

Un guide pour faire face au deuil et à la perte

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil, mais il existe des moyens sains de le gérer. Faire face à la perte de quelqu'un ou de quelque chose que vous aimez est l'un des plus grands défis de la vie.

Le deuil est une réponse naturelle à la perte. Il s'agit de la souffrance émotionnelle que vous ressentez lorsque quelque chose ou quelqu'un que vous aimez vous est enlevé. Souvent, la douleur de la perte peut sembler écrasante. Vous pouvez ressentir toutes sortes d'émotions et d'effets physiques difficiles et inattendus, par exemple des difficultés à dormir, à manger ou à penser clairement. Ce sont des réactions normales à une perte - et plus la perte est importante, plus votre chagrin sera intense.

Quelle que soit la cause de votre chagrin, il existe des moyens sains de faire face à la douleur. Essayez notre lecture rapide (si vous êtes pressé) ou notre lecture détaillée (si vous avez plus de temps) pour plus d'informations.

Si vous avez du mal à faire face, nous vous recommandons vivement de demander l'avis d'un professionnel. Ne souffrez pas en silence.

Le deuil peut être causé par :

1. Divorce ou rupture de la relation
2. Perte de santé
3. Perte d'un emploi
4. Perte de stabilité financière
5. Fausse couche
6. Retraite
7. Mort d'un animal de compagnie
8. Perte d'un rêve cher/Ne pas réaliser un objectif de toute une vie
9. Maladie grave d'un proche
10. Perte d'une amitié
11. Vente de la maison familiale

Lecture rapide

Le deuil est une expérience personnelle et prend du temps. Il n'y a cependant pas de calendrier et le processus est différent pour chaque personne. Permettez-vous de faire face à votre deuil, de vous laisser aller à ressentir (et à montrer) des émotions. Comprendre le processus peut vous aider, lisez notre guide pour vous aider à y faire face.

Faire face au processus de deuil

- Reconnaissez votre douleur
- Acceptez que le deuil puisse déclencher des émotions différentes et inattendues
- Comprenez que votre processus de deuil vous sera unique
- Cherchez à obtenir le soutien direct de personnes qui se soucient de vous
- Soutenez-vous émotionnellement en prenant soin de vous physiquement
- Reconnaissez la différence entre le deuil et la dépression.

Les cinq étapes du deuil

L'expérience du deuil est différente pour chacun, mais de nombreuses personnes vivent des sentiments similaires pendant le processus de guérison. Tout le monde ne vit pas toutes les étapes, ou ne les vit pas dans l'ordre indiqué ici. Quelles que soient les étapes que vous traversez, et quel que soit l'ordre, il est naturel de ressentir ces émotions. Il peut également être utile de considérer le processus comme des montagnes russes, avec des hauts et des bas émotionnels au fil du temps.

- **Déni** : “ Cela ne peut pas m'arriver.”
- **Colère** : “ *Pourquoi* cela se produit-il ? Qui est responsable ?”
- **Négociation** : “Faites en sorte que cela n'arrive pas, et en retour je_____.”
- **Dépression** : “ Je suis trop triste pour faire quoi que ce soit.”
- **Acceptation** : “ Je suis en paix avec ce qui s'est passé.”

- **Symptômes émotionnels du deuil**

Vous pouvez ressentir :

- Choc et incrédulité
- Tristesse
- Culpabilité
- Colère
- Peur

- **Symptômes physiques du deuil**

- Fatigue
- Nausée
- Immunité réduite
- Perte ou gain de poids
- Maux et douleurs
- Insomnie

- **Cherchez du soutien**

Même si vous ne parlez généralement pas de vos sentiments, c'est une partie importante du processus de deuil. Ne vous isolez pas, parlez à vos amis et à votre famille (face à face si vous le pouvez) et acceptez toute l'aide qu'ils vous offrent. Si quelqu'un vous tend la main, c'est parce qu'il se soucie de vous. Vous pouvez également trouver un soutien dans un groupe, au sein de votre communauté religieuse ou par le biais de conseils en matière de deuil.

- **Prenez soin de vous**

- Affrontez vos sentiments
 - Reconnaître votre douleur vous aidera à guérir. Un deuil non résolu peut conduire à une mauvaise santé mentale et physique. Ne laissez pas les autres vous dire ce que vous devez ressentir.
 - Exprimez vos sentiments de la manière qui vous convient le mieux, que ce soit par l'écriture, l'art ou une activité.
 - Continuez vos hobbies et vos centres d'intérêt
 - Préparez-vous aux dates et aux événements qui pourraient déclencher votre deuil
 - Veillez à votre santé physique par l'alimentation, l'exercice et le sommeil - gardez l'équilibre.

Lecture détaillée

Le processus de deuil

Le deuil est une expérience très individuelle ; il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. La façon dont vous faites votre deuil dépend de nombreux facteurs, notamment de votre personnalité et de votre style d'adaptation, de votre expérience de vie, de votre foi et de l'importance de la perte pour vous.

Inévitablement, le processus de deuil prend du temps. La guérison se fait progressivement ; elle ne peut être forcée ou précipitée et **il n'y a pas de calendrier "normal" pour le deuil**. Certaines personnes commencent à se sentir mieux en quelques semaines ou quelques mois. Pour d'autres, le processus de deuil se mesure en années. Quelle que soit votre expérience du deuil, il est important d'être patient avec vous-même et de laisser le processus se dérouler naturellement.

Mythes et faits sur le deuil

Mythe : la douleur disparaîtra plus vite si vous l'ignorez

Fait : essayer d'ignorer votre douleur ou de l'empêcher de faire surface ne fera qu'empirer la situation à long terme. Pour une véritable guérison, il est nécessaire de faire face à votre chagrin et de le gérer activement

Mythe : Il est important d'être "fort" face à une perte

Fait : Se sentir triste, effrayé ou seul est une réaction normale à une perte. Pleurer ne signifie pas que vous êtes faible. Vous n'avez pas besoin de "protéger" votre famille ou vos amis en faisant preuve de courage. Montrer vos véritables sentiments peut les aider et vous aider.

Mythe : Si vous ne pleurez pas, cela signifie que vous n'êtes pas désolé de cette perte

Fait : Pleurer est une réaction normale à la tristesse, mais ce n'est pas la seule. Ceux qui ne pleurent pas peuvent ressentir la douleur aussi profondément que les autres. Ils peuvent simplement avoir d'autres moyens de la montrer.

Mythe : Le deuil devrait durer environ un an

Fait : Il n'y a pas de délai précis pour faire son deuil. Le temps nécessaire varie d'une personne à l'autre.

Mythe : Poursuivre sa vie signifie oublier sa perte

Fait : Aller de l'avant signifie que vous avez accepté votre perte - mais ce n'est pas la même chose qu'oublier. Vous pouvez aller de l'avant dans votre vie et garder le souvenir de quelqu'un ou de quelque chose que vous avez perdu comme une partie importante de vous. En fait, au fur et à mesure que nous avançons dans la vie, ces souvenirs peuvent devenir de plus en plus partie intégrante de la définition des personnes que nous sommes.

Comment gérer le processus de deuil

Bien que le deuil soit une partie inévitable de la vie, il existe des moyens d'aider à faire face à la douleur, à accepter votre chagrin et, finalement, à trouver un moyen de recoller les morceaux et d'avancer dans votre vie.

1. Reconnaissez votre douleur.
2. Acceptez que le deuil puisse déclencher de nombreuses émotions différentes et inattendues.
3. Comprenez que votre processus de deuil vous sera propre.
4. Cherchez à obtenir le soutien direct de personnes qui se soucient de vous.
5. Soutenez-vous sur le plan émotionnel en prenant soin de vous sur le plan physique.
6. Reconnaissez la différence entre le deuil et la dépression.

Les étapes du deuil

En 1969, la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross a introduit ce que l'on a appelé les "cinq étapes du deuil". Ces étapes du deuil étaient basées sur ses études des sentiments des patients en phase terminale de maladie, mais beaucoup de gens les ont généralisées à d'autres types de changements négatifs dans la vie et de pertes, comme la mort d'un être cher ou une rupture.

The five stages of grief

Déni : “ Cela ne peut pas m'arriver.”

Colère : “ *Pourquoi* cela se produit-il ? Qui est responsable ?”

Négociation : “Faites en sorte que cela n'arrive pas, et en retour je _____.”

Dépression : “ Je suis trop triste pour faire quoi que ce soit.”

Acceptation : “ Je suis en paix avec ce qui s'est passé.”

Si vous ressentez l'une de ces émotions à la suite d'une perte, il peut être utile de savoir que votre réaction est naturelle et que vous guérirez avec le temps. Cependant, toutes les personnes qui vivent un deuil ne passent pas par toutes ces étapes - et c'est normal. Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire de passer par chaque étape pour guérir. En fait, certaines personnes résolvent leur deuil sans passer par aucune de ces étapes. Et si vous passez par ces étapes, vous ne les vivrez probablement pas dans un ordre précis et séquentiel, alors ne vous inquiétez pas de ce que vous "devriez" ressentir ou de l'étape dans laquelle vous êtes censé être.

Kübler-Ross elle-même n'a jamais voulu que ces étapes soient un cadre rigide qui s'applique à tous ceux qui sont en deuil. Dans son dernier livre avant sa mort en 2004, elle a parlé des cinq étapes du deuil : "Elles n'ont jamais été destinées à aider à mettre les émotions désordonnées dans des cases bien rangées. Ce sont des réactions à la perte que beaucoup de gens ont, mais il n'y a pas de réaction typique à la perte, car il n'y a pas de perte typique. Notre deuil est aussi individuel que notre vie".

Le deuil peut être une montagne russe

Au lieu d'une série d'étapes, on pourrait aussi considérer le processus de deuil comme une montagne russe, pleine de hauts et de bas. Comme dans de nombreuses montagnes russes, le trajet est généralement plus difficile au début, les dépressions peuvent être plus profondes et plus longues. Les périodes difficiles devraient devenir moins intenses et plus courtes au fil du temps, mais il faut du temps pour surmonter une perte. Même des années après une perte, en particulier lors d'événements spéciaux tels qu'un mariage familial ou la naissance d'un enfant, nous pouvons encore éprouver un fort sentiment de chagrin.

Source : *Hospice Foundation of America*

Symptômes de deuil

Bien que la perte affecte les gens de différentes manières, beaucoup d'entre nous ressentent les symptômes suivants lorsqu'ils sont en deuil. N'oubliez pas que presque tout ce que vous vivez au début du deuil est normal, y compris le sentiment de devenir fou, de faire un mauvais rêve ou de remettre en question vos croyances religieuses ou spirituelles.

Symptômes émotionnels du deuil

Choc et incrédulité. Juste après une perte, il peut être difficile d'accepter ce qui s'est passé. Vous pouvez vous sentir engourdi, avoir du mal à croire que la perte s'est réellement produite ou même nier la vérité. Si une personne que vous aimez est morte, vous pouvez continuer à vous attendre à ce qu'elle réapparaisse, même si vous savez qu'elle n'est plus là.

La tristesse. La tristesse profonde est probablement le symptôme de deuil le plus universellement ressenti. Vous pouvez éprouver des sentiments de vide, de désespoir, de nostalgie ou de solitude profonde. Vous pouvez aussi pleurer beaucoup ou vous sentir émotionnellement instable.

Culpabilité. Vous pouvez regretter ou vous sentir coupable des choses que vous avez faites ou que vous n'avez pas dites ou faites. Vous pouvez également vous sentir coupable de certains sentiments (par exemple, vous sentir soulagé lorsque la personne est décédée après une longue et difficile maladie). Après un décès, vous pouvez même vous sentir coupable de ne pas avoir fait quelque chose pour empêcher la mort, même si

vous n'auriez rien pu faire de plus.

Colère. Même si la perte n'était la faute de personne, vous pouvez ressentir de la colère et du ressentiment. Si vous avez perdu un être cher, vous pouvez être en colère contre vous-même, contre Dieu, contre les médecins ou même contre la personne qui est morte pour vous avoir abandonné. Vous pouvez ressentir le besoin de blâmer quelqu'un pour l'injustice qui vous a été faite.

Peur. Une perte importante peut déclencher une foule de soucis et de craintes. Vous pouvez vous sentir anxieux, impuissant ou peu sûr de vous. Vous pouvez même avoir des crises de panique. Le décès d'un être cher peut déclencher des craintes quant à votre propre mortalité, à l'éventualité de devoir affronter la vie sans cette personne ou aux responsabilités que vous devez maintenant assumer seul.

Symptômes physiques du deuil

Nous considérons souvent le deuil comme un processus strictement émotionnel, mais le deuil implique souvent des problèmes physiques, notamment :

- Fatigue
- Nausées
- Immunité réduite
- Perte ou gain de poids
- Maux et douleurs
- Insomnie

Chercher un soutien pour le deuil et la perte

La douleur du deuil peut souvent vous pousser à vouloir vous éloigner des autres et à vous replier sur votre coquille. Mais il est essentiel d'avoir le soutien direct d'autres personnes pour se remettre de la perte. Même si vous n'êtes pas à l'aise pour parler de vos sentiments dans des circonstances normales, il est important de les exprimer lorsque vous êtes en deuil. Si le fait de partager votre perte peut faciliter la charge du deuil, cela ne signifie pas que chaque fois que vous interagissez avec vos amis et votre famille, vous devez parler de votre perte. Le réconfort peut aussi venir du simple fait d'être entouré d'autres personnes qui se soucient de vous. L'essentiel est de ne pas s'isoler.

Adressez-vous à vos amis et aux membres de votre famille.

Le moment est venu de vous appuyer sur les personnes qui se soucient de vous, même si vous êtes fier d'être fort et autosuffisant. Plutôt que de les éviter, rapprochez-vous de vos amis et vos proches, passez du temps ensemble, face à face, et acceptez l'aide qui vous est offerte. Souvent, les gens veulent aider mais ne savent pas comment, alors dites-leur ce dont vous avez besoin, que ce soit une épaule sur laquelle pleurer, de l'aide pour les funérailles ou simplement quelqu'un avec qui passer du temps. Si vous n'avez pas l'impression d'avoir quelqu'un avec qui vous pouvez vous connecter régulièrement en personne, il n'est jamais trop tard pour nouer de nouvelles amitiés.

Acceptez le fait que de nombreuses personnes se sentent mal à l'aise lorsqu'elles essaient de réconforter quelqu'un qui est en deuil.

Le deuil peut être une émotion déroutante, parfois effrayante, pour de nombreuses personnes, surtout si elles n'ont pas elles-mêmes vécu une perte similaire. Elles peuvent ne pas savoir comment vous réconforter et finir par dire ou faire les mauvaises choses. Mais n'utilisez pas cela comme excuse pour vous replier sur vous-même et éviter les contacts sociaux. Si un ami ou un proche vous tend la main, c'est parce qu'il se soucie de vous.

Tirez un réconfort de votre foi.

Si vous suivez une tradition religieuse, profitez du réconfort que peuvent vous apporter ses rituels de deuil. Les activités spirituelles qui ont un sens pour vous, telles que la prière, la méditation ou la fréquentation d'une église, peuvent vous réconforter. Si vous remettez en question votre foi à la suite de la perte d'un être cher, parlez-en à un membre du clergé ou à d'autres membres de votre communauté religieuse.

Joignez un groupe de soutien. Le deuil peut vous faire sentir très seul, même si vous avez des proches dans votre entourage. Partager votre chagrin avec d'autres personnes qui ont vécu des pertes similaires peut vous aider. Pour trouver un groupe de soutien aux personnes en deuil dans votre région, contactez les hôpitaux, les hospices, les pompes funèbres et les centres de conseil locaux. Si vous faites partie d'un programme d'aide aux employés, ils peuvent avoir des contacts pour les groupes de soutien.

Parlez à un thérapeute ou à un conseiller en matière de deuil.

Si votre deuil vous semble trop lourd à porter, trouvez un professionnel de la santé mentale ayant de l'expérience dans le conseil aux personnes en deuil. Un thérapeute expérimenté peut vous aider à surmonter les émotions intenses et les obstacles à votre deuil.

Prenez soin de vous pendant votre deuil

Lorsque vous êtes en deuil, il est plus important que jamais de prendre soin de vous. Le stress d'une perte importante peut rapidement épuiser votre énergie et vos réserves émotionnelles. Prendre soin de vos besoins physiques et émotionnels vous aidera à traverser cette période difficile.

Affrontez vos sentiments.

Vous pouvez essayer de réprimer votre chagrin, mais vous ne pouvez pas l'éviter éternellement. Pour guérir, vous devez reconnaître la douleur. Essayer d'éviter les sentiments de tristesse et de perte ne fait que prolonger le processus de deuil. Un deuil non résolu peut également entraîner des complications telles que la dépression, l'anxiété, la toxicomanie et les problèmes de santé.

Exprimez vos sentiments de manière tangible ou créative.

Écrivez votre perte dans un journal. Si vous avez perdu un être cher, écrivez une lettre en disant les choses que vous n'avez jamais pu dire ; faites un album de découpures ou de photos célébrant la vie de la personne ; ou impliquez-vous dans une cause ou une organisation qui était importante pour votre proche.

Essayez de conserver vos passe-temps et vos intérêts.

La routine est réconfortante et le retour aux activités qui vous apportent de la joie et vous rapprochent des autres peut vous aider à accepter votre perte et à faciliter le processus de deuil.

Ne laissez personne vous dire ce que vous devez ressentir et ne vous dites pas non plus ce que vous devez ressentir.

Votre deuil vous appartient, et personne d'autre ne peut vous dire quand il est temps de "passer à autre chose" ou de "s'en remettre". Laissez-vous aller à vos sentiments, sans gêne ni jugement. Il est normal d'être en colère, de crier au ciel, de pleurer ou de ne pas pleurer. Il est également normal de rire, de trouver des moments de joie et de se laisser aller quand on est prêt.

Prévoyez des "déclencheurs" de deuil.

Les anniversaires, les jours de célébration et les événements marquants peuvent réveiller des souvenirs et des sentiments. Préparez-vous à un choc émotionnel et sachez que c'est tout à fait normal. Si vous partagez des célébrations ou un événement du cycle de vie avec d'autres membres de votre famille, discutez avec eux à l'avance de leurs attentes et mettez-vous d'accord sur des stratégies pour honorer la personne que vous aimez.

Prenez soin de votre santé physique.

L'esprit et le corps sont liés. Lorsque vous vous sentez en bonne santé physique, vous serez mieux à même de faire face à vos problèmes émotionnels. Combattez le stress et la fatigue en dormant suffisamment, en mangeant bien et en faisant de l'exercice. Ne consommez pas d'alcool ou de drogues pour endormir la douleur du deuil ou pour améliorer artificiellement votre humeur.