



# **Deuil : Comprendre ses émotions**

**Yukon**



# Table des matières

Vivre le deuil

**2**

Chagrin

**2**

Désespoir

**3**

Sentiment de culpabilité et reproches

**4**

Colère

**6**

Peur, doute et anxiété

**8**

Accueillir ses émotions

**9**

## Vivre le deuil

La perte d'un proche s'accompagne d'un processus de deuil qui permet de faire le passage entre l'avant et l'après. Ce cheminement est émaillé d'émotions nouvelles et plus intenses que jamais, au point de se demander si elles sont normales.

Parfois surprenantes, terrifiantes, voire embarrassantes, ces émotions peuvent surgir de manière inattendue. On pleure, plus ou moins que ce à quoi on aurait pu s'attendre, on vit des émotions fortes que l'on ne peut pas – ou ne souhaite pas – laisser transparaître.

Si elles peuvent être inconfortables, les émotions ne sont toutefois pas nuisibles. Il convient de garder à l'esprit qu'elles ne sont ni bonnes ni mauvaises : ce sont des émotions, c'est tout. Ce sont des sentiments normaux et nécessaires au processus de deuil. Au lieu d'essayer d'y résister, il faut se dire que c'est passager.

Vos émotions, quelles qu'elles soient, sont liées à la nature de votre relation avec la personne défunte. Vous trouverez ici des émotions courantes accompagnées de suggestions pour vous aider à les accueillir.

Même si vous éprouvez une émotion qui n'est pas abordée ici, vous trouverez peut-être des renseignements utiles dans ces lignes. Par ailleurs, si vos émotions continuent de vous submerger, envisagez d'aller voir un conseiller spécialiste du deuil pour trouver de nouvelles solutions pour faire face à la situation.

## Chagrin

Le chagrin fait mal; on a parfois l'impression d'avoir le cœur brisé, d'avoir perdu une partie de soi. Le chagrin peut s'extérioriser par des pleurs, des sanglots, des gémissements ou, plus discrètement, par la pratique d'activités, qu'elles soient habituelles ou sortent de l'ordinaire.

Peut-être désirez-vous le retour de la personne décédée pour continuer à partager avec elle le quotidien ou retrouver le lien d'intimité né de l'amour réciproque qui vous unissait, ou encore parce que vous preniez soin l'un de l'autre et qu'elle vous manque. Par moments, son absence peut vous paraître insupportable.

Il se peut que vous ressentiez un énorme vide ou que vous ayez tout simplement l'impression de ne plus avoir votre place nulle part.

Le chagrin peut aussi s'accompagner d'un sentiment de tristesse, de vide ou de solitude.

## Conseils

- Respectez votre tristesse. Dites-vous que c'est une émotion naturelle et inévitable quand on aime quelqu'un, une émotion qui fait partie de votre vie en ce moment.
- Ne gardez pas votre tristesse pour vous. Parlez-en à des amis, à votre famille ou aux membres d'un groupe de soutien, exprimez-vous sur la Toile ou, si vous êtes de nature plus discrète, entreprenez un projet ou faites une activité.
- Exprimez votre chagrin. Il est important de le faire en fonction de vos besoins et de votre personnalité, par exemple en vous réservant un lieu et un moment pour pleurer et vivre votre peine (dans la douche le matin, au cimetière, etc.), ou en prenant le temps de méditer ou de vous promener dans la nature pour réfléchir. Si vous devez exprimer des émotions intenses, évitez de le faire juste avant l'heure du coucher, de sorte à ne pas nuire à votre sommeil.
- Trouvez des moyens de célébrer la mémoire de la personne qui est partie. Écrivez-lui, fêtez son anniversaire, offrez-lui une chaussette de Noël, affichez des photos ou parlez d'elle.

## Désespoir

Après le départ de l'être cher, il se peut que votre vie vous semble méconnaissable tant les changements vécus sont importants. Vous avez peut-être l'impression d'avoir perdu ce qui comptait le plus à vos yeux. Certains se sentent perdus ou « broient du noir », d'autres se sentent fatigués et démotivés. Ce qui était important à vos yeux peut vous paraître sans intérêt et, parfois, vous avez l'impression que votre monde s'effondre, vous privant de toute possibilité de retrouver le bonheur.

Il est possible que le deuil soit plus dur à vivre que prévu et que vos émotions soient difficiles à verbaliser. Il se peut que vous soyez déprimé et que vous ayez du mal à conserver vos habitudes. Vous pourriez avoir l'impression que la vie a perdu tout son sens, parfois au point de vous demander jusqu'à quel point vous allez pouvoir tenir

le coup. Vous pourriez même vouloir mourir ou envisager de mettre fin à vos jours.

Si vous êtes maussade, morose ou apathique, vous êtes peut-être en dépression (en plus de vivre votre deuil). En général, ces sentiments de vide et de désespoir s'atténuent à mesure qu'apparaît « la lumière au bout du tunnel » et que revient l'envie de contribuer à la marche du monde.

## Conseils

- Acceptez et respectez vos émotions. Même si vous ne le réalisez pas encore, vous êtes au cœur d'une transition majeure. Pourquoi ne pas en profiter pour réfléchir au passé et voir en quoi il peut servir à bâtir votre avenir?
- Parlez aux autres et laissez-vous aider. Passez du temps avec des gens qui ont su passer au travers d'une expérience semblable : famille, amis, membres d'un groupe de soutien aux personnes en deuil, ou même personnages fictifs de la littérature ou du cinéma.
- Faites ce qui vous convient le mieux; assurez-vous d'y réfléchir et d'y consacrer du temps. De quoi avez-vous besoin? Peut-être de repos ou de moments de calme, ou encore d'activités physiques ou sociales? De vous connecter aux rythmes de la nature et au cycle de la vie, qui revigorent et inspirent? Ou encore de noter vos pensées, vos observations et vos progrès?
- Parlez à votre médecin de famille ou contactez votre centre de santé local. Si vous broyez souvent du noir ou pensez à vous ôter la vie, demandez sans tarder de l'aide à votre médecin de famille, dans une clinique ou aux urgences de l'hôpital. Vous pouvez aussi appeler une ligne d'écoute en cas de crise. Les coordonnées de Services de crises du Canada figurent au verso de cette brochure.

## Sentiment de culpabilité et reproches

La période précédant un décès est généralement remplie de décisions difficiles et empreinte de confusion, de fatigue et de stress. Dans de telles circonstances, il est rarement aisé de faire les bons choix et d'être sûr de bien faire.

Pendant le deuil, il est normal de revenir constamment sur ce qui s'est passé, et notamment sur son propre rôle dans le fil des événements. On se demande pourquoi c'est arrivé et ce qu'on aurait pu faire pour l'éviter. Il arrive de regretter les choses qu'on a faites ou pas faites, les paroles qu'on a dites ou pas dites.

Si vous ressentez de la colère envers les autres, peut-être est-ce parce que vous essayez de comprendre ce qui s'est passé. Quelle était la cause exacte du décès? Des signes avant-coureurs sont-ils passés inaperçus ou n'ont-ils pas été pris suffisamment au sérieux?

Bien souvent, le fait de se sentir coupable ou d'avoir quelque chose à se reprocher procède de la conviction que rien n'arrive sans raison. Après un tel bouleversement, on essaie d'en comprendre le comment et le pourquoi. On s'en veut ou on en veut aux autres, même si on sait qu'il n'existe pas de cause ni de responsable unique. Les personnes qui cherchent toujours à bien faire les choses sont particulièrement susceptibles d'éprouver ce genre d'émotions.

On risque aussi de ressentir de la culpabilité et d'éprouver le besoin de rejeter la responsabilité sur quelqu'un si on doute de sa propre valeur. De plus, si la relation avec la personne disparue était difficile, on peut se sentir coupable d'avoir parfois souhaité sa mort.

Le sentiment de culpabilité et le besoin de faire porter la faute à quelqu'un découlent souvent des attentes qu'on s'impose à soi et qu'on impose aux autres. Par exemple, on peut se reprocher d'éprouver trop de colère ou pas assez de peine, ou de ne pas vivre son deuil de la bonne manière ou pas assez longtemps. Dans bien des cas, ces attentes sont héritées de la famille et des amis.

Il est également possible que votre sentiment de culpabilité repose sur des faits réels. Comme aidant, vous avez peut-être tenu des propos blessants ou ignoré une plainte dans un moment de fatigue. Peut-être même avez-vous contribué à la souffrance, à la maladie ou au décès de quelqu'un en accomplissant –ou non – tel ou tel geste.

## Conseils

- Examinez votre sentiment de culpabilité. Portez attention à votre discours intérieur et à la manière dont vous vous voyez. De quoi vous sentez-vous coupable? Parmi ces raisons, lesquelles relèvent réellement de vous? Que pouvez-vous faire pour y remédier?
- Pardonnez aux autres et pardonnez-vous aussi. Le sentiment de culpabilité et les reproches peuvent freiner le processus de deuil; demandez-vous si ces émotions vous aident à atteindre votre moi idéal. Si la réponse est non, trouvez des moyens de pardonner.

Quand ces émotions émergent, si vous vous sentez prêt, pratiquez le lâcher-prise.

- Remettez les pendules à l'heure. Demandez à des amis ou à des proches de confiance s'ils ont déjà vécu une expérience semblable et comment ils ont composé avec la situation. Demandez à d'autres personnes touchées par le même décès que vous si elles voient les choses de la même manière. Enfin, ne pensez pas seulement aux erreurs commises; rappelez-vous aussi les fois où vous ou les autres avez su dire ou faire ce qu'il fallait.
- Passez à l'action. Après avoir bien analysé vos émotions, vous découvrirez peut-être que votre sentiment de culpabilité est justifié. Peut-être ressentirez-vous alors le besoin de vous faire pardonner, par exemple en vous renseignant sur une cause chère à la personne disparue ou en soutenant cette cause, par du bénévolat ou autrement. À la lumière de vos découvertes, vous pourriez même décider de changer votre mode de vie ou votre conduite.

## Colère

Il est normal d'éprouver de la colère après un décès, dans ces moments où l'on se sent impuissant, frustré ou lésé d'une manière ou d'une autre. Il reste que l'expression de cette émotion reste parfois difficile à accepter ou à tolérer.

Il se peut que vous soyez en colère contre une personne, un organisme ou une politique en particulier, pour des raisons valables ou non, et que vous pensiez que quelqu'un devrait être tenu responsable des actions menées ou non, sur le plan médical ou autre. Il se peut aussi que vous soyez déçu par les soins ou services donnés à la personne avant son décès, ou que vous soyez en colère contre la personne disparue de s'être négligée, contre les proches pour ce qu'ils ont – ou n'ont pas – fait ou dit, voire contre vous-même pour la même raison. Contre Dieu, aussi.

Il est également possible que vous ne sachiez pas (ou ne vouliez pas savoir) contre qui ou pourquoi vous êtes en colère. C'est peut-être simplement parce que vous ne pouvez plus voir la personne décédée ou lui parler. Si c'est le cas, il se peut que vous tentiez de réprimer votre colère en vous disant qu'elle n'est pas justifiée, mais si elle n'est ni comprise ni exprimée, cette colère risque de s'intensifier et d'exploser de façon imprévisible.

La colère sert parfois de barrière à d'autres émotions douloureuses comme la tristesse, le sentiment de solitude et le désespoir. S'il est encore trop tôt pour accueillir ces émotions, la colère peut être un bon moyen de défense. Il n'y a rien de mal là-dedans : c'est une façon de surmonter la situation.

Votre colère peut s'accompagner d'un sentiment d'irritation, de frustration, de ressentiment, de contrariété, de fatigue ou de déception.

## Conseils

- Usez de prudence. Prenez des précautions pour éviter que votre colère ne vous blesse, ou blesse quelqu'un d'autre. Pour y parvenir, informez-vous sur les moyens de la gérer quand elle monte, comme faire une promenade, passer du temps dans un lieu apaisant ou noter vos réflexions (dans un journal, par exemple). Dans certains cas, par exemple si vous êtes au volant, gardez-vous quelque part. Prenez quelques grandes respirations. Vous pourriez avoir besoin de vous isoler et de prendre vos distances avec quelqu'un. Si c'est le cas, prévenez la personne en précisant le moment de votre retour, puis partez de votre côté.
- Désamorcez votre colère. Trouvez des moyens de vous défouler en toute sécurité; il est particulièrement efficace de pratiquer des activités physiques qui sollicitent de grands groupes musculaires, comme les sports de raquette, la course, le yoga et l'aérobic. Si votre santé physique est fragile, privilégiez des activités moins intenses, comme la marche, les étirements ou la nage. Les actions répétitives – comme marteler, couper, creuser ou pétrir – sont parfois utiles pour relâcher en partie la tension accumulée.
- Exprimez-vous. Racontez tout, en explicitant vos pensées et vos émotions. Ne vous arrêtez pas avant d'être au clair sur l'objet de votre colère. Vous pourriez rédiger une lettre, écrire un journal, réaliser un projet artistique ou discuter avec un conseiller ou un ami de confiance, de façon à éclairer votre vision des choses et à décider de ce qu'il faut faire.
- Agissez concrètement. Une fois que vous avez trouvé le motif de votre colère et ce que vous voulez faire, ciblez les étapes à suivre (envoyer une lettre, entreprendre des démarches pour faire changer un enseignement, un règlement ou une procédure, par exemple). Dans certains cas, c'est le moment de pardonner, de lâcher prise et d'accepter ce qui ne peut pas changer.

## Peur, doute et anxiété

La peur est une émotion puissante, qui se manifeste par des réactions physiques parfois intenses, notamment des palpitations ou de forts battements cardiaques, une respiration rapide, des mains moites ou des maux de ventre. La nervosité, l'anxiété, la panique et l'envie de pleurer sont aussi courantes.

Habituellement, la peur sert de signal en cas de danger. Toutefois, en période de deuil, il arrive qu'elle s'installe malgré l'absence de menace. Vous pourriez ressentir de l'anxiété à l'idée de quitter votre domicile, de fréquenter de nouveaux endroits ou d'être entouré de gens, ou encore être effrayé par l'intensité de vos émotions, jusqu'à vous demander si vous êtes en train de perdre la tête. Il se peut aussi que vous redoutiez d'être envahi par vos émotions si vous les libérez.

Votre esprit est peut-être hanté par des pensées ou des souvenirs se rattachant au défunt, à sa maladie ou à sa mort. D'ailleurs, il se peut que vous craigniez que ces souvenirs soient tout ce qui vous reste de la personne. Il se peut aussi que vous vous mettiez à redouter des maladies ou des risques qui ne vous préoccupent habituellement pas ou à angoisser à l'idée de votre mort ou de celle d'un proche. Naturelles face à un décès, ces peurs et inquiétudes s'estomperont peu à peu.

### Conseils

- Sachez reconnaître votre peur. Dès que la peur ou l'inquiétude vous gagne, arrêtez-vous et observez simplement ce qui vous habite. Respirez lentement et profondément, en vous demandant ce qui se passe en vous. Si vous croyez avoir une crise d'anxiété ou une attaque de panique, demandez l'aide et l'avis de votre médecin ou d'un conseiller.
- Posez des questions et passez à l'action. Demandez-vous par exemple : « Est-ce que j'alimente ma peur ou mon inquiétude, que ce soit par mes actions ou mon inaction? De quoi ai-je besoin tout de suite? Puis-je faire quelque chose pour dissiper ou calmer ma peur? Y a-t-il un endroit où je peux aller? Qui peut m'aider et comment? Quelles autres ressources sont à ma disposition? » À la lumière de ces questions, clarifiez vos pensées, puis prenez des mesures simples et ciblées pour vous rasséréner. En passant à l'action, vous remarquerez peut-être un changement en vous.

- Déterminez ce qui vous aide. Pour y arriver, portez attention à ce qui améliore ou empire votre état. Préférez-vous la solitude ou la compagnie? Cela vous aide-t-il de vous répéter que tout va bien et que vous êtes en sécurité, à l'abri des dangers? Pouvez-vous appeler quelqu'un ou vous activer physiquement, par exemple en sortant vous promener ou en faisant le ménage? Avez-vous besoin de serrer contre vous votre partenaire ou alors un oreiller, un ours en peluche ou un animal? Un bain ou un massage vous feraient-ils du bien? La prière, la musique ou la méditation vous apaisent-elles?
- Apprenez des techniques de respiration et de relaxation. Pendant la journée, prenez le temps de respirer lentement et profondément : inspirez à pleins poumons par le nez, puis expirez par la bouche en soupirant. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Au besoin, consultez la brochure sur les techniques de relaxation, disponible auprès de l'équipe responsable des soins palliatifs du Yukon.

## **Accueillir ses émotions**

Quelles que soient vos émotions, rappelez-vous : ce sont des émotions et rien d'autre – elles vont, elles viennent. Une seule chose est sûre, c'est que ces émotions évolueront. Vous ne vous sentirez pas comme en ce moment ad vitam æternam. Un jour, vous reprendrez le dessus sur le tourbillon d'émotions qui vous traverse – si éprouvant à l'heure actuelle – et la vie redeviendra plus simple.

# Aide et ressources

## Hospice Yukon

- Services gratuits de soutien aux personnes atteintes d'une maladie grave, aide aux proches et à la famille après le décès d'un être cher, soutien psychologique, groupes de soutien et ateliers sur le deuil.
- Téléphone : 867-667-7429
- [www.hospiceyukon.net](http://www.hospiceyukon.net) (en anglais)
- Adresse : 409, rue Jarvis, Whitehorse

## Services de crises du Canada

- Ligne de soutien et de prévention du suicide confidentielle et anonyme, 24 heures sur 24.
- 1-833-456-4566
- [www.crisisservicescanada.ca/fr](http://www.crisisservicescanada.ca/fr)

## Portail canadien en soins palliatifs

- Soutien et information sur les soins palliatifs et de fin de vie, la perte et le deuil.
- [www.mondeuil.ca](http://www.mondeuil.ca) ou [deuildesenfants.ca](http://deuildesenfants.ca)

Selon votre situation, vous pourriez bénéficier d'autres services de soutien. Au Yukon, votre médecin de famille ou professionnel de la santé peut vous orienter vers les services qui répondront à vos besoins. De plus, votre employeur ou votre Première nation, selon le cas, propose peut-être des programmes de soutien pour vous accompagner dans cette période difficile.

**Équipe responsable des soins palliatifs**  
**867-667-9380**  
**[palliativecare@yukon.ca](mailto:palliativecare@yukon.ca)**