

Que faire face à une personne en deuil?

- Si possible, faire une visite au salon ou être présent aux funérailles s'il s'agit d'une personne qui vous est proche, pour lui faire part de votre sympathie. Si ce n'est pas possible ou s'il s'agit d'une personne avec laquelle vous êtes moins intime, par exemple un collègue de bureau, prendre un instant pour lui offrir vos sympathies lors de son retour au bureau.
- Vérifier auprès de la personne ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas. Ne pas décider pour elle de ce qu'elle a besoin (par exemple, ne pas aller la visiter sans vérifier préalablement si ça lui convient).
- Savoir que le processus de deuil est un cheminement par lequel la personne passe par différentes étapes et qu'elle peut repasser par les mêmes étapes plusieurs fois; c'est normal.
- Être conscient de son propre état émotif face à la personne en deuil. Il est possible que ce deuil vous atteigne beaucoup et que ça vous rende difficile d'être présent à l'autre.
- Savoir qu'un deuil récent peut faire ressurgir un ancien deuil que l'on a vécu.
- Traiter la personne comme à l'ordinaire : agir normalement tout en restant disponible pour elle.
- Être accueillant (se mettre dans un état d'accueil, de disponibilité envers ce qui est présent chez la personne). Il n'est pas nécessaire de faire quelque chose de précis; se laisser aller à sa spontanéité.
- Écouter ce qu'elle a à dire, même si la personne se répète parfois. Ne pas changer de sujet lorsqu'elle parle de la personne décédée.
- Être empathique : « Tu as beaucoup de peine... » « Tu te sens coupable... » « Tu es en colère... ». En accueillant simplement ce qui est présent, cela donne de l'espace à la personne et lui permet d'entrer en contact avec ses propres ressources.
- Il n'y a pas de mot ou de phrase magique.

Comportements à éviter

- Éviter de minimiser ce qui se passe ou de s'adresser à la raison plutôt qu'au cœur; cette façon de faire intensifie la souffrance et n'a aucun effet de guérison. Éviter de donner des conseils. Les comparaisons sont inutiles et blessantes.

Exemples de phrases à éviter :

« Le temps va arranger les choses ».
« Il est trop tard, tu es trop vieux ».
« Arrête de pleurer, reviens-en, la vie continue ».
« Tourne la page, essaie d'oublier ».
« Ton deuil est moins pire que le mien ».
« Tu me feras signe quand tu iras mieux ».

- Ne pas lui dire quoi faire ou quoi ressentir.
- Ne pas lui dire que vous savez comment elle se sent, à moins d'avoir vous-même perdu un être cher.



« Il n'y a pas de pire souffrance que de bloquer sa souffrance ». (Jean Monbourquette)

Ressources suggérées

Sites Web

Les étapes du deuil : http://www.maisonmonbourquette.com/2_etapesdudeuil.php

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

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

Vidéo

Savoir perdre sans se perdre. Les pertes affectives et le « lâcher-prise », Suzanne Bernard (vidéo disponible à la direction des ressources humaines du Secrétariat du Conseil du trésor, tél. : 418 643-3038).

Livres

BERNARD, Suzanne. *Perdre sans se perdre : savoir traverser les pertes de la vie*, Suzanne Bernard, Lucie Lavoie [préface de Jacques Languirand], Loretteville, Québec, Le Dauphin Blanc, c2004, 158 p. (disponible dans le réseau des bibliothèques gouvernementales).

MONBOURQUETTE, Jean, *Grandir : aimer, perdre et grandir*, Novalis, nouvelle édition revue et augmentée, 2000.

Le deuil dans le sens de pertes affectives. Étapes du deuil bien expliquées.

Ligne d'écoute

Maison Monbourquette

Organisme à but non lucratif qui vient en aide aux personnes endeuillées.

Ligne d'écoute gratuite dans toute la province avec numéro sans frais (1 888 423-3596) et site Web où plusieurs autres services sont disponibles (www.maisonmonbourquette.com) ainsi que des textes.

Enfin, il est à noter que certains psychologues sont spécialisés dans la thérapie du deuil. On peut les identifier en utilisant le service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec à :

http://www.ordrepsy.qc.ca/fr/formulaires/service_ref.sn

Louis Cimon, psychologue
Responsable du programme d'aide et d'écoute
pour l'Agence des partenariats public-privé,
le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement,
la Commission de la fonction publique
et le Secrétariat du Conseil du trésor
418 644-8523