

Le deuil

Le deuil est un voyage intense et complexe pour la plupart de nous. Afin d'avancer dans le processus du deuil, il faut s'impliquer activement dans sa propre guérison. Il peut être utile de comprendre comment les êtres humains réagissent de façon générale à une perte, car on se demande souvent si nos réactions et nos sentiments sont normaux. Examinons la trajectoire du deuil. Chaque étape nous demande quelque chose de différent.

Nous réagissons à notre perte par le choc, l'inertie et l'incrédulité.

Suite à un trauma, une des premières réactions est le repli sur soi ou l'inertie. Cela nous protège de sentiments envahissants durant les premières étapes du deuil. On se sent souvent comme un automate durant les premières semaines. Même un décès attendu est un choc. On ne peut pas savoir comment une perte particulière va nous affecter avant qu'elle arrive. Une partie de nous peut ressentir que la perte n'est pas réelle, que c'est un cauchemar ou une grave erreur. Le temps que ça prend pour sortir du choc dépend des circonstances individuelles qui entourent chaque perte.

Nous commençons à comprendre que notre perte est vraie.

À mesure que le choc s'amenuise, on commence à se rendre compte de la signification de la perte, ce qui explique pourquoi plusieurs personnes se sentent pire après quelques mois. La réalité commence à se faire sentir. Il y a une partie de nous qui recherche peut-être toujours la réapparition de notre proche dans notre vie. La période la plus difficile est souvent quand tout l'appui que nous avons reçu suite au décès s'estompe.

Nous nous permettons de vivre notre deuil sous toutes ses formes.

Il n'y a pas de raccourcis à travers la douleur d'une perte. On peut supprimer des sentiments et remettre notre deuil, mais le mal ne diminuera pas avant qu'on le vive pleinement. Dans une culture où la douleur est souvent associée à la faiblesse, il est important de permettre à la douleur de suivre son trajet naturel.

Le deuil est souvent accompagné de ces émotions et comportements :

Sentiment de vide	Sentiment d'être abandonné
Désorganisation	Difficulté de concentration
Désorientation	Perte d'intérêt dans la vie
Indécision	Colère
Vulnérabilité	Culpabilité
Anxiété	Impuissance
Changements au niveau du sommeil	Dépression
Changements au niveau de l'appétit	Sentiment de panique
Ennui extrême	Soulagement
Irritabilité	Questionnement des valeurs

Le deuil

La douleur s'exprime également dans notre corps. Il arrive que le deuil s'exprime par une réaction physique. C'est toujours une bonne idée de passer un examen physique complet afin d'évaluer l'impact physique du stress que l'on vit et d'alléger nos craintes par rapport à notre santé.

Nous identifions comment notre environnement a changé et nous commençons à développer de nouveaux rôles, routines et habiletés en réponse aux changements.

Subir une perte démolit les routines qui structurent notre vie. Cette perte nous vole nos rôles confortables. Tout changement, plus particulièrement les changements involontaires, dérange le courant de notre vie. Les responsabilités semblent parfois doubler tout d'un coup. Faire le deuil de nos routines est une partie essentielle de la guérison.

Ça peut aider de minimiser les changements dans les autres aspects de notre vie quand on vit une perte. Il est également important d'être patient et doux avec soi-même lorsqu'on établit de nouveaux rôles et routines et qu'on assume des responsabilités additionnelles. Afin de faire son deuil, on doit souvent se créer une nouvelle identité et apprendre quoi faire pour survivre dans un monde changé.

Nous arrivons éventuellement à un point où nous devons choisir de redire « oui » à la vie.

L'élément physique du deuil

Le deuil est un intense trajet émotionnel, ainsi qu'une expérience physique pour la plupart du monde. Même quand le décès est attendu, le deuil peut nous frapper comme un coup de poing en nous laissant bouleversé physiquement et émotionnellement.

Plusieurs aidants naturels se poussent trop loin physiquement et en ressentent les effets. La plupart des aidants naturels, même avec de l'aide, manquent de sommeil, mangent sur le pouce et lèvent de plus lourdes charges qu'auparavant. Les aidants naturels négligent souvent leurs propres examens et suivis médicaux, ainsi que leur santé en général. Ils admettent qu'ils ne savent pas comment ils ont réussi à le faire, que la volonté et l'adrénaline devaient les supporter. Ils ont seulement réalisé à la fin de la maladie de leur proche comment fatigués ils étaient.

Ne vous attendez pas que la fatigue va disparaître du jour au lendemain. Les problèmes de sommeil sont chose commune durant les périodes de deuil et peuvent rendre le repos difficile.

La plupart des gens disent que le stress affecte plus particulièrement certaines parties de leur corps. Certains ont mal à la tête ou au ventre, d'autres ressentent de la douleur musculaire ou des problèmes de digestion. Pendant le deuil, ces parties vulnérables reflètent le niveau de stress et d'autres malaises physiques peuvent s'y ajouter.

Le deuil

Réactions physiques typiques face au deuil :

Maux de tête	Changements à l'appétit
Étourdissements	Plus porté à faire des accidents
Fatigue	Muscles faibles
Nausées	Système immunitaire plus faible
Bouche sèche	Gorge serrée
Maux de ventre	Problèmes de peau
Souffle court	Changements de sommeil
Problèmes de digestion	Estomac creux
Lourdeur à la poitrine	Hypersensibilité

Il est normal d'être plus préoccupé au sujet de sa propre santé et celle des autres membres de la famille. Perdre quelqu'un de proche peut faire monter des sentiments de plus grande vulnérabilité. Il peut y avoir une période quand les personnes en deuil s'inquiètent excessivement de chaque petite bosse ou toux. Un examen médical pour évaluer l'impact physique du stress, ainsi que pour soulager les peurs, peut être une bonne idée.

Quand la perte est due à un accident ou un acte violent, il peut y avoir des inquiétudes d'ordre sécuritaire. Les personnes en deuil peuvent percevoir le monde comme dangereux et s'inquiètent quand un membre de la famille arrive en retard. Le son d'une sirène peut également provoquer la panique.

Les survivants sont souvent fatigués et distraits après le décès de leur proche et ils ont tendance à faire plus d'accidents. Ils doivent être extrêmement vigilants quand ils conduisent ou effectuent des tâches qui demandent une grande concentration.

Les survivants doivent se rappeler qu'ils ont besoin de temps pour eux. La plupart des aidants naturels ont tellement l'habitude de s'occuper des besoins de quelqu'un d'autre qu'ils en oublient les leurs. Il faut se demander : « Qu'est-ce que mon corps a besoin en termes de nourriture, repos et exercice physique? »

Six actions utiles à prendre après avoir vécu une perte

1. Pensez à votre perte

Repensez et revivez votre expérience de perte. Permettez aux détails et aux émotions qui accompagnent la perte de s'exprimer pleinement. Explorez les souvenirs qui vous reviennent. Faites confiance à votre système qui fait remonter ces pensées et émotions pour enclencher votre processus

Le deuil

de guérison. À force de revivre vos souvenirs douloureux, les émotions fortes qui y sont rattachées s'effaceront graduellement.

2. Parlez de votre perte

Il y a un relâchement qui se produit quand on parle de sa perte. Vous devrez peut-être répéter plusieurs fois les mêmes histoires pour vous libérer de votre perte. Vous discuterez possiblement pendant longtemps de votre perte et vous vous demanderez si les gens qui vous entourent veulent encore en entendre parler. Des groupes de soutien sont un excellent milieu de partage où l'on vous écouterait toujours.

3. Écrivez votre perte

Écrire dans un journal n'est pas toujours chose facile, mais cela peut s'avérer un outil puissant de guérison. Écrivez les événements difficiles, ainsi que les sentiments qui y sont rattachés, ce qui pourra vous aider à identifier et à démêler la multitude d'émotions. Les mots peuvent véhiculer la peur et la douleur de façon constructive et peuvent tenir compte de vos progrès. Il existe de bons livres pour vous aider à commencer un journal si vous n'êtes pas sûrs ou commencer.

4. Pleurer votre perte

Les larmes peuvent alléger votre douleur. Apprenez à faire confiance à votre corps et au besoin ou non de pleurer. Il y aura des périodes « mouillées » et des périodes « sèches » au cours de votre deuil. Chaque individu utilise les larmes différemment, donc respectez votre propre approche quant aux larmes. Assurez-vous que vous n'interiorisez pas le message que vos larmes signifient que vous êtes faibles ou hors contrôle.

5. Créer de l'espace pour votre perte

Certaines personnes perdent leur routine quand quelqu'un de proche meurt et ne savent plus quoi faire de leur temps qui n'est plus aussi structuré. Ils ont le sentiment que tout leur temps est désormais consacré à faire leur deuil. D'autres sont tellement occupés qu'il leur faut créer des moments de tranquillité pour explorer leurs sentiments. Parfois, il vous faudra une journée pour simplement « être » avec votre perte. À d'autres moments, vous ressentirez le besoin d'être aussi occupés que possible. Il est important que vous respectiez le temps qu'il vous faut pour guérir et que vous créiez des opportunités pour vivre votre perte.

6. Prenez soin de votre santé

Faites de votre mieux pour bien manger et vous reposer. Si vous avez remis un examen médical ou un suivi, faites votre rendez-vous et allez-y. Faites de l'exercice physique pour relâcher des tensions, des frustrations et de la colère. Essayez de passer du temps à l'extérieur. Prenez de l'air.