

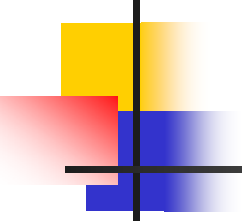
LES GRANDES ÉTAPES DU DEUIL

Pierre Bastien Ph.D

Psychologue

Direction santé, mieux-être et développement organisationnel

Service du capital humain et des communications



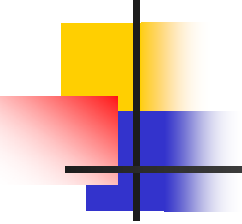
LES GRANDES ÉTAPES DU DEUIL

1. Le choc
2. La négation
3. L'expression des émotions
4. Finir les choses
5. Découvrir le sens de la perte
6. Le pardon
7. Laisser partir
8. L'héritage

La durée du deuil

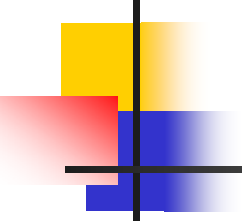
Les moyens aidant

Lecture suggérée



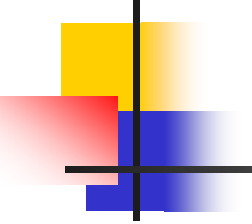
VIVRE UNE DEUIL, C'EST:

- Vivre une perte que ce soit par la mort, par une séparation, par la maladie, par un accident, etc.
- Sentir une souffrance en soi, un déchirement, un vide;
- Se retrouver en face d'une nouvelle réalité qui demande un ajustement;
- Vivre une étape de notre vie qui peut nous apprendre beaucoup sur nous-même.



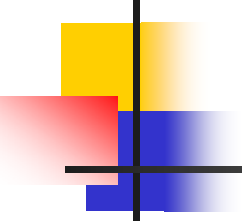
1. LE CHOC

- Lorsqu'on apprend la nouvelle de la perte et que celle-ci est prévue, anticipée, cette étape est beaucoup moins forte et moins longue... elle est tout de même présente;
- Cependant, lorsqu'il s'agit d'un événement soudain, imprévu, le choc provoque une espèce d'anesthésie des émotions;
- Le temps et la vie semblent s'arrêter ou au contraire aller trop vite.



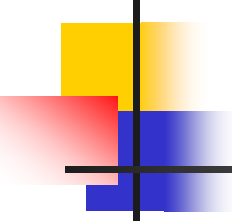
1. LE CHOC

- Dans certains cas, on peut se sentir comme un zombie... des événements, des paroles peuvent passer inaperçus...
- On peut se sentir désorienté dans le temps et dans l'espace. La réalité peut sembler floue, on peut avoir l'impression de vivre à part des autres;
- Cette étape est très utile. Elle permet de se protéger des émotions trop fortes. Le gel émotif permet aussi de digérer la nouvelle peu à peu. Elle évite une désorganisation et donne le temps de retomber sur ses pieds, progressivement.



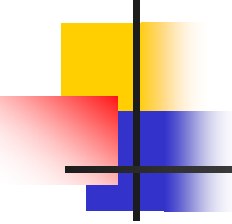
2. LA NÉGATION

- Le choc et la négation s'entremêlent. À cette étape, on repasse les événements reliés à la perte et on se dit :
« Non, ça se peut pas, c 'est impossible »,
« je vais me réveiller, c 'est un mauvais rêve»,
« je vais le revoir », « ma vie va reprendre comme avant »;
- La négation est l 'étape où la perte est niée, où on ne peut la réaliser vraiment;
- Le désir de retrouver l'être perdu ou la situation passée est très fort et peut se manifester ainsi :



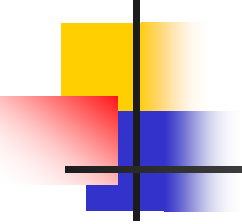
A. DANS LE CAS D'UN DÉCÈS

- On peut sentir la présence de la personne, entendre sa voix, la voir à côté de soi. On peut croire qu'elle reviendra. On peut s'attendre à la rencontrer dans les lieux publics ou aux endroits où elle avait l'habitude d'aller;
- À la limite, on peut vouloir aller la retrouver en se donnant la mort ou en se laissant dépérir peu à peu.



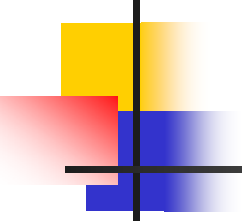
B. DANS LE CAS DE LA PERTE D'UN EMPLOI, D'UN POSTE...

- On peut faire des démarches pour retrouver exactement ce qui a été perdu, même si l'entourage tente de nous convaincre que c'est inutile;
- On peut espérer d'une façon irréaliste que tout redevienne comme avant.



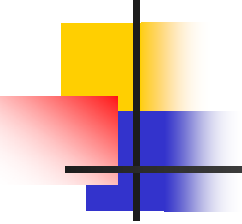
C. DANS LE CAS D'UNE SÉPARATION, D'UN DIVORCE

- La négation se vit souvent en faisant tout ce qu'on peut pour avoir un contact direct ou indirect avec la personne : lui téléphoner, lui écrire.



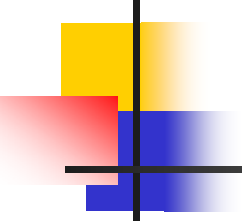
LA NÉGATION

- La négation est un phénomène inconscient. On le fait souvent par réflexe, sans le vouloir vraiment. Il s'agit de prendre conscience de ce processus et de s'ajuster;
- Une autre réaction courante dans la négation est de chercher un coupable et d'investir son énergie pour l'accuser évitant ainsi de s'avouer la réalité.



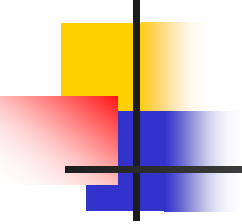
LA NÉGATION

- Un deuil peut bloquer à cette étape et nous empêcher d'évoluer : garder la chambre à coucher de la personne comme elle était, conserver ses biens tels quels;
- Bien que ceci soit sain et aidant au début du deuil, il ne faudrait pas que ça persiste plus de quelques mois.



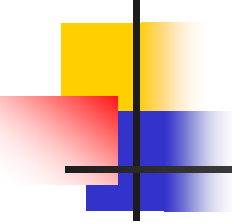
LA NÉGATION

- Il peut y avoir une idéalisation de la personne perdue ou de la situation passée où on ne voit que ses qualités, les beaux souvenirs, les meilleurs moments...
- À la limite, si la négation persiste trop longtemps une somatisation peut s'en suivre : des troubles du sommeil, de l'appétit, des peurs ou d'autres indices d'un deuil non résolu.



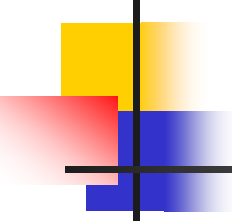
LA NÉGATION

- Bien sûr, le temps aide à arranger les choses dans un deuil. Mais vivre un deuil, c'est aussi un processus actif où on a des choix à faire;
- Pour bien passer à travers cette étape de la négation, il faut apprendre à faire face à notre nouvelle réalité en se la rappelant volontairement, en en parlant avec d'autres et surtout en faisant face à l'émotion qui se présente. Toutes les émotions sont permises en autant qu'on ne se fasse pas mal, ni à soi, ni aux autres;
- Le processus de deuil est avant tout une libération des émotions pour apaiser et guérir sa blessure.



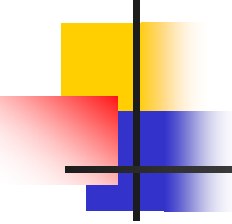
3. L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

- Cette étape est éprouvante et très importante. C'est aussi celle qui va nous libérer beaucoup;
- On entre vraiment en contact avec la réalité de sa perte, avec sa souffrance, avec son impuissance, avec sa colère, avec sa culpabilité...
- C'est vraiment la période où les vagues d'émotions se bousculent;
- On réalise que la perte fait mal. On réalise l'absence permanente...On réalise que la situation est irréversible.



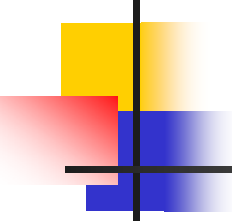
3. L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

- On peut se mettre à pleurer, se choquer...
- Une journée c'est le désespoir, puis viennent des moments de colère, de culpabilité ou de calme;
- Les périodes s'alternent : après une période d'émotions, suit un moment d'accalmie;
- C'est un processus naturel, si on se permet de vivre l'émotion telle qu'elle se présente, sans la juger, sans l'analyser, cette période sera alors plus courte à vivre.



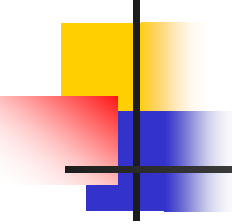
3. L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

- C'est une étape où on se pose beaucoup de questions. On tente de comprendre... On réalise que l'on a pas le contrôle de la situation... La vie a perdu son sens... On prend contact avec son impuissance, sa vulnérabilité qui sont souvent difficiles à reconnaître et à admettre.



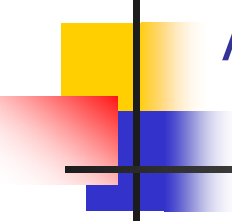
3. L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

- On peut ressentir de la colère envers la personne perdue, envers la vie, envers Dieu...
- On peut désirer se venger, se sentir coupable « j 'aurais dû », se sentir impatient, « à fleur de peau »;
- On peut vivre un sentiment d'injustice, d'échec, de honte...



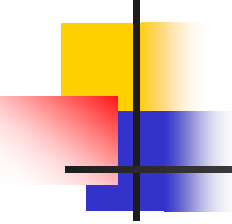
3. L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

- Il se peut aussi que nos craintes d'enfant reviennent : peur de l'abandon, du rejet, de la solitude, peur du vide, de ne plus être aimé, de ne plus pouvoir aimé...
- La douleur peut être si grande et l'estime de soi si faible que l'on peut réagir par l'autodestruction passive ou active : on peut se négliger, mal manger, s'isoler;
- À cette étape, il est important d'en prendre conscience et de faire des choix : vivre ou mourir



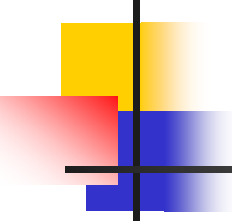
APRÈS AVOIR VÉCU UNE PERTE IMPORTANTE, IL PEUT Y AVOIR TROIS POSSIBILITÉS DE CHEMINEMENT

1. Vivre un déclin progressif de soi-même qui peut mener jusqu'à la mort;
2. Vivre un rétablissement partiel duquel il restera des séquelles psychologiques ou physiques. Par exemple : Ne plus croire en l'amour, en l'engagement, craindre la mort, avoir une peur marquée de perdre, rester amer envers la vie, demeurer souffrant face à la perte;
3. Vivre une croissance personnelle. C'est important à cette étape de se préciser un but de cheminement auquel on pourra se raccrocher dans les moments de désespoirs et de souffrance.



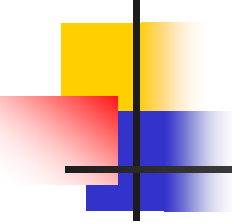
COMMENT S'AIDER À CETTE ÉTAPE

- C'est important de prendre soin de soi en étant honnête avec soi pour pouvoir reconnaître ses besoins, ses émotions, ses désirs et de leur donner une réponse;
- L'écriture peut aider;
- En parler avec d'autres personnes dont le contact nous fait du bien;
- La thérapie peut également aider. Elle vise à accompagner la personne dans sa souffrance, sans jugement et sans s'imposer de ligne de conduite. Elle aide également la personne à identifier ce qu'elle vit et les moyens pour l'aider.



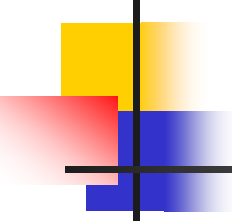
COMMENT S'AIDER À CETTE ÉTAPE

- À ce stade, le cheminement d'une personne n'est jamais linéaire. On ne passe pas à travers les étapes comme une ligne droite;
- C'est plutôt comme une spirale. On peut repasser plusieurs fois chaque étape, surtout les premières fois mais d'une fois à l'autre, elles sont moins intenses, moins longues et moins difficiles.



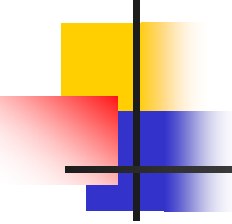
4. FINIR LES CHOSES

- Après avoir connu une libération importante mais non définitive par l'expression de ses émotions, il importe de se préparer à « finir les choses » avec la personne perdue ou la situation passée;
- Finir les choses, c'est terminer ou faire ce qui n'a pu être terminé ou fait avant la perte : des paroles que l'on n'a pas pu dire, des adieux que l'on a pas pu faire, des actions que l'on n'a pu réaliser, des promesses que l'on n'a pu accomplir.



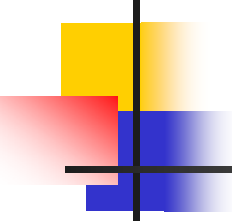
4. FINIR LES CHOSES

- Pour ce faire, on peut s'y prendre de différentes façons : parler à la personne perdue ou à son vécu passé, écrire une lettre, se rendre à un lieu symbolique pour faire la démarche;
- Au-delà des paroles, des actions à finir, il y a aussi le tri des biens de la personne ou des biens symboliques rattachés à la situation passée. On peut le faire seul ou accompagné;
- L'important, c'est d'être dans un contexte où il sera possible de vivre ses émotions, de les extérioriser quand on en ressent le besoin.



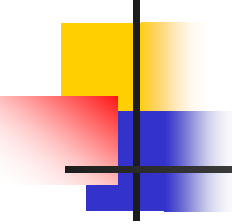
5. DÉCOUVRIR LE SENS DE LA PERTE

- Cette étape a pour but de mieux préciser ce que cette perte a pu nous apporter;
- Il va s'en dire qu'on aborde pas cette étape avant d'avoir bien cheminé à travers les autres car, tant que la personne est dans la souffrance, elle ne peut voir et ressentir du positif dans cette perte. Juste l'idée du positif de la perte peut même choquer. Alors avant de s'impliquer dans cette étape, il faut vraiment être prêt.



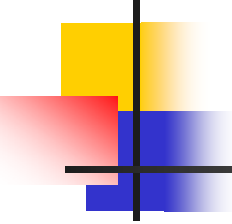
5. DÉCOUVRIR LE SENS DE LA PERTE

- Une perte comme celle que nous avons vécue, nous bouleverse, nous change que ce soit au niveau de nos valeurs, de nos croyances, de nos priorités, de nos forces intérieures, de notre vision de la vie, des gens...
- C'est donc le moment d'identifier précisément ce qui est différent en moi :
 - Qu'est-ce que cette perte vient faire dans ma vie?
 - Qu'est-ce que j'ai appris de moi, de la vie, des gens?



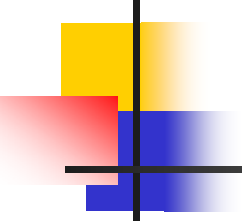
5. DÉCOUVRIR LE SENS DE LA PERTE

- Quelles nouvelles ressources, forces, ai-je découvertes en moi?
- Comment ma vie va être différente maintenant?
- Mes valeurs, mes priorités ont-elles changées?
- Comment je vois la vie, Dieu?
- Est-ce que je vois la mort différemment?
- Comment vais-je continuer ma vie?
- Il s'agit d'une étape importante qui nous fera réaliser le cheminement fait jusqu'ici et nous fera réaliser aussi ce que nous avons perdu et gagné dans cette épreuve.



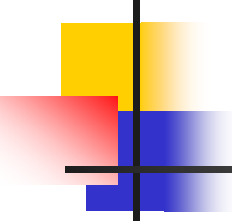
6. LE PARDON

- L'étape du pardon est une étape qui se fait avec le cœur, avec amour, libre de colère, d'amertume, de tristesse;
- C'est le moment de se pardonner à soi de se qu'on croit être des fautes. C'est aussi pardonner à l'autre pour les fautes qu'on croit qu'il a commis envers nous;
- On peut sentir le besoin de pardonner à Dieu, à son passé...
- C'est une étape qui se vit sereinement, sans fortes émotions. Il est important d'être prêt.



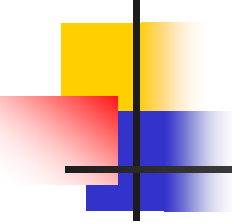
6. LE PARDON

- Pardonner, ce n'est pas oublier. Pardonner, c'est se libérer soi-même de mauvais sentiments envers soi et envers les autres. C'est se libérer de ses blessures. C'est ne rien retenir contre soi ou contre les autres...



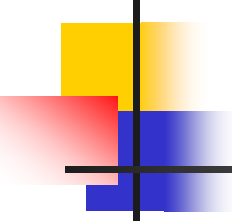
7. LAISSER PARTIR

- Maintenant que nous avons exprimé nos émotions, que nous avons terminé les choses avec la personne perdue ou la situation passée, que nous avons identifié un sens à ce vécu et que nous avons su pardonner et être pardonné, alors nous sommes prêts à laisser partir la personne perdue ou la situation passée puisqu'elle n'est plus de ce monde ou accessible comme elle l'était avant.



8. L'HÉRITAGE

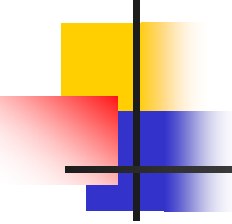
- Dernière étape. C'est celle où l'on fait nôtre ce que la personne ou la situation perdue nous a laissé en héritage;
- Quand on a vécu un contexte de vie que l'on a perdu, quand on a aimé quelqu'un qui n'est plus et que cette perte nous a fait souffrir, c'est qu'il y avait des qualités qu'on a aimées, des éléments positifs qui nous étaient importants;
- L'étape de l'héritage, c'est d'intérioriser ces qualités, ces éléments positifs;
- On est donc différent... grandit...



LA DURÉE DU DEUIL

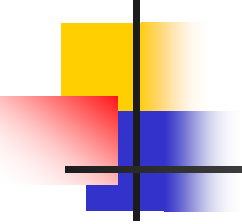
La durée du deuil varie selon un certain nombre de facteurs :

- L'importance de ce que représente la perte;
- Les facteurs de stress présents lors de la perte;
- Les ressources intérieures de la personne;
- Que la perte soit dans l'ordre des choses;
- Le fait que la perte aurait pu être évitée;
- La disponibilité du support des autres personnes.



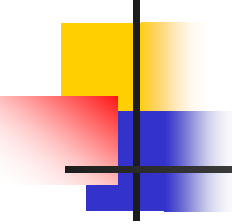
LA DURÉE DU DEUIL

- L'impact de la perte au quotidien;
- La présence de d'autres deuils;
- Les facteurs culpabilisants;
- La qualité de la vision spirituelle de la vie et de la mort.



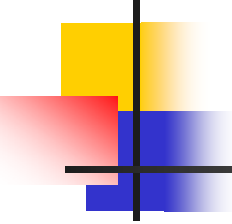
LES MOYENS AIDANTS

- Savoir s'écouter, accueillir ses réactions;
- Tenir un journal;
- Pratiquer la relaxation;
- Maintenir ou développer son réseau d'aide;
- Avoir une bonne hygiène de vie;
- Faire des lectures appropriées;
- Dire non au surplus;
- Exprimer clairement nos besoins.



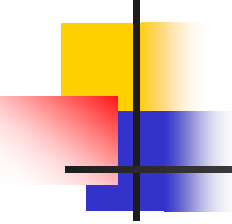
LES MOYENS AIDANTS

- Éviter ou ne pas s'accrocher aux médicaments, à l'alcool, à la nourriture, au travail comme échappatoire;
- Faire face à ses émotions et se donner le droit de les ressentir, quelle qu'elles soient;
- Faire face à la solitude et être capable de l'assumer;
- Planifier en partie ses journées, éviter les périodes d'oisiveté trop longues.



LES MOYENS AIDANTS

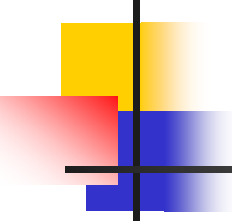
- Avoir recours au support professionnel en individuel;
- S'offrir des moments de plaisir, se permettre de rire, de se gâter;
- Agir, éviter de subir, de s'écraser, d'attendre passivement;
- Prendre le temps, se ralentir s'il le faut;
- Écrire une lettre imaginaire à la personne ou à la situation perdue.



LES MOYENS AIDANTS

- Respecter son rythme de changement, se donner le temps;
- Éviter de prendre des décisions importantes ou se donner plus de temps pour le faire;
- Nourrir ou explorer sa spiritualité.

*Source : « Pour t'aider à mieux vivre une perte »,
Denise Germain, Document inédit*



LECTURE SUGGÉRÉE

- « Aimer, perdre et grandir »
par Jean Monbourquette
Éd. Du Richelieu, 1984.