

Comprendre le deuil de l'autre

Un membre de votre entourage est en deuil ; vous voulez l'aider mais ne savez pas trop comment y arriver. Ne laissez pas le malaise vous tenir à l'écart d'une personne qui a besoin de vous.

N'hésitez pas à lui dire que vous compatissez et, surtout, écoutez. Il est important que l'endeuillé puisse parler de la personne décédée aussi longtemps et aussi souvent qu'elle en éprouve le besoin. Si vous connaissiez la personne décédée, n'hésitez surtout pas à partager vos souvenirs positifs de cette relation, à mentionner les qualités humaines du défunt.

Vous aiderez une personne en deuil en accomplissant pour elle certaines tâches ménagères, en vous occupant de ses enfants, en lui permettant d'avoir davantage de temps pour prendre soin d'elle-même. Laissez-la exprimer ces besoins et restez à l'écoute de ceux qu'elle n'exprime pas. Peut-être est-elle mal à l'aise de vous demander certains services.

On doit s'abstenir de dire certaines choses à une personne qui vit un deuil. De même, il est préférable d'éviter de poser certaines actions. Ne dites pas à une personne en deuil que vous comprenez sa souffrance — à moins, bien sûr, d'avoir traversé la même épreuve.

Ne tentez pas de lui faire oublier sa souffrance en lui désignant tout ce qui lui reste encore dans la vie. Elle le découvrira elle-même le moment venu, lorsque le deuil sera accompli. N'essayez pas de lui souligner qu'une vie nouvelle s'annonce : le moment n'est peut-être pas encore venu pour la personne en deuil d'envisager l'avenir avec confiance. Ne vous inquiétez pas, cela viendra en son temps.

Les événements qui entourent un décès sont souvent difficiles à traverser. Ne faites pas de remarques désobligeantes sur le protocole et les rites funéraires : cela pourrait ajouter au sentiment de culpabilité que ressent peut-être la personne endeuillée.

Il est bon d'éviter la confrontation, la provocation et l'agressivité. La personne en deuil n'a pas besoin d'être brutalement « ramenée » sur terre.

Laissez le chagrin faire son temps, laissez-la parler sans l'interrompre et évitez certaines phrases toutes faites du genre :

- « tu es jeune, tu peux encore refaire ta vie » ;*
- « arrête de pleurer, tu te détruiras » ;*
- « pense à autre chose, ça va passer »...*

Il est bon de se rappeler que toutes les actions aidantes doivent être effectuées dans une attitude de respect de soi-même, de ses limites face à la souffrance de l'autre. Si vous vous sentez dépassé par la douleur d'un proche et êtes incapable de l'aider, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel.

Il est parfois difficile, lorsqu'on est impliqué dans un deuil, d'aider une personne qui souffre de la même perte que nous : vous pouvez vous adresser à des groupes de soutien et d'entraide. Parce qu'il n'est pas pris dans la peine, un inconnu peut être une oreille d'un grand secours.

Ne vous dévalorisez pas lorsque vous accompagnez moralement quelqu'un qui vit un deuil; ne vous dites pas que vos interventions ne sont pas appropriées et que vous ne trouvez pas les bons mots. Si vous faites preuve d'authenticité, vous ne pourrez que lui apporter de l'aide.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

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