

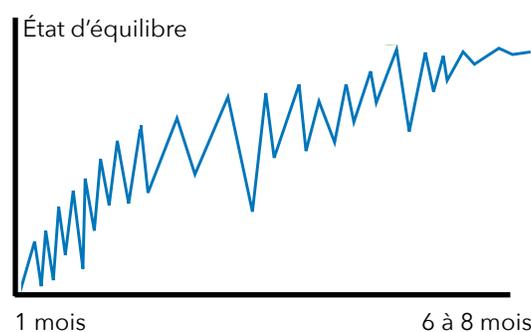
## *Le deuil résilient : moins dur pour les COEURS des personnes endeuillées*

Si vous lisez ce document, c'est sans doute que vous venez de perdre un être cher. La douleur que vous ressentez est peut-être impossible à décrire avec des mots. Je veux commencer en vous offrant des mots chaleureux. Je pourrais vous offrir mes sympathies, mais certains n'aiment pas cette formule toute faite. Je vous en offrirai d'autres qui pourraient, je l'espère, vous aider à respirer un peu mieux si vous sentez que vous avez le souffle coupé par ce qui vient d'arriver.

Vous n'avez pas décidé de vivre un deuil. C'est d'autant plus important que vous choisissiez maintenant ce qui est bon pour vous, pour passer à travers les prochaines semaines ou simplement mettre un pied devant l'autre, aujourd'hui. Ce texte a pour but de vous aider à choisir ce qui peut vous aider à le faire. Il est inspiré de personnes qui se sont relevées après avoir connu le pire.

Comme psychologue, j'ai souvent été témoin de la résilience de mes clients. Pourtant, cette capacité à rebondir, à retrouver l'équilibre après un deuil ne cesse de surprendre. Pourquoi? Parce que nous sommes influencés par les médias qui nous racontent les histoires les plus dramatiques et parce que jusqu'ici, les connaissances sur le deuil se sont surtout développées à partir des récits de personnes endeuillées qui avaient plus de difficultés.

Vous avez peut-être entendu que vous devez traverser des étapes pour être mieux. Ce n'est plus vrai. C'est un peu comme si on vous disait que vous avez besoin de trouver un téléphone public pour appeler quelqu'un. Les téléphones publics appartiennent au passé, comme les étapes de deuil. Les recherches de George Bonanno (sur des milliers de personnes) ont montré que la résilience est la réaction la plus fréquente après un deuil. Il n'a pas vu d'étapes. Il a vu que la majorité des gens réussissaient à aller mieux (avec des hauts et des bas, bien sûr). Les hauts étaient de plus en plus hauts, les bas moins bas, comme dans ce graphique :



Ils n'ont pas eu besoin d'attendre que leur deuil soit complété pour vivre des moments plus doux. Une autre scientifique, Lucy Hone, a répertorié les secrets des personnes résilientes. Elle a pu mettre à l'épreuve ces stratégies lorsqu'elle a perdu sa fille de 12 ans, dans un accident d'automobile. On lui doit l'expression «deuil résilient». Les idées que je vous propose ne sont pas offertes par des personnes à l'abri de vivre elles-mêmes des tragédies. Elles sont d'autant plus crédibles.

Il est normal de se poser toutes sortes de questions quand un drame nous arrive. Certaines questions peuvent nous faire plus de mal, et il y en a d'autres qui peuvent nous aider à poser des actions utiles.

Les questions que je vous propose sont dans la deuxième catégorie. Vous êtes unique et votre réalité l'est aussi. Il n'y a donc rien de ce que je vous suggère que vous devriez prendre comme une obligation ou une prescription. Cependant, j'aimerais vous inviter à réfléchir sur certains thèmes. J'ai regroupé ceux qui m'apparaissent les plus importants sous l'acronyme de **COEURS** (**C**ompassion, **O**ptimisme, **É**motions, **U**nique, **R**elations, **S**ens).

Il n'est pas possible d'enlever toute la douleur associée au deuil, mais il y a des façons de le traverser qui sont moins dures pour les coeurs des personnes endeuillées. Je tiens à vous dire que j'ai hésité avant d'utiliser cet acronyme. Je me suis demandé si vous alliez le trouver quêtaine. Si je l'ai gardé, c'est que plusieurs m'ont confié que leur douleur était équivalente à l'amour qu'ils ressentaient pour la personne décédée. Mais c'est aussi l'amour qui les a aidés à continuer à vivre, celui qui les a gardés connectés avec les personnes encore vivantes et celui qui s'est maintenu envers la personne qui les avait quittés.

Je me permets de vous confier que j'ai aussi perdu plusieurs membres de ma famille avant l'âge de 9 ans. Cette expérience personnelle m'a permis de développer la conviction profonde qu'il est possible de perdre des êtres chers et de vivre beaucoup d'années heureuses par la suite. Bien sûr, j'aurais préféré qu'ils restent dans ma vie. Mais j'ai appris, très jeune, que ce n'était pas parce que leur coeur avait cessé de battre que le mien devait s'arrêter d'aimer, de s'emballer ou de s'émouvoir devant la vie.

Je vous propose d'explorer les thèmes qui suivent parce qu'ils ont permis à d'autres personnes de prendre soin de leurs **COEURS**. J'espère que ces idées vous rappellent de ce qui peut être bon pour le vôtre.

---

## **C**ompassion

Je vous invite à commencer par vous parler avec compassion, à vous entourer de personnes qui reconnaissent que vous avez fait du mieux que vous pouviez dans les circonstances. Ces personnes pourront vous aider à avoir un discours plus juste envers vous. C'est déjà assez difficile d'avoir perdu quelqu'un. N'en rajoutez pas en vous blâmant. Ce serait comme frapper sur une personne qui est déjà par terre.

Il y a peut-être des circonstances entourant le drame que vous vivez qui vous amène à ressentir de la culpabilité. Vous ne pouvez pas juger vos actions passées avec l'information que vous avez maintenant. Bien sûr, si vous aviez su, vous auriez pu poser d'autres gestes. Mais justement, vous n'aviez pas de boule de cristal. Vous avez agi au meilleur de vos connaissances. Vous avez fait du mieux que vous pouviez avec l'information que vous aviez. Vous n'avez pas décidé de perdre un proche, mais vous pouvez choisir votre discours intérieur. La compassion,

c'est comme les couvertures que distribue la Croix-Rouge après un sinistre. Chaque personne a le droit d'en avoir une quand la terre a tremblé, sans juger de ses circonstances.

## **O**ptimisme, espoir

Les gens optimistes ne sont pas jovialistes. Ils voient les événements tels qu'ils sont, mais ils choisissent de porter leur regard et de consacrer toute leur attention et leurs efforts sur ce qu'ils peuvent contrôler. Ils sont aussi conscients que le bonheur, comme la souffrance, ne dure pas. Ceci les aide à mieux supporter la douleur parce qu'ils savent qu'elle a une fin. Ceci les aide aussi à garder espoir, à imaginer un moment où ça ne fera plus aussi mal.

Quand ils ont peu d'énergie, ils consacrent leur temps à investir dans les personnes vivantes et les projets qu'ils peuvent encore réaliser. Si c'est plus difficile pour vous, choisissez un moment pour regarder ce qui a encore de la valeur à vos yeux. Identifiez ce qui pourrait en avoir dans le futur. Qui? Quoi? Commencez doucement à y

consacrer une partie de vos journées. C'est le temps que vous avez offert à cette relation qui lui a donné de l'importance. C'est le temps que vous allez consacrer à d'autres personnes, d'autres rêves qui feront augmenter leur valeur.

## **É** motions

Vous avez peut-être lu ou entendu que la tristesse ou la colère sont les émotions appropriées après un décès. Ce n'est pas vrai. En plus, cette idée contribue à ce que les gens se sentent coupables quand ils ressentent des émotions plus agréables. Ces émotions plus agréables font aussi partie des réactions humaines, comme si cette perte mettait en lumière d'autres personnes et d'autres moments précieux.

Si vous avez déjà perdu un être cher, vous savez qu'il est possible de ressentir encore plus d'amour envers vos proches après un décès et encore plus de gratitude pour ceux et celles qui vous soutiennent. Vous avez peut-être pu éprouver de la fierté parce que vous avez été capable de vous occuper des enfants ou de rendre hommage à la personne décédée aux funérailles. Vous avez pu vivre des fous rires en famille en évoquant de bons souvenirs. Vous avez peut-être été inspiré par une lecture, vécu un moment d'émerveillement dans la nature, ou même ressenti du soulagement si les dernières années ont été plus difficiles.

Donnez-vous la permission de ressentir et d'exprimer toutes les émotions. Vous n'avez pas besoin d'attendre que toute la tristesse ait quitté la maison pour donner de la place aux émotions qui vous font du bien. Elles sont aussi vraies, aussi légitimes et elles vous permettront de prendre une bouffée d'air pour continuer.

## **U** nique

Il y a beaucoup trop de règles et de recettes qui circulent sur la façon de faire un deuil. J'aimerais que vous n'en suiviez aucune (y compris ce que je vous propose, si ce n'est pas bon pour vous).

Si vous vous posez la question «*Qu'est-ce que je devrais faire?* » Ou «*Qu'est-ce que j'ai*

*envie de faire?*» Il est possible que vous vous sentiez dépassé par ces obligations et que vous n'ayez envie de rien faire en ce moment.

Je vous invite plutôt à vous demander: «*Si je fais \_\_\_\_\_, est-ce qu'il y a de bonnes chances que ça me fasse du bien ou ça risque de me faire plus de mal?*»

J'espère que cette question vous ramène à vous, à ce que vous savez qui est bon pour vous. Vous pourriez aussi vous rappeler : *qu'est-ce qui vous a déjà aidé à surmonter des événements difficiles? Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à garder espoir? À vous lever le matin? C'est peut-être la première fois que vous vivez un deuil, mais ce n'est pas la première fois que vous faites face à l'adversité. Vous avez surmonté d'autres épreuves. Inspirez-vous... de vous.*

## **R** elations

Il y a fort à parier que les personnes qui vous entourent se sentent un peu impuissantes. Elles sont peut-être gauches. Ne confondez pas leurs compétences en relation d'aide avec l'amour qu'elles vous portent.

Je vous entends dire que vous ne voulez pas les déranger. C'est d'autant plus important d'être précis dans vos demandes et de leur donner le bon rôle. Elles ne peuvent pas lire dans vos pensées.

Certaines personnes sont bonnes pour vous faire rire, d'autres vous aident à sortir de la maison, d'autres sont capables d'écouter. Si vos proches savaient comment vous aider, ils le feraient. Qu'est-ce que cette personne voudrait faire si elle savait? Dites-lui.

Si c'est trop difficile, rappelez-vous que ces personnes ne sont pas seulement dans votre vie pour être utiles. Elles sont là parce que vous les aimez, parce qu'elles vous aiment. Ne vous isolez pas. Rester attaché aux personnes qu'on aime, c'est aussi une façon de traverser les bouts les plus difficiles, en se tenant peut-être un peu plus fort.

## **S**ens, direction

L'événement qui vient de se produire n'a probablement pas de sens. Il ne faut pas perdre du temps à en chercher dans le passé. Mais plusieurs personnes ont besoin d'en donner dans le futur. Comme si ça ne pouvait pas être arrivé pour rien.

C'est comme si les êtres humains avaient besoin de reprendre le volant, de choisir la direction, de reprendre le contrôle de la suite après avoir vécu un événement qu'ils n'ont pas choisi.

Pour comprendre cette idée, je vous donne cet exemple d'un jeune homme qui glissait dans la consommation quand son meilleur ami est mort dans un accident de voiture, en état d'ébriété. Il m'a dit : *c'est moi qui aurais pu être à sa place, dans son cercueil. Je n'aurais pas voulu que mon ami meure, mais c'est ça qui m'a réveillée. Je m'en allais dans un mur. J'ai repris ma vie en main à ce moment-là.*

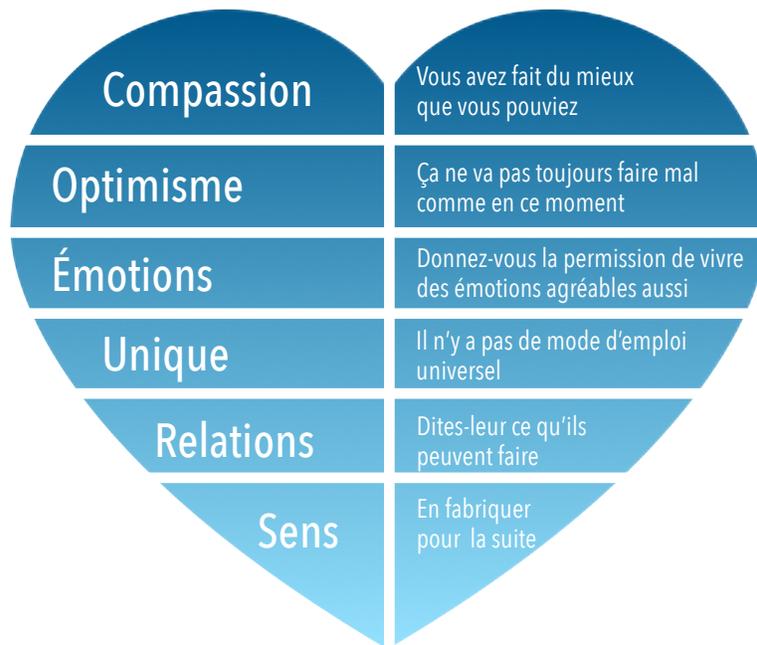
Quelle direction voulez-vous prendre maintenant?

---

Vous trouverez ci-joint des questions et des idées qui vous permettront de réfléchir à chacun de ces thèmes. Vous n'avez peut-être pas l'énergie de répondre à toutes ces questions. Je vous invite à choisir un thème qui vous rejoint davantage en ce moment et des questions qui vous permettront de choisir ce qui est bon pour vous.

- *Brigitte Lavoie*

# Le deuil résilient : moins dur pour les COEURS des personnes endeuillées



Quelle phrase (pleine de compassion pour vous) pouvez-vous répéter dans les moments difficiles?

---

Qu'est-ce qui vous aide à espérer que vous avez ce qu'il faut pour passer à travers les prochaines semaines?

---

Vous pouvez être triste ou en colère, et vous avez aussi le droit d'avoir des fous-rire, d'être soulagé, de ressentir de la gratitude, de l'amour, de la fierté, etc. Quelles réactions vous ont surpris jusqu'ici?

---

Prenez le temps d'identifier ce qui **vous** aide le plus en ce moment à mettre un pied devant l'autre, ou à ne pas descendre plus bas:

---

Quel rôle précis pourriez-vous donner à \_\_\_\_\_ ? Quelle demande précise pourriez-vous faire à \_\_\_\_\_ ?

---

Qu'est-ce qui a encore de la valeur à vos yeux? Comment pouvez-vous y consacrer du temps dans les prochains jours?

---

## Compassion

Quelles sont les phrases les plus utiles, les plus bienveillantes que vous avez entendues depuis l'événement? Pouvez-vous les répéter, les mettre visibles?

Qu'est-ce que vous diriez à quelqu'un que vous aimez qui se retrouverait dans la même situation? Pouvez-vous demander à un proche de vous répéter ces mots dans les moments plus difficiles?

Si vous aviez une bonne relation avec la personne décédée, qu'est-ce qu'elle voudrait que vous vous disiez en ce moment? Si ça vous aide, vous pouvez utiliser sa voix pour vous le répéter.

Si la relation n'était pas très bonne, pouvez-vous choisir une autre voix pour vous parler avec bienveillance et vous dire que vous avez fait de votre mieux, dans les circonstances, compte tenu de la nature de la relation?

Il y a des phrases clichés qui peuvent vous faire réagir en ce moment. Vous pouvez même être irrité quand vous les entendez. À l'opposé, il est aussi possible que certaines phrases toutes faites (provenant de chansons, de films, de livres) soient vraiment aidantes. Je vous invite à réécouter cette chanson, ce film qui peut vous inspirer; à relire cet auteur qui vous fait du bien.

## Optimisme, espoir

Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à garder espoir dans un autre moment difficile?

Qu'est-ce qui vous aide à garder espoir depuis\_\_\_?

Remarquez les moments qui sont un peu moins pires, qui sont plus doux.

Qu'est-ce qui vous aide à croire que ça ne va pas faire mal tout le temps, comme ça?

Qu'est-ce que vous savez sur vous qui vous indique que vous allez vous relever?

## Emotions

Vous pouvez vous donner la permission de vivre de la tristesse, de la colère, de la peur ET vous pouvez vous donner la permission de vivre des émotions plus agréables. Elles peuvent vous chuchoter leur présence, alors que les autres parlent plus fort. Si vous leur donnez de l'attention, elles vous permettront de sortir la tête en dehors de l'eau et de vivre des moments moins difficiles qui vous donneront de la force pour traverser les plus durs.

Donnez-vous la permission de faire des activités qui vous permettront de ressentir ces émotions (gratitude, amour, intérêt, amusement, inspiration, fierté, espoir, sérénité, émerveillement, joie).

Remarquez et savourez les moments où une de ces émotions se manifeste sans effort de votre part.

Rappelez-vous toutes les fois où chacune d'entre elles a pris plus de place dans une journée.

Faites quelque chose qui permettrait à une émotion plus agréable de *s'asseoir* dans votre vie pour la prochaine heure.

Vous pouvez voir les émotions comme de la visite : ce n'est pas parce que la tristesse s'est invitée, par exemple, que les autres ne peuvent pas passer faire un tour. Vous pouvez même les garder à souper, sans cérémonie.

## Unique

C'est peut-être la première fois que vous vivez un deuil, mais ce n'est pas la première fois que vous êtes confronté à des difficultés. Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à passer au travers des premières journées?

Qu'est-ce qui vous a aidé à garder le cap dans les moments plus difficiles?

Quelles valeur ou conviction personnelle vous ont souvent aidé?

Si on imagine une journée moins difficile dans les circonstances, ça ressemble à quoi? Pouvez-vous vous donner les conditions pour en avoir plus souvent?

Qu'est-ce qui vous donne la force de mettre un pied devant l'autre?

## Relations

Les personnes qui nous entourent peuvent avoir différents rôles. Assurez-vous de leur donner une *job* qu'elles peuvent faire. Ne confondez pas l'amour qu'elles vous portent avec leurs capacités à vous écouter ou à lire dans vos pensées.

Qui pense que vous avez les qualités pour rebondir? Qu'est-ce qui leur donne cette conviction à propos de vous?

Avec qui est-ce que vous faites des activités qui vous font du bien (sortir, faire du sport, se changer les idées)? Même si vous n'avez pas envie, pouvez-vous continuer certaines de ces activités?

Qui est-ce que vous aimez, même si cette personne n'est pas très bonne dans les moments difficiles? Est-ce possible de la garder proche malgré ses limites en lui disant que vous ne parlerez pas de ce qui est arrivé, mais que ça vous ferait du bien de la voir?

Pour qui ça vaut la peine de continuer? Qu'est-ce que vous faites encore pour eux malgré ce qui se passe? Certains vous diront de penser à vous et d'arrêter d'en faire autant pour les enfants, par exemple. Mais pour certaines personnes, c'est ce qui les aide à mettre un pied devant l'autre. Vous avez le droit de l'expliquer à vos proches, si c'est ce qui est bon pour vous.

## Sens, direction

Certaines personnes se disent que ça ne doit pas être arrivé pour rien. Si c'est le cas pour vous, vous pouvez sentir le besoin de donner un *sens* à la suite. C'est normal que certains espoirs reprennent l'avant-plan. Vous pouvez les laisser prendre de la place, petit à petit.

Qu'est-ce qui a encore de la valeur à vos yeux? Pouvez-vous y consacrer du temps dans les prochains jours?

Quand vous arrivez à vous imaginer un projet qui aurait de la valeur à vos yeux, qu'est-ce que c'est? À qui pourriez-vous confier ce rêve?

Si vous sentez que certaines choses doivent changer à partir de maintenant, vous n'avez pas à passer à l'action tout de suite, mais ça peut vous faire du bien d'imaginer ces possibles. Ne soyez pas surpris si vous sentez cette urgence d'agir. C'est aussi une réaction normale.