Le décès d'un proche est l'un des événements les plus pénibles de la vie. Nous craignons tous la perte d'un être cher et les répercussions d'une telle perte dans notre vie. S'en remettre demande du temps. Nous réagissons tous différemment. Nous avons parfois besoin d'aide pour faire face aux changements qu'un tel événement suscite dans nos vies. Affronter le deuil efficacement est essentiel à notre santé mentale.

Si un de vos proches vient de mourir, nous espérons que cette brochure vous aidera à comprendre que vous n'êtes pas seul et qu'il existe de l'aide pour vous aider à vivre vos émotions. Si un de vos amis ou un membre de votre famille est en deuil, cette brochure permettra à chacun de vous de comprendre et de traverser cette période difficile.

Comprendre le deuil

Le deuil et les étapes complexes du processus de deuil sont nécessaires. Même si pour l'instant la peine semble intolérable, il est normal et sain pour une personne en deuil d'éprouver des émotions intenses et de soudains changements d'humeur. Ces réactions sont normales suite à une perte.

Il faut du temps pour s'en remettre. La durée de la période de deuil dépend de la situation et varie considérablement d'une personne à l'autre. Le deuil n'est pas une faiblesse mais bien une nécessité. Refuser de faire son deuil est immature et peut occasionner des problèmes ultérieurement.

Le deuil nous aide à accepter l'absence du défunt et la fin de notre relation avec celui-ci. Il nous permet également d'axer nos énergies vers l'avenir.

Les étapes du processus de deuil

Le processus de deuil compte plusieurs étapes. Les trois étapes décrites ci-dessous sont celles vécues par la plupart des gens. Cependant, les gens ne passent pas nécessairement de la première à la dernière étape dans l'ordre logique. Certaines personnes peuvent sauter plusieurs fois d'une étape à l'autre et le temps nécessaire pour ce faire peut varier.

Étape I – Torpeur ou état de choc

Immédiatement après la nouvelle du décès, vous n'éprouverez sans doute peu de choses hormis un vif sentiment d'irréalité. Certaines personnes décrivent cette sensation comme le fait d'être enveloppé dans un cocon ou d'avancer comme un somnambule durant les funérailles et autres démarches qui suivent nécessairement un décès. Cette étape peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Étape II – Désorganisation

Éventuellement, l'état de choc protecteur se dissipe et les émotions refont surface. Vous éprouverez peut-être quelques symptômes physiques. Il est possible que vous ayez la gorge serrée, que vous vous sentiez essoufflé, que vous ayez fréquemment le besoin de soupirer ou que vous ressentiez une fatigue extrême. Les symptômes émotionnels peuvent être encore plus troublants. La colère envers l'être cher parce qu'il est décédé et la culpabilité qui l'accompagne peuvent être accablantes. Vous avez besoin de vous remémorer la vie du défunt et les événements qui ont précédé son décès. Vous vous préoccuperez peut-être en pensant aux erreurs que vous croyez avoir commises ou aux choses que vous auriez dû faire pour le défunt. Ce qui nous angoisse sans doute le plus est le sentiment de perdre la maîtrise de nos émotions. Il s'agit d'une période douloureuse et remplie de bouleversements émotionnels. Elle fait toutefois partie du processus de deuil. La plupart des gens s'en remettent mais cela peut prendre des semaines, des mois et parfois même plusieurs années.

Étape III – Réorganisation

Avec le temps, vous commencerez à vivre des périodes pendant lesquelles vous arrêterez de penser sans cesse à votre perte. Vous serez alors en mesure de vous concentrer sur les tâches quotidiennes. Une grosse peine ne peut s'oublier complètement. Elle finit plutôt par se positionner parmi les autres exigences plus immédiates de la vie. Des amitiés plus profondes peuvent se forger au cours du processus de partage. Vous serez par la suite peut-être encore plus conscient de la valeur de la vie, des gens et des expériences.

Comment aider un ami endeuillé ?

Il est difficile de participer au processus de deuil d'une autre personne à moins que vous n'y soyez invité. Sachez aussi que vous pourriez vous-même vous sentir coupable ou impuissant face à la réalité de la mort ou avoir l'impression de ne pouvoir faire grand chose pour réconforter la personne endeuillée. Ce sentiment est tout à fait naturel. Il y a cependant des moyens pour aider la personne au cours des différentes étapes du processus de deuil.

Comment aider à l'étape I ?

Jouez un rôle de soutien. Vous êtes là pour qu'on s'appuie sur vous. Vous pouvez par exemple aider à la préparation des repas, à la planification des démarches relatives aux funérailles ou à toute autre tâche bouleversante qui fait suite à un décès.

Comment aider à l'étape II ?

Sachez écouter. Reconnaissez le besoin de votre ami d'exprimer ses émotions et de raconter sans cesse des anecdotes au sujet de la vie et du décès de la personne chère. Les gens ont besoin de parler de leur perte.

Comment aider à l'étape III ?

Soyez un ami. Aidez-la personne endeuillée à reprendre sa vie active et à reprendre sa vie sociale. Encouragez-la à participer à des activités sociales, à des groupes d'intérêts spéciaux, à faire des passe-temps, etc.

Peu de gens peuvent affronter seuls la peine du deuil. Ils ont besoin de la partager et de parler de leur perte. Cela fait partie du processus de deuil. Si les réactions sont excessives, encouragez la personne endeuillée à obtenir de l'aide professionnelle et fournissez-lui le soutien dont elle a besoin pour faire les démarches nécessaires à cet effet.

Comment faire face à votre propre peine ?

- Recherchez la compagnie de personnes bienveillantes. Passez du temps avec votre famille, vos amis, vos voisins, vos collègues de travail ou toute autre personne, comme les membres d'un groupe d'entraide qui ont déjà éprouvé une telle peine.
- Prenez le temps nécessaire. Chacun réagit de manière différente à une perte. Il est difficile d'estimer la durée normale d'une période de deuil. Elle sera sans doute plus longue que prévue.

• Exprimez vos sentiments. Permettez-vous de vous sentir triste, en colère ou d'avoir d'autres sentiments. Cherchez un moyen d'exprimer ces sentiments en parlant, en pleurant, etc.

• Acceptez le fait que votre vie ait changé. Reconnaissez que, pendant un certain temps, vous serez probablement moins attentif au travail et avec les gens qui vous entourent. Il sera peut-être nécessaire de changer vos routines. Cela est une conséquence naturelle d'une perte et du deuil.

• Allez chercher de l'aide. Ne comptez pas toujours sur les autres pour faire les premiers pas. Ils craignent peut-être de vous déranger. Dites-leur lorsque vous avez besoin de soutien et d'être entouré.

• Prenez soin de votre santé physique. Soyez conscient de tout signe physique de stress ou de maladie. Consultez votre médecin si vous croyez que votre peine a des répercussions sur votre santé.

• Appuyez les autres. Offrez votre appui aux autres membres de la famille et aux amis qui ont du chagrin, y compris les enfants. Soyez francs avec les enfants au sujet du décès et de vos sentiments. Encouragez-les à exprimer ce qu'ils ressentent.

• Affrontez votre perte. Acceptez graduellement le décès de l'être cher. Tentez de surmonter vos sentiments d'amertume et de blâme car ils peuvent vous empêcher d'aller de l'avant.

• Prenez un nouveau départ. Lorsque votre chagrin commencera à s'amoindrir, reprenez les activités que vous aviez peut-être laissées tomber et songez à entreprendre quelque chose de nouveau. Pensez à forger de nouvelles relations à votre propre rythme.

• Remettez les grands changements de vie à plus tard. Attendez environ un an avant de prendre des décisions importantes comme déménager, se remarier ou avoir un autre enfant. Le jugement d'une personne endeuillée peut ne pas être tout à fait éclairé et les changements pourraient intensifier le stress que vous éprouvez déjà.

Pour en savoir davantage

Si vous êtes en deuil et croyez avoir besoin d'une aide supplémentaire à celle que peuvent vous fournir vos amis ou votre famille, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Un tel organisme peut vous aider à trouver le soutien supplémentaire dont vous avez besoin.

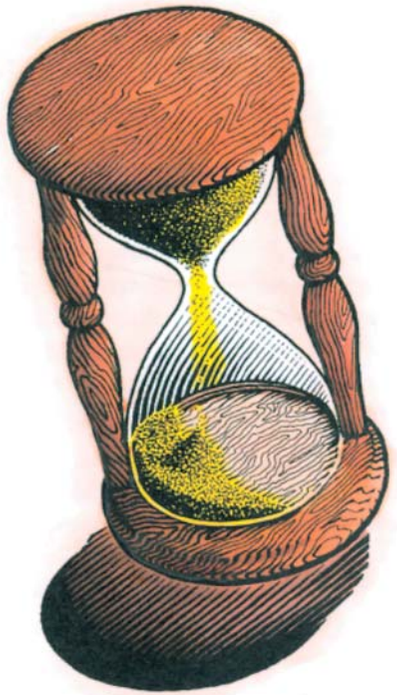
L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

Personnes mentalement saines dans une société saine

© Association canadienne pour la santé mentale, Bureau national, 1993.
Imprimé au Canada. Also available in English.

Le deuil



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION