

Vivre un deuil... les étapes



Sophie Chartrand, T.S., M. Sc.

Sophie Chartrand détient un baccalauréat en service social et une maîtrise spécialisée sur le deuil. En tant que travailleuse sociale, membre de l'OTSTCF, elle fait de l'accompagnement individuel auprès des personnes en deuil à la suite du décès d'un être cher. Elle anime des groupes de soutien pour les personnes endeuillées et offre des ateliers de croissance personnelle. Elle dispense également des conférences et des formations sur la thématique du deuil.

Ayant été directrice de la Maison Monbourquette pendant plus de dix ans, elle a eu le privilège de travailler en étroite collaboration avec le regretté Jean Monbourquette, spécialiste du deuil, psychologue, auteur et conférencier de renommée internationale.

Vivre un deuil est l'une des expériences les plus douloureuses qu'un individu puisse traverser. D'ailleurs, le mot « deuil » vient du latin « dolor » qui signifie « douleur ». Cette épreuve se classe au premier rang des événements stressants dans la vie d'une personne, et elle mobilise toutes ses ressources d'adaptation. En période de deuil, il est normal de voir apparaître des symptômes dépressifs, anxieux et parfois même traumatiques, selon les circonstances du décès. Ces symptômes sont généralement temporaires et transitoires.

Puisque l'humain est un être d'attachement, la rupture d'un lien affectif peut occasionner une grande perturbation dans toutes les sphères de sa vie. Par conséquent, de nombreuses réactions peuvent apparaître par suite de la perte définitive d'un être aimé, proche et important. Ainsi, les personnes endeuillées peuvent ressentir une désorganisation et être affectées autant sur les plans physiologiques, cognitifs, affectifs, comportementaux, sociaux que spirituels.

Tout comme la relation qui unissait le défunt et la personne endeuillée, le deuil est unique. La détresse dans laquelle se retrouve la personne endeuillée est évidemment proportionnelle à l'importance de son lien avec le défunt :

- Qui était le défunt pour la personne endeuillée?
- Que représentait-il dans sa vie?

Ces questions nous indiqueront la nature et l'ampleur du deuil qu'elle vivra.

Le deuil est un travail de détachement progressif et de réorganisation : l'endeuillé doit continuer à vivre en l'absence de la personne défunte tout en intériorisant sa relation avec elle. Il s'agit donc d'un travail intérieur nécessitant beaucoup de temps et de patience, comparable au processus naturel de cicatrisation d'une blessure; dans ce cas-ci, la blessure est psychique.

Chacun évolue à son rythme, selon sa propre histoire. Le processus de deuil sera influencé par plusieurs facteurs dont les circonstances de la mort, la personnalité de l'endeuillé,



Dans la littérature, vous retrouverez plusieurs écrits sur les différentes étapes du deuil. Des façons d'aborder le deuil parfois différentes, parfois semblables. Afin de mieux comprendre où peut se situer notre client dans son processus, nous avons choisi de débiter cette revue avec le résumé du processus du deuil proposé par Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont présenté par Sophie Chartrand. Nous croyons sincèrement que ce travail mérite d'être connu. Malgré cela, nous avons délibérément laissé dans d'autres textes des étapes présentées différemment. Ceci, avec cette intention d'éviter le piège de la pensée unique pour, au contraire, nous autoriser à observer des schémas de pensée différents. À vous de voir ce qui résonne pour vous et vos clients.

laquelle la personne a le sentiment de vivre « sur le pilote automatique ».

L'expression des émotions

Peu à peu, la personne prend conscience de la réalité de la perte et accède à son vécu émotionnel. Il s'agit d'une période de grande désorganisation et de vulnérabilité. Les personnes endeuillées peuvent se sentir submergées par un flot d'émotions toutes aussi légitimes les unes que les autres : tristesse, ennui, colère, culpabilité, honte, angoisse, abandon, soulagement, libération.

Les tâches concrètes reliées au deuil

À mesure que progresse le travail émotionnel, certaines tâches concrètes liées au deuil restent à accomplir. Il s'agira, par exemple, de réaliser les promesses faites au défunt, de prendre le temps de lui dire ce qu'on n'a pas eu l'occasion de

le type de relation qu'il entretenait avec le défunt, son réseau de soutien et le contexte social.

Raconter l'histoire du décès et celle de sa relation avec le défunt et obtenir une écoute bienveillante sont deux éléments nécessaires pour surmonter son deuil. Selon le regretté Jean Monbourquette, psychologue, auteur et conférencier de renommée internationale, c'est qu'on arrive à faire son deuil.

Dans le livre *Excusez-moi, je suis en deuil*, Jean Monbourquette et Isa-

belle d'Aspremont illustrent le processus de deuil qui s'opère au décès d'un proche. Ils nous présentent des points de repères pour mieux comprendre le vécu des personnes endeuillées. En voici les grandes lignes :

Le choc et le déni

Dans les premiers moments suivant le décès, la personne endeuillée peut ressentir un sentiment d'irréalité et avoir l'impression de vivre un mauvais rêve. C'est une période d'engourdissement émotionnel pendant

lui dire, de se départir à son rythme des objets qui lui ont appartenu, d'accomplir certains rituels.

La quête d'un sens

La mort peut provoquer une crise existentielle où le sens de la vie est profondément ébranlé. Certaines réflexions profondes s'imposeront à ce moment à la personne en deuil.

- Quel bilan fait-elle de cette épreuve?
- A-t-elle découvert de nouvelles ressources en elle?
- A-t-elle fait de nouveaux apprentissages?
- Quel sens sa vie prendra-t-elle après la mort de la personne aimée?

L'échange des pardons

Chaque relation porte son lot de blessures. Pour atténuer ses sentiments de culpabilité et de colère, la personne endeuillée aura besoin de pardonner au défunt certains de ses manquements ou simplement d'être parti trop tôt. En retour, elle devra également se pardonner de l'avoir aimé imparfaitement, car il n'existe pas de relation parfaite.

Le « laisser partir »

La personne endeuillée s'autorise à poursuivre sa vie sans l'autre pour réinvestir sa propre vie.

L'héritage

L'héritage spirituel consiste à se réapproprier tout l'amour et les rêves dont l'être aimé aura été l'objet. Il s'agit maintenant pour la personne endeuillée de faire vivre en elle les forces léguées par l'être cher.

Au terme du deuil, la personne endeuillée se sent habitée d'une nouvelle présence : la relation est alors intériorisée. Un regain d'énergie, un nouvel état d'équilibre et un sentiment de paix s'installent. ■

Sophie Chartrand,
Travailleuse sociale

www.ledeuil.info (conférences et formations sur le deuil et services d'accompagnement offerts au Québec)

Membre de l'organisme Estimame International (www.estimame.com)

Références :

Monbourquette, Jean et d'Aspremont, Isabelle (2011). *Excusez-moi, je suis en deuil.* Montréal, Novalis, 165 p.

Monbourquette, Jean (2004). *Grandir. Aimer, perdre et grandir : l'art de transformer une perte en gain.* Ottawa, Novalis, 166 p.

Pour en connaître davantage sur la philosophie et les écrits de Jean Monbourquette, on peut consulter le site web www.estimame.com.

On trouve également dans le site www.estimame.com de l'information sur différents ateliers ainsi que sur le Colloque « Le deuil, parlons-en! » qui aura lieu en France les 27 et 28 novembre 2020.

Remerciement particulier à Danielle Langelier pour la révision de ce texte.

