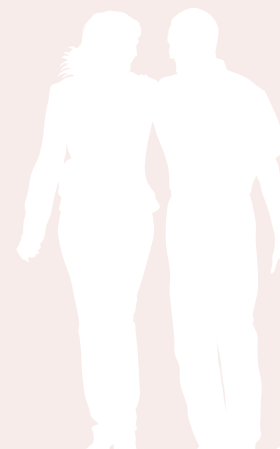




Explorer le **CHAGRIN**
et le **DEUIL**

QU'EST-CE QUE LE DEUIL ?

Le deuil est une expérience universelle que tout être humain vit à un moment donné. Pourtant, le deuil est largement incompris et stigmatisé. Les personnes endeuillées se sentent souvent incomprises, jugées ou isolées. Mieux comprendre le deuil et explorer l'effet de la perte (ou des pertes) est une première étape importante pour amorcer le processus de guérison, trouver un sens et aller de l'avant.



D'abord, démystifions le deuil. Selon le D^r Kenneth Doka, « le deuil est une réaction à une perte. Nous le confondons souvent avec une réaction à la mort, alors qu'il s'agit réellement d'une réaction naturelle liée à une perte. Le deuil est le processus d'ajustement qui suit la perte de toute forme importante d'attachement. » Après le décès d'un être cher, nous ressentons du chagrin. Le deuil correspond à l'expression de ce chagrin.

De nombreuses pertes non liées à un décès passent souvent inaperçues ou ne sont pas reconnues après un diagnostic de cancer; la personne endeuillée et sa famille peuvent vivre cette perte de façon isolée sans reconnaître leur chagrin. Le deuil, qu'il soit lié à un décès ou non, est profond, car les pertes non reconnues peuvent être immenses.

Pensez à ce que le deuil signifie pour vous et pour les personnes que vous aimez. Vivre son chagrin et faire son deuil font partie du processus d'ajustement qui suit la perte de toute forme importante d'attachement.



Que signifie « faire son deuil » ?

Faire son deuil est une étape importante du processus de guérison après une perte. On vous demandera peut-être si « vous allez mieux » ou si « vous avez tourné la page ». Le deuil a un effet sur tous les aspects de notre vie, et lorsque nous prenons le temps de vivre notre perte (ou nos pertes), nous pouvons trouver des moyens d'aller de l'avant, plutôt que de tourner la page. Il est également important de prendre en compte les paroles du D^r Earl Grollman, qui nous rappelle que « le deuil n'est pas un trouble, une maladie ou un signe de faiblesse. Il s'agit d'un besoin émotionnel, physique et spirituel, du prix à payer pour l'amour. Faire son deuil est le seul remède au chagrin. »

Avez-vous remarqué à quel point le chagrin peut vous affecter physiquement, mentalement, émotionnellement, spirituellement ou concrètement ? Comment pouvez-vous reconnaître et vivre votre perte (ou vos pertes), et réfléchir à la façon de prendre soin de vous pendant que vous faites votre deuil ?

Existe-t-il différents types de deuils ?

Oui. Bien que nous vivions tous la perte et le deuil à un moment donné de notre vie (certaines personnes plus que d'autres), il existe différents types de pertes et bien des façons de faire le deuil de ces pertes.

Pertes non liées à un décès

Une personne qui reçoit un diagnostic de cancer peut vivre de nombreuses pertes non liées au décès tout au long de la maladie. Il peut s'agir de la perte de son emploi, de son identité, de son image corporelle, de sa fertilité, ou encore d'une perte financière (pour n'en nommer que quelques-unes). Il est important de reconnaître et de vivre l'effet de ces pertes non liées au décès, qui sont souvent passées sous silence. De nombreuses personnes ressentent le poids de la perte (ou des pertes), mais ne comprennent pas que le poids ressenti correspond, au fond, au chagrin lié à ces pertes.

Vous souvenez-vous de pertes non liées au décès qu'ont subies vos proches en raison du cancer ? Ces pertes ont-elles été reconnues alors qu'ils étaient vivants ? Si ce n'est pas le cas, que pouvez-vous faire pour reconnaître et honorer ces pertes maintenant ?

Chagrin cumulatif

Les pertes secondaires sont celles qui surviennent après la perte initiale et qui sont en lien avec celle-ci. Lorsqu'un être cher meurt, nous subissons également un certain nombre de pertes secondaires. Ces pertes peuvent être temporaires ou permanentes. Les pertes secondaires peuvent avoir des effets physiques, émotionnels, mentaux, spirituels et concrets. L'effet des pertes sur chaque personne est unique, tout comme l'ondulation des vagues – il peut s'agir de pertes d'identité, de rituels ou de croyances, de pertes financières ou sociales, ou d'un éventail d'autres pertes concrètes.

Alors que de nombreuses personnes pensent uniquement au décès lui-même, l'effet du décès (pertes secondaires) est souvent non reconnu, et aucune aide n'est apportée pour ces pertes. Réfléchissez aux pertes secondaires que vous avez pu subir. Quelle aide ou quel soutien pourraient vous être utiles pour ces pertes secondaires ?

Certaines personnes peuvent subir une seule perte, tandis que d'autres peuvent subir de nombreuses pertes. Lorsqu'une personne subit de nombreuses pertes, elle éprouve un chagrin cumulatif. L'effet du chagrin cumulatif peut être ressenti au fil du temps ou à de courts intervalles. Les pertes secondaires font également partie de la perte cumulée.

Deuil non reconnu

Il arrive qu'une personne subisse une perte qui n'est pas considérée comme un motif de deuil valable ou qui n'est pas reconnue par les autres. Cette situation peut se produire lorsque les autres ne reconnaissent pas l'importance de la relation entre la personne endeuillée et la personne décédée, ou lorsque la façon dont une personne est morte est stigmatisée. Lorsque les autres ne reconnaissent pas la perte de la personne endeuillée, cette dernière peut se sentir encore plus isolée dans son chagrin.

Souvent, les gens font le deuil de multiples pertes sans soutien ni reconnaissance. Les personnes et les familles vivent souvent le deuil et la perte dans l'isolement, et ont l'impression de ne pas « s'en sortir » sans savoir pourquoi. Réfléchissez à ce que représente pour vous l'expérience du deuil ?

Quand le deuil prend-il fin ?

Bien que des points communs existent, les expériences de deuil et les réactions aux pertes diffèrent d'une personne à l'autre. Il est important de se rappeler que le chagrin et le deuil seront perçus et vécus de façon différente par chacun. Il est également utile de savoir que tout comme il existe différents types de pertes, il existe aussi différentes façons de faire son deuil.

Bien des gens pensent qu'il y a des étapes définies à franchir de manière ordonnée, alors que le deuil est en fait un processus imprévisible qui peut faire surgir différents sentiments et pensées à des moments inattendus. Il est important de savoir que faire son deuil est un processus. Il est tout à fait normal que la personne endeuillée alterne constamment entre vivre activement son deuil, intégrer (ou réintégrer) les pertes et aller de l'avant.

L'expression fin du deuil est utilisée par de nombreuses personnes pour signifier qu'elles surmontent leur deuil et qu'elles tournent la page. En fait, le deuil ne prend pas véritablement fin, et l'idée de mettre fin au deuil exerce une grande pression sur la personne endeuillée, qui cherche à tourner la page. Bien que de nombreuses personnes veuillent surmonter leur deuil et limiter la durée de l'expérience, il est parfaitement normal de faire le deuil de la perte d'une personne ou de quelque chose jusqu'à la fin de sa vie. La façon dont vous faites votre deuil changera au fil du temps; il est toutefois normal de continuer à honorer votre lien (théorie des liens continus « Continuing Bonds »).

Qu'est-ce qui influence le deuil ?

N'oubliez pas que le chagrin et le deuil sont vécus de façon unique par chacun et qu'ils varient selon un certain nombre de facteurs, notamment les suivants :

- L'âge et l'étape de la vie
- Les antécédents médicaux
- Les antécédents de perte
- Les antécédents de traumatisme
- La capacité d'adaptation et la personnalité
- Les valeurs et les influences culturelles
- La spiritualité et/ou la communauté religieuse
- La présence ou l'absence d'un réseau de soutien
- La présence d'autres facteurs de stress (prendre soin d'un proche, avoir des préoccupations financières, etc.)

Bien que ces facteurs influencent nos réactions à une perte, ils ne représentent qu'une partie de l'équation. Chacun de nous vivons le chagrin et le deuil différemment. Par conséquent, deux personnes qui partagent la même culture ou les mêmes croyances religieuses réagiront différemment à la perte, malgré le lien qui les unit, car de nombreux facteurs individuels interviennent.

Il est important de savoir que les membres d'une même famille partageant de nombreuses caractéristiques et faisant le deuil de la même perte vivront leur deuil de façon unique. La prise de conscience de ces besoins et de ces styles de deuils uniques peut aider à réduire les tensions au sein des familles endeuillées.

Des conflits peuvent souvent survenir au sein de ces familles lorsqu'une personne ne se sent pas soutenue dans son deuil. Il importe de reconnaître ce qui vous aide et de respecter vos besoins. Il est également essentiel de reconnaître que ce qui peut vous aider, peut ne pas être utile pour quelqu'un d'autre.

Certaines personnes voudront parler de leur perte et trouver des exutoires émotionnels ou spirituels. D'autres personnes voudront plutôt trouver des façons de surmonter leur deuil mentalement et physiquement. C'est la différence entre être et faire. Comme le contraste entre gaucher et droitier, la façon dont nous réagissons à une perte est complètement différente.

Cela vous aide-t-il de discuter avec une autre personne de toutes les émotions ressenties, de rechercher la signification spirituelle du deuil ou d'explorer l'effet du deuil ? Ou avez-vous plutôt besoin de vivre votre deuil physiquement (marcher, faire du yoga, danser, faire de l'exercice physique, réparer ou construire quelque chose) ou mentalement (lire les récits d'autres personnes, ou écouter un balado) ? Il s'agit d'un continuum; une seule approche ou les deux approches peuvent être utilisées.

Y a-t-il des bons et des mauvais jours durant le deuil ?

Les façons de surmonter la perte et le deuil font partie d'un processus. La D^{re} Therese A. Rando a mis en lumière un important concept du deuil, soit les recrudescences temporaires subséquentes de chagrin (RTSC). Les RTSC sont de brèves périodes de chagrin intense après la perte de quelqu'un ou de quelque chose (comme des « éclats » de deuil).

Saviez-vous qu'il existe différents types de RTSC ? Parfois vous pouvez les prévoir et essayer de vous y préparer, tandis que d'autres fois cela vous est impossible et vous pouvez vous sentir pris au dépourvu.

- Cycliques – se produisent tout au long de l'année (anniversaires, célébrations, Fêtes, etc.)
- Linéaires – se produisent au moment d'événements importants (obtention d'un diplôme, mariage, naissance d'un enfant, retraite, etc.)
- Liées à des stimuli – se produisent lorsque des éléments de l'environnement stimulent les sens (odeur, vue, etc.)

Les RTSC (ou « éclats » de deuil) font partie du processus normal de deuil, bien qu'elles ne soient pas faciles. Une grande partie du processus de deuil et de guérison consiste à prendre soin de soi à chaque épisode de RTSC. Pouvez-vous donner certains exemples de RTSC ? Comment pouvez-vous prendre soin de vous quand vous vivez un « éclat » de deuil ?

Comment puis-je cheminer dans mon deuil ?

Il est important de faire preuve de douceur et de compassion, et de ne pas porter de jugement durant votre cheminement. Pour prendre soin de soi, il est essentiel de se montrer bienveillant envers soi-même. Pour reprendre les mots de Vincent Van Gogh, « je fais toujours ce que je ne sais pas faire, pour apprendre comment le faire ». Trouver un cheminement vers la guérison signifie être vulnérable, faire face à l'incertitude et explorer en douceur (et sans porter de jugement) les moyens d'aller de l'avant.

Les limites sont essentielles pour prendre soin de soi quand on est en deuil. Pourquoi les limites sont-elles importantes pour vous ? Quelles limites saines pouvez-vous établir ou rétablir pour veiller à prendre soin de vous (et cheminer vers la guérison) ? Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie ? Comment pouvez-vous prendre en compte tous ces aspects ?

Les récits d'autres personnes qui cheminent dans leur deuil constituent toujours une partie importante du processus de guérison. Souvenez-vous qu'il existe un pouvoir de guérison qui découle de votre relation avec les autres personnes ou des lieux qui vous apportent réconfort et soutien durant votre deuil. Vous pouvez trouver du réconfort en passant du temps dans la nature, en écoutant le témoignage d'autres personnes (dans des récits ou des balados), en parlant à d'autres personnes (dans le cadre de rencontres individuelles ou de groupe), en faisant de l'exercice physique ou en occupant votre esprit.

Réfléchissez à ce qui vous aide durant votre processus de deuil. N'oubliez pas qu'il y aura de bons moments et des moments difficiles. Avoir une « mauvaise journée » ne signifie pas que vous ne vivez pas votre deuil correctement, mais plutôt que diverses pensées et émotions continuent à faire surface (et refaire surface). Réserver du temps pour prendre soin de soi est une partie importante du processus de deuil. Comment pouvez-vous vivre votre deuil ?



Quand devrais-je demander un soutien supplémentaire ?

Si vous êtes préoccupé par votre santé et votre sécurité, ou par la santé et la sécurité d'un proche, il est important d'en parler à un professionnel de la santé. Si vous ou un de vos proches êtes en crise et avez besoin d'aide, vous pouvez appeler une ligne d'information d'urgence de votre région. Vous pourrez alors discuter, de façon confidentielle, de vos inquiétudes ou de vos craintes ainsi que d'un plan de soutien.

Où puis-je trouver de l'aide ?

Il existe de nombreuses ressources gratuites pour les personnes endeuillées, qui leur permettent de partager leurs expériences et d'apprendre des autres.

- Vous pouvez demander à un prestataire de soins de santé ou à un salon funéraire local de vous orienter vers les ressources appropriées de votre région.
- Vous pouvez communiquer avec notre équipe des services à la communauté pour obtenir plus d'informations sur les ressources locales.

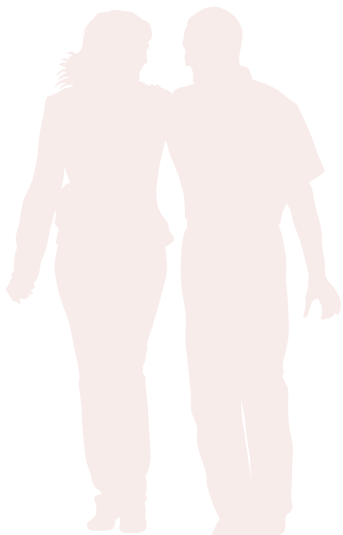
Il existe également des ressources en ligne gratuites dédiées au soutien des personnes endeuillées, dont les suivantes :

Mon Deuil

Parce que c'est dur de perdre quelqu'un... MonDeuil.ca est une ressource en ligne gratuite qui vous aide à comprendre et à surmonter votre deuil. Ce site est confidentiel et vous pouvez y accéder dans l'intimité de votre foyer.
mondeuil.ca

Deuil des enfants

Deuil des enfants est une ressource en ligne gratuite qui explique aux parents et aux proches aidants comment soutenir des enfants ayant à vivre la mort prochaine ou le décès d'un être cher. Elle aide les parents et les proches aidants à trouver les mots justes et la confiance nécessaire pour aider les enfants à vivre sainement leur deuil.
deuildeenfants.ca





À quoi ressemble la guérison ?

Selon le Dr Earl Grollman, le deuil n'est pas un trouble, une maladie ou un signe de faiblesse. Il s'agit d'un besoin émotionnel, physique et spirituel, du prix à payer pour l'amour. Faire son deuil est le seul remède au chagrin.

N'oubliez pas que le deuil est un processus qui nous affecte physiquement, mentalement, émotionnellement, spirituellement et concrètement. Pensez à ce qui vous aide, vous et ceux que vous aimez. Cela peut sembler très différent, c'est tout à fait normal. Comment pouvez-vous trouver des moyens de vivre votre deuil ?

Auteure

C. Elizabeth Dougherty B. Serv. soc., M. Serv. soc., travailleuse sociale autorisée
Clinicienne et éducatrice en soins palliatifs et psychosociaux
C. Elizabeth Dougherty Consulting



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca