



# Le deuil par Cyana Danila

J'aimerais dédier ce texte à mon amie qui m'a quittée il y a un an et demi maintenant, mais aussi aux proches, aux familles et aux amis qui ont vécu la perte d'un être cher et aux gens qui auront à traverser, un jour ou l'autre, ce passage éprouvant...

C'était deux jours avant d'entamer ma troisième session au Cégep. Une journée comme les autres commençait. Je ne me doutais pas que mon monde allait bientôt s'écrouler, que nos conversations échangées la veille seraient en fait les dernières. Que mon sentiment de légèreté et de calme s'estomperait pour les mois à venir et qu'il ferait place au vide et au mal. Mais surtout, je n'avais jamais réalisé ce qu'était la réelle signification d'être en vie ni que la phrase « la vie ne tient qu'à un fil », à laquelle je ne portais pas particulièrement attention, allait prendre tout son sens. En effet, le fil s'était rompu. Je commençais alors à vivre une longue période de deuil parsemée d'émotions contradictoires, de questionnements, de souvenirs, mais surtout d'incompréhension.

Le monde n'est pas juste, j'ai fini par le comprendre. Je ne sentais que le besoin de sortir de moi toute la colère et l'injustice de cette vie, et je peux dire que la thérapie a été une des choses qui m'a le plus aidée. Parler, parler et parler. « Cracher » tout ce que j'avais sur le cœur, mes peurs et mes pensées, est l'une des choses qui m'a le plus libérée. Pas seulement les nommer, mais surtout comprendre pourquoi certaines pensées remontaient à mon esprit sous telle ou telle forme. Bref, trouver leur origine.

Malgré le processus de thérapie que j'ai entamé avec une psychologue, il restait un cheminement que je devais faire moi-même. Le deuil : un passage obligatoire dans le but de continuer à vivre et se retrouver soi-même à la suite de l'important choc émotionnel qu'est celui de perdre quelqu'un qui nous était cher. Je tiens par contre à préciser que bien que le deuil puisse être relié à la mort de quelqu'un, il peut évidemment s'appliquer à la rupture d'une relation de quelconque origine. Rupture amoureuse ou amicale, perte d'emploi ou refus dans le programme auquel on voulait tant accéder, par exemple. Les étapes suivantes sont donc applicables à plusieurs situations de la vie quotidienne. La durée de deuil est très variable d'une personne à l'autre et selon les circonstances de l'événement. Certains diront que passer à travers les différents niveaux du deuil prend 9 mois, 12 mois, 2 ans, etc. Toutefois, je crois que l'essentiel n'est pas de s'attarder à la durée, mais bien de prendre le temps de vivre les émotions que nous avons à vivre durant cette période tel qu'il se doit. De ne pas les nier ou d'essayer de les cacher. Tôt ou tard, elles finiront par refaire surface d'une manière ou d'une autre. Mieux vaut donc les vivre quand elles se présentent. Il est important de se rappeler que nous faisons face à l'une des plus grandes douleurs imaginables et que de se réveiller jour après jour est une preuve de courage et de persévérance. Il ne faut pas oublier de se féliciter dans le processus et surtout d'avoir de

l'indulgence envers soi-même. Certains moments seront meilleurs que d'autres. Certains jours paraîtront un véritable fardeau. L'important est seulement d'avancer et de continuer.

Selon la fédération des coopératives funèbres du Québec, il y aurait 5 étapes principales au deuil :

- Le déni

Cette phase où l'on peut souvent avoir l'impression que ce n'est qu'un cauchemar que l'on vit. Que ce n'est pas la «réalité», car ça ne peut PAS être cela, la réalité. Le déni peut être vécu autant dans une situation où l'on s'attendait à la disparition de la personne que dans une situation où la mort nous prend par surprise. C'est un mécanisme de défense que notre système met en branle pour nous protéger du choc. J'aime l'analogie d'une anesthésie donnée avant une intervention médicale. Elle nous protège de la douleur, mais une fois son effet estompé, celle-ci apparaîtra qu'on le veuille ou non. Il ne faut pas poursuivre cette phase trop longtemps ou croire à tort que lorsque celle-ci est terminée, le deuil est aussi achevé. C'est avant tout la première étape d'un long processus. On doit donc faire le saut et accepter de se jeter dans le deuil, afin de mieux se porter éventuellement.

- La désorganisation

Cette période a été particulièrement pénible pour moi comme elle l'est pour la majorité des gens la traversant. Le quotidien reprend, la vie continue et les obligations restent. Il faut maintenant faire face à cela avec notre nouvelle réalité : la personne n'en fera plus partie. Souvent, lors de cette période, nos émotions sont contradictoires et vécues particulièrement intensément. À un moment, je pouvais ressentir de la tristesse, à un autre de la colère, puis entre deux sourires, retomber dans mes idées sombres. C'est un véritable manège d'émotions. Je ne me comprenais plus, mais je me sentais surtout perdue dans cet amalgame d'émotions.

- La réorganisation

Les émotions ressenties auparavant diminuent en intensité et en termes de fréquence. C'est l'étape de « convalescence », où la personne endeuillée peut vivre encore des rechutes et où son « équilibre émotionnel » est encore instable. On se rappelle maintenant des souvenirs. Tantôt ils nous font sourire ou rire, tantôt ils nous mettent à terre. Dans un sens, c'est également à ce moment que je me suis réapproprié ma vie, ce qui n'était pas facile non plus. Je ressentais une culpabilité de me détacher de cette personne et de continuer à vivre, alors qu'elle n'avait pas eu cette chance. Je me posais souvent des questions existentielles, telles que pourquoi elle, pourquoi pas moi ? Pourquoi ça devait lui arriver à elle ? Pourquoi la vie avait fait en sorte que je n'avais pas pu aller la voir cette soirée-là, car j'étais en train de célébrer mon frère ? Les choses auraient pu être différentes. Mais j'ai compris avec le temps que personne n'aurait pu prévoir une telle chose et que je n'étais pas fautive dans la situation, comme personne d'autre d'ailleurs. Personne n'aurait pu avoir le contrôle sur la situation, car on ne peut éviter ou prévenir un tel événement. J'ai travaillé sur ma façon de voir les choses. Il n'était pas question d'oublier mon amie ou de me

détacher de mes souvenirs de son passage dans ma vie, mais plutôt question de rendre sa disparition plus supportable. D'enlever un énorme poids de sur mes épaules, soit cette culpabilité.

- La réappropriation de sa vie

La personne endeuillée fait, à cette étape, un bilan ou un compte rendu des émotions vécues, des étapes franchies depuis la mort. C'est à ce moment qu'il est possible d'avoir une vision un peu plus objective du deuil, plutôt que strictement émotionnelle. J'ai alors réalisé à quel point j'avais grandi. Certains diront que c'est « quétaine », mais c'est pourtant la réalité. Je me suis alors rendu compte que c'est souvent des émotions et situations les plus douloureuses que nous apprenons le plus sur nous, mais également sur le monde et notre environnement. J'étais étonnée de voir que j'avais réussi à passer au travers de mon année scolaire et à terminer mes études après deux ans de cégep, alors que dans les premiers temps je ne savais pas comment j'allais survivre au prochain jour. La résilience, voilà une grande force en moi que j'ai trouvée. Et nous possédons tous cette force, enfouie quelque part à l'intérieur de nous.

- La transformation

À cette étape, la personne endeuillée trouve en elle des forces insoupçonnées. C'est la dernière étape d'un long processus d'apprentissage personnel. Les gens vont parfois pardonner au défunt les blessures qui auraient pu marquer leur relation, mais surtout le remercier pour son passage et la relation qu'ils ont eue. Chez certaines personnes, c'est le début d'un nouveau type de relation avec la personne disparue. Un lien fort et indestructible sera entretenu entre la personne endeuillée et le défunt. Je me rends maintenant compte que si c'était à recommencer, je ne changerais rien. Même en sachant que notre relation serait de courte durée. Même si j'ai vécu une de mes plus grandes douleurs en la perdant, je ne changerais rien, car après tout, les souvenirs eux, restent à jamais.

J'espère sincèrement que mon témoignage vous aidera à vous sentir moins seul si vous êtes en train de traverser cette période ou si vous vous êtes reconnu dans certaines de mes pensées. Il n'y a aucune émotion qu'il est « anormal » de ressentir durant cette période de nos vies et il faut se permettre de les laisser jaillir lorsqu'elles doivent faire surface. N'hésitez pas à aller chercher l'aide d'un professionnel ou à parler des pensées les plus refoulées si vous en ressentez le besoin ou si le poids devient trop lourd à porter. Je vais finir en disant que nous ne sommes pas seuls dans cette période, même si parfois c'est ce que nous ressentons. Le temps finira par estomper la douleur pour laisser place aux souvenirs plus joyeux.

*Article révisé par Evelyne Roy*

***Si vous-même ou l'un de vos proches éprouve des difficultés en lien avec le décès d'une personne qui lui est chère :***

- Il existe une ligne d'écoute (sans frais ouverte entre 10h et 22h - 365 jours/année)  
: 1 888 LE DEUIL (1-888-533-3845)
- N'hésitez pas à consulter cette liste de ressources :  
<https://www.maisonmonbourquette.com/single-post/2018/09/05/RESSOURCES-DAIDE-ET-DE-SOUTIEN>

Information repérée sur : <https://www.fcfq.coop/chroniques/les-etapes-deuil-237/>

Source de l'image : Accepter le temps du deuil |  
Psychologies.com <https://goo.gl/images/6vwQSf>