

Vivre le deuil

Mentionnons d'abord que si vous êtes en état de deuil, rien ne sert d'éviter la tristesse. Cette tristesse est ce qui vous permettra d'accepter la réalité de la perte de ce qui vous était cher. Laissez-vous vivre la douleur reliée au deuil. Elle vous aidera éventuellement à vous ajuster à un environnement dans lequel ce qui est perdu manque, et à reprendre l'énergie émotionnelle investie pour la mettre dans une nouvelle relation.

Pensez à la personne disparue, laissez-vous évoquez les meilleurs moments de vos souvenirs et ressentez ce qui vous manque de sa présence. Laissez-vous pleurer. Vos larmes vous soignent.

Mes meilleurs moments :

Ce qui me manque le plus :

Laissez-vous du temps pour pleurer et identifier des moments de la journée où vous pouvez vous laisser aller à pleurer. Cela vous permettra de vous sentir plus en contrôle et plus libre le reste de la journée.

Le meilleur moment pour me donner la permission de pleurer :

Donnez-vous le temps de vivre le deuil. Le temps nécessaire varie d'une personne à l'autre. Permettez-vous de le vivre à votre propre vitesse.

Combien de temps suis-je prêt à me donner pour vivre mon deuil? D'où vient cette attente?

Le deuil normal est associé à certains symptômes. Il est normal d'avoir l'impression de voir ou d'entendre la personne disparue, d'avoir de la difficulté à croire à la réalité de la perte, de devenir distrait, de sentir une présence. Ces impressions s'atténuent progressivement avec le temps.

Mes symptômes :

Attendez-vous que les dates les anniversaires de la perte (un an après le départ) et les fêtes (Noël) soient des moments difficiles.

Quelles sont les situations, les contextes ou les moments qui amplifient ma souffrance?

Le deuil laisse souvent la personne avec des situations inachevées. Laissez-vous vous imaginer ce que vous auriez aimé dire à la personne disparue avant qu'elle ne parte.

Qu'est-ce que vous auriez aimé qu'elle sache ou qu'elle comprenne?

Certaines personnes trouvent cela utile d'écrire une lettre à la personne disparue, une lettre où elles se permettent d'exprimer tout ce qu'elles ont à exprimer au sujet de cette perte (la peine, la colère, la peur, la culpabilité, le soulagement, etc.). Ce n'est pas le genre de lettre que l'on peut écrire tout d'un coup. C'est important de se donner le temps de vivre les motions qui montent lors de l'écriture, de se laisser "digérer" la réalité du deuil. Il s'agit d'une occasion pour vous de mieux comprendre et de mieux vivre tout ce qui se passe en vous.

La personne, la situation ou la chose que vous avez perdue était importante et unique pour vous et personne ni rien ne pourront jamais les remplacer complètement. Cette personne remplissait toutefois des besoins qui sont les vôtres. Vous demeurez avec des besoins insatisfaits qui sont les vôtres. Bien que cela soit difficile à imaginer pour vous actuellement, on peut penser qu'une partie de ces besoins pourront être satisfaits d'autres façons.

Mes besoins insatisfaits :

Comment un jour pourrai-je peut-être en satisfaire une partie si tout va pour le mieux ? :

Certains vivent des deuils inutiles en considérant une perte hypothétique comme un événement actuel. Johanne craignait de perdre son époux policier suite à son retour aux études en techniques policières. Elle l'imaginait déjà en amour avec une jeune étudiante du Cégep. Elle réagissait comme s'il l'avait déjà quitté. Elle en vint à reconnaître qu'elle n'avait aucun indice qui lui laisserait croire en l'infidélité éventuelle d'un mari qui lui avait toujours été loyal. Elle travailla alors sur sa propre insécurité et la faible estime qu'elle avait d'elle-même qui l'amenait à croire qu'elle pourrait facilement être remplacée par une autre femme.

D'autres personnes vivent des deuils compliqués parce qu'ils croient que s'ils souffraient moins, ils trahiraient la personne disparue, qu'ils accepteraient quelque chose d'inacceptable, qu'ils deviendraient complices d'une injustice, qu'ils disqualifieraient l'importance de ce qu'ils ont vécu auparavant.

Les croyances qui compliquent mon deuil :

Le deuil est le prix que l'on paie pour l'attachement. Pour certains, l'engagement se fait de façon superficielle. Ils viennent et vont sans que cela les bouleverse beaucoup. Pour d'autres, l'attachement est profond. La séparation sera déchirante. Comme si on leur coupait un bras ou une jambe. Ils ont confié à l'autre la gestion de l'argent, la gestion des relations avec le monde extérieur, la gestion de leur monde affectif et émotionnel ou même leur sentiment de valeur personnelle ou leur capacité de se débrouiller dans des situations complexes. En perdant l'autre, ils se retrouvent avec la tâche de reprendre possession de parties d'eux-mêmes qu'ils avaient mis en veilleuse et d'apprendre ce qu'ils n'avaient pas eu à apprendre jusqu'ici.

Parties de moi que j'ai confié à la personne disparue :

Ce que je dois maintenant apprendre, développer ou retrouver en moi :

Une fois que le processus du deuil se poursuit, les gens sont confrontés avec le défi de réapprendre à vivre. Certains se croient encore victime du deuil alors qu'ils se confrontent en réalité aux difficultés normales qu'éprouvent ceux qui doivent créer de nouvelles relations pour satisfaire leurs besoins.

Quelles sont les personnes de mon en entourage? Quelles sont mes ressources?

Quels genres de personnes aimerais-je ajouter à mon réseau actuel? Où puis-je trouver ce genre de personne au moment où je serai prêt à leur faire un peu de place dans ma vie?

Nouer et dénouer des relations peut prendre beaucoup d'énergie. Permettez-vous de prendre le temps dont vous avez besoin. Imaginez qu'il peut y avoir une suite à votre vie ne signifie pas qu'il faut vous précipiter immédiatement dans des relations prématurées.

Quels seront les premiers signes encourageants au sujet du progrès de mon deuil?

Comment saurais-je que j'ai franchi une étape importante de mon deuil et que je suis prêt(e) à reconstruire ma vie?

Références

Hétu, Jean-Luc (2006). *Vivre un deuil*. Montréal : Éditions du Méridien. 175 pages.

Regnier, Roger et Saint-Pierre, Line (2007). *Surmonter l'épreuve du deuil* - 4e édition. Montréal : Éditions Québecor. 244 pages.

Fréchette-Piperni, Suzy (2005). *Les rêves envolés : traverser le deuil d'un tout petit bébé*. Boucherville : Éditions de Mortagne. 463 pages.