

Les étapes du deuil

Faire son deuil un renoncement positif

Le mot « deuil » est originaire du terme latin « doulos » qui signifie « douleur ». Qu'il dure 9 mois, comme le prétendent les uns, ou 2 ans comme affirment les autres, un deuil est toujours douloureux.

Les émotions liées au deuil sont éprouvantes et demandent beaucoup d'énergie. Une personne en deuil devrait être indulgente envers elle-même, vivre un seul moment à la fois et se féliciter de son courage.

À titre de repères, voici les étapes auxquelles sont exposées la plupart des personnes en deuil.

Le déni

Même lorsqu'il était prévisible, le décès d'un proche laisse dans un état de choc. L'émotion est brutale, comme un coup sur la tête qui nous assomme. C'est une réaction normale de protection qui empêche momentanément la douleur d'être ressentie.

L'entourage pourrait encourager une personne endeuillée à poursuivre trop longtemps une période de déni en croyant, faussement, que le deuil est terminé. Il est bon de garder en tête que, pour bien vivre un deuil, on doit accepter d'y plonger et que cette phase n'est que la première étape d'une longue route.

La désorganisation

Et voilà que le quotidien reprend ses droits en ramenant l'endeuillé à cette idée que la personne aimée ne fera plus jamais partie de sa vie. C'est l'étape du deuil où les émotions sont turbulentes et changent de direction : on éprouvera tantôt de l'ennui, tantôt de la colère ; à un moment de la tristesse à un autre du soulagement. Ces montagnes russes émotives ajoutent à l'état de confusion dans lequel se trouve la personne endeuillée. C'est l'étape du deuil la plus pénible à traverser.

La réorganisation

Lentement, les réactions énumérées plus haut diminuent en intensité et en fréquence. L'endeuillé entre dans une sorte de convalescence où la rechute est fréquente et où l'équilibre émotif est fragile.

Au fur et à mesure que s'accomplit le travail, l'endeuillé reprend courage et retrouve davantage de stabilité. C'est ici que se reconstitue dans sa mémoire et dans son cœur l'histoire vécue avec le défunt. Les souvenirs qui jaillissent suscitent des émotions diverses et l'endeuillé pourra passer du rire aux larmes sans crier gare.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200
info@cooprivenord.com

L'endeuillé se réapproprie lentement sa vie ; son environnement se reconstruit. Il arrive qu'une certaine culpabilité soit ressentie face à ce détachement de la personne décédée. Elle est normale. Bien sûr, le défunt n'est pas oublié, seulement, son absence devient lentement supportable.

La réappropriation de sa vie

L'endeuillé quitte lentement un monde fait d'émotions, ce qui le rend capable d'un certain recul sur son deuil. Il a alors la possibilité de faire un bilan. Voilà qu'il peut évaluer le chemin parcouru, ce qu'il a perdu, ce qu'il lui reste, de quelle façon il a grandi. Il réalise l'ampleur des forces qu'il a dû déployer pour traverser ces étapes et son estime de soi s'en trouve renforcée.

Cette richesse acquise vient redonner un sens à sa vie. Il peut de nouveau créer des liens avec les vivants.

La transformation et la guérison

Les étapes du deuil permettent une longue quête intérieure. L'endeuillé y trouve des forces enfouies à l'intérieur de lui, des ressources inattendues.

Il est prêt, à cette étape, à pardonner et à demander pardon au défunt pour les blessures qui ont pu marquer leur relation. Il est également en mesure de le remercier de tout ce que cette relation lui a apporté.

Il peut enfin laisser partir le défunt.

Lorsqu'elle est vécue intensément, cette dernière étape marque le début d'un lien spirituel intense et positif entre le vivant et le défunt. Ce lien unique subsistera dans le coeur du vivant pour toujours.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200
info@cooprivenord.com