

Programme d'aide aux employés

Le deuil

Quelques repères sur le deuil

Le deuil (du latin, *dolere*, qui signifie souffrir) est le processus d'adaptation d'un individu qui a vécu une perte significative comme la mort d'un être cher. L'individu passe alors par toute une gamme d'émotions et de perturbations physiologiques, cognitives, affectives et comportementales. Ces réactions varient en intensité et en durée selon l'importance de la perte pour la personne endeuillée.

Les gens utilisent deux verbes pour parler du deuil : être et faire. Être en deuil fait référence à la situation objective de la personne qui vit une perte, sans considération pour les différentes manifestations présentes. L'expression faire son deuil, au contraire, rappelle la nécessité pour la personne endeuillée de s'engager activement dans un travail personnel et subjectif visant une adaptation à la perte, un détachement progressif de l'être décédé.

La durée et les manifestations habituelles du deuil

La durée du deuil variant considérablement d'une personne à l'autre, il est difficile de fixer une durée normale. De façon générale toutefois, un processus de deuil habituel dure entre 18 et 24 mois.

Même si l'expérience du deuil est universelle, chaque personne la vit différemment. En effet, puisque chaque relation est unique, chaque perte l'est également. Or, de façon générale, lors d'un deuil, la personne endeuillée a des réactions physiologiques, affectives, comportementales et cognitives. Une panoplie d'émotions (tristesse, colère, culpabilité, etc.), souvent contradictoires, l'envahissent. Ses façons d'agir et de penser diffèrent de leur mode habituel. Elle éprouve des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions.

Les manifestations habituelles d'une expérience de deuil sont présentées dans le tableau suivant. Ces manifestations peuvent être immédiates ou tardives, continues ou intermittentes, brèves ou prolongées, aiguës ou lancinantes, exagérée ou inhibées, etc.

Les manifestations du deuil

Manifestations physiologiques :	Fatigue excessive Hypertension Tension musculaire Diarrhée Augmentation de l'appétit Vision brouillée Sudation Contraction dans la poitrine Crispation dans la région laryngée	Hypersensibilité aux bruits Faiblesse musculaire (adynamie) Constipation Diminution de l'appétit Tremblements Palpitations Vide abdominal Assèchement dans la région laryngée Céphalée
Manifestations affectives	Tristesse Angoisse, anxiété, rage Frustration Peur Culpabilité Solitude Ambivalence	Colère, agressivité Amertume Ennui Trahison Insécurité Soulagement
Manifestations cognitives	État de choc Doute et incrédulité Confusion Hallucinations auditives Absence de goût de vivre Inquiétude Idéalisation	Négation de la réalité Concentration difficile Hallucinations visuelles Impression de la présence du défunt Absence de sens de vivre Identification au défunt Souvenir
Manifestations comportementales	Soupir Répli sur soi Apathie Distraction Impatience Hostilité Rêves, cauchemars Troubles du sommeil	Pleurs Hyperactivité Propension à la toxicomanie Évitement des symboles du défunt Attachement aux symboles du défunt Automatisme Recherche de l'être disparu Verbalisation excessive

Le déroulement type d'un deuil

Malgré les nombreux modèles théoriques différents sur le processus de deuil, il semble possible de dégager un schéma typique. On observe d'abord une réaction de choc ou de torpeur, suivie d'une période de désorganisation accompagnée de douleur et de désespoir et enfin, une période de réorganisation.

La période de choc ou de torpeur suit immédiatement la nouvelle du décès. Elle se caractérise par l'impression d'irréalité qui assaille l'individu lorsqu'il apprend qu'il vient de perdre quelqu'un. Cette réaction est en fait une mesure de survie qui l'empêche de se sentir complètement envahi et qui lui permet de continuer à fonctionner. Cette étape peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois. Souvent, lors des funérailles par exemple, l'individu dit se sentir comme un somnambule. Coupé de ses émotions, il fonctionne alors comme un automate pour poursuivre les activités entourant le décès et agir dans son quotidien.

Lorsque l'état de choc protecteur commence à se dissiper, l'individu se sent envahi par divers tumultes émotifs. Il entre alors dans la phase de désorganisation ou de déséquilibre. Les émotions sont alors pleinement ressenties. La tristesse, la culpabilité, la colère et plusieurs autres états émotifs peuvent donner à la personne endeuillée le sentiment de perdre le contrôle d'elle-même et de sa vie. Cette période douloureuse s'accompagne souvent des différentes manifestations vues dans le tableau précédent.

Progressivement, la blessure tend à se cicatriser et la personne endeuillée se fait à l'idée de la perte. Il y a de plus en plus de périodes pendant lesquelles elle reprend plaisir à la vie. Cette phase de réorganisation conduit habituellement à une maturation et à la construction d'une vie nouvelle. La personne redéfinit ses valeurs, réintègre sa vie sociale et retrouve un équilibre.

Le terme du deuil

Il est difficile de déterminer à quel moment survient la fin d'un processus de deuil, chaque situation étant unique et incomparable. Disons simplement que certains indices (voir encadré) laissent présager la cicatrisation de la blessure causée par le décès d'une personne significative et laissent présager un mieux-être; ces indices peuvent aussi servir de repères dans le parcours d'une personne endeuillée. Habituellement, on considère un deuil achevé lorsque la personne se réinvestit socialement et affectivement

Indices de résolution de deuil

La personne endeuillée :

- a retrouvé un équilibre émotif
- se prend en charge
- intériorise la présence du défunt
- réinvestit dans des activités
- se réinvestit affectivement et socialement
- explore de nouveaux rôles
- ressent du plaisir
- fait des projets pour le futur

L'apprivoisement de la perte

Quelques mois ou des années après un décès, plusieurs personnes attribuent à cet événement un pouvoir de croissance. Pourtant, cela n'enlève en rien la souffrance présente et l'impression de ne jamais pouvoir retrouver son équilibre lorsqu'un être significatif meurt.

La mort d'un être cher, prévisible ou non, est rarement choisie. Comment donc profiter du parcours sinueux qui suit la perte pour donner un certain sens à un événement qui en semble dépourvu? Comment apprivoiser la perte, plus particulièrement celle reliée à la mort?

La personne endeuillée fait face activement à plusieurs défis (ou tâches) après le décès. Elle doit :

- reconnaître la perte, c'est-à-dire reconnaître (avec sa tête et son ressenti) que le décès est survenu et comprendre les circonstances qui l'ont entouré;
- réagir à la séparation en ressentant, en identifiant et en exprimant les différentes émotions inhérentes à une perte; elle doit aussi identifier les pertes associées et en faire son deuil;
- se rappeler la relation avec le défunt et revivre les sentiments associés à cette relation;

- renoncer à ses liens passés et à son ancienne vision du monde en délaissant les habitudes reliées au défunt;
- évoluer vers un nouvel univers sans oublier l'ancien en se définissant une nouvelle identité, en redéfinissant sa vision du monde et ses priorités, et en développant une nouvelle relation avec le défunt;
- réinvestir dans de nouveaux projets, de nouveaux rôles et de nouvelles activités.

Pour y arriver, la personne endeuillée doit se rappeler certains éléments :

- Nous survivons à une perte et au deuil qui suit. Même si le doute s'installe, nous pouvons être assurés de survivre à la perte. En effet, plusieurs l'ont fait avant nous. Un deuil est un processus avec un début, un milieu et une fin!
- Pour traverser ce long processus qu'est le deuil, nous devons être actifs. En effet, un deuil ne se fait pas seul. Un travail est nécessaire. À cet effet, la personne endeuillée est la plus apte à s'aider lors d'un deuil.
- La durée et l'intensité des manifestations varient selon les individus. Ainsi, même si une émotion apparaît à nouveau alors qu'on la croyait enfin dissipée, nous avançons vers un mieux-être.
- On oublie jamais la personne décédée. Toutefois, il arrive un jour où on peut penser à cette personne et l'aimer sans souffrir.
- Il peut-être nécessaire de consulter un professionnel de la santé. Si une situation devient insupportable, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.
- Il est possible de retrouver un état de bien-être et un sens à la vie malgré l'absence de l'être significatif.

On ne presse jamais l'arbre de produire sa sève ou encore de faire éclater ses bourgeons. L'arbre est là. Il résiste aux vents de l'hiver. Il s'abandonne, se confiant aux rayons de soleil printanier. Il ne craint pas la venue de l'été et laisse ses feuilles se détacher à l'automne. L'arbre vit les saisons. Il sait qu'elles reviennent chaque année, à la fois semblables et différentes.

Le deuil a lui aussi ses saisons, à la fois similaires et uniques pour chaque personne. Les saisons du deuil suivent leur rythme, avec leurs intempéries, leurs arcs-en-ciel, leurs journées de pluie et ce soleil qui revient toujours!

par Josée Jacques, psychologue
www.joseejacques.com

Lectures suggérées

Deuil/général

- BACQUÉ, Marie-Frédérique. *Le deuil à vivre*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1995, 262 p.
- BEAUTHÉAC, Nadine. *Le deuil : Comment y faire face? Comment le surmonter?*, Éditions Le seuil, 2002, 364 p.
- BOURGEOIS, Marc-Louis. *Deuil normal, deuil pathologique*, Bordeaux, Douin Éditeurs, 2003, 149 p.
- FAURÉ, Christophe. *Vivre le deuil au jour le jour*, Paris, Éditions Albin Michel, 2004, 304 p.
- JACQUES, Josée. *Psychologie de la mort et du deuil*, Saint-Laurent : Modulo, 1998, 250 p.
- JACQUES, Josée. *Les saisons du deuil*, 2^e édition, Outremont : Québecor, 2006, 223 p.
- MICHAUD, Josélito. *Passages obligés*, Éditions Libre Expression, 2006, 272 p.
- POLETTI, ROSETTE ET DOBBS, Barbara. *Vivre son deuil et croître*, Éditions Jouvence, 2003

Deuil/enfant

- JACQUES, Josée. *Un baume pour le cœur*, Québec, CTQ, 2005, 43 p.
- JACQUES, Josée. *Des souvenirs pour la vie*, Saint-Laurent, Fidès Médiaspaul, 2003, 50 p.
- MASSON, Josée. *Derrière mes larmes d'enfant*, St-Jérôme, Éditions ressources, 2006, 349 p.

Deuil/la perte d'un enfant

- FRÉCHETTE-PIPERNI, Suzy. *Les rêves envolés : Traverser le deuil d'un tout petit*, Éditions Mortagne, 2005, 463 p.
- HAUSSAIRE-NIQUET, Chantal. *Le deuil périnatal : Le vivre et l'accompagner*, Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 162 p.
- SAMOFF SCHIFF, Harriet. *Parents en deuil*, Éditions Robert Laffont, 2002, 202 p.

Deuil/suicide

- FAURÉ, Christophe. *Après le suicide d'un proche : Vivre un deuil et se reconstruire*, Éditions Albin-Michel, 2007

Mort/général

- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *La mort est une question vitale*, Éditions Pocket, 2000
- JACQUES, Josée. *Le milieu funéraire démythifié, 101 questions-réponses*, Éditions Québecor, 2008
- THOMAS, Louis-Vincent. *La mort*, Éditions Les Presses universitaires de France, 2003