



## Vivre son deuil

Par : [Fred Nelson MSW, RSW](#)

### Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil est une réaction face à une perte.

Le deuil est un processus auquel on participe de façon active. Nous devons y porter une attention particulière, car il ne partira pas nécessairement avec le temps.

Chacun a sa façon de vivre le deuil. Personne ne peut nous indiquer de quel type de processus il s'agira ni sa durée. Le deuil prendra le temps nécessaire.

## Le processus

### Le deuil comme blessure

Éprouver la mort de quelqu'un qui nous est cher ressemble à une blessure. Si notre amitié est importante et proche, la blessure sera plus sévère.

Afin de se rétablir de cette blessure et de surmonter le deuil, la guérison doit se faire de l'intérieur, et ce, de façon graduelle. Ceci nécessite habituellement que l'on garde la blessure ouverte pendant un certain temps, ce qui peut être difficile et douloureux.

Nous essayons parfois de réduire la douleur en couvrant la blessure. Nous essayons d'oublier notre tristesse en tentant de se garder occupé ou d'éviter de se remémorer le défunt. Ce phénomène est normal. Pourtant, éviter de la traiter peut entraîner une infection; il faudra alors rouvrir la plaie. Ce processus peut être douloureux... tout comme le deuil!

Les êtres humains ont la force et la capacité de guérir. Mais tout comme une blessure qui laisse une cicatrice, après la mort d'un ami ou d'un parent, on découvre une cicatrice symbolique. C'est un symbole que nous portons pour toujours, car la perte nous a changés éternellement.

### Le deuil comme des vagues

Le deuil se compare à des vagues qui viennent et vont sans cesse. Certains jours, l'eau est agitée et orageuse, tandis que d'autres jours, elle est calme et frappe doucement le rivage. Tout comme les vagues, le deuil semble ne pas avoir de fin. Il est possible d'éprouver des sentiments de perte durant de longues années après le décès d'un être cher. Parfois, ces sentiments sont déclenchés au moment d'une date significative ou d'un événement spécial, pendant des fêtes, lorsque vous entendez une chanson souvenir, sentez une odeur particulière à cette personne ou pensez à elle.

Bien que nous n'oublions jamais la perte d'un être cher, nous apprenons néanmoins à vivre avec cette perte. Nos sentiments de douleur ne disparaîtront jamais, mais nous ressentirons de moins en moins la douleur avec le temps. Nous intégrons la perte de l'être cher à notre vie quotidienne. Nous en apprenons plus sur nos sentiments par rapport à la mort. Nous apprivoisons nos pensées et sentiments liés à la perte de l'être cher et nous leurs trouvons une place à l'intérieur de nous-mêmes. Bien sûr,

c'est un procédé subtil. Et tout comme il est difficile de dire à quel moment au juste nous sommes sortis de ce *brouillard*, il est aussi difficile de dire avec précision à quel moment nous avons réussi à réinvestir notre énergie émotive pour continuer à vivre pleinement.

## **Les visages multiples du deuil**

Le deuil nous assaille de tous les sens. Ainsi, surmonter le deuil exige un investissement énorme d'énergie.

### **Réaction affective**

Au niveau affectif, nous éprouvons plusieurs sentiments dont : la tristesse, la solitude, la peur, le désespoir, la colère, la culpabilité, et même le soulagement. Certains de ces sentiments peuvent être difficiles à vivre puisque nous n'avons pas l'habitude d'une telle intensité. Pourtant, nous sentons aussi parfois que nous devrions être plus bouleversés. « *Pourquoi est-ce que je ne pleure pas davantage?* » Les sentiments varient d'une personne à l'autre; il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir. Nous sommes ce que nous sommes.

### **Réaction intellectuelle**

Le deuil perturbe notre façon de penser. Nous avons parfois l'impression de perdre les pédales ou d'avoir des troubles de mémoire ou de concentration. Nous avons peut-être moins confiance en notre capacité de réagir à certaines situations. C'est la raison pour laquelle on conseille de ne pas prendre de décisions importantes immédiatement après le décès d'un être cher. Il est donc préférable de laisser le temps passer jusqu'au moment de retrouver une certaine solidité émotionnelle.

### **Réaction sociale**

Au niveau social, nous éprouvons des sentiments contradictoires. Il se peut que nous cherchions à être seuls, tout en préférant parfois être entourés. Se retrouver seul dans une maison où l'on n'entend que le silence d'une maison vide demande tout un effort d'adaptation. Si vous vivez la perte d'un conjoint, il se peut que vous vous sentiez mal à l'aise à l'idée de vous retrouver parmi des amis de couple, de vous sentir de trop. Vous pourriez également ressentir le besoin de faire des choses seuls sans dépendre des amis ou des membres de famille.

### **Réaction physique**

Le deuil a parfois aussi des effets au niveau physique. Il n'est pas rare de ressentir une raideur dans la poitrine, un manque de souffle, une baisse d'appétit ou des troubles de sommeil. Un suivi médical est alors important, car certains symptômes au niveau émotif et physique peuvent indiquer la présence de troubles de santé sous-jacents. Le deuil crée aussi parfois un sentiment de désorientation. Des gens ont raconté qu'ils échappaient des objets ou qu'ils perdaient l'équilibre. Ces expériences sont parfois attribuables au sentiment de ne pas se sentir tout à fait soi-même.

### **Réaction spirituelle**

Le deuil se fait aussi sentir au niveau spirituel. Notre foi sera renforcée ou remise en question. Dans un sens plus large, nous sommes à la recherche du sens profond de la vie et de notre raison d'être. Pour certains, cet aspect spirituel se manifeste lors du décès du proche et par le désir de maintenir un lien avec le défunt, possiblement par les rêves. Il n'est pas rare que des gens interprètent certaines manifestations naturelles ou certains événements inexplicables comme des indices de la présence du défunt.

## **Les facteurs qui influent sur le deuil**

Tout comme plusieurs éléments s'unissent pour former des relations dans notre vie, il en est de même pour les facteurs qui déterminent notre façon de vivre le deuil. En voici quelques-uns :

- notre perspective par rapport à la vie et à la mort en général;
- comment la mort arrive;
- quelle influence pensons-nous avoir sur les circonstances de notre vie;
- nos pertes antérieures et comment nous les avons abordées dans le passé;
- la présence d'autres facteurs de stress dans nos vies liés par exemple au travail, aux finances ou à la santé;
- l'accès à un réseau de soutien et l'exploitation de ce réseau;
- la nature de la relation que nous entretenions avec la personne qui est décédée.

Ce dernier point, la nature de la relation avec le défunt, est un élément important. Dans le cas d'une relation difficile caractérisée par des hauts et des bas ou par des sentiments partagés, des questions non résolues pourraient influencer la façon de vivre le deuil. Certains s'interrogent longuement sur leur rôle dans la relation ou ont des regrets par rapport aux événements. Pour une personne qui a été victime d'abus ou d'alcoolisme, ou qui n'a pas été reconnue ou acceptée, le deuil peut être compliqué. Cette personne vivra en quelque sorte une double perte : la perte du défunt et les sentiments partagés reliés à cette personne, et la perte de la possibilité ou de l'espoir que la situation aurait changé ou qu'elle se serait résolue.

Parfois, les circonstances entourant la mort ont des répercussions sur le deuil. Une mort subite ou inattendue, par exemple, accentue le traumatisme. En effet, ce type de décès empêche les survivants de dire ou de faire des choses qu'ils jugeaient importantes. Les regrets et le traumatisme sont donc des facteurs qui accentuent la difficulté. Une mort qui survient après une longue maladie peut aussi avoir un impact sur le deuil. Si votre réserve d'énergie est épuisée ou si d'autres aspects de votre vie sont temporairement perturbés, votre deuil sera sans doute plus difficile.

## **Comment faire face au deuil?**

Chacun vit le deuil à sa façon. De plus, nous avons tendance à nous comparer aux autres, ce qui nous rend vulnérables. Nous tendons à penser à ce que nous devrions faire, ou à la façon de nous comporter : on arrive à de telles pensées suite à nos attentes envers nous-mêmes et à des conseils de la part d'autrui. Ainsi, ces « devrais » prend le peu d'énergie qui nous reste. Votre doléance vous appartient...à vous seul, et vous allez vous rétablir selon la manière qui vous convient!

Votre doléance peut provoquer des émotions différentes qui vont et reviennent régulièrement. Il nous est impossible de prévoir comment nous vivrons notre doléance, et notre vision change lorsque nous jetons un regard rétrospectif sur notre vécu. Il peut nous être bénéfique de parler de nos sentiments à quelqu'un qui est prêt à nous laisser parler. Faire face à la douleur est un processus continu. Parfois, il vous sera utile d'examiner la pensée ou le sentiment de plus près. En effet, les sentiments, comme la colère ou la culpabilité, témoignent de la nécessité d'examiner si minutieusement les sentiments. La colère s'observe fréquemment après le décès. Mis à part la nécessité d'exprimer la colère, nous devons nous appliquer à connaître son origine.

Si vous essayez de surmonter votre colère, ce qui suit pourrait vous aider :

- Écrivez vos pensées. Écrire peut vous évoquer en vous des émotions qui seraient autrement cachées.
- Passez à l'action. Il peut s'agir d'écrire des lettres, ou encore d'entreprendre des projets qui ont comme objectif d'aller à la source de votre colère.
- Faites de l'exercice. L'exercice physique peut vous aider à mieux composer avec votre colère.

La culpabilité est encore un autre visage de le deuil. Parfois nous sommes enterrés par notre culpabilité. Penser à ce que nous aurions dû faire ou à ce que nous aurions pu faire utilise toute notre énergie. Si nous examinons soigneusement nos regrets, nous pouvons décider lesquels nous voulons laisser aller. Nous pardonner est parfois nécessaire, comme il est nécessaire de pardonner aux autres. Cela peut être difficile; vous vous donc peut-être solliciter l'aide d'un professionnel.

Un autre élément fort important du deuil relève des souvenirs du défunt. Ces souvenirs peuvent être une lame à deux tranchants. Ces souvenirs peuvent être à la fois très pénibles et réconfortants. Puisque ces souvenirs nous lient intimement au défunt, en général ils nous aident à mieux faire face à notre doléance.

Enfin, il est important que vous vous rendiez compte pendant ce processus que nous n'avons pas les mêmes forces physiques et que nous avons des limites au niveau affectif. Lorsque nous vivons un deuil, nous sommes blessés. Le deuil peut être épuisant, car nous nous efforçons de trouver un équilibre entre le désir de progresser et le désir de nous donner la permission d'être bien dans notre peau le deuil est un phénomène en perpétuelle évolution; et nous, nous sommes un travail en pleine évolution qui nécessite le respect et l'amour de soi.

## Accélérer le deuil

Des personnes bien intentionnées aimeraient parfois nous voir comme nous étions avant le décès d'un être cher. Elles veulent que nous nous sentions mieux et libéré de la douleur. Malheureusement, on ne peut forcer le déroulement du deuil. On entend parfois des commentaires comme :

« *Le défunt n'aimerait pas vous voir pleurer.* »

« *Soyez positif.* »

« *Il est temps de l'oublier.* »

Si vous êtes en deuil, il est fort possible que vous ayez besoin de compassion et non d'encouragements à laisser le deuil derrière vous. Il est parfois préférable d'apprendre à vivre avec son deuil. En fin de compte, le deuil fait partie de la personnalité.

## Les différentes formes de deuil

### Le deuil attendu

Le deuil peut arriver avant ou après le décès. Les personnes atteintes d'une maladie en phase terminale éprouvent souvent ce qu'on appelle le *deuil attendu*. Ce deuil est généralement attribuable à la perte d'indépendance ou encore aux changements de rôles au travail ou au sein de la famille. Pour les familles, le deuil attendu nécessite que les membres soient témoins de ces changements et qu'ils y réagissent. Ces membres voient leur avenir transformé et constatent que leur vie ne sera plus jamais la même.

Cette forme de « deuil précoce » peut être troublante et douloureuse. Bien souvent nous refusons de nous plier à nos sentiments de perte. Nous essayons plutôt d'envisager les choses sous un angle favorable. Cependant, les sentiments sont bel et bien présents, et le deuil attendu est en quelque sorte une tentative de nous préparer à ce que nous allons bientôt vivre.

### Le deuil étranger

Une autre forme de deuil est le deuil étranger ou aliéné. Cela arrive dans les cas suivants :

- Nous souffrons d'un deuil qui n'est pas ouvertement accepté ou soutenu sur le plan social, par exemple quand la cause du décès est un suicide. Certaines personnes sont incapables d'en parler ouvertement ou de solliciter le soutien nécessaire.
- La perte n'est pas jugée importante. La perte d'un ami ou d'un proche n'est pas considérée comme aussi grave que la perte d'un enfant, d'un conjoint ou d'une mère, par exemple. Pourtant, le deuil est plus lié aux rapports entretenus avec le défunt qu'au type officiel de lien qui unit ces deux personnes.
- La perte elle-même n'est pas reconnue. La perte d'un animal de compagnie en est un exemple. Bien que ce soit une expérience émotionnelle intense, des gens hésitent à partager leurs sentiments avec des amis. Après tout, un animal n'est pas un être humain.

- On ne juge pas que la personne endeuillée est capable d'exprimer son deuil. Au nombre des exemples, on cite les gens qui souffrent de démence, ou encore les jeunes enfants. Pourtant, ces deux types de personnes peuvent vivre un deuil, et il est important de les comprendre et de leur donner des occasions de l'exprimer.

Dans tous ces exemples de deuil étranger, le même thème revient : un sentiment d'isolement. Une façon de combattre ce type de deuil est d'accepter que vous ne soyez pas « fou » et qu'il soit normal d'éprouver ces sentiments. Il peut vous arriver de vous sentir d'autant plus intimidés ou gênés si vous faites face à des sujets jugés tabous par la société. Mais n'oubliez pas que votre deuil est parfaitement justifié. Si l'on n'accepte pas votre situation ou si vous ne recevez pas le soutien dont vous avez besoin de votre famille ou de vos amis, adressez-vous à des organismes locaux d'accompagnement au deuil.

Pour en savoir plus, consultez le site [MonDeuil.ca](http://MonDeuil.ca) pour accéder à un module gratuit sur "[le deuil non reconnu](#)".

## **Comment savoir si l'on a besoin d'aide?**

Vous pourriez vous demander : « *Quels sont les indices que j'ai besoin d'aide?* » Comme le deuil est particulier à chacun, les indices ne sont pas nécessairement pareils pour tout le monde. Certes, si vous songez à mettre fin à votre vie, ou si vous vous livrez à des activités malsaines (p. ex., alcoolisme), ne tardez pas à obtenir de l'aide professionnelle. En général, toutefois, vos sentiments seront plus subtils que cela. Vous éprouvez peut-être une douleur régulière ou vous vous sentez dépassé par les difficultés personnelles, qui éveillent en vous des sentiments de colère et de culpabilité. Bien qu'il soit difficile de demander de l'aide quand vous vous sentez accablé et vulnérable, il est important d'obtenir toute l'aide nécessaire. Dans notre société, on a tendance à attacher beaucoup d'importance aux forces et à l'indépendance. N'hésitez pas à demander de l'aide quand vous êtes endeuillé. Soyez assuré que ce n'est pas un signe de faiblesse ou de dépendance. Au contraire, demander de l'aide est un signe que vous voulez vous prendre en main.

## **Comment aider des gens qui vivent un deuil?**

Ce que vous avez sans doute de mieux à faire pour aider des personnes qui souffrent est d'accepter leur situation et leur attitude. Écoutez attentivement quand ils racontent la même chose et les mêmes histoires de façon régulière. Les gens veulent de la compassion et non de la pitié. Ils veulent que vous reconnaissiez leurs blessures et leurs difficultés. Ils ne veulent pas non plus être jugés ni se faire dire ce qu'ils devraient faire. Comme source de soutien moral, il faut reconnaître que vous ne pouvez pas les libérer de leur deuil. Cependant, vous pouvez les accompagner dans ce voyage, non seulement dans les premiers jours ou premières semaines qui suivent la perte d'un être cher, mais également pendant les mois et les années suivant le décès.

Pour en savoir plus sur le deuil et les façons dont vous pouvez soutenir les autres, visitez le site [MonDeuil.ca](http://MonDeuil.ca).

*Contenu revu en janvier 2023*