

Le deuil

Qu'est-ce qu'un deuil?¹

Le deuil est une réaction normale à la perte d'un être cher. Il peut aussi se rapporter à une relation qui n'existe plus, à la perte d'une capacité physique, à de belles occasions ratées ou à des espoirs et des rêves brisés. Le deuil décrit également la période qui suit la perte lors de laquelle on éprouve une peine profonde et qu'une phase d'adaptation s'amorce. Cette phase d'adaptation comporte des rituels qui marquent le décès, comme des funérailles, des vigiles ou un service commémoratif. L'adaptation est grandement influencée par les croyances et pratiques religieuses, spirituelles et culturelles d'une personne.

Chacun vit le deuil différemment et cela dépend des éléments suivants :

- décès anticipé ou non
- votre relation avec la personne décédée
- votre personnalité et vos croyances culturelles, spirituelles et religieuses
- façon dont vous avez déjà vécu une perte
- système de soutien dans votre vie (famille, amis et communautés spirituelle, religieuse et sociale)

Deuil et émotions

Le processus de deuil n'est pas une expérience lors de laquelle on éprouve une seule émotion. Lors de cette période, on apprend à faire face à la perte d'un proche ou de quelque chose. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas de bonne façon de vivre un deuil. Personne ne peut vous dire comment vous devriez vivre un deuil, quand vous devriez éprouver certaines émotions ou dans quel ordre. Votre deuil est une expérience très personnelle, et vos sentiments n'ont pas à suivre un modèle quelconque sauf celui qui répond à ce que vous vivez. Lors du processus de deuil, vous pouvez éprouver de nombreuses émotions différentes.

Choc et engourdissement

Même si on s'attend à ce qu'une personne atteinte d'un cancer avancé meurt, lors du décès, vous pouvez quand même être en état de choc, en particulier si la mort a été soudaine ou s'est produite plus tôt que prévu.

Tristesse, solitude et isolement

La tristesse éprouvée lors du deuil est un profond sentiment de perte. Certains sentent que la personne qui est décédée a laissé un vide ou les a abandonnés. Bien des gens s'isolent des autres, en particulier lors d'événements sociaux.

Colère

Il n'est pas inhabituel d'être en colère après un décès. Vous pouvez être fâché parce que la personne vous a laissé tomber, parce qu'elle n'a pas « suffisamment » combattu le cancer ou parce qu'elle ne

¹ <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/advanced-cancer/grief-bereavement/?region=q>

Pour de plus amples informations : <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/advanced-cancer/grief-bereavement/?region=qc#ixzz5ZNpjBtgf>

participera pas à un événement spécial de votre vie, comme un mariage ou une cérémonie de remise des diplômes. Vous pouvez aussi être en colère contre vous-même parce que vous trouvez que vous n'avez pas assez rendu visite à cette personne pendant sa maladie ou que vous n'étiez pas présent lorsqu'elle est décédée. Vous pouvez aussi être fâché contre votre dieu ou votre destin.

Soulagement

Si la personne qui est décédée a été malade ou souffrante pendant une longue période, vous pouvez ressentir un certain soulagement puisque la lutte est enfin terminée. Vous pouvez aussi vous sentir reconnaissant que le stress exercé sur vous, son aidant, n'est plus présent. Ces émotions sont normales et vous ne devriez pas avoir honte ou vous sentir coupable.

Culpabilité

Vous pouvez vous sentir coupable par rapport à quelque chose que vous avez dit ou pas à la personne qui est décédée, ou parce que vous n'en avez pas fait assez alors qu'elle était en vie.

Confusion

Vous pouvez avoir de la difficulté à vous concentrer ou à vous rappeler certaines choses. Vous pouvez avoir l'impression d'être dans la brume ou de ne pas être vous-même. Cette réaction au deuil est normale. Le deuil peut aussi causer des symptômes et des réactions physiques :

- pleurer,
- avoir de la difficulté à dormir : certains peuvent rêver à la personne décédée, en avoir une « vision » ou entendre sa voix.
- manger moins ou plus
- être anxieux : certaines personnes ont des signes physiques d'anxiété, dont un serrement de poitrine et un essoufflement.
- se sentir fatigué ou faible

Faire face au deuil

Le deuil peut être un long processus très douloureux. Avec le temps et du soutien, vous commencerez à aller mieux, à accepter la perte et à vous adapter à la situation. Il n'y a pas de période préétablie pour faire son deuil. La plupart des gens trouvent que les émotions et les symptômes physiques engendrés par le deuil commencent à s'atténuer de 6 mois à 2 ans après la mort de leur proche.

Pour faire face au deuil, vous pouvez :

- pleurer aussi souvent que vous en avez besoin. Cela fait partie du processus de guérison. Ce n'est pas un signe de faiblesse.
- vous permettre d'éprouver de la tristesse, de la douleur, de la colère et toute autre émotion. Ne laissez pas les autres vous dire ce que vous devriez ressentir.
- prendre soin de vous en mangeant bien et en faisant de l'exercice.
 - Limitez la quantité d'alcool ou d'autres drogues que vous consommez. Ils peuvent provoquer d'autres problèmes émotionnels et ralentir votre processus de deuil.
- ne pas être sévère avec vous-même. Pardonnez-vous toutes les choses que vous pouvez avoir dites ou faites ou pas.

- parler à d'autres personnes qui ont vécu une perte et demander leur soutien.
- vous préparez aux émotions qui risquent de surgir lors des fêtes, des anniversaires et des jours fériés.
- prendre une pause – vous n'avez pas besoin de toujours concentrer votre attention sur le deuil. Allez voir un film ou un concert, prenez un bain chaud, lisez ou écoutez de la musique.

Les enfants et le deuil²

Les enfants et les adultes vivent le deuil différemment. Le deuil de l'enfant est affecté par son âge, son stade de développement, son expérience antérieure avec la mort et sa relation avec la personne décédée.

Le deuil d'un enfant dure souvent plus longtemps que celui d'un adulte, mais il se peut qu'il n'exprime pas ses émotions. Il pourrait se jeter à corps perdu dans des activités faisant ainsi que sa famille pense qu'il ne comprend pas vraiment ce qui se passe ou qu'il a passé à travers cette période. Il arrive souvent qu'un enfant ne parvienne pas à bien juger ses pensées et ses émotions comme les adultes le font et il peut avoir de la difficulté à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

Un enfant se demande souvent :

- s'il est responsable du décès
- s'il va lui-même mourir
- qui va prendre soin de lui

Voici quelques suggestions pour aider un enfant à passer à travers son deuil :

- Soyez ouvert et franc sur la mort. Dites-lui à quoi il peut s'attendre si un proche va bientôt mourir.
- Expliquez-lui simplement et directement ce qu'est la mort. Dites-lui la vérité lorsqu'il vous pose des questions. Employez des expressions telles que « mort » et « mourir » plutôt que « disparu », « s'endormir pendant un long moment » ou « il est parti ». Certains adultes peuvent préférer ces mots, mais ils risquent de mêler l'enfant parce qu'il ne comprendra pas ce qu'ils veulent dire.
- Faites-le participer à la planification des funérailles ou du service commémoratif s'il le désire, mais ne le forcez pas.
- S'il est inquiet, rassurez-le en lui disant qu'il ne mourra pas lui aussi ou qu'on ne le laissera pas seul.

Les adolescents et le deuil

L'adolescence est une période très stressante sans qu'on ait à y ajouter un deuil. Plutôt que de parler à leurs parents de leur deuil et de leur tristesse, les adolescents peuvent trouver qu'il est plus facile d'en discuter avec leurs amis ou d'autres adultes occupant une place importante dans leur vie.

Les adolescents se sentent généralement invincibles et ils croient que la mort ne peut pas les toucher. Bien qu'ils puissent ne pas dire qu'ils sont contrariés, il est possible qu'ils fassent face à leur deuil en consommant de l'alcool ou de la drogue ou en prenant des risques comme en conduisant trop rapidement ou en ayant des comportements sexuels à risque. Ils peuvent aussi commencer à avoir de mauvaises notes à l'école ou ne plus s'intéresser à leurs activités normales.

Voici quelques suggestions de base pour aider un adolescent à passer à travers son deuil :

² http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_07.pdf

- Dites-lui que le deuil est normal.
- Laissez-le réagir à sa façon et le temps que cela lui convient.
- Rassurez-le en lui disant que les émotions fortes comme la colère sont normales.
- N'essayez pas de le forcer à parler de ce qu'il ressent sauf s'il est prêt à le faire. Donnez-lui l'espace et le temps nécessaire pour faire le ménage dans ses émotions.
- Écoutez-le attentivement lorsqu'il est prêt à parler.
- Essayez de maintenir certaines routines. Même en période de deuil, assurez-vous qu'il a le temps de pratiquer ses activités habituelles et de voir ses amis.
- Il arrive parfois que les adolescents réagissent fortement ou consomment de l'alcool ou de la drogue.
 - Établissez des limites quant aux actions et aux comportements permis.
 - Dites-lui ce qui est acceptable ou non.
- Dites aux autres adultes qui font partie de sa vie, comme un enseignant ou un entraîneur, qu'il vit un deuil.
- Incitez-le à parler à quelqu'un, même si ce n'est pas vous. Il peut y avoir un groupe de soutien pour les adolescents endeuillés dans votre communauté ou en ligne.

Quelques manifestations d'un deuil ou d'une perte affective :

La personne qui vit un deuil ou une perte affective peut :

- Refuser de croire que la personne est réellement décédée.
- Être colérique, avoir des sautes d'humeur incontrôlables.
- Ressentir une intense solitude, un vide intérieur, du déchirement, de l'abandon, de l'injustice, penser par exemple qu'elle ne méritait pas ça.
- Ressentir de la culpabilité, de l'impuissance.
- Avoir l'impression de perdre le contrôle de ses émotions.
- Être confuse, désorientée, avoir de la difficulté à se rappeler certaines choses comme un rendez-vous.
- Ressentir de la tristesse, de la peine, du désespoir.
- Fonctionner par automatisme.
- Ressentir du stress et de l'anxiété face à la nouvelle réalité de vie. Par exemple, avoir peur de l'inconnu, peur de manquer d'argent, peur d'élever seule les enfants, peur de ne plus être capable d'aimer à nouveau, etc.
- Avoir des modifications dans son sommeil et son appétit.
- Ressentir de l'agitation, des palpitations, un manque d'air, des serremments dans la poitrine, une sensation de boule dans la gorge, des vertiges, etc.

Le déroulement d'un deuil ou d'une perte affective :

Toute personne endeuillée traverse un processus de deuil qui se divise en plusieurs phases. Les phases du deuil sont normales, voire essentielles à l'équilibre humain, et chaque individu les vit de façon différente. Le deuil n'est pas une maladie, mais au même titre qu'une blessure physique, il demande des soins et du temps.

Quelques moyens d'améliorer la situation :

Plusieurs solutions existent pour vous aider à traverser cette période difficile :

- Équilibrez le temps que vous passez seul et le temps que vous passez avec les autres selon vos besoins. N'hésitez pas à demander de l'aide, car votre entourage ne connaît pas toujours vos besoins.
- Rappelez-vous que ce n'est pas parce que l'on souffre moins que l'on oublie. Vous pouvez vous sentir mieux et vous souvenir de la personne décédée. Vous ne la trahissez pas en souffrant moins.
- Évitez la consommation excessive de drogues, d'alcool et de médicaments. Elle est un frein à l'acceptation de la perte et peut aggraver la situation.
- Reconnaissez et acceptez que la vie a changé. Il vous faudra peut-être modifier votre routine quotidienne.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par un autre moyen comme l'écriture ou la lecture.
- Préparez une cérémonie d'adieu qui vous est personnelle.
- Vivez le deuil ou la perte à votre rythme.
- Reprenez vos activités et loisirs lorsque vous vous sentez prêt à le faire malgré la peine ressentie. Même si vous n'en avez pas toujours le goût, vos activités et loisirs peuvent vous faire du bien.
- Redécouvrez certaines activités que vous faisiez avant de connaître la personne décédée ou planifiez-en de nouvelles.
- Adoptez de saines habitudes de vie comme une meilleure alimentation, des heures de sommeil suffisantes ou des moments de détente.
- Trouvez une ou des personnes sur qui vous pourrez compter en cas de besoin, par exemple pour s'occuper des enfants.
- Demandez le soutien des membres de votre famille et offrez-leur le vôtre. Comptez les uns sur les autres. Permettez-vous de discuter de la perte ou du deuil en famille.
- Rappelez-vous les moyens et les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisés dans le passé pour traverser une période difficile.
- Mettez sur vos forces personnelles.
- La patience, l'énergie et la persévérance sont des attitudes nécessaires afin de retrouver un nouvel équilibre.

Ça va mieux si...

Vous cheminez peu à peu vers la résolution de votre deuil ou de votre perte si :

- Vous commencez à entrevoir la vie sans l'autre.
- Vous pensez moins souvent à la personne décédée ou encore, vous êtes moins envahis émotionnellement en repensant à l'être cher décédé.
- Vous reprenez, peu à peu, le cours de vos activités quotidiennes.
- Vous souriez et vous vous amusez de nouveau.
- Vous avez une « bonne » alimentation et un meilleur sommeil.
- Vous recommencez à vous fixer des buts, des objectifs et des projets de vie, par exemple reprendre vos études, vous inscrire à une activité, planifier un voyage, etc.

Si vous désirez aider un proche endeuillé, vous n'avez qu'à lui offrir votre disponibilité, votre soutien et votre compréhension. C'est dans les petits gestes simples et sincères que la personne puisera le plus grand réconfort.

Quand est-il suggéré de consulter?

Même si vous avez l'impression d'avoir tout essayé, il se peut que vos malaises persistent. Votre état s'aggrave si vous manifestez entre autres ces signes :

- Souffrance intense qui se maintient dans le temps ou, au contraire, absence de détresse comme si rien ne s'était passé.
- Difficulté à vous concentrer, confusion.
- Fonctionnement perturbé, par exemple isolement, rejet de votre entourage, négligence de vos besoins de base comme vous alimenter et vous laver.
- Problèmes de sommeil comme les cauchemars répétés, l'insomnie, l'hypersomnie.
- Présence d'idées ou de comportements violents.
- Augmentation de votre consommation d'alcool, de drogues, de médicaments.
- Présence d'idées suicidaires.

À ce moment, il ne faut pas que vous hésitez à demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

Conseils, références et moyens pour vivre son deuil

<https://www.lagentiane.org/>

-
- Aider une personne endeuillée
 - Chercher de l'aide
 - La perte d'un enfant
 - La perte par suicide
 - Le deuil chez l'enfant
 - Les étapes d'un deuil
 - Les manifestations normales du deuil
 - Livres et vidéos proposés
 - Textes choisis
 - **Vivre un deuil**
-

Références/ressources :

<https://www.lagentiane.org/>

<https://www.coopfuneraireestrie.com/>

<http://fliphtml5.com/bookcase/gnplw>

