

# Le deuil difficile et les pertes multiples

Avec l'aimable autorisation de la Victoria Hospice Society

## Table des matières

|                                                          |   |
|----------------------------------------------------------|---|
| Comprendre votre deuil difficile.....                    | 2 |
| Quand la mort survient : Dans la brume.....              | 2 |
| S'adapter à la perte : Dans les ténèbres.....            | 3 |
| Renaître à la vie : Dans la lumière.....                 | 5 |
| Comprendre le deuil à la suite de pertes multiples ..... | 6 |
| Ressources.....                                          | 8 |

## 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.

## Points à considérer

### 1. Accueillir le deuil

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.

#### Pour vous aider

- 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.

### 2. Accepter la réalité du décès

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.

#### Pour vous aider

- 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.

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

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

## S'adapter à la perte : Dans les ténèbres

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 fréquente et durable.

#### Difficultés que vous pourriez constater

- Votre deuil est tellement intense qu'il retient toute votre attention et vous empêche de vous concentrer sur quoi que ce soit.
- 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 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 émotions consomment toute votre énergie et vos sentiments persistent sans relâche ni changement. Vous vous sentez dépassé et épuisé par ce cercle vicieux.

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 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.

### 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 proches et vos amis perdent patience ou évitent de vous parler de la personne décédée.

Les difficultés que vous pourriez éprouver durant cette période sont fondées. La personne est peut-être décédée sans que vous ayez résolu vos différends. Vous craignez l'avenir sans cette personne. Si votre santé n'est pas bonne ou si votre réseau social est limité, vous avez peut-être du mal à trouver une nouvelle routine dans votre vie.

### 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.

## **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 aimeriez d'habitude.
- Priez 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 gérerez ou contrôlerez vos pensées et vos émotions.
- Créez des rituels personnels où vous « tournerez la page » et reconnaissez vos pertes. Vous remémorer 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.

## **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.



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.