

Le deuil et la perte d'un être cher

Le deuil normal

La plupart d'entre nous vivront éventuellement un deuil puisque la perte d'être cher fait partie de la vie. Nous vivons tous le deuil d'une manière différente et pas nécessairement en passant par une série d'étapes prévisibles, même si c'est le cas pour certaines personnes.

Le déroulement d'un deuil dépend des circonstances du décès (mort soudaine, longue maladie, si le décès est celui d'une jeune personne) et des expériences de deuils précédents. Il n'y a pas de durée déterminée pour le deuil, certaines personnes reprennent leur mode de vie assez rapidement et d'autres ont besoin de plus de temps. Certaines personnes préfèrent vivre leur deuil seules, mais d'autres ont besoin du soutien et de la présence d'autrui.

Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des sentiments et comportements liés au deuil :

- des symptômes liés à la dépression et l'anxiété — pour certaines personnes l'anxiété sera plus présente, mais pour d'autres ce sera la dépression — comme des troubles du sommeil, un manque d'appétit, une baisse de l'humeur, des sentiments d'anxiété ;
- l'impression au début que la personne n'est pas « vraiment » partie ou un refus de reconnaître le décès ;
- un sentiment de détachement et d'insensibilité envers les autres ;
- la peur de ne pas vivre son deuil « normalement » ou « correctement » ;
- des sauts d'humeur et une tendance à pleurer constamment ;
- des sentiments de culpabilité envers la personne décédée (p. ex. : « J'aurais dû passer plus de temps avec elle. » ou « Nous n'aurions pas dû nous disputer. ») ;
- des moments accablants de tristesse ou de colère qui surviennent soudainement en raison d'un souvenir ;
- chercher à se souvenir de la personne décédée (p. ex. : aller chez elle ou avoir en main ses effets personnels, penser l'avoir vu ou avoir entendu sa voix) ;
- se sentir coupable de reprendre sa vie et d'être parfois moins triste.

Surmonter un deuil normal

La majorité des gens qui vivent un deuil tel que décrit ci-dessus réussiront à s'adapter au décès et reprendront leur mode de vie habituel tout en continuant à ressentir un certain niveau de tristesse. Pour eux, il ne sera pas nécessaire d'avoir recours à des médicaments ou une thérapie. Il suffira de leur offrir du soutien tout au long de leur processus de deuil personnel. Il est important de bien manger et de faire un peu d'exercice durant cette période. Certaines personnes pourraient bénéficier de thérapies individuelles ou en groupe pour les personnes endeuillées.



Le deuil compliqué

Le deuil compliqué est un terme général utilisé pour décrire les personnes qui vivent mal la perte d'un être cher, **mais c'est un phénomène qui est très difficile à définir puisqu'il n'existe pas vraiment de portrait typique d'un deuil « normal » ou « sain ».**



Voici quelques signaux d'alerte qui pourraient indiquer qu'une personne a de la difficulté à faire face à un décès et serait à risque de vivre un deuil plus long ou plus pénible :

- réprimer des sentiments douloureux ou éviter le processus de deuil complètement ;
- tout faire pour éviter de parler ou de se souvenir de la personne décédée ;
- refuser d'assister aux funérailles ;
- beaucoup s'occuper afin d'éviter le deuil, incluant planifier les funérailles ;
- surconsommation d'alcool ou autres drogues (dont des médicaments) ;
- augmentation de la douleur physique ou des symptômes d'une maladie ;
- des sauts d'humeur intenses ou un désir d'isolement qui ne s'estompent pas dans les uns à deux mois suivants le décès ;
- négliger de manière persistante son hygiène et ses responsabilités.

Il est important de noter encore une fois qu'il n'y a pas règles pour le deuil et que plusieurs des éléments nommés ci-dessus peuvent faire partie d'un processus de deuil sain. Par contre, les personnes qui ont toujours beaucoup de difficulté à surmonter leur deuil un mois après le décès risquent de voir perdurer et approfondir leur deuil au cours des unes ou deux années à venir. Donc, si ces signaux d'alerte apparaissent, il est souvent avantageux de chercher de l'aide le plus tôt possible pour accroître les chances d'un rétablissement à long terme.

Surmonter un deuil compliqué

Une thérapie psychologique peut aider les personnes à bien vivre leur deuil en leur offrant un environnement sécuritaire où elles pourront s'approprier leur tristesse et leurs souvenirs et ainsi ouvrir la voie vers le rétablissement. En thérapie, la personne apprendra des stratégies pour combattre les symptômes de l'anxiété et de la dépression, comme des techniques de relaxation, faire des activités positives et confronter ses modes de pensée négatifs.

Des antidépresseurs peuvent aussi être prescrits pour soulager la dépression qui peut survenir avec le deuil et être efficaces avec des stratégies psychologiques. Les tranquillisants peuvent nuire aux étapes naturelles du deuil.

Quoiqu'intervenir rapidement est recommandé, les spécialistes de la santé peuvent aider les personnes à surmonter un deuil compliqué même plusieurs années après le décès.