

# LE DEUIL : CES DOULOUREUSES PERTES

Le deuil est une réaction normale et adaptative face à une perte. Souvent associé à un décès, le deuil peut être vécu à travers plusieurs types de perte. Dans le contexte de la pandémie, peut-être avez-vous dû renoncer à un voyage que vous attendiez depuis longtemps, à vos façons de faire habituelles au travail, à tenir vos neveux et nièces dans vos bras, etc. Voici quelques pistes pour mieux comprendre le deuil.



## RECONNAÎTRE ET ACCEPTER SES ÉMOTIONS

On connaît les étapes du deuil, mais on défend maintenant davantage que l'intensité, la séquence et la durée des différentes émotions sont différentes pour chaque personne.

**La tristesse** : nous pouvons la ressentir en constatant nos pertes. Elle se manifeste généralement sous forme de pleurs, d'une humeur déprimée et d'un sentiment de vide.

**La colère et la culpabilité** : il est normal d'éprouver de la colère face à une perte. Celle-ci peut être dirigée envers ce qu'on croit responsable de cette perte (l'entourage, le gouvernement, la vie en général, etc.) Lorsque cette colère est retournée contre soi, on parle alors de culpabilité.

**Le déni** : on appelle *déni* la période où on ne peut accepter l'existence de nos pertes. Exemple : croire que la pandémie ne présente aucun risque et poursuivre ses activités habituelles. Il est aussi possible de nier l'impact émotionnel sans nier l'existence des pertes. Exemple : avoir l'impression que nos pertes ne sont pas vraiment douloureuses.

**Le sentiment d'impuissance** : un deuil peut générer une angoisse de vivre d'autres pertes, une plus grande conscience de nos limites et des éléments qui sont hors de notre contrôle.

# TROUVER UN ÉQUILIBRE

Vivre un deuil ne veut pas dire être constamment triste ou en colère. Pour bien s'adapter à notre perte, une alternance entre des moments où l'on vit des émotions négatives et d'autres où l'on tente de s'ajuster à sa nouvelle réalité serait favorable. Il est donc tout à fait normal, lorsqu'on vit un deuil, de ressentir des émotions difficiles qui vont et qui viennent. L'important est de se laisser de l'espace pour les vivre lorsqu'elles sont présentes.

**Donner un sens** à ce que nous vivons est souvent aidant dans les périodes de bouleversement. Par contre, certaines pertes peuvent être très souffrantes et il peut être très difficile d'en tirer des aspects positifs.

**Par exemple**, le contexte actuel est, pour certaines personnes, une occasion de se poser des questions importantes ou de revoir ses priorités. Est-ce que le confinement vous a permis de ralentir? D'apprécier davantage le moment présent? De contacter des proches à qui vous ne parlez pas souvent?

Même si nous sommes souvent confrontés au fait qu'il y a une fin à beaucoup de choses que nous avons aimées, il y a aussi une fin à la souffrance du deuil (Viorst, 1986)

## Boîte à outils pour les jours difficiles

Faites **une liste** des personnes à qui vous pouvez demander du soutien; allez **marcher** dans la nature; ne prenez pas de **décisions importantes** puisque les bouleversements vécus peuvent altérer le jugement; écrivez votre vécu dans un **journal de bord**; exprimez-vous par les **arts**; faites du **sport**; **partagez votre vécu** avec quelqu'un qui a vécu la même situation; participez à un **groupe de soutien**; donnez-vous le **droit d'être triste ou en colère**; donnez-vous le droit de **profiter de moments agréables** à travers les moments de souffrance.

