



PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Le deuil : la voie vers la guérison et la pleine reconnais- sance de nos pertes

Lorsque sa mère est morte, Ginette a eu beaucoup de peine, mais elle avait la conviction qu'elles s'étaient dit adieu avec tristesse mais aussi avec tendresse. Deux ans plus tard, Ginette est surprise de se retrouver assez souvent en larmes. « Est-ce que je ne devrais pas avoir fait mon deuil maintenant? »

Louis est à la recherche d'un emploi depuis six mois. Même si son ancien emploi ne lui est jamais apparu comme l'emploi de ses rêves, Louis se rend compte qu'il s'ennuie non seulement de ce travail et du chèque de paie qui l'accompagnait, mais aussi de ses relations avec ses collègues. Il aimerait communiquer de nouveau avec deux de ses collègues, mais il ne le fait pas parce qu'il est gêné de ne pas avoir encore trouvé un nouveau travail.

En plus de devoir faire face aux soucis de leur vie quotidienne, Ginette et Louis sont aux prises avec un deuil. Comme la plupart des gens, ils ont quelques notions générales de l'expérience universelle du deuil. Mais comme la plupart des gens qui vivent un deuil, ils auraient avantage à connaître quelques points essentiels de leur expérience.

Points essentiels au sujet du deuil :

1. Il est normal d'avoir du chagrin. Chaque fois que nous subissons une perte, nous vivons aussi un deuil.
2. Quels que soient la cause et le mode d'expression du deuil, il est important de reconnaître que tous ses éléments – dénégation, colère, tristesse, peur, acceptation – sont normaux et sains. C'est donc dire que, plutôt que de considérer la dénégation, par exemple, comme non souhaitable, nous devons comprendre son rôle de détecteur, c'est-à-dire de mécanisme qui nous permet d'absorber qu'une partie de l'information, de sorte que nous sommes en mesure de faire face à la musique. À mesure que la dénégation fait son œuvre et que nous absorbons de plus en plus d'information au sujet de la perte, nous en

prenons davantage conscience. Et plus nous prenons conscience de l'ampleur de la perte, plus nous ressentons les autres aspects du deuil, soit la tristesse, la colère et la peur.

3. Le deuil n'est pas un processus ordonné que l'on franchit étape par étape, mais plutôt un chemin sinueux. Même lorsque l'on en est arrivé à une certaine acceptation de la perte, on peut encore s'attendre à quelques soubresauts des aspects émotifs du deuil.
4. L'acceptation est un aspect primordial du deuil. Il est essentiel de comprendre qu'accepter la perte ne signifie par l'approuver, mais plutôt faire face aux divers éléments qu'elle comporte et en arriver à faire la paix avec elle, dans une certaine mesure. Il est bon de se rappeler que l'on peut arriver, et que l'on arrivera, à une certaine acceptation de ses pertes. Se dire que l'on a le droit de reprendre ses activités sociales et ses loisirs – aller au cinéma, faire du sport – peut être utile en ce sens.
5. Il est important pour quiconque tente de soutenir une personne aux prises avec un deuil de la laisser prendre l'initiative et de ne pas tenter de la distraire, par des plaisanteries ou d'autres moyens, de son processus de deuil.
6. Le deuil prend le temps qu'il lui faut. L'ampleur de la perte, la qualité du soutien reçu, la connaissance de soi et la sensibilité aux complexités du processus de deuil sont autant de facteurs qui influent sur la durée du deuil.

Qu'est-ce que le deuil compliqué?

Le deuil peut devenir complexe dans deux circonstances : a) le deuil est présent mais non reconnu (perte réprimée); b) la personne ne connaît pas suffisamment le travail du deuil.

La perte d'emploi de Louis constitue un cas de perte réprimée, c'est-à-dire une perte qui, par définition, n'est pas reconnue par la communauté ni même parfois par la personne elle-même. Ce type de perte prend souvent un autre visage : membre de la famille reconnu coupable d'un crime, fin d'une liaison amoureuse, arrêt d'un chèque de paie régulier, départ à la retraite, maladie physique, maladie mentale. Comme la perte réprimée ne s'accompagne pas de rites établis (p. ex. rencontres, service funéraire, messages de condoléances), il est essentiel

que la personne qui la reconnaît trouve un moyen de la vivre de façon significative. Composer des poèmes, déposer des fleurs à un endroit spécial, écrire au disparu et lui consacrer une période calme sont autant de moyens qui ont été utilisés pour reconnaître un deuil réprimé.

Les gens qui, comme Ginette, connaissent mal la dynamique du deuil peuvent compliquer leur expérience en s'envoyant des signaux erronés, par exemple « Je ne devrais pas être encore en train de pleurer! », « Je ne devrais pas être en colère à propos de ces choses-là. » Ces messages erronés ont pour effet d'empêcher le deuil de jouer son rôle de processus de guérison sain.

Conseils pour faire face au deuil :

- Quel que soit le type de perte subie, reconnaissez que le chagrin est une réaction normale.
- Comprenez que le deuil est le processus qui permet d'accepter une perte. Passez en revue certains des faits établis au sujet de ce processus.
- Pour surmonter le deuil compliqué, prenez des mesures constructives. Obtenez du soutien de plus d'une personne. Les gens qui n'ont pas le temps de vous écouter ou qui tentent toujours de changer de sujet s'intéressent peut-être à vous, mais ne sont probablement pas les meilleurs pour vous soutenir dans votre deuil. Envisagez sérieusement de vous joindre à un groupe d'aide aux personnes endeuillées.
- Si vous voulez parler de votre deuil avec un professionnel de la santé mentale, communiquez avec le **Programme d'aide aux employés (PAE) au 1-800-268-7708 ou passez par le Service ATS au ☎ 1-800-567-5803**

Rappelez-vous :

L'objectif est de faire votre deuil de façon consciente et constructive. Les efforts que vous y consacrez seront récompensés, car vous prendrez conscience que vous avez le droit d'exprimer votre peine et que, ce faisant, vous honnerez et vous reconnaissez pleinement vos pertes.

Virginia Lafond, M.Serv.Soc., CRSS

Auteure de *Grieving Mental Illness: A Guide for Patients and Their Caregivers*. (2nd Edition: 2002; University of Toronto Press.) 31 décembre 2004