

Le deuil: Comprendre vos émotions

Avec l'aimable 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.

Table des matières

| | |
|----------------------------------|---|
| La peine..... | 2 |
| Le désespoir et la détresse..... | 3 |
| La culpabilité..... | 4 |
| La colère..... | 5 |
| La peur et l'anxiété..... | 6 |
| Résumé | 7 |

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.

Le désespoir et la détresse

Le désespoir, la détresse, le gouffre, 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 tout ce 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.

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 ténèbres de l'âme ou l'abîme.

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.

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 intégrez « ce qui était » à « ce qui est ». La tranquillité ou le vide vous permet de vous ouvrir à ce qui s'en vient.

Pour vous aider :

Exprimez votre ambivalence

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

Parlez-en aux autres et acceptez leur aide

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.

Accueillez ce moment

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.

Prenez soin de vous

Priez 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.

L'autre versant du désespoir

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 ».

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 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.

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 découvrirez ce qui compte pour vous. Vous trouverez que l'expérience vous fait grandir.

La colère

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.

Votre colère peut être justifiable. Elle peut avoir une cible. Elle peut avoir une raison valide, comme des actions prises ou omises, des paroles dites ou retenues, par ceux ou celles qui soignaient la personne décédée ou par d'autres au moment du décès. Votre colère peut aussi être dirigée vers vous-même et être rattachée à vos sentiments de culpabilité.

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 décédée). 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).

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.

Pour vous aider :

Protégez-vous

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 retournerez. Un court moment suffira peut-être pour vous calmer.

Désamorcer votre colère

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.

Exprimez vos sentiments

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 pourrez 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.

Passez à l'action

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.

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.

La 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 vos 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.

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.

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.



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.