



PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Le deuil

«Nous tissons tout au long de notre vie des liens innombrables, souvent à notre insu. Ces liens jouent un rôle cognitif aussi bien qu'affectif : chacun à leur façon nous dit qui nous sommes et où nous en sommes dans l'aventure de la vie. Ils ont aussi pour fonction de nous sécuriser. Lorsque nous faisons face à des pertes, l'insécurité et l'angoisse s'installent en nous. Nous voilà en deuil.»

Jean-Luc Héту

Toute personne a déjà connu le deuil. Ce sentiment, qui ne résulte pas seulement de la mort, est une émotion ou un ensemble d'émotions que nous éprouvons à la perte de quelqu'un ou de quelque chose qui nous tenait profondément à coeur. L'amputé qui a perdu sa jambe vit un deuil; un jeune homme qui perd sa petite amie vit un deuil; une personne qui prend sa retraite ou quitte un emploi vit un deuil. Chaque fois que nous perdons une personne ou quelque chose qui nous a apporté une satisfaction émotive, nous risquons de vivre un deuil. Tout le monde est donc appelé à vivre cette triste expérience. Une douleur peut être bonne ou mauvaise selon qu'on vive positivement ou négativement l'expérience. Linderman dit qu'une personne endeuillée doit travailler à sortir de son deuil une étape à la fois pour le surmonter et, par le fait même, se libérer de sa peine.

Le processus du deuil et sa dynamique

La personne endeuillée traverse trois phases. Ce qu'il est important de garder à l'esprit, c'est qu'il faut exprimer ses sentiments lorsqu'on vit un deuil. La douleur doit faire son chemin. La première phase du deuil, c'est la phase critique. Elle correspond à une crise. Les gens

disent souvent «Ce n'est pas possible» et «Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi?» parce que la douleur est trop vive. La personne entre alors dans une sorte de torpeur, de négation, d'engourdissement. Les émotions sont intenses et doivent être exprimées. Durant cette phase, la personne a besoin d'écoute, d'une oreille attentive et d'une présence chaleureuse.

La deuxième phase est appelée la phase cruciale. Durant cette phase, la personne doit lâcher prise, rompre ses liens avec le passé. Elle se sent isolée et coupée des autres. Elle craint de ne pas pouvoir s'en sortir. Elle ressent aussi beaucoup de culpabilité, même de l'hostilité, envers les autres et elle-même. Il est important de briser cet isolement et de permettre à cette personne de s'ouvrir et d'échanger sur son vécu et sur les émotions qu'elle a tant de difficulté à vivre et à exprimer. C'est souvent à cette phase que le deuil paralyse : la personne n'avance plus. Elle n'arrive plus à être bien sans cette autre personne, cet emploi ou ce petit animal qui lui était si cher.

La troisième et dernière phase est la phase créatrice. Durant cette phase, la personne en deuil se crée de nouvelles habitudes de vie et trouve l'énergie pour rompre avec le passé et se tourner vers l'avenir. Elle s'ouvre à un nouveau monde de projets et de défis.

Le deuil et ses conséquences au quotidien

Nous entendons souvent dire que le deuil diminue avec le temps. Le temps permet au deuil de s'estomper, de se rationaliser; en effet, un deuil récent ne se vit pas avec la même intensité qu'un deuil d'il y a deux ans. Donc, le temps

arrange les choses. Mais en donnant au deuil tout l'espace dont il a besoin pour s'exprimer au quotidien, la personne peut donner libre cours à ses émotions et à ses sentiments. L'appropriation de la souffrance et de la douleur émotive liées aux pertes de tout ordre permet à la personne de faire face à la réalité. Le deuil devient alors possible.

L'importance de gérer ses deuils

Le deuil est une expérience de détachement et de désinvestissement affectif qui amène la personne vers une nouvelle adaptation. C'est une expérience de vie qui est déterminante, car elle laisse des traces psychiques et physiques. Après un deuil, bien des gens plongent dans un état dépressif. D'autres ont alors beaucoup de difficultés à vivre au présent, fuyant dans le travail, la drogue ou les médicaments, car leur souffrance est insupportable.

«Vivre une expérience de deuil m'a appris à mieux comprendre la vie.»

Le fait de ne pas fuir la souffrance et la douleur nous amène à plus de tolérance envers nous-mêmes et envers les autres et à plus d'écoute et de compassion. Le deuil fait partie de la vie et vivre son deuil, c'est vivre sa vie.

Si vous vivez un deuil ou une situation difficile et que vous désirez en parler avec un professionnel, vous pouvez communiquer avec le service 24 heures au 1-800-268-7708, ou composer le 1-800-567-5803 pour les malentendants.

