

Programme provincial de soins palliatifs intégrés

Foyer Prince Edward

5, chemin Brighton, Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 8T6

Tél.: 902-368-4781 Téléc.: 902-620-3473

AIDE POUR LES PERSONNES EN DEUIL



Le chemin de la guérison

Pour en apprendre davantage sur les manifestations courantes du deuil, le processus de guérison et le moment où il faut aller chercher de l'aide

UN AVENIR UNIQUE



Santé Î.-P.-É.

UN SYSTÈME DE SANTÉ UNIQUE

TABLE DES MATIÈRES

Le chemin de la guérison	3
Les manifestations courantes du deuil	4
Signes attendus du deuil	9
Mythes sur le deuil	10
Y a-t-il un calendrier pour le deuil?	13
Deuil compliqué	16
Quand aller chercher de l'aide et où la trouver	17
Signes d'un deuil compliqué	18

LE CHEMIN DE LA GUÉRISON

Vivre le deuil d'un être cher est un cheminement vers la guérison. Au début, le chemin peut sembler ardu et difficile à parcourir. D'abord, il peut paraître impossible de voir la voie qui se trouve devant soi. Cependant, avec le temps, le chemin devient plus facile et la guérison commence.

Dans le présent livret, vous apprendrez la façon dont les spécialistes décrivent le processus de deuil ou le cheminement du deuil. Vous connaîtrez leur opinion sur les signes attendus du deuil, de même que sur le deuil compliqué. Quand vous aurez appris quels sont les signes attendus de ce processus, vous vous sentirez plus à l'aise avec les manifestations du deuil.

Cependant, n'oubliez pas que le deuil de chaque personne est unique. Une personne en deuil peut éprouver ou non tous les sentiments décrits. Les expériences et les manifestations du deuil sont aussi personnelles que les empreintes digitales. Le sexe, la culture, la personnalité, les pertes antérieures, les croyances, les valeurs et la religion figurent parmi les nombreux facteurs qui influent sur la manière de vivre un deuil. En fait, la plupart des gens ne se remettent jamais complètement de leur perte. Ils peuvent plutôt apprendre à y faire face, puis aller de l'avant.

Il n'y a pas de bonne manière de vivre un deuil ni de durée précise requise pour ce processus. Les spécialistes estiment d'un commun accord que les gens se sortent de leur deuil lorsqu'ils atteignent un certain état d'acceptation et sentent l'espoir renaître, et ce, peu importe le temps que cela prend.

LES MANIFESTATIONS COURANTES DU DEUIL

Le deuil s'exprime de différentes manières. Certains veulent en parler, alors que d'autres peuvent se replier sur eux-mêmes pendant une certaine période. Certains peuvent se montrer très émotifs ou pleurer beaucoup, alors que d'autres ne verseront pas une larme. D'autres encore trouveront réconfortant le retour à la vie quotidienne dès que possible, alors que certains auront tendance à se retirer.

Indépendamment de sa manifestation, rappelez-vous que le deuil comporte les idées de changement et de mouvement. Trouver des façons sans danger et acceptables d'exprimer son chagrin et surmonter le processus de deuil est ce qu'il y a de plus important.

Le cheminement de chacun dans le deuil est unique. Néanmoins, il existe quelques manifestations affectives courantes du deuil. En voici quelques-unes.

Tristesse : Les vagues de tristesse sont extrêmement fréquentes, et peuvent parfois sembler insupportables. Il se peut que vous ayez l'impression de ne plus jamais pouvoir être heureux de nouveau. Toutefois, au fil du temps, l'intensité de la tristesse diminue.

Solitude : La perte d'un être cher provoque un sentiment de solitude. Retourner dans une maison vide et revisiter des endroits que vous et l'être cher fréquentiez peut déclencher ce sentiment. Le soir, la nuit et la fin de semaine peuvent être les périodes les plus difficiles à vivre, car il y a moins d'activités et plus de moments calmes pour penser à l'être cher et sentir son absence.



« Lorsque nous ne sommes plus en mesure de changer une situation, nous avons le défi de nous changer nous-mêmes. »

[Traduction]

– Viktor Frankl

Colère : Il se peut que vous ressentiez de la colère envers le défunt, les médecins, des membres de la famille ou des amis. Il est même possible que vous en vouliez à Dieu. La colère peut aussi se retourner vers l'intérieur et causer une dépression, l'arrêt des activités et du travail ou une maladie physique.

Culpabilité et responsabilité : Il se peut que vous vous posiez une série de questions du type « si seulement ». Des pensées comme « j'aurais dû en faire davantage » ou « si seulement j'avais fait cela » sont fréquentes. Il est possible aussi que vous rejetiez la responsabilité sur les autres ou sur vous-mêmes. Ces pensées sont courantes. Cependant, si ces pensées perdurent, elles peuvent causer un manque de pardon de soi et mener à un deuil compliqué.

Anxiété : La mort d'un être cher comporte souvent la fin des projets d'avenir que vous aviez ensemble. Il se peut que vous vous sentiez complètement perdu et déstabilisé. Ces sentiments peuvent aussi être accompagnés d'une anxiété intense relativement à ce que vous réserve l'avenir.

Soulagement : Si la mort est survenue après une longue maladie, il est possible que vous soyez soulagé que cette situation soit finalement terminée. Ce sentiment est normal, et vous n'avez pas à vous sentir coupable.

*« La culpabilité est peut-être la compagne
la plus pénible de la mort. »*

[Traduction]

–Elisabeth Kübler-Ross

Reconnaissance : Il se peut que vous ayez l'impression que la mort est un bienfait. Néanmoins, cela ne veut pas dire que vous n'éprouviez aucune tristesse. Les gens ont besoin d'avoir la permission de se sentir bien par rapport à un décès. La gratitude et la reconnaissance aident grandement à la guérison.

Hauts et bas émotionnels : Les réactions initiales relativement à la mort peuvent d'abord être le choc et le déni, puis un chagrin intense, la douleur, le cheminement dans le deuil et la réadaptation. Il est fréquent d'avoir des changements d'humeur. Un jour, vous aurez peut-être l'impression que tout est revenu à la normale, alors que le lendemain, vous aurez le cafard. Les anniversaires de la mort ou de naissance, les fêtes, le fait de voir quelqu'un qui ressemble à l'être cher ou la visite d'un endroit familier peuvent provoquer un « bas émotionnel ».

Il existe également plusieurs réactions **physiques** liées à un décès.

Insomnie et rêves troublants : Le sommeil est essentiel à votre bien-être. Cependant, l'insomnie et les rêves troublants sont fréquents, particulièrement au début du deuil. On rapporte fréquemment des rêves très nets à propos de la mort ou du défunt, ce qui peut être bouleversant. Il s'agit d'un élément normal faisant partie de l'adaptation.

Conseil : Les techniques de relaxation, les exercices, la méditation, la musique ou les sédatifs légers peuvent vous aider à mieux dormir. Aussi, avoir la possibilité de « discuter à fond » de vos rêves peut vous aider à faire face au processus de deuil.

Réactions physiques et perte d'appétit : Les réactions physiques sont fréquentes, comme les maux d'estomac et les serremments dans la poitrine et la gorge. Il se peut que vous ayez l'impression d'avoir l'estomac noué et que vous ne sentiez pas la faim.

Conseil : Prendre plusieurs petits repas peut être plus facile que de manger un moins grand nombre de repas plus copieux. Conservez des collations nutritives à la maison. Acceptez les aliments que vous offrent vos amis et vos voisins. Prenez vos repas avec des membres de la famille ou des amis.

Confusion : La confusion, la perte de mémoire et l'incapacité de se concentrer sont souvent observées au début du deuil. Vous aurez peut-être l'impression de devenir fou. Il se peut que vous manquiez de concentration ou que vous ne soyez plus en mesure d'accomplir vos tâches habituelles. Les émotions intenses du début du deuil ont, pendant un certain temps, un effet sur la manière dont votre esprit et votre organisme fonctionnent. Généralement, cette situation n'est que passagère. Si elle persiste, il se peut qu'elle soit le signe d'une dépression et que vous ayez besoin d'aide professionnelle.

Conseil : Il est efficace de reconnaître cette réaction causée par le deuil et de comprendre qu'elle est fréquente. Recevoir de l'aide extérieure peut calmer les sentiments d'impuissance et de confusion.

« Finalement, ce n'est pas le nombre d'années que vous vivez qui compte, mais la vie que vous vivez durant ces années. »

[Traduction]

–Abraham Lincoln

SIGNES ATTENDUS DU DEUIL

- Je peux vivre des moments de joie, bien que l'être cher me manque et que je me sente souvent triste.
- Je me sens parfois en colère ou anxieux, mais je suis en mesure de communiquer aux autres ce que je ressens.
- Je suis en mesure de demander de l'aide ou de recevoir du soutien quand d'autres personnes m'en offrent.
- De temps en temps, je me sens coupable et triste, mais je suis encore en mesure de profiter de la vie.
- Parfois, je me sens seul, mais je sais que je peux m'en sortir après que ma tristesse s'atténue.
- Ces éléments sont tous des signes attendus du deuil, que, d'ailleurs, vous gérez bien.

MYTHES SUR LE DEUIL

Il existe un certain nombre de faits généralement mal compris au sujet du deuil, ce qui peut constituer des barrières importantes pour la personne qui le vit. Les énoncés indiqués ci-dessous ne sont pas utiles!

Premier mythe : « Tu devrais t'en être remis maintenant. »

Deuxième mythe : « Le temps guérit toutes les blessures. »

Troisième mythe : « Si tu ne pleures pas, tu ne fais pas vraiment ton deuil. »

Quatrième mythe : « Les hommes ne sont pas très bons pour vivre un deuil, et les vrais hommes ne pleurent pas. »

« Tu devrais t'en être remis maintenant. » FAUX! Les personnes en deuil ont besoin de beaucoup de soutien sur une longue période de temps. Certaines cultures ont une période de deuil déterminée, après laquelle on s'attend à ce qu'une personne continue sa vie. Bien que ces périodes de deuil traditionnelles puissent aider en matière de processus, elles ne tiennent peut-être pas compte du fait que le deuil de chacun est unique et qu'il est influencé par de nombreux facteurs. Il est généralement vrai que le passage du temps apaise les sentiments extrêmes de la tristesse. Néanmoins, il est possible que ces sentiments ne disparaissent jamais complètement. Les spécialistes croient maintenant que nous ne nous remettons pas d'une perte, mais que nous nous adaptons plutôt à celle-ci et que nous l'intégrons dans notre vie.

« Le temps guérit toutes les blessures. » FAUX! Il est possible que le temps ne remplisse jamais le vide laissé par la perte d'un proche, mais il peut atténuer les sentiments vifs ressentis pendant la première année de deuil.

« Si tu ne pleures pas, tu ne fais pas vraiment ton deuil. »

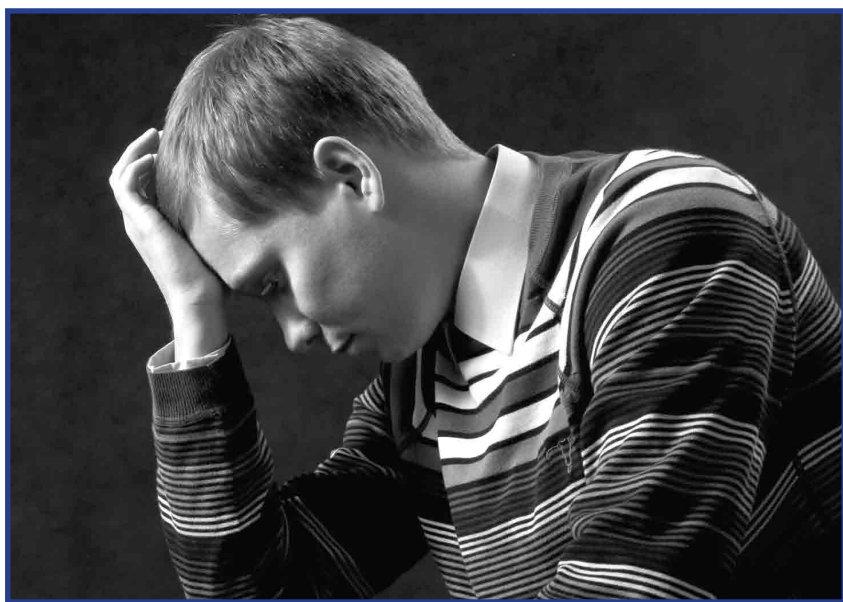
FAUX! Bien que la culture occidentale soit devenue beaucoup plus favorable aux démonstrations publiques d'émotions, il y a des gens qui ne pleurent pas après la mort d'une personne qu'ils aiment. Quoique la plupart de ces personnes semblent être des hommes, certaines femmes n'expriment pas non plus leurs émotions en pleurant. Aussi, les personnes plus âgées peuvent se montrer plus réservées que les personnes plus jeunes quant à la manifestation de leurs émotions en public. Malgré le fait que pleurer permette d'exprimer facilement ses émotions et de libérer la tension, cette action en soi n'aide pas à faire les gestes nécessaires pour se réinvestir dans la vie. Certaines personnes sont en mesure d'exprimer une grande profondeur d'émotion, et le font réellement, sans jamais verser une larme. Pleurer n'est qu'une façon d'exprimer l'émotion profonde ressentie à la mort d'un être cher.

*« Chaque moment difficile m'offre
la possibilité d'ouvrir mes yeux et mon cœur. »*

[Traduction]

–Myla Kabat-Zinn

« Les hommes ne sont pas très bons pour vivre un deuil, et les vrais hommes ne pleurent pas. » FAUX! Souvent, les hommes peuvent se sentir limités en matière de communication en raison des attentes sociales, culturelles et fondées sur le sexe. Ainsi, les hommes peuvent avoir tendance à retenir leurs émotions. Les femmes sont souvent considérées comme plus prêtes à accepter de l'aide ou à exprimer leurs émotions, deux éléments cruciaux dans le processus du deuil. Étant donné que les hommes sont perçus comme étant moins disposés à accepter de l'aide et à exprimer leurs émotions, on considère souvent qu'ils ont plus de difficultés à faire face au deuil. Toutefois, cette généralisation n'est pas toujours vraie, et ce stéréotype n'est pas utile. Les hommes, comme les femmes, devraient se voir offrir de l'aide et du soutien durant cette période.

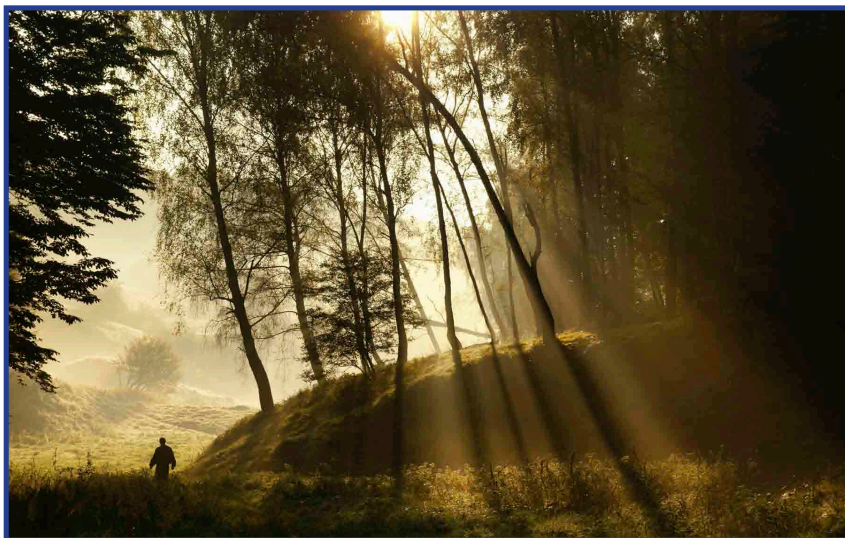


Y A-T-IL UN CALENDRIER POUR LE DEUIL?

Le calendrier suivant décrit le processus général durant les deux premières années d'un deuil. Beaucoup de personnes commencent leur deuil longtemps avant que la mort survienne. Cependant, n'oubliez pas que ce calendrier n'est qu'un guide général. Le deuil n'a vraiment aucune « limite de temps » et ne comporte aucune étape précise à passer. Chaque personne et chaque situation est différente, alors offrez-vous la possibilité de vivre votre deuil à votre manière, et permettez aux autres de faire de même.

Premier mois : Durant le premier mois suivant un décès, il se peut que vous soyez si débordé par les visiteurs, les appels, les arrangements funéraires et d'autres tâches que vous n'aurez peut-être pas le temps de vivre votre deuil. Le choc causé par la mort d'un être cher peut durer bien au-delà du premier mois, surtout s'il s'agit d'une mort soudaine, violente ou particulièrement prématurée.

Troisième mois : Beaucoup de gens estiment que le troisième mois est une période particulièrement difficile dans le processus du deuil. À cette étape, la torpeur et le choc se sont peut-être dissipés, et les appels ainsi que les visites ont peut-être cessé complètement. Il se peut que vous ressentiez beaucoup de pression de la part de la famille et des amis pour que vous repreniez vos activités habituelles et que vous vous « remettiez » de votre perte. Cependant, il est possible que vous soyez encore en train de vous adapter à la mort de l'être cher et que vous ayez besoin de plus de temps pour accepter cette perte.



Du quatrième au douzième mois : À cette étape, si tout va bien, vous commencerez à avoir plus de bonnes journées que de mauvaises. Toutefois, vous apprendrez encore à intégrer votre perte dans votre quotidien et à continuer de vivre votre propre vie. Néanmoins, il est normal d'éprouver des émotions intenses et de la tristesse de temps en temps. N'oubliez pas, ces situations sont attendues et ne constituent pas une rechute.

Premier anniversaire du décès : Les réactions relatives au premier anniversaire de la mort de l'être cher peuvent commencer des jours, voire des semaines, avant la date exacte. Il se peut que vous reviviez mentalement ces derniers jours difficiles. Même si vous vous êtes très bien porté vers la fin de la première année, vous serez peut-être surpris par l'intensité des émotions que vous vivrez au moment du premier anniversaire. Il n'y a pas de mal à parler de vos sentiments et à demander de l'aide supplémentaire au moment des anniversaires.

Deuxième année : La plupart des personnes en deuil s'accordent à dire que cela prend au moins deux ans avant de sentir l'établissement de nouvelles occupations quotidiennes qui tiennent la route et d'une identité modifiée sans la personne décédée. Beaucoup de tâches durant la deuxième année sont liées au réajustement des objectifs, à la découverte ou à l'acquisition de nouvelles aptitudes, ainsi qu'à la création, pour vous-même, d'un style de vie qui a un sens.

Anniversaires importants : Les jours importants pouvant être difficiles comprennent les fêtes, les anniversaires de naissance et de mariage, ainsi que les réunions familiales et scolaires. Aussi, des dates importantes relatives à la maladie, comme celles du diagnostic ou de la mort, peuvent être particulièrement éprouvantes. Essayez de compter sur le soutien de votre famille et de vos amis durant ces périodes.

Années à venir : Ne soyez pas étonné de vivre des périodes de tristesse même des années après la mort de l'être cher. Des souvenirs peuvent subitement se raviver. N'essayez pas de les chasser. Vous êtes en vie. Profitez de ce cadeau et célébrez ces souvenirs.

« Un voyage d'un millier de milles doit commencer par un simple pas. »

[Traduction]

-Lao Tzu

DEUIL COMPLIQUÉ

Dans un processus de deuil sain, la plupart des gens arrivent finalement à atteindre un certain état d'acceptation. Cela peut prendre d'un à trois ans, mais vous remarquerez des progrès observables.

Le deuil devient compliqué lorsque vous vous enlisez dans le processus de résolution et d'acceptation de la perte. Le deuil peut devenir nuisible si vous ne voulez pas parler de vos sentiments ni laisser partir l'être cher.

La liste suivante présente des signes et des symptômes qui PEUVENT indiquer un deuil compliqué. Beaucoup de ces symptômes surviennent dans les premiers mois après la mort de l'être cher. Cependant, s'ils persistent, vous devriez demander du soutien supplémentaire.



QUAND ALLER CHERCHER DE L'AIDE ET OÙ LA TROUVER

Lisez en entier la liste de la page suivante. Si vous cochez l'une ou l'autre des cases ou que vous observez tout autre signe d'un deuil compliqué, il est conseillé de demander de l'aide. Voici quelques exemples d'endroits où vous pouvez en obtenir :

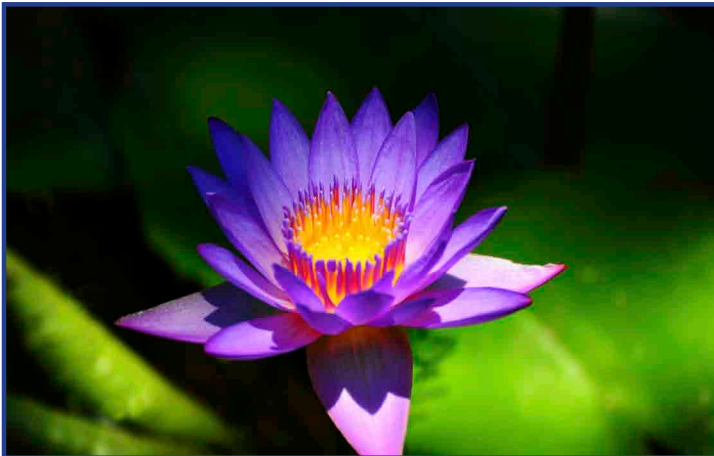
- Votre groupe confessionnel;
- Votre médecin;
- Un groupe de soutien aux personnes en deuil, qui peut être trouvé auprès d'un fournisseur de soins de santé, d'un centre de soins palliatifs ou d'une église de votre quartier;
- Les sites Web suivants :

www.griefnet.org

www.centerforloss.com

www.palliative.org

www.virtualhospice.ca



Signes d'un deuil compliqué

- Je suis incapable d'exprimer mes sentiments.
- Ma santé semble se détériorer au fil du temps.
- Je n'ai pas d'appétit et je perds du poids.
- Je mange trop et je prends du poids.
- Je songe à mettre fin à mes jours.
- Je me sens responsable de la mort de mon être cher.
- La plupart du temps, je me sens triste et seul.

Si vous avez coché l'une ou l'autre des cases ci-dessus, il se peut que vous ayez besoin d'aide professionnelle. Parlez-en à votre médecin, à un membre du clergé ou à un travailleur de la santé.

Pour de plus amples renseignements,
veuillez communiquer avec l'organisme suivant :

Hospice Palliative Care Association of PEI

5, chemin Brighton, Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 8T6

Tél. : 902-368-4498 Téléc. : 902-368-4498

Courriel : hpca@hospicepei.ca

www.hospicepei.ca



Programme provincial de soins palliatifs intégrés Foyer Prince Edward

5, chemin Brighton, Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 8T6

Tél. : 902-368-4781 Téléc. : 902-620-3473



« Les larmes sont les perles d'un chapelet pour nous tous, hommes et femmes, car elles proviennent de sentiments profonds. »

[Traduction]

- Edward Hays