

Un deuil, ça se vit, ça se travaille et ça se termine

« Ma plus jeune semble triste et a moins d'appétit depuis qu'on a déménagé. Pourtant, elle devrait être contente, nous vivions dans un 4 ½ et nous avons déménagé dans une maison avec piscine dans un nouveau quartier. » Ginette

« Depuis que j'ai appris le décès d'une connaissance éloignée que je n'avais pas revue depuis des dizaines d'années, je me sens tout triste; je suis troublé hors de proportion. Je ne me comprends plus. » François

« La perruche de mon collègue de travail est morte. Mon collègue en est affecté depuis plusieurs semaines. Ce n'est pas normal, il faudrait qu'il se ressaisisse. Après tout, ce n'est qu'un oiseau, il n'a qu'à s'en racheter un autre. » Nicole

« Mon père est décédé subitement. Je pense que je deviens fou : je l'entends me parler; il m'arrive même de le voir de temps à autre dans la maison. J'hallucine! » Jérôme

« J'ai pris ma retraite après 30 ans d'un travail que j'ai aimé. J'avais hâte de prendre ma retraite. J'avais plein de projets. Je suis fatiguée, je manque d'énergie, je pleure souvent sans raison. Je ne comprends pas. Mon entourage comprend encore moins. Je devrais être heureuse, pleine d'énergie. Je ne me comprends plus, ça n'a pas de sens. » Francine

« Je viens tout mal chaque année au jour anniversaire de son décès il y a douze ans. Je dois être trop sensible. » Marc



Ces situations de pertes, de chocs de vie peuvent toutes s'assimiler au processus du deuil psychologique. La perte d'un être cher, d'un animal de compagnie, d'un emploi, d'un lieu de vie, d'une capacité physique ou mentale, d'un rêve ou encore la retraite peuvent déclencher un processus de deuil.

La profondeur du deuil est toujours proportionnelle à l'investissement affectif : plus j'aurai investi d'amour, de temps, d'énergie dans une personne, un mode de vie, un animal de compagnie, un emploi ou un objet, plus le deuil sera long et difficile.

L'enfant qui a perdu son chien, cet être avec lequel il partageait ses joies, ses peines, ses secrets, ses expéditions dans le boisé derrière la maison, et sur lequel il posait sa tête avant de s'endormir, vivra probablement cette perte de façon plus douloureuse que la mort de sa grand-mère qu'il voyait de temps à autre et avec laquelle il n'entretenait pas de relation particulièrement chaleureuse. Et c'est normal.

C'est toujours ce que représente l'être ou l'objet pour l'endeuillé qui est le plus important. La personne qui a construit la maison de ses rêves de ses mains, et qui a brûlé, ou celle qui a perdu le bracelet fétiche en toc que sa grand-mère portait quand elle lui racontait des histoires avant de s'endormir et avec lequel, toute jeune, elle jouait à être une grande personne : ces deux personnes pourront vivre toutes deux ces pertes de façon très douloureuse, une douleur hors de proportion avec l'importance objective de l'objet perdu. Et c'est normal : plus on investit affectivement que ce soit consciemment ou non, dans une personne, un animal, un objet, une activité, plus sa perte sera difficile.

Les étapes du deuil

Les spécialistes du deuil y reconnaissent plusieurs étapes. Jean Monbourquette, l'un d'eux, en décrit sept :

1. Le choc;
2. Le déni;
3. La ronde des émotions;
4. La prise en charge des tâches reliées au deuil;
5. La découverte du sens de sa perte;
6. L'échange de pardons;
7. La prise de possession de son héritage.

Ces étapes sont bien décrites dans son site à : www.maisonmonbourquette.com.

Bien sûr, ce sont là des étapes habituelles par lesquelles une personne passe pour résoudre un deuil, mais il arrive qu'elles ne soient pas toutes vécues. Elles peuvent aussi l'être dans un autre ordre, avec des retours en arrière, des boucles, etc.

Il est important de savoir que pendant la phase du choc, celle qui suit le moment où l'on apprend la nouvelle de la perte, il est possible d'avoir des hallucinations (auditives, visuelles, olfactives ou tactiles). On peut se sentir comme dans un état second, un peu dans les nuages, un peu gelé, engourdi, léthargique, on est ailleurs, on est zombie, on n'est nulle part. Ces sensations peuvent durer quelques semaines. Elles sont normales, on n'est pas en train de sombrer dans la folie. Ce mécanisme sert à atténuer la très grande souffrance qui nous touche et que notre organisme est incapable d'assumer pour le moment. Il faut prendre le temps de se familiariser avec cette nouvelle réalité. Ce n'est pas le moment de se presser à vouloir traiter son deuil pour en finir au plus tôt. Le temps est un allié.

Il en est de même de la phase de déni où certains feront des choses comme si la personne était encore vivante (conserver sa place à table lors des repas, garder sa chambre intacte) ou tenteront d'augmenter sa présence en tapissant les murs de ses photos. Encore là, c'est normal et c'est un mécanisme sain : en faisant cela, la personne s'aménage une zone tampon, elle entre graduellement en contact avec sa charge émotive. Notons que moins le deuil est anticipé, plus ces deux étapes sont vécues fortement. Pendant cette période, la personne est fragilisée et, tout doucement, elle va commencer à ressentir ses émotions. Elle a besoin d'une présence rassurante et il n'est pas utile de la pousser à sortir de la négation.

Comment vivre un deuil

Le deuil fait partie de la vie. C'est un processus naturel pour lequel l'être humain possède en lui les ressources nécessaires pour le vivre et en faire une occasion de croissance.

Un deuil ne se vit pas seul : il faut en parler, que ce soit avec des proches ou des spécialistes. Le recours à des intervenants spécialisés dans le deuil peut faciliter la poursuite du processus; par exemple, pour régler les situations qui étaient en suspens entre la personne et le défunt, il existe des techniques qui permettent de les compléter, de les résoudre. Un deuil ça se vit, ça se travaille et ça se termine.

- Il faut prendre le temps de faire son deuil. Franchir toutes les étapes du deuil nécessite habituellement de six mois à quatre ans.
- Il faut prendre du temps seul (par exemple : fermer la radio lorsqu'on est en auto, marcher seul, etc.).
- Il faut aussi pouvoir parler de ce qu'on vit avec quelqu'un. Le silence qui s'installe à propos du défunt dans sa famille ne favorise pas le deuil. Souvent, les membres de la famille souffrent trop pour être en mesure de nous écouter; alors, un ami, une connaissance éloignée ou un spécialiste seront plus aidants.
- Les rituels relatifs au deuil, par exemple, les funérailles sont utiles, car ils permettent de réaliser la nouvelle réalité, de s'adapter à la perte, ils favorisent le partage et l'entraide. Malheureusement, ils sont de plus en plus courts et de moins en moins importants dans notre société, de telle sorte que les thérapeutes du deuil ont dû en inventer d'autres.

Deuils non résolus

Il arrive qu'un processus de deuil soit interrompu par une chose ou l'autre, ou que certaines étapes soient escamotées. On parle alors d'un deuil non résolu. Un deuil qui n'a pas été résolu pourra éventuellement refaire surface, comme dans les cas de Marc ou de François sommairement décrits plus haut. François avait vécu le deuil d'un être très cher, mais suivant les conseils de ses amis, il s'est rapidement ressaisi, il a cessé d'être triste; il n'avait pas entrepris le travail du deuil, de sorte que la mort d'une connaissance éloignée a fait remonter la tristesse retenue lors de ce deuil précédent. Quant à Marc, la date anniversaire suffit à elle seule à faire remonter la souffrance du deuil non résolu à sa conscience.

Voici les principaux indices qui permettent de détecter qu'un deuil n'est pas résolu :

- La personne a de fortes réactions en parlant de la perte ou elle refuse carrément d'en parler; elle évite le sujet ou en parle de façon idéalisée.
- Un événement relativement mineur suscite chez elle des réactions démesurées.
- Plusieurs années après la perte, elle ne peut se départir des objets qui y sont associés.
- Elle souffre de la même maladie que le défunt ou adopte des caractéristiques qui lui étaient propres, et ce, de façon exagérée (s'habille de la même façon, développe les mêmes goûts, etc.).
- À la même période de l'année où la perte a eu lieu, la personne passe par des états dépressifs qu'elle ne connaissait pas avant la perte.
- Elle souffre d'une dépression majeure sans déclencheur apparent ou d'une maladie qui s'aggrave de façon anormale.

On sait par ailleurs qu'un deuil est résolu lorsque :

- On ne ressent plus de douleur ou de souffrance lorsqu'on pense au défunt ou à la perte.
- Les nouveaux deuils ne réveillent pas les anciens.
- À l'intérieur de soi, on a développé un lien plus profond avec la personne défunte.
- On a accepté de ne pas être tout-puissant.
- On a grandi.
- Et, parfois, on s'est découvert une mission à la suite du deuil.

Il n'est jamais trop tard pour traiter un deuil. « Le problème c'est que les gens ne savent pas qu'ils ont à faire un deuil. » Jean Monbourquette



Pour aller plus loin :

Ligne d'écoute

La Maison Monbourquette offre une ligne d'écoute gratuite à toutes les personnes endeuillées par le décès d'un proche. Vous pouvez appeler sans frais de partout au Québec au **1 888-533-3845** (1 888-le deuil) ou, dans la grande région de Montréal, au 514 523-3596.

Documents

BERNARD, Suzanne. *Et si la mort m'aidait à vivre*, Loretteville, Le Dauphin Blanc, 2002, 227 p. (disponible dans le réseau des bibliothèques gouvernementales).

BERNARD, Suzanne et Lucie LAVOIE. *Perdre sans se perdre : savoir traverser les pertes de la vie*, Loretteville, Le Dauphin Blanc, ©2004, 158 p. (disponible dans le réseau des bibliothèques gouvernementales).

BERNARD, Suzanne. *Savoir perdre sans se perdre. Les pertes affectives et le « lâcher-prise »*, [Vidéocassette] (disponible auprès de Isabelle Delaney au 418 644-6279).

MONBOURQUETTE, Jean. *Grandir : aimer, perdre et grandir*, Novalis, 2000 (disponible dans le réseau des bibliothèques gouvernementales).

MONBOURQUETTE, Jean. *Le deuil*, [Cédérom] (disponible auprès de Isabelle Delaney au 418 644-6279).

Vivre sans l'autre, l'apprentissage du deuil, [Cédérom] (disponible dans le réseau des bibliothèques gouvernementales).

Sites internet

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine

http://www.chu-sainte-justine.org/Famille/CISE-description.aspx?id_sujet=100127&ID_Menu=668&ItemID=2a&id_page=1454&refv=Deuil#lipa

Deuil et chagrin – la maladie, la mort et les autres pertes

http://www.cfpc.ca/local/files/Programs/Education%20PDF/French/Grieving_fr.pdf

Ordre professionnel des psychologues

Permet d'identifier des psychologues qui offrent, notamment, un accompagnement dans le deuil.
<http://www.ordrepsy.qc.ca>

Maison Monbourquette <http://www.maisonmonbourquette.com>

Organisme à but non lucratif qui vient en aide aux personnes endeuillées. La maison Monbourquette offre plusieurs services, tant aux endeuillés qu'aux professionnels. On trouve, sur ce site, de l'information à propos du deuil, entre autres plusieurs articles intéressants.

Soumis par :

Louis Cimon, psychologue
Responsable du programme d'aide et d'écoute
pour le Secrétariat du Conseil du trésor,
l'Agence des partenariats public-privé,
le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement
et la Commission de la fonction publique.