



Le deuil. St Joseph

Brochure d'information

ÉTABLISSEMENT
MÉDICO-SOCIAL

Message

En ce moment, vous traversez une épreuve terriblement difficile, si difficile que les mots manquent pour en parler.

Le décès d'un proche est l'un des événements les plus pénibles de la vie. Nous craignons tous la perte d'un être cher et les répercussions d'une telle perte dans notre vie. S'en remettre demande du temps. Nous réagissons tous différemment. Nous avons parfois besoin d'aide pour faire face aux changements qu'un tel événement suscite dans nos vies. Affronter le deuil efficacement est essentiel à notre santé psychique.

Si un de vos proches vient de mourir, nous espérons que cette brochure vous aidera à comprendre que vous n'êtes pas seul et qu'il existe de l'aide pour vous aider à vivre vos émotions. Si un de vos amis ou un membre de votre famille est en deuil, cette brochure permettra à chacun de vous de comprendre et de traverser cette période difficile.

Comprendre le deuil

Le deuil et les étapes complexes du processus de deuil sont nécessaires. Même si pour l'instant la peine semble intolérable, il est normal et sain pour une personne en deuil d'éprouver des émotions intenses et de soudains changements d'humeur. Ces réactions sont normales suite à une perte.

Il faut du temps pour

s'en remettre. La durée de la période de deuil dépend de la situation et varie considérablement d'une personne à l'autre. Le deuil n'est pas une faiblesse mais bien une nécessité. Refuser de faire son deuil est immature et peut occasionner des problèmes ultérieurement.

Le deuil nous aide à accepter l'absence du dé-

funt et la fin de notre relation avec celui-ci. Il nous permet également d'axer nos énergies vers l'avenir.

Pour expliquer le processus de deuil, la définition de Christophe Fauré, psychiatre, auteur de plusieurs ouvrages, a l'avantage d'être compréhensible :

Le deuil. Brochure

Auteurs

Yves Gremion, directeur du Foyer St-Joseph & **Nelson Rodrigues**, ICUS.

Impressum

Destinée aux résidents, aux familles et aux collaborateurs qui vivent un deuil, cette brochure d'information gratuite a été rédigée pour le compte du Foyer St-Joseph dans le cadre de sa démarche Parachever sa vie (concept de Caritas Suisse et Curaviva).

Comprendre le deuil – suite

« On peut prendre l'image de quelqu'un qui se brûle accidentellement la main. La personne peut adopter deux attitudes :

1. soit elle va prendre beaucoup de médicaments et essayer de faire comme si de rien n'était ! Mais, il y a eu un accident, qui laisse une cicatrice, et a rendu la main non-fonctionnelle;
2. Soit la personne va s'occuper de sa main : un plan de soin va être fait, on va

devoir lui enlever ses pansements, lui nettoyer sa plaie... Cela lui fait mal, mais c'est nécessaire pour accompagner le processus de cicatrisation.

Ce processus est de toute façon, tôt ou tard, incontournable. Le « travail de deuil » consiste à accepter ce processus de cicatrisation.

Les étapes de deuil

Au cours de l'épreuve que constitue la perte d'un être cher, vous allez vivre différentes étapes qui se caractérisent par des émotions et des comportements qui sont tout à fait courants et normaux. Même si l'intensité vous impressionne et vous inquiète.

Par moments, surgissent des sentiments très intenses qui finissent par s'atténuer, mais qui peuvent revenir. Cela fait partie du processus de deuil

qui s'échelonne parfois sur plusieurs années.

Plusieurs auteurs (cf. bibliographie, p.4) ont décrit le deuil et ses nombreuses implications physiques, psychiques et spirituelles. Nous vous suggérons ces lectures dans le but de vous aider à reconnaître les émotions que vous vivez depuis l'annonce de la mort de votre proche et qui s'échelonneront probablement sur toute la période du deuil.

Il se peut que vous ne viviez pas ces étapes dans l'ordre décrit ci-après et que certaines réapparaissent plusieurs fois au cours du processus. Chaque personne est unique et vit l'événement de manière personnelle.

Il est possible que vous reviviez ces étapes lors d'un autre deuil, à la date anniversaire du défunt ou lors d'un événement important... C'est normal.

Les différentes étapes

Le choc initial. Vous êtes accablé au moment de l'annonce de cette terrible nouvelle et vous ne pouvez pas admettre la réalité de cette perte. Vous êtes moins disposé à accomplir vos tâches habituelles. Vous pouvez vous sentir en état de stupeur, de confusion, d'impuissance. La douleur peut déclencher des pleurs et des cris. Certaines personnes décrivent cette sensation

comme le fait d'être enveloppé dans un cocon ou d'avancer comme un somnambule durant les funérailles et autres démarches qui suivent nécessairement un décès.

La protestation. Durant cette étape, les endeuillés protestent, se révoltent. Souvent on cherche un coupable, on se blâme ou on blâme autrui. Les personnes ont tendance à s'isoler. A cette étape, elles

ressentent fortement le doute, la frustration, la colère, l'agressivité, la méfiance, la culpabilité et l'isolement.

La désorganisation. Vous prenez conscience du caractère définitif de la perte, même si vous ne pouvez pas l'accepter. Les sentiments présents à cette étape peuvent être l'anxiété, la peur, l'impuissance, la douleur,

« On passe beaucoup de temps à se séparer pour pouvoir se rencontrer »

J. Salomé

Les différentes étapes – suite

le désespoir. Les personnes s'isolent souvent à ce moment-là. Vous éprouverez peut-être quelques symptômes physiques. Il est possible que vous ayez la gorge serrée, que vous vous sentiez essoufflé, que vous ayez fréquemment le besoin de soupirer ou que vous ressentiez une fatigue extrême. Les symptômes émotionnels peuvent être encore plus troublants. La colère envers l'être cher parce qu'il est décédé et la culpabilité qui l'accompagne peuvent être accablantes. Vous avez besoin de vous remémorer la

vie du défunt et les événements qui ont précédé. Vous vous préoccuperez peut-être en pensant aux erreurs que vous avez commises ou aux choses que vous auriez dû faire pour le défunt. Ce qui nous angoisse sans doute le plus est le sentiment de perdre la maîtrise de nos émotions. Il s'agit d'une période douloureuse et remplie de bouleversements émotionnels.

La réorganisation. A l'étape de la réorganisation, c'est la résignation ou la tentative de donner un sens à la perte qui domine. Vous recherchez

du soutien. Vous êtes en mesure de vous engager de nouveau dans des relations interpersonnelles et des activités de la vie quotidienne. Les sentiments de douleur et d'anxiété persistent, mais diminuent en intensité et en fréquence.

L'adaptation. Après quelques temps, la détresse s'estompe graduellement et vous retrouvez une certaine stabilité. La vie reprend son cours, mais la douleur de la perte n'est pas effacée, ni oubliée.

Comment aider ?

Il est difficile de participer au processus de deuil d'une autre personne à moins que vous n'y soyez invité. Sachez aussi que vous pourriez vous –même vous sentir coupable ou impuissant face à la réalité de la mort ou avoir l'impression de ne pouvoir faire grand-chose pour reconforter la personne endeuillée. Ce sentiment est tout à fait naturel. Il y a cependant des moyens pour aider la personne au cours des différentes étapes du processus de

deuil.

1. Offrez un rôle de soutien . Vous êtes là pour qu'on s'appuie sur vous. Vous pouvez par exemple aider à la préparation des repas, à la planification des démarches relatives aux funérailles ou à toute autre tâche bouleversante qui fait suite à un décès.

2.Sachez écouter. Reconnaissez le besoin de votre proche (parent, ami, collè-

gue...) d'exprimer ses émotions et de raconter sans cesse des anecdotes au sujet de la vie et du décès de la personne chère. Les gens ont besoin de parler de leur perte.

3. Soyez un AMI. Aidez la personne endeuillée à reprendre sa vie active et à reprendre sa vie sociale. Peu de gens peuvent affronter seuls la peine du deuil. Ils ont besoin de partager et de parler de leur peine.

Comment faire face à votre propre peine ?

- RECHERCHEZ LA COMPAGNIE DE PERSONNES BIENVEILLANTES. PASSEZ DU TEMPS AVEC VOTRE FAMILLE, VOS AMIS, VOS VOISINS, VOS COLLÈGUES OU TOUTE AUTRE PERSONNE, COMME LES MEMBRES D'UN GROUPE D'ENTRAIDE QUI ONT DÉJÀ ÉPROUVÉ UNE TELLE PEINE.
- PRENEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE. CHACUN RÉAGIT DE MANIÈRE DIFFÉRENTE À UNE PERTE. IL EST DIFFICILE D'ESTIMER LA DURÉE NORMALE

D'UNE PÉRIODE DE DEUIL. ELLE SERA SANS DOUTE PLUS LONGUE QUE PRÉVUE.

- EXPRIMEZ VOS SENTIMENTS. PERMETTEZ-VOUS DE VOUS SENTIR TRISTE, EN COLÈRE OU D'AVOIR D'AUTRES SENTIMENTS. CHERCHEZ UN MOYEN D'EXPRIMER CES SENTIMENTS EN PARLANT, EN PLEURANT, ETC..
- ACCEPTEZ LE FAIT QUE VOTRE VIE AIT CHANGÉ. RECONNAISSEZ QUE, PENDANT UN CERTAIN TEMPS, VOUS SEREZ PROBA-

LEMENT MOINS ATTENTIF AU TRAVAIL, DANS VOS ACTIVITÉS ET AVEC LES GENS QUI VOUS ENTOURENT. IL SERA PEUT-ÊTRE NÉCESSAIRE DE CHANGER VOS ROUTINES. CELA EST UNE CONSÉQUENCE NATURELLE D'UNE PERTE ET DU DEUIL.

- ALLEZ CHERCHER DE L'AIDE. NE COMPTEZ PAS TOUJOURS SUR LES AUTRES POUR FAIRE LES PREMIERS PAS. ILS CRAIGNENT PEUT-ÊTRE DE VOUS DÉRANGER. DITES-LEUR LORSQUE VOUS AVEZ BESOIN DE

Attention

Il ne faut pas confondre deuil et dépression, et il importe de laisser la chance au processus naturel de cicatrisation, de suivre son cours sans trop l'entraver. Mais il est important de consulter votre médecin si certains symptômes persistent au-delà de plusieurs semaines : baisse de concentration, cauchemars, insomnie, culpabilité excessive et abattement.

Foyer St-Joseph—Place de l'Eglise 5—1625 Sâles. Tél. 026/ 917.90.00

« La mort n'est ni déprimante, ni séduisante, elle est tout simplement une réalité de la vie et il n'y a pas d'autre réalité que la réalité ».

Sogyal Rimpoché

L'engagement du Foyer lors d'un décès :

- Faire mémoire : une bougie, telle une étoile, rappelle la vie lumineuse du défunt, un message de sympathie transmet nos condoléances. Parfois, le service religieux a lieu dans la chapelle du foyer, d'autres fois dans l'église de la ville ou du village. Une délégation du Foyer est toujours présente. Après trois mois, une lettre de soutien offre la possibilité d'un temps de paroles.
- Soutien : temps de paroles, soutien psychologique, supervision par le psychologue ou les cadres infirmiers pour les endeuillés, les résidents et le personnel.

Comment faire face à votre propre peine ? - suite

SOUTIEN ET D'ÊTRE ENTOURÉ.

- PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ PHYSIQUE. SOYEZ CONSCIENT DE TOUT SIGNE PHYSIQUE DE STRESS OU DE MALADIE. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI VOUS CROYEZ QUE VOTRE PEINE A DES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE SANTÉ.

- APPUYEZ LES AUTRES. OFFREZ VOTRE APPUI AUX AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE ET AUX AMIS QUI ONT DU CHAGRIN, Y COMPRIS LES ENFANTS. SOYEZ FRANCS AVEC LES ENFANTS AU SUJET DU DÉCÈS ET DE VOS SENTIMENTS. ENCOURAGEZ-LES À EXPRIMER CE QU'ILS RESSENTENT.

- AFFRONTÉZ VOTRE PERTE. ACCEPTÉZ GRADUELLEMENT LE DÉCÈS DE L'ÊTRE CHER. TENTEZ DE SURMONTER VOS SENTIMENTS D'AMERTUME ET DE BLÂME CAR ILS PEUVENT VOUS EMPÊCHER D'ALLER DE L'AVANT.

- PRENEZ UN NOUVEAU DÉPART. LORSQUE VOTRE CHAGRIN COMMENCERA À S'AMOINDRIR, REPRENEZ LES ACTIVITÉS QUE VOUS AVIEZ PEUT-ÊTRE LAISSÉ TOMBER ET SONGEZ À ENTREPRENDRE QUEL-

QUE CHOSE DE NOUVEAU. PENSEZ À FORGER DE NOUVELLES RELATIONS À VOTRE PROPRE RYTHME.

- REMETTEZ LES GRANDS CHANGEMENTS DE VIE À PLUS TARD. ATTENDEZ ENVIRON UN AN AVANT DE PRENDRE DES DÉCISIONS IMPORTANTES. LE JUGEMENT D'UNE PERSONNE ENDEUILLÉE PEUT NE PAS ÊTRE TOUT À FAIT ÉCLAIRÉ ET LES CHANGEMENTS POURRAIENT INTENSIFIER LE STRESS QUE VOUS ÉPROUVEZ DÉJÀ.

Bibliographie

Hanus M.: *Les deuils dans la vie, deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant.* Editions Maloine, Paris, 1995.

Cornillot P. et Hanus M. : *Parlons de la mort et du deuil.* Editions Frison-Roche, Paris, 1997.

Duperey A. : *Le voile noir.* Editions du Seuil, Paris, 1992.