

# 10 faits sur le chagrin et le deuil

## Par Dr Bill Webster

L'une des raisons pour lesquelles le deuil est souvent un défi si difficile à relever est que nous n'avons jamais appris à quoi nous attendre. Les informations suivantes vous aideront à comprendre certaines vérités importantes au sujet du deuil et le chagrin et sur la façon dont nous pouvons traverser le processus pour aspirer à la sérénité.

### 1. La douleur est normale.

Le deuil n'est pas une maladie. Il s'agit d'une réaction humaine normale à une perte importante. Les gens peuvent vous encourager à « être fort » ou à « ne pas pleurer ». Mais quelle tristesse si quelqu'un à qui nous tenons mourait et que nous ne pleurons pas ou que nous continuions à vivre comme si rien ne s'était passé ? J'aime penser que je manquerai suffisamment à quelqu'un pour que cette personne verse une larme après ma mort. N'est-ce pas le cas ? Lorsque vous perdez quelqu'un de spécial dans votre vie, vous allez avoir du chagrin. Ce chagrin signifie que la personne nous manque et que nous avons du mal à nous adapter à une vie sans cette relation spéciale. Certes, le fait de dire que le deuil est NORMAL ne minimise pas sa DIFFICULTÉ. C'est peut-être l'une des expériences les plus difficiles de votre vie. Mais vous n'êtes ni fou, ni faible, ni « incapable de gérer les choses ». Vous êtes en deuil et, après une perte importante, le chagrin est une réaction normale.

### 2. Le pire des chagrins est le vôtre

Une perte est une affaire très personnelle. Votre perte semble être la pire chose qui aurait pu vous arriver. Parfois, les gens se demandent s'il est plus difficile de perdre un conjoint ou un enfant. D'autres se demandent s'il est pire de perdre quelqu'un après une longue maladie ou s'il meurt soudainement et de manière inattendue à cause d'une crise cardiaque ou dans un accident. Bien que ces circonstances rendent chaque perte différente, elles ne sont pas moins importantes pour vous en ce moment. La pire perte est la vôtre. Lorsque vous perdez une personne importante pour vous, quel que soit le lien que vous avez avec elle, cela fait mal ; rien ne vous enlève le droit de ressentir la perte et le chagrin de l'absence de cette personne.

### 3. Le moyen d'échapper au chagrin est de le traverser.

Le deuil est douloureux. La perte est l'une des expériences humaines les plus difficiles. Il n'y a pas de moyen facile de l'éviter bien que nous puissions essayer de le faire. Nous pouvons aussi essayer de surmonter cette épreuve le plus rapidement possible. Toutefois, ce n'est pas souvent possible. Helen Keller a dit : « Le seul moyen d'arriver de l'autre côté est de franchir la porte ». Nous devons trouver le courage de vivre cette expérience du deuil. Cet apprentissage est l'une des clés de la guérison.

### 4. Votre chagrin est intimement lié au lien que vous avez avec la personne qui est décédée

Chaque lien que nous entretenons avec une personne est spécial et unique pour nous. Afin de bien interpréter notre chagrin, nous avons besoin de comprendre ce que cette personne a contribué à notre réalité ; cela nous permet d'apprécier ce qui a disparu de notre vie. Nous pouvons pleurer la perte d'un parent de façon différente de la perte d'un ami. Chaque personne contribue de façon différente à notre vie. Ce qu'une autre personne a perdu n'est pas nécessairement ce que nous avons perdu ; voilà pourquoi nous pouvons pleurer la même personne différemment. Par exemple, deux individus,

tous deux touchés par la perte d'un conjoint, peuvent vivre un deuil très différemment en raison de circonstances différentes (la durée, le degré de bonheur, etc.) de leur couple.

### **5. Le deuil est un travail difficile**

On nomme souvent « travail de deuil » la réponse au décès d'un être cher. Ce travail nécessite plus d'énergie que ce à quoi la plupart des gens s'attendent. Il peut nous épuiser physiquement et émotionnellement. C'est pourquoi les gens se sentent tellement fatigués après une perte qu'on a l'impression qu'ils sont apathiques envers les gens et les événements. Le problème est souvent aggravé par les attentes des gens qui les encouragent à être forts, à se ressaisir et continuer à vivre.

### **6. Vous aurez du chagrin plus longtemps que la plupart des gens pensent**

Combien de temps le chagrin durera-t-il? En somme, c'est fini quand c'est fini. Les premiers mois peuvent être particulièrement intenses. La première année est souvent difficile, en particulier le premier Noël ou Hanoukka, le premier anniversaire du décès, les anniversaires de naissance ou de mariage, la fête des Mères, la Saint-Valentin, et de nombreux autres moments qui nous rappellent l'absence de l'être cher. Tous sont des jours difficiles et nous devons les anticiper, savoir qu'il est normal d'avoir du chagrin et faire preuve de compassion envers soi. De plus, certains diront que la deuxième année du deuil est un exercice solitaire alors que l'on réalise que la vie sans le défunt est bel et bien une réalité. Il faut prendre le temps nécessaire. Comme le dit John Donne, « celui qui n'a pas le temps de pleurer n'a pas le temps de guérir. » Bref, la douleur dure toujours plus longtemps que les gens ne le pensent.

### **7. Les moments de chagrin sont imprévisibles**

Vous pouvez éprouver une grande variété de sentiments et avoir plusieurs réactions, et non seulement ceux généralement associés à la douleur, comme la tristesse, les pleurs, la dépression, etc. Certaines de vos réactions peuvent sembler tout à fait inhabituelles. « Ce n'est pas comme moi », penserez-vous. Le deuil est imprévisible. Nous ne pouvons le présenter dans un emballage soigné et prévisible. Lorsque vous pensez que vous croyez avoir tout compris, quelque chose peut survenir et vous surprendre. À un moment inattendu, soudain et sans avertissement, vous vous retrouvez de nouveau à devoir faire face au fait que la personne disparue n'est plus. En fait, tout ce qui est prévisible à propos du chagrin, c'est qu'il est imprévisible.

### **8. Il peut y avoir des « deuils associés » à gérer.**

La mort de tout individu, qui est difficile en soi, peut aussi engendrer beaucoup d'autres changements dans votre vie. Pour certains, cela peut vouloir dire la perte de leur situation financière, de leur maison ou même, de leur indépendance. Pour certains, cela peut aussi signifier la perte d'un rôle, comme celui de parent lorsque son enfant meurt. Pour d'autres, cela peut représenter la perte de leurs espoirs et le rêve de « vivre heureux à tout jamais », de vivre une belle retraite ensemble ou d'être au bras de son père le jour de son mariage. Bref, la mort d'une personne peut engendrer beaucoup de pertes en lien avec un environnement ou un statut, ou encore, mener à des changements dans les liens avec d'autres personnes. Chaque décès occasionne son lot de « deuils associés » et chacun de ces deuils doit être pleuré.

### **9. La douleur va et vient**

Nous avons dit que la douleur n'est pas une maladie. Si vous avez mal à la gorge, c'est douloureux pendant quelques jours, puis la douleur disparaît peu à peu. Le chagrin ne fonctionne toutefois pas de cette façon. Notre processus de gestion du mal est différent de celui en place pour gérer la maladie. Au début, nous ne nous ressentons parfois pas

la douleur du deuil parce que nous sommes en état de choc et engourdis. En fait, la douleur est souvent plus intense quelques mois après l'événement.

L'on peut comparer le chagrin en lien avec un deuil à des montagnes russes. Un jour, on se sent assez bien, mais le jour suivant, on se retrouve dans les profondeurs du désespoir. Au moment où nous pensons que nous avons maintenant une emprise sur la douleur, nous pouvons éprouver un autre revers dévastateur. Cela peut être décourageant pour ceux qui ne savent pas ce qui se passe. La plupart n'ont pas appris que le chagrin va et vient et peut durer beaucoup plus longtemps que la plupart des gens ne le pensent. Nous devons comprendre que c'est ainsi que fonctionne le chagrin et avoir confiance que le processus, aussi difficile soit-il, nous aide peu à peu à nous réconcilier avec la vie.

#### **10. Le travail efficace pour la gestion d'un deuil ne se fait pas seul**

La société a des attentes irréalistes au sujet le deuil et répond souvent de façon inappropriée à celui-ci. La plupart des gens ne comprennent pas le cheminement normal associé au chagrin. On s'attend à ce que les gens s'en remettent rapidement et on exprime souvent cette attente avec bien peu de sensibilité. En outre, beaucoup de gens croient à tort que le deuil est un processus si personnel que la personne endeuillée doit le traverser toute seule. Les gens veulent bien dire, mais leurs paroles ne sont pas toujours utiles. Parfois, quand les gens utilisent des clichés ou expriment des attentes irréalistes, nous avons envie de nous éloigner d'eux. Ils se sentent souvent mal à l'aise devant votre chagrin. Ainsi, peu de temps après l'enterrement, on ne parlera plus de l'être cher disparu ou de son décès. On pourrait parfois croire à une conspiration du silence. Les gens craignent de dire ou faire un faux pas et choisissent l'inaction ; pourtant, ce qui est pire, c'est de ne rien dire et ne rien faire. En réalité, les gens endeuillés ont besoin de parler. Bien sûr, tous ne possèdent pas les outils pour bien vous répondre ; en fait, plusieurs ne le peuvent pas. Il faut donc accepter cela, d'une part, et essayer de trouver un groupe de soutien ou un conseiller pour vous aider, d'autre part. Vous pouvez aussi parler à une personne qui a vécu une expérience similaire. Les expériences partagées sont très valables ; les personnes qui ont traversé un deuil important peuvent vous aider à vivre le vôtre. Le deuil vous force à faire face à la perte d'une relation, mais peut aussi vous aider à développer d'autres relations significatives.

**Source** : <http://griefjourney.co/startjourney/for-the-grieving-person/articles-for-the-grieving-person/10-facts-about-grief-and-grieving/>