

Les deuils non résolus

Au bout du chemin, toujours le chagrin

Il arrive malheureusement que le deuil ne soit pas une expérience de croissance et que son issue ne soit pas positive. Certaines personnes n'arrivent tout simplement pas à se sortir de la détresse liée à leur deuil. Ils vivent ce qu'on appelle un deuil chronique.

Plusieurs facteurs peuvent intervenir dans la résolution difficile d'un deuil. Comptons parmi eux les morts violentes suite à des drames familiaux, des assassinats ou encore des suicides.

Le deuil peut également se compliquer lorsqu'il y a incertitude quant aux circonstances entourant le décès comme cela arrive dans des cas de noyades, d'incendies, de disparitions ou d'enlèvements. L'endeuillé a alors de la difficulté à croire que l'être cher est mort et continue d'espérer son retour.

Une personne peut également être aux prises avec un deuil complexe lorsque le défunt et elle entretenaient une relation restée secrète, comme dans le cas du décès d'un amant ou d'une maîtresse. Le deuil est alors vécu dans la solitude et le secret. Cette impossibilité de parler de son deuil rend très difficile sa résolution.

Des dernières volontés confuses peuvent aussi rendre un deuil plus pénible que nécessaire. Quand un défunt a par exemple omis de mentionner son nouveau conjoint sur son testament. Les réactions de colère face au défunt se mêlent à la douleur de la perte, ce qui complique la résolution du deuil.

Certains endeuillés peuvent, inconsciemment, choisir de demeurer en deuil plus longtemps qu'il ne serait requis. C'est ce qui arrive parfois quand un endeuillé se retrouve avec l'attention des siens et devient le centre d'attraction des gens qui l'entourent. Le deuil peut alors devenir chronique parce que, sans s'en rendre compte, l'endeuillé y trouve son compte.

Certaines manifestations nous indiquent qu'un deuil se complique. Par exemple, lorsque la relation avec le défunt se poursuit, qu'on refuse de le laisser partir. On verra alors des endeuillés continuer de mettre le couvert du défunt ou s'attacher à certains objets ou vêtements qui, croient-ils, gardent l'odeur du disparu.

On a vu certains cas extrêmes où des endeuillés se constituent de véritables musées à partir de photos du défunt et d'objets lui ayant appartenu.

Certains endeuillés pourront manifester les mêmes symptômes ou malaises dont souffrait le défunt. Elles pourraient développer une véritable obsession de mourir des suites de problèmes de santé identiques.

On ne doit pas conclure trop vite à un deuil chronique si l'endeuillé manifeste l'un ou l'autre de ces symptômes : chaque deuil est différent et certains sont plus longs et douloureux que d'autres. Il faut par contre se questionner sérieusement lorsqu'un ou plusieurs de ces symptômes se manifestent durant plus d'un an. Ce n'est pas des symptômes d'un deuil dont il faut s'inquiéter mais bien du fait qu'ils persistent.

Les deuils chroniques pourraient être la cause de symptômes graves de dépression, d'anxiété et de colère. S'ensuivent alors parfois des problèmes d'alcoolisme ou de dépendance à des médicaments.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance de consulter un psychologue, un intervenant en relation d'aide, un travailleur social ou une autre personne de confiance compétente.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

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