

La première phase du deuil

Le déni, état de choc nécessaire

L'annonce du décès d'un proche provoque habituellement un intense état de choc. Les mots prononcés sont comme autant de coups brutaux sur la tête et enfoncent celui qui les reçoit dans un monde où, la réalité n'a plus d'emprise. Cet état, où la douleur existe mais ne se rend pas encore au cerveau, permet à l'endeuillé de demeurer engourdi, protégé du chagrin, durant quelques secondes ou pendant plusieurs jours.

La douleur à affronter est tellement accablante que cette période de déni est souvent nécessaire à l'endeuillé. En effet, en protégeant son corps et son esprit d'une telle violence émotive, cet état permet à la personne touchée par la mort d'apprivoiser lentement l'idée de son deuil à venir.

Le déni et ses symptômes physiques

Ceux qui ont vécu l'annonce de la mort d'un proche se souviendront sans doute des mots prononcés et de cet état physique dans lequel ils ont été plongés. Le coeur se met à battre très vite, comme s'il prenait soudain toute la place disponible ; parfois, un vent glacial s'engouffre dans tout le corps et y installe le froid. Les jambes deviennent en coton, refusant soudain de porter ce corps rendu si lourd.

Une baisse de tension artérielle peut également se produire, de même que des difficultés à respirer. L'impression que tout bouge au ralenti s'installe. Le temps passe sans trop que l'on s'en aperçoive, les minutes ressemblent à des heures, les heures aux journées. La notion du temps n'existe plus.

Si la période du déni se prolonge, il peut arriver que la personne en deuil perde l'appétit et rencontre des difficultés à s'endormir. La vie quotidienne et ses besoins vitaux sont pour l'instant dans un univers lointain. Respirer, manger, dormir, même bouger, sont des difficultés à surmonter, comme autant de batailles que l'on n'a pas encore la force de mener.

Pour sortir de l'engourdissement

Il est parfois extrêmement difficile d'accepter de sortir de ce cocon protecteur qui protège de l'insupportable et retarde l'affrontement de la réalité.

C'est souvent l'enterrement qui déclenche l'entrée dans la deuxième phase du deuil. Cette seconde étape, si douloureuse mais tellement essentielle, où les nuages protecteurs se dissipent pour laisser la place au véritable travail de deuil et à son cortège d'émotions.

Débutent alors une période turbulente. L'endeuillé a maintenant un travail bien personnel à accomplir, un travail difficile, où il devra s'acharner et persister. Car ouvrir son coeur à la douleur est difficile et bouleversant : ce plongeon est effrayant et entraînera l'endeuillé dans des espaces intimes et sans doute inconnus de son être profond.

Au sortir de la période de déni, c'est une quête individuelle qui débute, un voyage long et éprouvant, certes, mais nécessaire à un retour à la vie, au mieux-être.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

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