

Le deuil : Un parcours personnel

Dix choses à savoir sur le deuil Faire face au deuil

Avec l'aimable autorisation de la Victoria Hospice Society

Table des matières

Le deuil... Un parcours personnel.....	2
Dix choses à savoir sur le deuil.....	4
Faire face au deuil.....	6

Le deuil... Un parcours personnel

Quand une personne importante dans votre vie meurt, vous êtes endeuillé, ce qui signifie que vous éprouvez tout un éventail de réactions, souvent sur une période prolongée. Les trois paragraphes qui suivent coïncident généralement avec le début, le milieu et la fin du deuil. Sachez toutefois qu'il n'est pas rare que ces phases varient et se chevauchent.

Quand la mort survient

Dans la brume

Au début du deuil, vous finissez par accepter la réalité du décès. La perte et le chagrin emplissent votre vie. Vous éprouvez peut-être un sentiment d'irréalité. Vous êtes abasourdi et stupéfait, sous le choc de la nouvelle. Durant cette période, vous avez peut-être besoin de la bienveillance et de l'aide des autres pour accomplir les tâches qui s'imposent. Intellectuellement, vous savez que la mort est survenue, mais il vous arrive de le nier, de penser ou d'avoir l'impression que ce n'est pas vrai. Le déni est un mécanisme naturel qui vous permet d'échapper par moments à cette réalité brutale. Vous y allez à votre propre rythme. Il faut du temps pour savoir, dans le fond de votre cœur et aussi de façon concrète, que la personne n'est plus là. Il se peut que l'engourdissement vous permette d'accomplir les tâches nécessaires, comme faire les arrangements funéraires, informer les autres, etc. Les gens pensent peut-être que vous avez du courage et que vous faites face à la situation, alors ils sont surpris quand vous exprimez votre sentiment de détresse.

S'adapter à la perte

Dans les ténèbres

La période intermédiaire du deuil peut durer longtemps et être parsemée de bonnes et de mauvaises journées, d'épisodes de peine intense et de moments où vous aurez l'impression de retrouver la normale. Certaines personnes décrivent alors le deuil comme une série de vagues. D'autres voient leurs bonnes journées comme une « évasion » où l'on échappe à sa peine. À cette période-ci, le deuil occupe une place centrale dans votre vie. C'est l'étape où vous acceptez ce que représente cette perte dans votre vie. Vous passez peut-être en revue votre relation avec la personne décédée, pendant toute la période où vous vous êtes connues. Vous pensez aux hauts et aux bas et vous éprouvez peut-être des sentiments de regret ou de culpabilité. Vos réactions personnelles à la perte peuvent inclure tout un éventail d'émotions comme la colère, la dépression et la solitude. L'intensité de ces sentiments peut être inattendue et écrasante. Vos valeurs, vos croyances ou votre foi sont peut-être mises à l'épreuve par les façons dont votre monde a changé. Il est bon de trouver des façons d'exprimer ces sentiments et de faire le tri de vos réactions. Parler à une personne de confiance, tenir un journal, travailler à des albums-souvenirs ou à des histoires familiales, trouver des façons sûres d'exprimer vos émotions et prendre soin de vous : voilà autant de façons de vous aider. La douleur émotionnelle peut engendrer une détresse physique. Cette douleur n'est pas imaginaire : au contraire, elle est bien réelle, car votre corps réagit à vos émotions. Le chagrin est une sensation très réelle. Les douleurs à la poitrine ne sont pas rares chez les personnes endeuillées. Vous trouverez peut-être que votre appétit et vos habitudes de sommeil sont altérées. Si vous constatez des problèmes ou si vous avez des inquiétudes, parlez à votre médecin. Assurez-vous de lui dire que vous êtes en deuil afin qu'il puisse vous donner des conseils en conséquence. Cette période du deuil en est également une où votre réseau de soutien social pourrait changer. Les gens s'attendent peut-être à ce que vous vous sentiez mieux que ce que vous ressentez en réalité. Vous n'arriverez peut-être pas à trouver le soutien que vous cherchez. La compagnie d'autres personnes endeuillées pourrait vous apporter un grand réconfort, car celles-ci comprennent très bien ce que vous vivez.

Renaître à la vie

Dans la lumière

À un moment donné durant votre deuil, vous vous rendrez compte que votre perte fait graduellement partie de votre passé. Vous éprouverez peut-être des remords de conscience en voyant que votre vie se poursuit. Il est bon, à ce moment-ci, de réfléchir au chemin que vous avez parcouru depuis le décès et de vous rappeler comment vous avez vécu votre deuil en cours de route. De plus en plus, les bonnes journées sont plus nombreuses que les mauvaises. Surtout, quand vous pensez à la personne décédée, vous êtes réconforté. Votre deuil n'est pas pour autant fini, car il y aura sans doute des moments où cet être cher vous manquera intensément, surtout lors d'événements importants que vous auriez autrefois partagés avec elle. Il est important que vous trouviez des moyens pour inclure cette personne dans votre vie et que ces moyens aient un sens pour vous. Vous devez pouvoir vous souvenir de cet être cher, l'honorer et en parler de façon naturelle et confortable. Cette période en est peut-être une d'intégration personnelle où vous réévaluez votre vie et faites des choix personnels importants pour en améliorer la qualité. Il serait bon de reconnaître que votre capacité à surmonter votre perte et à continuer d'y survivre a été une occasion d'épanouissement personnel.

Les métaphores du deuil

Les notions de labyrinthe et de parcours sont utilisées ici comme métaphores pour le deuil. Le deuil se compare à un parcours, c'est-à-dire à un chemin que l'on doit parcourir entre la réalité d'autrefois et celle de demain. Le labyrinthe est l'image ancienne d'un parcours intérieur qui mène la personne au centre de son être pour y découvrir ce qui est important dans sa vie; c'est une image de complétude. Le parcours du labyrinthe est une métaphore pour le deuil, car il n'y a qu'une route à suivre : celle qui avance. Malgré les nombreux tournants et détours, même quand la prochaine étape demeure voilée, on avance. Il n'y a ni impasse ni mauvais tournant : la route mène au centre pour ensuite revenir. Le deuil est comme n'importe quel parcours important en ce sens où le voyageur est transformé par les expériences qu'il vit en cours de route et où le monde qu'il connaissait à son départ n'est plus pareil.

L'expérience personnelle du deuil

Le deuil, c'est l'ensemble naturel des réactions que vous éprouvez à la suite du décès d'un être cher. Il vous touche sur plusieurs plans : socialement, physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement. Le décès d'un être cher bouleverse vos relations, votre vie de tous les jours et votre façon de percevoir le monde. Le deuil, c'est le processus qui vous permet de faire face à l'ampleur de cette perte, de commencer à vous ajuster aux changements survenus dans votre vie et à mettre de l'ordre dans le chaos engendré par ce décès. Chacun a des forces particulières et des mécanismes d'adaptation qui l'ont aidé à surmonter d'autres périodes de détresse. Chacun a un réseau de proches, d'amis et de connaissances sur lequel il ou elle peut compter pour obtenir de l'aide et du soutien. Dans la plupart des cas, ces ressources suffiront pour vous soutenir et vous encourager tout au long de votre parcours du deuil. La façon dont vous vivez votre deuil est influencée par votre style personnel, familial et culturel et par votre relation avec la personne décédée. Vous constaterez peut-être que le deuil que vous vivez présentement est assez différent d'un deuil que vous avez vécu autrefois. L'effet et la signification de ce deuil sont uniques.

Le deuil peut être un peu familier, ou c'est peut-être une expérience nouvelle et empreinte d'incertitude. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas un parcours facile et il vous arrivera parfois d'avoir besoin de plus de soutien que ce que peut vous offrir votre réseau social.

Dix choses à savoir sur le deuil

Quand vous vivez un deuil, il est bon de savoir à quoi vous attendre. Bien que le deuil soit le reflet unique de la relation que vous aviez avec la personne décédée, il y a des thèmes communs. Nos employés, nos bénévoles et des personnes endeuillées ont dressé une liste des dix choses qu'il faut savoir pour comprendre le deuil.

Effet généralisé de la perte

La perte d'un être cher peut être un événement transformateur qui touche tous les aspects de votre personne et de votre vie. Vous pouvez avoir l'impression que votre univers a été détruit. Le processus du deuil, c'est le chemin que vous devez parcourir entre votre réalité d'autrefois et celle de demain. C'est un parcours intérieur qui, comme un labyrinthe, vous mènera au centre de votre être pour y découvrir ce qui est important dans votre vie.

Le deuil est un processus naturel.

Le deuil que vous ressentez lors du décès d'un être cher est la conséquence de la vie et de l'amour, de vos liens importants avec les autres. Le deuil fait partie intégrante de la vie et est une réaction normale à la perte d'un être cher. Les renseignements sur les étapes du deuil pourront vous aider à comprendre vos réactions.

Différences individuelles dans la façon de vivre le deuil

Bien que le deuil soit défini par certaines grandes lignes, votre façon de vivre le deuil découle de votre personnalité, de vos expériences antérieures du deuil et de la relation qui vous unissait à la personne décédée. Chaque membre de votre famille fera son deuil à sa façon et à son rythme. Pour surmonter le deuil, certaines personnes expriment ouvertement leurs émotions tandis que d'autres passent sous silence leurs pensées et leurs sentiments. Ces façons de faire ne sont ni bonnes ni mauvaises : chacune peut être efficace pour traverser le deuil.

Les enfants et le deuil

Les enfants se tournent vers les adultes importants dans leur vie pour apprendre comment vivre le deuil. Ils sont sensibles aux humeurs et aux comportements des adultes qui les entourent et ils ne parleront pas de leurs pensées et de leurs sentiments de perte à moins que les adultes ne le fassent. Les enfants ont peur de ce qu'ils ne connaissent ou ne comprennent pas, alors il est bon de leur donner des informations simples au sujet de la mort et du deuil.

Soutien et liens sociaux

Quand vous vivez un deuil, le soutien des autres est plus important et plus nécessaire que jamais. Parce qu'ils se sentent embarrassés ou qu'ils vivent eux-mêmes un deuil, les autres sont peut-être incapables de vous offrir la compréhension et la bienveillance auxquelles vous vous attendez. Étant donné que toutes vos relations seront transformées d'une façon ou d'une autre par cette perte majeure, il est normal d'examiner, de modifier et parfois de rompre certaines d'entre elles. Vous trouverez peut-être que la compagnie d'autres personnes endeuillées est particulièrement réconfortante.

Les expériences rattachées au deuil

Quand vous êtes en plein cœur du deuil, vous risquez de vous sentir très différent de votre état normal, car vos émotions, votre état d'esprit et vos réactions vous paraissent peu fiables. Il est possible que vous ressentiez une douleur intense et des émotions nouvelles. Sachez que vous ne devenez pas fou ou folle : cela fait naturellement partie du deuil. La fatigue, l'oubli et l'irritabilité sont des réactions normales au fait que votre attention et votre énergie sont concentrées sur votre deuil et votre adaptation à la perte.

Fluctuation du processus de deuil

En cheminant sur le parcours du deuil, vous trouverez que vos sentiments et vos réactions varient à différents moments et à différentes étapes du processus. Il y aura des hauts et des bas imprévisibles que vous qualifierez de vagues de deuil ou de bonnes et mauvaises journées. Il est important de comprendre que les bonnes journées sont des moments de pause ou de repit sur votre parcours particulier et d'en profiter.

Il faut prendre soin de soi.

Vous pouvez prendre certaines mesures pour vous aider durant cette période difficile. Renseignez-vous sur le deuil : cela vous permettra de mieux comprendre vos réactions et votre parcours. Soyez doux et patient avec vous-même pendant que vous vivez votre deuil. Faites votre possible pour maintenir une certaine routine pour votre santé et vos contacts sociaux. Vous pouvez obtenir de l'aide de différentes sources : proches, amis, groupes de deuil, bavardoirs, etc. Si votre santé et votre deuil vous préoccupent, demandez l'aide d'un conseiller professionnel.

Le deuil doit faire son temps.

Malgré ce que vous puissiez entendre sur « la première année » ou « le temps de s'en remettre », le deuil n'a pas d'échéancier : ça prend le temps que ça prend. Souvent, le parcours du deuil est plus long que prévu et vous pensez – ou les gens vous feront peut-être sentir – que vous devriez être à une étape plus avancée que vous l'êtes en réalité. Il est certain que cette perte continuera de faire partie de votre vie et qu'il y aura toujours des moments où vous penserez à la personne décédée, où elle vous manquera ou où vous aurez de la peine.

Le deuil est un parcours spirituel qui mène à la guérison.

La mort d'une personne importante dans votre vie engendre des changements qui vous orientent vers un parcours de vie différent. Rien ne sera plus jamais pareil, mais vous devez trouver un moyen de continuer et de trouver un sens à ce nouveau parcours qui se présente à vous. En poursuivant votre route, vous parviendrez peut-être à guérir et à grandir à cause de la souffrance que vous avez endurée et des leçons que vous avez apprises sur ce qui compte vraiment pour vous.

Quand la mort survient

Dans la brume

Social

Repli sur soi

Attentes irréalistes par rapport à soi-même et aux autres

Manque de jugement par rapport aux relations

Physique

Essoufflement et palpitations

Problèmes de digestion

Manque d'énergie, faiblesse et impatience

Émotionnel

Pleurs, sanglots et gémissements

Indifférence et vide

Indignation et impuissance

Mental

Confusion, oubli et manque de concentration

Déni et rêverie

Pensées constamment tournées vers la personne décédée ou le décès comme tel

Spirituel

Faute jetée sur Dieu ou la vie

Vie vide de sens, d'orientation ou d'espoir

Désir de mourir ou de rejoindre la personne décédée

Pour vous aider

- Respectez votre rythme.
- Ne faites aucun changement si ce n'est pas nécessaire
- Parlez de la personne décédée et de son décès.
- Profitez du soutien pratique et émotionnel à votre disposition.

S'adapter à la perte

Dans les ténèbres

Social

Nouvelles relations précipitées

Désir d'avoir de la compagnie mais peur de le demander

Poursuite du repli sur soi et de l'isolement

Gêne

Physique

Changement d'appétit et d'habitudes de sommeil

Essoufflement et palpitations

Problèmes de digestion

Émotionnel

Émotions intenses et contradictoires
Peur exagérée pour soi et les autres
Colère, tristesse, culpabilité, dépression

Mental

Impression de devenir fou
Troubles de mémoire
Difficulté à se concentrer ou à comprendre
Rêves ou cauchemars vifs

Spirituel

Tentatives de communication avec la personne décédée
Sensation de présence de la personne décédée; visitations
Difficulté soutenue à trouver un sens à sa vie

Pour vous aider

- Reconnaissez et exprimez vos émotions.
- Reconnaissez les changements qui s'opèrent.
- Renseignez-vous sur le deuil et sachez que vous n'êtes pas seul à réagir ainsi.

Renaître à la vie

Dans la lumière

Social

Plus d'intérêt pour son quotidien et celui des autres
Capacité à aborder les autres et à faire leur connaissance
Énergie pour les visites et les activités sociales

Physique

Diminution des symptômes physiques
Stabilité de l'appétit et des habitudes de sommeil
Recul du douloureux sentiment de vide

Émotionnel

Diminution de l'intensité des émotions
Sensation de sortir de la torpeur
Plus de paix, moins de culpabilité

Mental

Meilleure perspective par rapport au décès
Souvenirs moins douloureux
Amélioration de la concentration et de la mémoire
Diminution des rêves et des cauchemars

Spirituel

Rétablissement des croyances religieuses ou spirituelles
Nouveau sens à la vie
Acceptation de la mort comme partie intégrante du cycle de la vie

Pour vous aider

- Réfléchissez aux progrès que vous avez accomplis depuis le décès.
- Commencez à envisager l'avenir.
- Livrez-vous à de nouvelles activités.
- Établissez de nouveaux rôles et de nouvelles relations.



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.