

Faire face au deuil et à la perte

Faire face à la perte de quelqu'un ou de quelque chose que l'on aime est l'une des plus grandes épreuves de la vie. Nous associons souvent le deuil à la mort d'un être cher et au chagrin intense qu'elle génère. Cependant, toute perte, tout changement important peut provoquer de la peine. Il peut notamment s'agir :

- ✓ de la perte de collègues ou d'autres connaissances ;
- ✓ d'un divorce ou d'une rupture amoureuse ;
- ✓ de la perte d'une amitié ou de la mort d'un animal de compagnie ;
- ✓ de la perte de capacités physiques, d'un emploi, d'un lieu de vie, d'un rêve, ou d'une forme de sécurité.

Même des petites pertes peuvent être sources de tristesse. Par exemple, un déménagement, la fin de ses études, ou un changement de travail, sont des formes de deuil.

Comment le deuil se traduit-il ?

Les poètes et écrivains sont certainement ceux qui parlent le mieux du deuil. Pour Emily Dickinson, par exemple, le deuil se traduisait par un « cœur engourdi », une « heure de plomb ». Elle écrivait : « Les pieds, mécaniquement, tournent sur un chemin de bois », ou encore : « à une grande douleur, succède un calme solennel. Les nerfs se reposent cérémonieusement, comme des tombes ».

Emily Dickinson, comme d'autres poètes, a souvent mis des mots sur les émotions difficiles et inattendues que le deuil provoque, du choc à l'incrédulité, en passant par la tristesse, la culpabilité, la colère et la peur. Parfois, la douleur provoquée par une perte peut nous sembler accablante, épuisante, et même physiquement douloureuse. Le deuil peut perturber notre sommeil, notre appétit, nos pensées, et notre concentration. Le deuil peut également perturber la perception que nous avons de notre propre identité, et ébranler la confiance que nous avons dans de nombreuses choses, qu'il s'agisse de nous-même, des autres, de la façon dont le monde fonctionne, ou encore de la nature et de l'existence même d'une puissance supérieure. Toutes ces réactions sont normales. Plus la perte est importante, et plus le deuil est intense.

Le processus de deuil

Le deuil est une expérience très personnelle. La façon dont on vit et dont on affronte le deuil dépend de nombreux facteurs, notamment de sa personnalité, de sa capacité d'adaptation, de ses expériences de vie, de sa culture, de sa foi, et de l'attachement envers la personne ou la chose perdue.

Mais, quoi qu'il en soit, le deuil prend du temps. C'est un *processus* qui implique des hauts et des bas. Pour décrire le deuil, les gens parlent souvent de vagues, ou de montagnes russes – c'est-à-dire que certains jours ou certaines heures semblent plus difficiles, plus sombres, ou plus éprouvant(e)s que d'autres. Il est important de garder à l'esprit qu'il n'y a pas de manière « normale » de vivre son deuil. Après une perte importante, certaines personnes vont mieux au bout de quelques semaines ou mois, tandis que d'autres ont besoin de beaucoup plus de temps.

« Le deuil est aussi unique que des empreintes digitales. Chacun le vit différemment »

- David Kessler

10 conseils pour faciliter le processus de deuil

Quelle que soit votre manière de vivre votre deuil, il est important que vous soyez patient(e) avec vous-même. Et bien que le deuil fasse partie de la vie et qu'il soit inévitable, il existe néanmoins certaines choses qui peuvent vous aider à y faire face, tout au long du processus. En voici quelques-unes.

1. Acceptez votre douleur

Lorsque quelque chose, comme un deuil, fait mal ou peur, on peut tenter de l'ignorer dans le but de faire disparaître cette douleur. Pourtant, ignorer ou nier sa douleur aggrave souvent les choses à long terme. De la même manière que, pour guérir correctement, les blessures physiques doivent être examinées, nettoyées et protégées, les blessures émotionnelles guériront mieux avec le temps si on leur donne attention et soins..

2. N'oubliez pas que le deuil peut susciter de nombreuses émotions et questions différentes et inattendues

Les gens sont souvent surpris par la façon dont ils réagissent à une perte. Nos attentes sur la façon dont nous *devons* réagir peuvent ajouter à la charge. Il est donc important de ne pas juger ce que vous pensez ou ressentez. Laissez-vous aller à vos émotions (y compris aux moments de joie et de rire) sans culpabilité ni jugement.

Votre manière de vivre le deuil est unique. Ce processus vous permettra également d'en apprendre davantage sur les émotions et les questions complexes et intenses que le deuil peut susciter, ainsi que sur la façon dont d'autres personnes ont vécu le deuil dans des situations similaires. Il pourrait notamment vous être utile de lire les écrits d'Elisabeth Kubler-Ross sur les cinq étapes du deuil – le déni, la colère, le marchandage, la dépression, et l'acceptation (attention : souvenez-vous que ces étapes ne sont pas linéaires et que le deuil s'inscrit rarement parfaitement dans un cadre).

Quelques conseils...

Vivez au jour le jour. Lorsque les choses vous paraissent particulièrement difficiles, concentrez-vous vos activités du jour même.

Soyez patient(e) avec vous-même. Le deuil n'est pas une course avec une ligne d'arrivée.

Revenez à l'essentiel. Veillez à bien dormir, à manger sainement, et à faire de l'exercice (comme de la marche, ou un autre sport). Si vous faites ces trois choses, vous serez mieux armé(e) pour faire face aux émotions intenses que vous ressentirez et aux autres difficultés générées par le deuil.

Passez du temps avec vos amis proches et votre famille. Ne vous isolez pas.

Reconnectez-vous à votre foi. Participer à des activités spirituelles, des cérémonies religieuses, ou d'autres rites, peut vous apporter un grand réconfort.

Chaque jour, consacrez du temps au souvenir. Créez un espace sacré, chez vous ou dans la nature, où vous pouvez vous recueillir pour réfléchir à la perte que vous avez subie, et l'accepter.

Exprimez ce que vous ressentez de manière concrète ou créative. Écrivez ce que vous ressentez. Rendez hommage à la personne partie par exemple en participant à une cause ou à une organisation qui lui tenait à cœur.

Intégrez un groupe de soutien près de chez vous, ou en ligne. Partager ce que vous ressentez avec d'autres ayant vécu la même chose peut être très utile.

Consultez un thérapeute ou un spécialiste du deuil. Un professionnel vous aidera à gérer vos émotions et à franchir les étapes vers la guérison.

Faites des recherches et renseignez-vous sur le deuil. Lire ce qu'ont écrit des personnes ayant vécu des expériences similaires peut également être très utile.

Ne vous jugez pas pour les choses que vous pensez ou ressentez. Laissez-vous aller à vos émotions (y compris aux moments de joie et de rire) sans culpabilité ni jugement.

Prévoyez les anniversaires et les autres événements importants. Prévoyez à l'avance la manière dont vous souhaitez célébrer les dates importantes en lien avec votre deuil.

3. Passez du temps avec des personnes que vous aimez et en qui vous avez confiance

La douleur a la capacité de nous renfermer sur nous-mêmes. Ainsi, en période de deuil, nous pouvons nous sentir très isolé(e)s et très seul(e)s. Il est donc important de passer du temps avec des personnes que nous aimons et en qui nous avons confiance. En effet, partager sur sa perte peut aider à soulager le poids de la douleur, qui devient alors plus facile à supporter et à guérir, en particulier si les personnes auxquelles nous nous confions font preuve d'empathie et d'écoute. Cela ne veut pas dire pour autant que vous devez parler de vos ressentis et de votre perte à chaque fois que vous voyez d'autres personnes. Le simple fait de passer du temps avec des personnes qui vous aiment peut également être d'un grand réconfort.

Il peut être utile de dire à vos amis ce que vous attendez d'eux pendant cette période. En effet, beaucoup de gens se sentent mal à l'aise avec quelqu'un qui est en deuil. Ils ont le sentiment de ne pas savoir quoi dire ni quoi faire pour aider. Aussi, lorsque les gens vous demandent ce qu'ils peuvent faire pour vous aider, répondez-leur clairement. Ce peut être en vous apportant un repas, en vous proposant de garder vos enfants, en vous aidant à faire le ménage, en allant se promener avec vous, ou en prenant de vos nouvelles régulièrement.

4. Faites attention aux piliers de la santé (sommeil, alimentation, exercice)

Parfois, la douleur du deuil peut être si intense qu'elle impacte la qualité du sommeil et de l'alimentation. Il peut également être encore plus difficile que d'habitude de trouver l'énergie et la motivation nécessaire pour sortir ou faire de l'exercice. Cependant, il est essentiel de veiller à dormir suffisamment, à manger correctement, et à faire de l'exercice, trois éléments souvent considérés comme les piliers de la santé. Vous devez faire de ces trois éléments votre priorité. Ainsi, en mettant en place des pratiques saines dans chacun de ces domaines, vous serez mieux équipé(e) pour faire face aux émotions intenses, et aux autres facteurs de stress, générés par le deuil.

5. Consacrez du temps à votre deuil

Le deuil prend du temps. Cependant, il peut être moins long si vous lui accordez du temps et de l'attention. Par exemple, vous pourriez créer un espace sacré, chez vous ou dans la nature, où vous pouvez vous recueillir en hommage à ce qui est parti de votre vie, pendant 10 à 15 minutes par jour. Vous pouvez notamment y mettre des photos, des bougies, des lettres, et d'autres objets qui vous rappellent la personne que vous avez perdue. Mais vous pouvez également trouver d'autres moyens de vous exprimer. L'important est d'instaurer des moments durant lesquels vous pouvez vous concentrer sur votre deuil pendant un certain temps, afin de pouvoir ensuite le mettre de côté pour vous concentrer sur vos autres tâches et responsabilités.

6. Exprimez ce que vous ressentez de manière concrète ou créative

En plus de vous confier à vos amis et à votre famille, il peut également être utile de vous exprimer différemment. Vous pourriez par exemple :

- ✓ tenir un journal dans lequel vous écrivez ce que vous ressentez ;
- ✓ écrire une lettre à la personne que vous avez perdue ;
- ✓ créer un album photo ou un collage pour honorer la mémoire d'un lieu, d'une personne, ou d'un animal de compagnie ;
- ✓ participer à une cause ou à une organisation qui tenait à cœur à la personne que vous avez perdue.

7. Réfléchissez à votre vie

Le décès d'un être cher ou la perte d'un lieu de vie peuvent nous inciter à nous poser des questions importantes sur la qualité et l'orientation de notre vie, telles que : « Quel est le sens de ma vie ? », « Quelles sont les choses importantes pour moi ? », « En quoi je crois encore ? », « Ma vie a-t-elle encore un sens ? de la valeur ? ». Réfléchir à ces questions peut être essentiel dans le processus de deuil, nous faisant prendre conscience de nouvelles perspectives, de nouvelles orientations, de nouvelles priorités, et de nouveaux choix.

8. Soyez patient(e) avec vous-même et ne vous mettez pas la pression pour « revenir à la normale »

Souvenez-vous qu'il n'y a pas de manière « normale » de vivre son deuil. Alors, soyez patient(e) avec vous-même. Le deuil n'est pas une course, ni un parcours d'obstacles, permettant aux choses (et à vous) de revenir à un état « d'avant ». Beaucoup de personnes s'attendent à ce que le deuil soit terminé au bout de quelques semaines ou mois. En réalité, le deuil a son propre rythme, sa propre nature, et ses propres étapes, que nous ne pouvons pas contrôler. Même après des années, des émotions fortes liées au deuil et à la perte peuvent encore surgir de temps en temps. C'est alors l'occasion de repenser à ce qui vous a été si cher, et de guérir/grandir encore davantage.

9. Prévoyez les anniversaires et les autres événements importants

Les anniversaires, les épisodes marquants, et les autres dates importantes, peuvent réveiller des souvenirs et des émotions très fortes. Il est donc important de se préparer à affronter ces moments particulièrement difficiles, en prévoyant la manière dont vous souhaitez célébrer l'anniversaire et/ou honorer la personne que vous avez perdue.

10. Si nécessaire, faites appel à un professionnel

Presque tout ce que vous ressentez au cours des premières étapes d'un deuil important est normal – comme par exemple avoir l'impression que vous êtes coincé(e) dans un mauvais rêve, ou remettre en question vos croyances religieuses ou spirituelles. Si vous sentez que le deuil est trop lourd à supporter, ou si l'intensité des émotions telles que la tristesse, la culpabilité, et la colère, ne s'atténue pas avec le temps, il peut être utile de consulter un professionnel de la santé mentale ayant de l'expérience dans l'accompagnement du deuil. Cela vous aidera à gérer vos émotions et à franchir les étapes vers la guérison.

Un dernier mot...

Enfin, n'oubliez pas de célébrer les changements et les nouvelles perspectives. À mesure que les vagues de chagrin deviennent moins fréquentes et moins intenses, vous commencerez probablement à remarquer que vous retrouvez de l'énergie, du plaisir, et de l'espoir. Célébrez les changements positifs qui se produisent – cela ne nie pas, ni ne diminue, l'attachement de ce que vous avez perdu – et, lorsque vous vous en sentirez prêt(e), agissez selon ces nouvelles idées, envies, et sensations.

KonTerra est là pour vous aider. Nos professionnels de la santé mentale peuvent vous aider à gérer l'impact d'un événement stressant et à développer votre capacité de résilience. Nous pouvons vous aider à aborder un large éventail de difficultés ou de préoccupations lors de séances de soutien confidentielles. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.