

Le deuil et les pertes affectives

L'actuelle pandémie d'influenza constitue une réalité particulière et inhabituelle. Elle perturbe notre quotidien au point de mettre à rude épreuve nos capacités d'adaptation. Nous devons nous adapter aux différents changements qu'elle nous occasionne, qui sont, pour certains, des pertes et même le décès d'une personne estimée.

Qu'est-ce que le deuil et la perte affective ?

Vivre le décès d'une personne ou d'une chose appréciée est une réalité de la vie qui peut parfois être très éprouvante. Les pertes que nous vivons sont variées. Il peut s'agir de la perte d'un être cher, d'un emploi, d'un animal, de la santé, de la sécurité, d'un rêve, etc. Chacune des pertes significatives vécues entraîne un deuil, et l'individu endeuillé doit apprendre à surmonter cette épreuve.

L'intensité et la durée des manifestations dues à un deuil ou à une perte sont variables d'un individu à l'autre. Aucun temps précis n'est déterminé pour la résolution d'un deuil. Dans certains cas, une personne peut avoir besoin de quelques minutes pour faire son deuil, alors que dans d'autres cas, elle peut avoir besoin de quelques années. Notre capacité à faire face aux événements et à s'y adapter diffère selon notre personnalité, nos expériences de vie, nos croyances et valeurs, notre réseau de soutien, etc.

Les personnes qui vivent une perte importante présentent diverses réactions et cheminent à travers un processus de deuil (voir plus loin la section intitulée Le déroulement d'un deuil). Lors d'un décès, il est normal d'être perturbé et ébranlé, il faut s'accorder du temps pour se rétablir. Par ailleurs, il n'y a pas que le temps qui guérisse, mais également ce qui se passe pendant ce temps. Aussi faut-il se donner les moyens de surmonter l'épreuve. Les moyens qui existent passent par la compréhension de ce qui nous arrive et par certaines modalités qui favorisent la résolution du deuil.



Quelques manifestations d'un deuil ou d'une perte affective

La personne qui vit un deuil ou une perte affective peut :

- Refuser de croire que la personne est réellement décédée.
- Être colérique, avoir des sautes d'humeur incontrôlables.
- Ressentir une intense solitude, un vide intérieur, du déchirement, de l'abandon, de l'injustice, penser par exemple qu'elle ne méritait pas ça.
- Ressentir de la culpabilité, de l'impuissance.
- Avoir l'impression de perdre le contrôle de ses émotions.
- Être confuse, désorientée, avoir de la difficulté à se rappeler certaines choses comme un rendez-vous.
- Ressentir de la tristesse, de la peine, du désespoir.
- Fonctionner par automatisme.

- Ressentir du stress et de l'anxiété face à la nouvelle réalité de vie. Par exemple, avoir peur de l'inconnu, peur de manquer d'argent, peur d'élever seule les enfants, peur de ne plus être capable d'aimer à nouveau, etc.
- Avoir des modifications dans son sommeil et son appétit.
- Ressentir de l'agitation, des palpitations, un manque d'air, des serremments dans la poitrine, une sensation de boule dans la gorge, des vertiges, etc.

Le déroulement d'un deuil

Toute personne endeuillée traverse un processus de deuil qui se divise en plusieurs phases. Les phases du deuil sont normales, voire essentielles à l'équilibre humain, et chaque individu les vit de façon différente. Le deuil n'est pas une maladie, mais au même titre qu'une blessure physique, il demande des soins et du temps.

Voici les différentes phases du deuil :

Phase 1 CHOC ET DÉNI

Il s'agit d'une phase de déséquilibre. Elle peut durer quelques minutes, quelques jours ou quelques semaines. La personne endeuillée est en état de choc, elle est incapable de croire à la réalité et de l'accepter. Elle est « paralysée » et incapable de réagir. Elle se cherche, se sent dépérir, pleure parfois, est nostalgique, irritable.

Phase 2 DÉSORGANISATION

Cette phase peut durer quelques semaines ou quelques mois. Elle se traduit par une détresse somatique (symptômes physiques variés) qui monte par vagues. Elle se caractérise par de la colère, de l'incompréhension, un sentiment d'injustice, une culpabilité plus ou moins tempérée ou intense, des préoccupations de tout ordre, des comportements inhabituels. On peut être tendu, agité, démotivé, se sentir sans but, s'identifier avec le disparu. Cette phase se caractérise en fait par une vive angoisse et de la tristesse.

Phase 3 RÉORGANISATION OU RÉOLUTION DU DEUIL

Il s'agit d'une phase de rééquilibre. Cette phase peut durer plusieurs mois, voire quelques années. La peine est chose du passé. La personne qui a traversé le deuil reprend ses rôles habituels avec compétence. Elle se fixe des projets d'avenir. Elle joue parfois de nouveaux rôles et retrouve sa capacité d'avoir du plaisir. Elle recherche la présence ou l'intimité d'une ou de plusieurs personnes. C'est un peu comme une période de convalescence, de guérison. La personne accepte, en quelque sorte, sa nouvelle situation.

Ces phases et ces réactions sont tout à fait normales et humaines lors d'un deuil.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Plusieurs solutions existent pour vous aider à traverser cette période difficile :

- Équilibrez le temps que vous passez seul et le temps que vous passez avec les autres selon vos besoins. N'hésitez pas à demander de l'aide, car votre entourage ne connaît pas toujours vos besoins.
- Rappelez-vous que ce n'est pas parce que l'on souffre moins que l'on oublie. Vous pouvez vous sentir mieux et vous souvenir de la personne décédée. Vous ne la trahissez pas en souffrant moins.
- Évitez la consommation excessive de drogues, d'alcool et de médicaments. Elle est un frein à l'acceptation de la perte et peut aggraver la situation.
- Reconnaissez et acceptez que la vie a changé. Il vous faudra peut-être modifier votre routine quotidienne.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par un autre moyen comme l'écriture ou la lecture.
- Préparez une cérémonie d'adieu qui vous est personnelle.
- Vivez le deuil ou la perte à votre rythme.
- Reprenez vos activités et loisirs lorsque vous vous sentez prêt à le faire malgré la peine ressentie. Même si vous n'en avez pas toujours le goût, vos activités et loisirs peuvent vous faire du bien.
- Redécouvrez certaines activités que vous faisiez avant de connaître la personne décédée ou planifiez-en de nouvelles.
- Adoptez de saines habitudes de vie comme une meilleure alimentation, des heures de sommeil suffisantes ou des moments de détente.
- Trouvez une ou des personnes sur qui vous pourrez compter en cas de besoin, par exemple pour s'occuper des enfants.
- Demandez le soutien des membres de votre famille et offrez-leur le vôtre. Comptez les uns sur les autres. Permettez-vous de discuter de la perte ou du deuil en famille.
- Rappelez-vous les moyens et les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisés dans le passé pour traverser une période difficile.
- Mettez sur vos forces personnelles.

La patience, l'énergie et la persévérance sont des attitudes nécessaires afin de retrouver un nouvel équilibre.

Ça va mieux si...

Vous cheminez peu à peu vers la résolution de votre deuil ou de votre perte si :

- Vous commencez à entrevoir la vie sans l'autre.
- Vous pensez moins souvent à la personne décédée.
- Vous reprenez, peu à peu, le cours de vos activités quotidiennes.
- Vous souriez et vous vous amusez de nouveau.
- Vous avez une bonne alimentation et un bon sommeil.
- Vous recommencez à vous fixer des buts, des objectifs et des projets de vie, par exemple reprendre vos études, vous inscrire à une activité, planifier un voyage, etc.

Si vous désirez aider un proche endeuillé, vous n'avez qu'à lui offrir votre disponibilité, votre soutien et votre compréhension. C'est dans les petits gestes simples et sincères que la personne puisera le plus grand réconfort.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Même si vous avez l'impression d'avoir tout essayé, il se peut que vos malaises persistent. Votre état s'aggrave si vous manifestez entre autres ces signes :

- Souffrance intense qui se maintient dans le temps ou, au contraire, absence de détresse comme si rien ne s'était passé.
- Difficulté à vous concentrer, confusion.
- Fonctionnement perturbé, par exemple isolement, rejet de votre entourage, négligence de vos besoins de base comme vous alimenter et vous laver.
- Problèmes de sommeil comme les cauchemars répétés, l'insomnie, l'hypersomnie.
- Présence d'idées ou de comportements violents.
- Augmentation de votre consommation d'alcool, de drogues, de médicaments.
- Présence d'idées suicidaires.

À ce moment, il ne faut pas que vous hésitez à demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

