



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION
DES PERSONNES

aînées
du CENTRE-DU-QUÉBEC

Guide de
l'animateur



Le renouveau après un deuil



Avec la participation financière de :

Québec 

dans le cadre du programme
Québec ami des aînés (QADA)

Se présenter.

On parle des consignes pour le respect dans la communication : ne pas couper l'autre, écouter, poser des questions, on reste sur le sujet, etc.

Parler de la pause à mi-temps de 10 minutes.

Si c'est la première rencontre, faire un tour de table pour donner chacun la possibilité de parler un peu de soi.

Si ce n'est pas la première rencontre, on fait un tour de table (assez vite) pour parler de la dernière rencontre et si on a des choses à rajouter. Ensuite on présente le thème.

Le renouveau après un deuil



Pistes de discussion de la rencontre :

- Qu'est-ce que le deuil?
- Les étapes du deuil
- Comment surmonter un deuil



La perte de nos proches fait partie de la vie et le deuil est à la fois un sentiment et un processus que l'on traverse après une telle perte. Le deuil est donc une réaction naturelle et saine à la perte. À noter que le deuil est une expérience unique pour chacun. L'intensité du deuil varie tout comme sa durée et chacun l'expérimente différemment.

En vieillissant, les deuils se multiplient et nous devons alors apprendre à vivre avec cette réalité.

Afin de traverser ces épreuves, de saisir leur importance au sein de notre vie et d'en comprendre le sens, nous allons donc explorer comment on vit un deuil et comment on peut rebondir dans le renouveau.

Qu'est-ce que le deuil?



Le deuil désigne la période au cours de laquelle une personne éprouve de la tristesse ou de la douleur à la suite de la perte d'un être cher, comme un parent, un enfant, un conjoint, une conjointe, un ami ou une amie proche. Le deuil désigne également la réaction psychologique à la perte. En fait, le deuil est le processus de détachement qui peut survenir à la suite de l'expérience d'une perte significative. Cette définition ne limite pas le deuil à la perte par décès.

Le processus du deuil est différent d'une personne à l'autre. Tout dépend de notre personnalité, de notre histoire personnelle, et de l'attachement que nous avons envers la personne, ou bien à l'état, à la situation ou à l'objet perdu, les circonstances de la perte et les expériences de deuils que nous avons eues par le passé, entre autres. Cela prend du temps et il faut se donner le temps.

Reconnaître que nous vivons une épreuve à la suite d'une perte est un aspect fondamental de la résolution du deuil. C'est pourquoi il est important d'admettre que nous vivons un deuil et d'en parler afin d'obtenir du soutien.

Les changements dus au deuil

La perte d'un être cher constitue un facteur de risque important d'entrée en solitude, c'est une rupture biologique. Au-delà de l'être cher, c'est le deuil du quotidien qu'on ne partage plus, qui est difficile à endurer. De plus, lorsqu'un couple est complémentaire et que son autonomie dépendait des deux conjoints, la perte d'un conjoint peut également signifier la fin de la vie à domicile, le déménagement dans une résidence pour aînés.

De plus, lorsqu'une personne de notre histoire de vie quitte la scène, nous pouvons voir dérailler le sens et le but de notre vie. C'est aussi avoir à se redéfinir comme personne (on ne formait qu'un).

Le vide remplit l'espace et nous impose d'apprendre à réorganiser notre vie. On se retrouve à composer avec une nouvelle identité, celle de veuve ou de veuf.

Qu'est-ce que je vais faire sans lui? Qui peut me comprendre? On peut alors chercher de l'aide auprès de groupes de soutien afin d'apprivoiser ce nouveau défi.

Le deuil peut faire suite à différentes pertes :

- **Décès du conjoint ou de la conjointe** : avant l'âge de 55 ans, environ 1 % des adultes sont veufs ou veuves, mais à 85 ans, c'est le cas de la majorité des gens. La mort du conjoint ou de la conjointe après plusieurs décennies de vie commune peut être un choc énorme et nous oblige à nous adapter à la perte de l'être cher.

- **Deuil blanc** : lorsque le conjoint ou la conjointe est atteint d'une maladie, comme la maladie d'Alzheimer, ou est admis dans un établissement de soins de longue durée, le deuil peut survenir avant la mort physique. On doit alors faire le deuil d'un compagnon de vie et de l'affection qu'apportait notre relation.

- **Deuils successifs** : en vieillissant, on peut parfois vivre la succession de plusieurs deuils comme la perte des membres de notre famille, nos frères, nos soeurs, de nos amis dont on était très proches. À mesure que nous vieillissons, il se peut que notre réseau social rétrécisse avec la mort de nos amis, et nous devons nous reconstituer notre réseau, parfois à plusieurs reprises. Pour bien vieillir, il est essentiel de maintenir et de rebâtir notre réseau social.

- **Animaux de compagnie** : la mort d'un animal de compagnie peut aussi entraîner beaucoup de douleur et de souffrance créée par le vide laissé par son absence.

Les étapes du deuil

Dans la culture populaire, on distingue généralement plusieurs étapes successives dans le processus de deuil. Néanmoins, ces modèles restent purement théoriques et non empiriques. Surmonter un deuil se déroulerait en 5 étapes : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et enfin l'acceptation. Ces étapes peuvent aussi survenir dans une succession différente.

Le chagrin et la douleur causés par le deuil peuvent être très intenses. Lorsque le chagrin est intense, on peut passer, entre autres, par des périodes de tristesse, d'insomnie, de fatigue, de difficulté de concentration et de perte d'appétit. On peut souffrir beaucoup de l'absence de l'être cher. Lorsque la personne décédée est un conjoint de longue date, on peut parfois sentir la présence du conjoint décédé, par exemple, en entendant brièvement sa voix.

Éventuellement, les émotions de détresse seront entrecoupées par des parcelles de bonheur, et graduellement, ces parcelles vont prendre de plus en plus d'espace. Il y aura assurément de bonnes et de moins bonnes journées. En général, à mesure que l'on accepte cette nouvelle réalité qu'est la mort, vers la fin de la première année, la douleur, la tristesse et la colère associées à l'absence de l'être cher diminuent progressivement. Par ailleurs, il est tout à fait normal de traverser des montagnes russes, mais il est important d'accueillir ces émotions et de les vivre.

Combien de temps dure un deuil?



Combien de temps devrait durer un deuil? Il n'y a pas de réponse simple à cette question. Cela dépend de la personne, des circonstances et de la culture. Nous n'avons pas à oublier l'être cher, et les souvenirs rappelant cette personne peuvent être douloureux pendant des années. De plus en plus, les experts du deuil croient qu'il est tout à fait normal et sain de sentir que le lien et la relation avec le défunt ne sont pas rompus. L'objectif du deuil n'est pas d'oublier la personne décédée ni de réduire l'affection que nous avons pour elle. Mais la personne endeuillée doit pouvoir reprendre ses activités normales.

Plusieurs événements qui surviennent au cours de la première année peuvent être difficiles, comme le premier dîner en famille, le premier anniversaire de naissance, le premier anniversaire de mariage, les premières fêtes religieuses importantes ou le premier anniversaire du décès. Après le premier anniversaire du décès, l'intensité des réactions de deuil diminue, puisqu'on revient à nos activités quotidiennes et qu'on retrouve une humeur normale. Cependant, même après plusieurs années, de brèves vagues de chagrin peuvent encore surgir, en particulier lors des anniversaires. Ces moments d'émotions sont tout à fait normaux.

Quand un deuil prolongé est-il considéré comme un deuil problématique?



Après la mort d'un proche, on considère généralement comme normales la plupart des réactions de deuil, même les plus intenses. Le deuil n'est généralement considéré comme un problème de santé mentale que s'il se prolonge excessivement. C'est le cas chez environ 7 % des gens.

En ce qui concerne le deuil prolongé ou compliqué, si l'on cesse de progresser, que l'on tarde à se remettre du stress du deuil et que nous sommes habités par les souvenirs du passé que l'on continue de s'ennuyer douloureusement pendant des mois et des années, qu'on s'isole et que l'on repousse le retour à nos activités quotidiennes ou nos activités sociales normales, alors il est important d'aller chercher de l'aide auprès d'un médecin, d'un intervenant social ou auprès d'un psychologue afin de reprendre notre vie en main.

C'est dur à accepter? Oui. Vivre plein d'émotions est normal. Comment surmonter un deuil? Avez-vous des trucs et stratégies?



Comment surmonter un deuil

Si le fait de surmonter la perte d'un proche relève d'un cheminement personnel et se fait à un rythme singulier pour chacun d'entre nous, plusieurs attitudes peuvent faciliter ce travail de cicatrisation. Le travail de deuil doit ainsi permettre d'apprivoiser les émotions et les pensées négatives inhérentes à la disparition d'un proche afin de retrouver un sens à son quotidien et de réussir à investir de nouvelles relations.

Reconnaître et accueillir ses émotions

Il est primordial d'apprendre à reconnaître chaque sensation et chaque sentiment que vous éprouvez suite à un deuil. Derrière le sentiment « *d'avoir mal* » se cachent en réalité de nombreuses angoisses et préoccupations : la peur de l'avenir, le manque, la déception, la colère, l'incertitude ou encore la frustration. Avoir des idées noires après un deuil est quelque chose de totalement naturel et fait partie du processus de reconstruction morale.

De cette manière, vous prendrez conscience des blessures qu'il vous faut soigner. S'il est difficile de verbaliser ses émotions et de trouver une oreille attentive, l'un des moyens les plus efficaces reste l'écriture.

Aucune pensée n'est à museler : sentez-vous libre d'écrire chacune de vos idées ou écrivez une lettre à la personne disparue. Dites-lui tout ce que vous avez sur le cœur, ce que vous n'avez pas eu le temps de lui confier, ce que vous auriez aimé lui dire maintenant qu'elle n'est plus là. Gardez-la, déposez-la dans un endroit symbolique ou détruisez-la : faites ce qui vous apaisera le plus.

S'appuyer sur des rituels

Le deuil laisse irrémédiablement un grand vide en nous. Pour le combler, toutes les sociétés ont imaginé différents rituels afin de formaliser et de faciliter cette période douloureuse. Peu importe vos croyances, votre culture, vos traditions familiales ou votre religion : il existe mille et une manières de traverser sereinement un deuil grâce à une cérémonie, un discours, un geste ou un moment symbolique.

Ce n'est pas parce qu'un enterrement ou un discours d'adieu se termine que votre peine s'évanouit. Cependant, mettre en place un rituel funéraire est l'occasion de rendre hommage au défunt et de reconnaître symboliquement sa disparition :

- Allumer une bougie pendant un mois à une heure précise.
- Planter un arbre ou une fleur dans votre jardin pour symboliser la renaissance.
- Organiser une cérémonie personnalisée et plus intime que les funérailles publiques.
- Façonner et conserver une boîte à souvenirs en collectant différents objets en lien avec le défunt.

Il s'agit d'un moment privilégié pour exprimer ce que l'on a sur le cœur et pour dire au revoir à la personne décédée. Le rituel personnel de deuil peut donc avoir de réelles vertus thérapeutiques.

Transformer les émotions négatives en pensées positives

La perte d'un proche laisse nécessairement place à une période très difficile où l'on peut se laisser submerger par des idées noires. L'abattement et le découragement peuvent freiner considérablement votre processus de reconstruction. Le quotidien devient alors pesant et plus rien ne semble avoir de sens. La moindre tâche s'apparente à un effort herculéen et cela vous dissuade de vous investir davantage. La disparition d'un proche est un événement inévitable que nous aurons tous à vivre au moins une fois. Adopter un état d'esprit positif est alors essentiel pour trouver comment surmonter un deuil.

Dressez la liste de tout ce que vous aimiez chez la personne que vous avez perdue. Pensez à tous les bons moments passés ensemble. Il ne s'agit pas vous morfondre sur leur perte, mais plutôt d'éprouver de la gratitude envers cette relation passée que personne ne pourra vous enlever.

Bien s'entourer

Le deuil peut constituer une période de grande solitude. Notre entourage ne sait pas toujours comment agir et quel discours adopter, si bien que l'on finit par s'isoler pour « faciliter » cette gêne. Toutefois, s'il est important de prendre du temps pour soi et de cultiver son jardin intérieur, renouer avec la vie après la perte d'un proche nécessite de l'aide.

C'est la présence d'autrui, même silencieuse, qui nous permet de garder un lien avec la vie quotidienne qui suit son cours. Même si cela ne vous paraît pas très naturel de continuer à avoir des interactions sociales, faites-en sorte de voir régulièrement d'autres personnes afin que vous puissiez justement constater que « *la vie continue* ».

Finalement, c'est dans ce genre d'épreuve très éprouvante que l'on reconnaît les personnes sur qui il est possible de compter. Vous constaterez qu'à l'issue de cette période douloureuse, vous aurez renforcé les liens avec les personnes qui vous auront soutenu et aidé.

Conclusion :

La majorité des gens traverse les épreuves du deuil sans complications. D'ailleurs, certaines personnes font preuve de beaucoup de résilience face aux difficultés rencontrées. Les rites, les croyances religieuses ou le fait de faire preuve d'une certaine spiritualité contribuent à nourrir notre résilience ce qui en facilite le processus.

Le fait d'apprécier la vie, d'aller de l'avant et de rester actif semble également nous aider à traverser ces situations difficiles. Enfin, la reconnaissance de la perte et le soutien social jouent pour beaucoup dans la saine traversée des épreuves.

Soyez donc indulgent envers vous-même, il faut accepter que certains jours seront plus difficiles que d'autres. Quand une journée nous apparaît plus difficile, on prend soin de nous, on se ménage. Inutile d'essayer de se prouver à soi ou aux autres que l'on est fort : oui, on allait bien la semaine passée, mais cette semaine, c'est plus difficile.

Exprimez ce que vous ressentez. S'il vous est impossible de les verbaliser, utilisez l'écriture ou le dessin pour exprimer vos émotions. Demandez de l'aide à vos proches. On a tous besoin d'écoute et de soutien à travers les épreuves. Et surtout, n'hésitez pas à aller consulter un professionnel de la santé si ces situations vous préoccupent et minent votre santé et votre bien-être.

Soyez bienveillant envers vous-mêmes et donnez-vous les chances de vous reconstruire.

Bibliographie

Comment surmonter un deuil, <https://www.penserchanger.com/comment-surmonter-un-deuil/>, 12/04/2021

RESSOURCES :

Travailleurs de milieu auprès des aînés (ITMAV) :

- MRC d'Arthabaska : 819 758-4188
- MRC de Bécancour : 819 690-4735
- MRC de Drummond : 819 472-6101
- MRC de l'Érable : 819 362-3473
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : 819 293-3881
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Saint-François-du-Lac : 450 568-3198

Toute urgence : 911

Info-santé | Info-social : 811

Ressources communautaires et services sociaux : 211

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Ligne Info-aidant : 1 855 852-7784

