

Surmonter les obstacles associés au deuil

Avec l'aimable autorisation de la Victoria Hospice Society

Surmonter les obstacles associés au deuil

Le décès d'un être cher occasionne beaucoup de changements dans votre vie. Tout en vous adaptant et en réagissant à ces changements, vous aurez des obstacles à surmonter. Ces obstacles pourraient être rattachés au décès et à ses circonstances, ou encore à votre deuil et à votre capacité d'adaptation. Voici de brèves explications sur les obstacles les plus courants et quelques suggestions pratiques pour les surmonter.

Prise de décision

Lorsqu'on est en deuil, il peut être difficile de prendre des décisions. Cela est surtout vrai si votre partenaire meurt et que vous n'avez plus à vos côtés la personne avec laquelle vous aviez l'habitude de discuter de projets, de prendre des décisions et de considérer les conséquences. Le deuil pourrait encombrer votre mémoire, votre concentration et votre perspective, créant chez vous un sentiment de manque d'assurance. Si possible, retardez vos décisions majeures jusqu'à ce que vous vous sentiez plus apte à les prendre. Si vous n'avez pas le choix que d'agir maintenant, consultez un professionnel objectif. Les lignes directrices suivantes pourraient vous aider à affronter la prise de décision :

- Définissez le problème et votre objectif de façon précise.
- Dressez une liste de solutions – toutes celles auxquelles vous pouvez penser.
- Énumérez les avantages et les inconvénients de chaque solution.
- Décrivez les étapes à suivre pour chaque solution.
- Consultez un expert ou un conseiller qui est objectif et en qui vous avez confiance.
- Examinez toutes les informations recueillies et assurez-vous de ne rien avoir oublié.
- Faites votre choix.
- Donnez suite à votre décision, une étape à la fois.

Affaires financières

Le règlement de la succession peut être un exercice complexe et épuisant. Avoir à acquérir de nouvelles compétences pour pouvoir gérer des affaires financières peut s'avérer une tâche monumentale lorsqu'on est au cœur d'un deuil. Vous aurez peut-être besoin ou envie d'obtenir de l'aide pour payer des factures, investir de l'argent et planifier votre avenir financier. Avec un peu de chance, vous n'aurez pas à transiger avec des individus louches ou des personnes qui profiteront de votre vulnérabilité. Soyez prudent et prenez votre temps avant de prendre des décisions financières. Suivez les conseils ci-dessous :

- Pour régler la succession ou d'autres questions semblables, il serait peut-être bon de demander de l'aide et des conseils légaux.
- Demandez à votre banquier de vous aider.
- Retenez les services d'un comptable ou planificateur financier qualifié.
- Ayez toujours recours à un professionnel ou cabinet bien respecté.
- Avant de prendre une décision importante ou de faire un investissement, même avec l'aide de personnes que vous connaissez, faites vérifier vos plans par votre banquier, votre avocat ou un bureau d'éthique commerciale.

Effets personnels

Organiser les effets personnels de la personne décédée peut susciter de vives émotions. Vous pourriez vouloir remettre cette tâche à plus tard parce que vous n'avez pas d'énergie pour l'accomplir, vous n'êtes pas prêt à prendre les décisions qui s'imposent ou vous vous sentez réconforté par la présence familière de ces effets personnels. Cette tâche n'a pas d'échéance particulière, alors attendez que vous soyez prêt. Allez-y petit à petit pour que ce soit plus facile à gérer. Voici quelques conseils utiles :

- Demandez l'aide d'un ami ou d'un proche.
- Triez les objets par catégorie : à conserver, à offrir à la famille ou aux amis, à vendre ou à donner à une œuvre de bienfaisance et à décider plus tard.
- Répétez le processus au besoin.

Souvenirs d'événements récents

Au début de votre deuil en particulier, vous trouverez peut-être que vous pensez souvent aux circonstances de la maladie et du décès. Il est courant et tout à fait naturel d'avoir des pensées répétitives au sujet de l'apparence ou du comportement de la personne décédée, des soins qu'elle a reçus, de ce que vous et les autres avez fait ou omis de faire, de la façon dont vous avez appris la nouvelle, etc. La répétition semble nous aider à accepter les périodes difficiles ou stressantes. Bien que ces souvenirs soient omniprésents en ce moment, les souvenirs de meilleurs moments seront bientôt présents dans votre mémoire. Les stratégies suivantes pourraient vous aider :

- Remémorez-vous vos souvenirs aussi souvent qu'il le faut.
- Parlez de vos pensées à quelqu'un.
- Obtenez l'information dont vous avez besoin pour comprendre ce qui s'est passé.

Certaines pièces et certains endroits

Vous aurez peut-être envie d'éviter certaines pièces ou certains endroits parce qu'ils sont associés au décès ou à la personne décédée. Le courage nécessaire pour affronter ces lieux pourrait revenir de lui-même. Cependant, si votre malaise est intense et qu'il nuit à votre quotidien, il serait peut-être bon de demander l'aide d'un conseiller. Les stratégies suivantes pourraient aussi vous être utiles :

- À la maison, dormez ou mangez ailleurs pendant un certain temps, ou réorganisez les meubles.
- À l'extérieur, si vous devez vous rendre dans un lieu qui vous met mal à l'aise, demandez à quelqu'un de vous accompagner ou de vous rencontrer sur place.

Changements sur le plan des relations

Vous trouverez peut-être que les autres ont changé leur façon d'interagir avec vous depuis le décès. Leurs attitudes, leurs réactions et leurs attentes pourraient être différentes. Ils n'arrivent peut-être pas à vous offrir la compréhension et le soutien dont vous avez besoin. Vos propres besoins et réactions pourraient aussi avoir changé. Votre énergie et votre intérêt pour les activités sociales pourraient être limités. La solitude et la nostalgie pourraient avoir un effet sur votre niveau de confort et de contenance en situation sociale. Voici quelques suggestions pour vous aider à trouver le soutien dont vous avez besoin :

- Côtéyez les personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise et bien accueilli.
- Faites savoir aux gens ce qui vous aide (petits groupes, personnes familières, activités tranquilles, etc.).
- Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien pour les personnes en deuil.

Dates et événements particuliers

Le calendrier est rempli de dates qui vous rappelleront la personne décédée. Les anniversaires de naissance, les anniversaires de mariage, les jours fériés, etc. seront des moments où votre être cher vous manquera particulièrement et où vous penserez à lui, surtout durant la première année. Il peut être bon de préparer ce que vous ferez pour souligner ces occasions. Donnez-vous la permission de faire les choses différemment et jetez un coup d'œil sur les suggestions suivantes :

- Faites ce qui vous fait du bien.
- Soyez seul, ou cherchez la compagnie des autres.
- Rendez-vous au cimetière ou à un autre endroit où vous vous sentez près de la personne décédée.
- Trouvez des moyens d'honorer vos souvenirs : préparez un album-souvenir ou écrivez dans un journal.

Rêves et visitations

Beaucoup de gens ont des rêves très nets au sujet de la personne décédée; d'autres entendent, voient ou ressentent sa présence. Ces rêves ou cette présence sont souvent réconfortants, mais parfois déconcertants. Si cela vous gêne de raconter ces expériences à d'autres, il est néanmoins important que vous acceptiez qu'elles sont réelles. Les experts du deuil affirment que la majorité des personnes endeuillées vivent ces expériences, mais certaines personnes, même si elles aimeraient tant ressentir cette présence, n'en ont pas l'occasion. Voici quelques stratégies utiles :

- Si un rêve ou une visitation vous afflige, parlez-en à un conseiller ou à un mentor spirituel.
- Notez vos pensées, vos rêves et vos expériences dans un journal.
- Parlez à un ami en qui vous avez confiance.

Santé

Lorsqu'une personne traverse un deuil, son appétit, ses habitudes de sommeil et sa santé en général risquent de changer. Les fluctuations d'énergie font souvent partie du deuil. Le deuil augmente aussi les risques de maladie en raison du stress, de la fatigue, de la mauvaise alimentation, de l'indifférence, etc. On a aussi tendance à reprendre nos anciennes habitudes d'adaptation, dont certaines risquent de nuire à notre santé. Il est important que vous vous occupiez de votre bien-être physique, car celui-ci peut influencer votre guérison émotionnelle à la suite d'une perte. Il est important de ne pas oublier les points suivants :

- Passez un examen médical régulier et consultez votre médecin si vous avez des problèmes de santé.
- Faites attention aux médicaments et à l'alcool, car ils masquent la douleur plutôt que de la guérir.
- Attendez-vous à avoir peu d'énergie : ménégez-vous en diminuant vos activités et vos responsabilités.
- La pratique régulière d'activité physique est essentielle.

Sommeil

De nombreuses personnes endeuillées, même si elles se sentent épuisées, ont de la difficulté à s'endormir ou à rester endormies toute la nuit. D'autres trouvent qu'elles dorment plus pour éviter la douleur ou à cause de l'épuisement. Voici des conseils utiles pour vous aider à dormir :

- Donnez-vous la permission de dormir différemment pendant un certain temps.
- Buvez du lait chaud ou de la tisane pour vous aider à vous endormir. Les somnifères peuvent aider temporairement ou à l'occasion.
- Évitez la stimulation (alcool, café, télévision et exercice) avant l'heure du coucher. Prenez le temps de vous détendre à l'aide d'un bain, d'exercices de relaxation, de lecture légère ou de musique douce.
- Utilisez un oreiller ou un animal en peluche pour vous réconforter. Serrez-le dans vos bras ou placez-le dans votre dos.
- N'essayez pas de forcer le sommeil. Optez plutôt pour compter des moutons, vous remémorer une occasion agréable dans tous ses détails, planifier un voyage ou une rénovation ou même développer l'intrigue d'un roman.
- Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou rendormir après 30 minutes, levez-vous et livrez-vous à une activité agréable et relaxante pendant une courte période.

Alimentation

Votre appétit et vos habitudes alimentaires changeront probablement pendant un moment : vous pourriez n'avoir aucun appétit ou avoir constamment faim. L'heure des repas pourrait vous rappeler votre perte douloureuse. Vous n'avez peut-être jamais cuisiné, fait l'épicerie ou planifié des repas nutritifs, alors ces nouvelles responsabilités pourraient mettre en évidence votre perte. Voici quelques suggestions pour l'alimentation et l'heure des repas.

- Si vous trouvez difficile de manger seul, mangez dans une autre pièce ou à une autre place à la table, acceptez les invitations des autres ou invitez les autres à manger des mets du restaurant chez vous.
- Essayez de manger des repas santé de façon régulière. Évitez de grignoter des « aliments vides ».
- Achetez des repas nutritifs prêts à manger que vous trouverez dans la section des aliments congelés ou préparés de l'épicerie. Faites le plein de collations santé.
- Mangez régulièrement avec des proches ou des amis (p. ex. le premier jeudi du mois ou tous les lundis).
- Les centres récréatifs et les clubs d'âge d'or offrent souvent des cours de cuisine, des séances de cuisine communautaire, etc.



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.