

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

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.



Services de mieux-être et de counseling du personnel enseignant
Roger LeBlanc, conseiller professionnel, 1-888-876-6244 (poste 2)
roger.leblanc@aefnb.ca

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.



Services de mieux-être et de counseling du personnel enseignant
Roger LeBlanc, conseiller professionnel, 1-888-876-6244 (poste 2)
roger.leblanc@aefnb.ca