



## Le deuil précoce et soudain comme exemple de résilience par Marie-Joëlle Marcil

Dans la vie, nous sommes confrontés à différentes épreuves : des courtes et des longues, des difficiles et des moins difficiles. L'adversité demeure présente tout au long de la vie. Plutôt que de parler de vulnérabilités ou de facteurs de risques, la psychologie positive utilise le terme résilience. La résilience figure parmi les outils que nous avons pour faire face aux situations difficiles de la vie.

Selon l'Association américaine de psychologie (APA), la résilience se définit comme : le processus d'adaptation positive face à une adversité, un trauma, une tragédie ou autres sources significatives de stress, comme des problèmes de santé, des problèmes familiaux, interpersonnels, financiers ou professionnels, la mort d'un être aimé, etc. Pour reprendre les mots intégraux de l'APA (s.d) : « *It means "bouncing back" from difficult experiences* ». L'APA (s.d.) souligne que le fait de démontrer de la résilience n'équivaut pas à ne pas ressentir de détresse face à une situation difficile; la détresse émotionnelle est bien présente, au contraire. De plus, l'APA (s.d) met les points sur les i en corrigeant la croyance populaire selon laquelle la résilience est un trait inné que certaines personnes possèdent et que d'autres non. La résilience n'est pas un trait de personnalité, mais plutôt un ensemble de comportements, de cognitions et d'actions. Il est donc possible de développer sa capacité à être résilient (heureusement pour tous!), à travers diverses stratégies qui sont propres à chacun.

Cet article ne se veut pas objectif : je souhaite seulement vous partager une expérience qui témoigne d'une très grande résilience à mon avis. Aussi biaisée puis-je être vis-à-vis ce que je souhaite vous partager, j'aimerais vous présenter la résilience qui anime ma chère sœur parce que je trouve cette jeune femme extrêmement inspirante et que j'en ai beaucoup appris en la regardant surmonter les épreuves de la vie.

Voici, de façon abrégée, le contexte dans lequel la résilience s'est mise en place : de manière très inattendue, la mort est venue recueillir un jeune homme de 24 ans en santé et qui laissait sa marque autour de lui par son agréabilité et sa gentillesse; l'amoureux de ma sœur. Dans la soirée du 14 avril 2018, ma sœur jumelle a été bousculée dans une épreuve que personne ne s'imagine vivre à notre âge et surtout qui bouleverse toute une vie : elle a perdu la personne qui était son complice depuis presque 4 ans. Quand on regarde les recherches, la mort d'un compagnon de vie a été classée comme étant l'une des épreuves les plus grandes et les plus stressantes d'une vie (Taylor et Robinson, 2016). Pour en rajouter, certains facteurs qui rendent l'expérience du deuil plus difficile ont été identifiés par Gamino et Sewell (2004), dont l'aspect soudain et inattendu du décès et la perte d'un

compagnon à un plus jeune âge; deux facteurs présents dans la situation de ma sœur. Cet évènement a eu des répercussions sur sa santé psychologique qui se manifestaient par des symptômes physiques préoccupants et qui peuvent faire très peur à la personne qui les vit: sensation de mourir, sensation d'un évanouissement imminent, tremblements, étourdissements... J'imagine que les futurs psychologues en vous ont eu la puce à l'oreille en identifiant ces symptômes comme s'apparentant bien aux attaques de panique. Vous ne vous êtes pas trompés ! Des attaques de panique survenaient à des endroits et à des moments aléatoires.

Un lourd travail de deuil s'est amorcé. Malgré les émotions pénibles et douloureuses, ma sœur s'est forcée à relever la tête. Elle ne pouvait pas regarder le futur, car il ne faisait pas de sens pour elle pour l'instant; elle prenait la vie heure par heure, journée par journée. Malgré tout, la résilience s'est mise en place rapidement. Dans les premiers temps elle a rassemblé plusieurs ressources qui l'aideraient à aller mieux : elle n'a pas perdu de temps pour consulter un psychologue, elle a commencé à feuilleter des livres sur le deuil et a trouvé des informations et des témoignages sur Internet qui pourraient l'aider. Ensuite, elle est allée chercher de l'aide médicale pour les symptômes physiques (les attaques de panique) qu'elle éprouvait. Un peu plus tard, elle s'est imposée de maintenir une certaine routine quotidienne en maintenant son horaire d'emploi dans le milieu pharmaceutique et en s'engageant dans des études universitaires supérieures, entre autres. De plus, elle s'est inscrite au gym pour les bénéfices psychologiques du sport et, en bonus, pour prendre soin de sa santé physique. Elle identifie également le support moral de son entourage comme un facteur important ayant contribué à son rétablissement. Voilà ce qu'est la résilience, selon moi... Malgré la souffrance, elle a mis en place les outils nécessaires pour maximiser son rétablissement et son bien-être. Il est important de le dire : un deuil n'est jamais réellement achevé, comme le souligne le chercheur Lichtenberg (2017) qui, lui-même, est devenu veuf à l'âge de 25 ans et une seconde fois à l'âge de 55 ans « *Grief is never fully closed and there should be more recognition of this* ». Je pense que dans ce cas-ci, la résilience est d'avoir appris à intégrer et vivre avec les faits jour après jour, d'avoir entrepris de restructurer sa vision de la vie et d'avoir mis en place divers outils aidants (psychologue, livres, sport...).

Je vous ai présenté un exemple personnel de résilience, mais la résilience peut se présenter et se mettre en place de bien des façons. Je vais conclure cet article sur une analogie venant de l'APA (s.d.) concernant la résilience:

*[...] think of resilience as similar to taking a raft trip down a river.*

*On a river, you may encounter rapids, turns, slow water and shallows. As in life, the changes you experience affect you differently along the way.*

*In traveling the river, it helps to have knowledge about it and past experience in dealing with it. Your journey should be guided by a plan, a strategy that you consider likely to work well for you.*

*Perseverance and trust in your ability to work your way around boulders and other obstacles are important. You can gain courage and insight by successfully navigating your way through white water. Trusted companions who accompany you on the journey can be especially helpful for dealing with rapids, upstream currents and other difficult stretches of the river*

*You can climb out to rest alongside the river. But to get to the end of your journey, you need to get back in the raft and continue.*

*Texte révisé par Samantha Ponnampalam*

## Références

American Psychological Association. (s.d.). *The road to resilience*. Repéré à <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>

Gamino, L. A. et Sewell, K. W. (2004). Meaning Constructs as Predictors of Bereavement Adjustment: A Report from The Scott & White Grief Study. *Death Studies*, 28(5), 397-421. doi: <https://doi.org/10.1080/07481180490437536>

Lichtenberg, P.A. (2017). Grief and Healing in Young and Middle Age: A Widower's Journey. *The Gerontologist*, 57(1), 96-102. doi: <https://doi.org/10.1093/geront/gnw115>

Taylor, N. C. et Robinson, D. W. (2016). The Lived Experience of Young Widows and Widowers. *The American Journal of Family Therapy*, 44(2), 67-79. doi: <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1145081>