins. Si vous éprouvez un problème physique causé par le stress ou une réaction émotionnelle, essayez d'y prêter attention.

Le deuil est épuisant et difficile, quel que soit le temps de l'année. À l'approche des occasions spéciales et des jours fériés, vous devrez peut-être penser un peu plus à vous-même et vous demander : « De quoi ai-je le plus besoin en ce moment? »

Conseils offerts par d'autres personnes endeuillées

- Faites de l'exercice. Étirez-vous. Respirez profondément.
- Reposez-vous. Ralentissez ou arrêtez. Le deuil demande beaucoup d'énergie.
- Équilibrez le temps passé seul et le temps passé avec d'autres personnes.
- Consommez des aliments et des liquides qui sont bons pour la santé.
- Faites-vous confiance. Laissez-vous guider par votre instinct.
- Passez du temps en nature ou faites des promenades à pied près de chez vous.
- Invitez un ami, ancien ou nouveau, au restaurant, au cinéma ou à marcher.
- Dans la mesure du possible, simplifiez votre vie et vos responsabilités quotidiennes.
- Consultez votre médecin pour un examen complet et n'oubliez pas de lui dire que vous avez perdu un être cher.
- Soyez doux, patient et tolérant à votre égard. Allez-y une étape à la fois.

Attendez-vous à ce que vos sentiments changent, parfois sans trop de préavis. Vous serez peut-être parfois triste, fâché ou frustré. Vous pourriez vous ennuyer de la personne décédée. À d'autres moments, vous serez peut-être heureux, en train de rire et de vous amuser – pour ensuite vous sentir coupable. Rappelez-vous que ces fluctuations font partie du processus de guérison. Essayez d'accueillir vos sentiments, quels qu'ils soient.



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.