



La Journée nationale du deuil au Canada

FAQ – foire aux questions

Que sont le chagrin et le deuil?

Le chagrin est une réaction naturelle à la perte d'un être cher. Le deuil est la phase que l'on traverse suivant le décès d'une personne qui nous était chère. Lorsqu'une personne meurt, nous commençons naturellement un deuil. Pour la plupart d'entre nous, le deuil et le chagrin nous affectent dans tous les aspects de notre vie : physiquement, socialement, émotivement, cognitivement et spirituellement. Le deuil peut en effet avoir des conséquences physiques, p. ex., sous forme de douleur musculaire, de nausées, de fatigue ou de faiblesses. Il peut aussi avoir une incidence sur nos relations avec les gens, et peut nous faire perdre tout intérêt pour nos activités et passe-temps favoris. Pendant un deuil, les gens éprouvent parfois des sentiments inattendus ou étonnamment intenses, sentiments qui viennent accentuer leur confusion et leur isolement. Certains éprouvent parfois ce qu'on appelle le « cerveau endeillé », c'est-à-dire de la difficulté à porter son attention sur quelque chose ou à se concentrer, et à se souvenir de choses qui leur viennent pourtant facilement à l'esprit en temps normal. Le deuil peut aussi affecter la perception qu'ont les gens du sens de la vie, et même les faire remettre en question leurs valeurs et convictions. Personne ne vit son deuil de la même façon. Le deuil est en quelque sorte une réflexion très particulière à propos de la relation qu'on avait avec la personne décédée; il est façonné par nos expériences antérieures, par les circonstances du présent, et par le soutien offert.

Y a-t-il plusieurs types de deuil?

La réponse est oui. Voilà pourquoi il est préférable qu'une personne endeillée se tourne vers un professionnel adéquatement formé pour évaluer son deuil, pour diagnostiquer, le cas échéant, tout trouble de maladie mentale, et pour catégoriser le deuil qu'elle vit. Bien que le deuil bouleverse la vie et qu'il semble parfois insurmontable, la plupart des gens finissent par le traverser et se rétablir. En fait, des études récentes indiquent que, à l'échelle de la planète, seulement 2 à 3 % des gens sont aux prises avec une forme invalidante de deuil, qu'on dit alors prolongé ou complexe.

Quelle est la démarche habituelle d'un deuil?

Le deuil est une démarche naturelle qui nous permet de nous adapter à la vie sans la personne décédée. L'intensité de nos pensées et des sentiments que nous éprouvons au début du deuil nous motive à nous rétablir, et nos sentiments envers la personne disparue nous incitent à trouver des moyens pour garder son souvenir vivant. Lorsque le deuil « fonctionne » bien, on passe de l'étape d'adaptation à la perte de la personne défunte à celle de rétablissement et de reconstruction d'une vie qui a de nouveau du sens et de l'utilité.

Combien de temps dure un deuil?

Il est important de comprendre que le deuil est permanent : il y aura toujours une partie de nous qui ressentira de l'amour et un sentiment de perte à l'égard de la personne décédée. Vu ainsi, nous ne passons jamais « par-dessus » la mort d'une personne qui était centrale dans notre vie, et beaucoup de personnes endeuillées disent n'avoir jamais « lâché prise » de la personne défunte. Nous apprenons plutôt à vivre notre chagrin et notre deuil d'une manière qui maintient et honore notre lien avec la personne disparue, mais qui ne limite pas notre capacité de ressentir de la joie et du plaisir et de mener une vie remplie de sens.

Que peut-on faire pour s'aider et aider les autres?

Que pouvez-vous faire pour vous aider vous-même pendant un deuil?

- Assurez-vous de **bien manger et de bien dormir**. Si vous éprouvez de la difficulté à ces égards, il serait sage d'en parler à votre médecin de famille.
- **Apprenez à comprendre la démarche du deuil**. Il est très rassurant de savoir ce qui est normal de ressentir et ce à quoi s'attendre.
- Intégrez l'**activité physique** à votre quotidien. Même une petite période de marche ou autre activité de courte durée peut vous aider à avoir un meilleur moral.
- Apprenez une ou deux techniques simples de **relaxation**. Cela pourrait vous être très utile lorsque votre chagrin vous semble soudainement insurmontable.
- Passez du **temps avec des gens**. Interagir avec autrui peut vous aider à mieux comprendre votre chagrin, à redonner du sens et de l'utilité à votre vie, et à redécouvrir la joie.

Comment pouvez-vous aider quelqu'un qui vit un deuil?

- **Consacrez de votre temps** à la personne endeuillée. La solitude est un lourd fardeau pour beaucoup de gens, et demander la compagnie des autres est parfois difficile.
- **Demandez** à la personne de vous parler de son chagrin. Ne craignez pas d'exacerber sa peine en lui demandant cela — le chagrin est toujours là.
- **Écoutez** la personne sans la juger ni l'interrompre. Dire à une personne endeuillée ce qu'elle devrait faire ou ce qu'elle devrait ressentir ne l'aide en rien. Écoutez, tout simplement.
- **Parlez** de la personne décédée. Si vous ne le faites pas, la personne endeuillée pourrait penser que vous n'avez aucun sentiment pour la personne disparue, ou que vous ne pensez jamais à elle.
- **Soyez conciliant(e)**. Il y aura des moments où la personne en deuil n'aura pas envie de vous voir, ni de parler de son chagrin ou de la personne décédée. Si tel est le cas, dites-lui simplement que vous comprenez.
- Offrez à la personne du **soutien concret** et faites-lui des propositions. Des formules comme « Tu me diras si je peux faire quelque chose pour toi » ne sont pas très utiles. Optez plutôt pour des propositions précises, comme « Veux-tu que je m'occupe de ta pelouse cette semaine? ».

De quelles façons peut-on composer avec le deuil en milieu de travail?

Beaucoup d'employeurs n'offrent que trois jours de congé en cas de deuil, ce qui signifie que nombreuses sont les personnes qui retournent au travail avant qu'elles soient vraiment prêtes à

le faire. Il est donc important que les employeurs créent un milieu accueillant et rempli de souplesse pour leurs employés endeuillés, et qu'ils mettent à disposition des outils et ressources pour aider les collègues à être sensibles aux besoins des personnes dans le deuil.

- Reconnaissez le décès qui est survenu (en nommant la personne disparue). Demandez à la personne en deuil de parler de son chagrin; laissez-la parler, ou rester silencieuse si elle le préfère, mais faites-lui comprendre que vous êtes là pour l'écouter et l'épauler. Accordez du temps à cette personne.
- Cédez-lui une de vos journées de congé, et encouragez d'autres collègues à faire de même.
- Lorsque possible (avec le consentement de votre collègue et de votre superviseur), offrez à la personne de vous confier certaines de ses responsabilités pendant son absence, et même à son retour.
- Renseignez-vous sur le deuil, et comprenez que chacun vit son deuil à sa façon, et pendant le temps qu'il lui faut.

Et si on a besoin de soutien additionnel?

- Parlez-en à un ami bienveillant.
- Consultez votre médecin.
- Discutez avec un conseiller en matière de deuil.
- Inscrivez-vous à un groupe de soutien au deuil, en personne ou en ligne.
- Ayez recours à des ressources utiles, physiquement ou en ligne.