

Comprendre le **DEUIL**



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Vous avez perdu votre proche à cause d'un cancer du sang; cette fiche d'information vous aidera à en savoir plus sur :

- ce qu'est le deuil et son importance
- les réactions face au deuil
- les types de deuil
- comment vivre cette épreuve

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est une expérience complexe et profondément personnelle. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil.

La culture et la société influencent notre façon de faire un deuil. Par exemple, la durée de la période de deuil considérée comme « acceptable » ou le caractère « approprié » du deuil en public varient d'un pays à l'autre et d'une génération à l'autre. Si l'on ajoute à cela la difficulté commune à parler de la mort, il peut être difficile de comprendre le deuil.

Le deuil ne s'apparente pas à un tunnel à sens unique ou une ligne droite. Les cinq étapes bien connues du deuil (le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation) sont une théorie. Il se peut que vous passiez par ces étapes dans un ordre différent, que vous répétiez certaines étapes ou que vous n'en viviez pas d'autres.

On vous demandera peut-être si « vous allez mieux » ou si « vous avez tourné la page » après le décès de votre proche. Même l'idée courante de « fin du deuil » exerce une pression sur la personne endeuillée. Vous n'avez pas à précipiter le processus de deuil.

En fait, il est normal de pleurer la perte d'un être cher jusqu'à la fin de sa vie, même si la façon de le faire et l'intensité du chagrin changent au fil du temps.

Pourquoi le deuil est-il important ?

Le deuil, bien que souvent douloureux, joue un rôle crucial dans la santé émotionnelle. Il est essentiel pour la guérison de s'autoriser à ressentir du chagrin et à faire son deuil. Refouler sa peine peut entraîner des complications émotionnelles. En revanche, l'exprimer et l'accepter peut ouvrir la voie à la guérison et à la croissance. Comprendre l'importance de vivre son deuil peut vous aider à traverser cette épreuve de manière saine et constructive.

Les réactions face au deuil

Le deuil nous affecte non seulement sur le plan émotionnel, mais aussi sur le plan physique, social et comportemental.

Les réactions physiques peuvent comprendre :

- des changements dans les habitudes de sommeil
- des variations de l'appétit
- de la fatigue ou un manque d'énergie
- des douleurs corporelles
- une vulnérabilité accrue aux maladies

Les réactions émotionnelles peuvent comprendre :

- de la tristesse ou une dépression
- de la colère ou de l'irritabilité
- de l'anxiété ou de la nervosité
- de la culpabilité ou du remords
- de l'apathie ou du détachement
- des changements dans les croyances ou sur le plan spirituel

Les réactions sociales peuvent comprendre :

- un refus de participer à des activités sociales
- de la difficulté à entretenir des relations
- un sentiment d'être déconnecté des autres
- une dépendance excessive à l'égard de certaines relations
- des changements dans les modes de communication

Les réactions comportementales peuvent comprendre :

- une diminution de la productivité au travail ou à l'école
- un évitement de ce qui pourrait rappeler la perte
- des changements dans les loisirs ou les centres d'intérêt
- de la négligence face à ses responsabilités personnelles
- une consommation accrue de substances (alcool, nicotine, etc.)

Types de deuils

Le chagrin se manifeste sous différentes formes (avant, pendant et après la perte d'un être cher).

Le deuil anticipé

Le deuil anticipé est un deuil qui survient lorsque l'état de santé d'une personne chère se détériore, avant son décès, et que l'on commence à imaginer et à redouter une vie sans cette personne. « Il s'agit d'une expérience courante qui peut être tout aussi intense et difficile que le chagrin qui survient après la perte de la personne. Le deuil anticipé peut être une expérience solitaire; il peut être difficile pour les autres de comprendre ce que vous traversez. Il peut se manifester par de la tristesse, de l'anxiété, de la culpabilité, de la colère et de la peur. Vous pouvez éprouver un sentiment de détachement par rapport à vos proches ou un certain abattement.

Le deuil aigu

Ce type de deuil est souvent la phase initiale et intense qui suit la perte de l'être cher. Les réactions émotionnelles fortes sont fréquentes, comme la tristesse profonde, l'état de choc, l'incrédulité ou même la torpeur. Le deuil aigu est la réaction immédiate de l'esprit et du corps. Vous pouvez vivre des bouleversements dans votre vie quotidienne, notamment en ce qui concerne l'alimentation et le sommeil, et vivre un intense sentiment de perte relativement à votre proche.

Le deuil compliqué

Également connu sous le nom de trouble du deuil prolongé, le deuil compliqué se caractérise par le fait que les personnes ont du mal à avancer dans leur vie et qu'il peut interférer avec les activités de la vie quotidienne. Les symptômes peuvent inclure une nostalgie persistante à l'égard de la personne disparue, des difficultés à s'engager dans la vie, des sentiments de vide ou d'absence de sens, et un chagrin intense qui ne semble pas s'améliorer avec le temps.

Le deuil intégré

On parle de deuil intégré lorsque l'on a trouvé un moyen de continuer à donner du sens à sa vie (c.-à-d., on intègre la perte dans sa vie et on trouve une manière de commémorer ou d'honorer la personne disparue tout en continuant à participer aux activités du quotidien). Le deuil intégré n'est pas synonyme d'absence de douleur, mais il indique un équilibre entre la commémoration de la personne disparue et le fait de poursuivre sa vie.



« Est-ce notre dernier repas en famille avec Papa ? »

Laura Martire connaît d'expérience le deuil anticipé. Elle a été la principale proche aidante de son défunt père, Joe, pendant toute la durée de la leucémie de celui-ci. Pendant le traitement, Laura raconte : « Dans un coin de ma tête, il y avait cette question terrible – “Combien de soupers de famille nous reste-t-il (avec lui) ?” J'avais l'horrible impression que c'était probablement le dernier à ses côtés. »



Les « éclats » de deuil

Vous remarquerez peut-être que le chagrin ne vous affecte pas au moment où vous vous y attendez ou à un moment où il serait logique d'en ressentir. (Alors que vous passez plusieurs bonnes journées d'affilée, vous éprouvez soudain une rechute.) C'est parce qu'il existe un concept important dans le deuil, connu sous le nom de « recrudescences temporaires subséquentes de chagrin » – ou « éclats » de deuil.

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. Les « éclats » de deuil peuvent être :

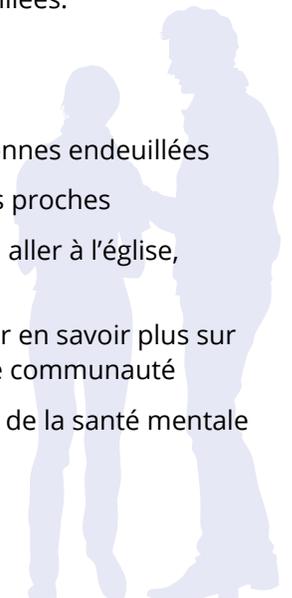
- Cycliques – les éclats de deuil se produisent à intervalles réguliers tout au long de l'année (anniversaires, fêtes, etc.)
- Linéaires – ils se produisent au moment d'événements importants (obtention d'un diplôme, mariage, naissance d'un enfant, retraite, etc.)
- Liées à des stimuli – une vue, une odeur ou un son vous rappelle votre proche

Vivre un deuil

Certaines personnes peuvent vouloir parler de leur deuil à leur famille et à leurs amis pour mieux gérer leurs sentiments, raconter des souvenirs de l'être cher et échanger sur leurs expériences de deuil. D'autres personnes ne veulent pas parler de leur chagrin, du moins pas au début et pas avec beaucoup de monde. Elles peuvent préférer attendre ou parler avec un professionnel ou une professionnelle, comme un ou une thérapeute, ou avec des personnes extérieures à leur famille et à leur cercle social, comme un groupe de soutien aux personnes endeuillées.

Les **stratégies d'adaptation** peuvent comprendre :

- Manger sainement et dormir/se reposer suffisamment
- Se joindre à un groupe de soutien virtuel ou en personne pour les personnes endeuillées
- Lire ou écouter (balados) les récits d'autres personnes qui ont perdu des proches
- Faire des activités qui apportent de la paix et de la satisfaction– méditer, aller à l'église, faire du yoga, travailler le bois, etc.
- Communiquer avec la Société de leucémie et lymphome du Canada pour en savoir plus sur les ressources de soutien aux personnes endeuillées offertes dans votre communauté
- Parler à son médecin de la possibilité de consulter un ou une spécialiste de la santé mentale si le chagrin qu'on éprouve nous fait souffrir au quotidien





Ressources sur le deuil

Il existe des sites Web, des applications, des balados, des vidéos, des formations en ligne et des forums de discussion consacrés au deuil. En voici quelques exemples :

[Mondeuil.ca](https://mondeuil.ca)

Vaste collection de modules d'apprentissage autodirigés, comme la série sur les types de relations : décès du conjoint ou de la conjointe/du ou de la partenaire, d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur, d'un (grand-)parent, d'un ami ou d'une amie, d'un ou d'une collègue de travail; série sur le deuil périnatal; le deuil dans la communauté 2SLGBTQ+; le deuil après un traumatisme ou un suicide, le deuil lié à la consommation de substances, à l'aide médicale à mourir (AMM), et plus encore.

[DeuilDesEnfants.ca](https://deuil-des-enfants.ca)

Parler avec les enfants et les jeunes de la maladie grave, du décès et de la mort. Des outils pour les parents ainsi que pour le personnel enseignant.

[InfoDeuil.ca](https://info-deuil.ca)

Ressources communautaires d'accompagnement individuel/groupes de deuil, lignes d'écoute, et bien plus.

La SLLC remercie les personnes suivantes pour leur importante contribution à cette publication :

Laura Martire qui a raconté son expérience du deuil anticipé.

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

Danielle Imbeault, International Grief Literacy Project, 2024.



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