

# Sur le chemin du deuil

## ■ Où trouver de l'aide ?

Le site [deuil.comemo.org](http://deuil.comemo.org) est le 1<sup>er</sup> portail d'information sur le deuil, vous y trouverez les ressources qui pourront vous aider dans votre chemin de deuil :

- des dossiers sur le processus et les étapes du deuil
- des articles pour vous aider dans la singularité de votre deuil (perte d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant, deuil après suicide...)
- la 1<sup>ère</sup> communauté francophone d'entraide réunie autour du forum, un espace de partage et de soutien mutuel
- les coordonnées des associations d'écoute et d'accompagnement de votre région
- le répertoire de professionnels formés au deuil

Rendez-vous sur [www.deuil.comemo.org](http://www.deuil.comemo.org)

En partenariat avec :

**INSAD**  
INSTITUT NATIONAL  
DE L'ACCOMPAGNEMENT  
DU DEUIL

Le deuil est une expérience intime et souvent taboue. Lorsqu'à mots couverts, il est évoqué, c'est bien souvent à l'aide d'expressions usées, vidées de leur sens : "il faut faire ton deuil", "tourne la page", "arrête d'y penser"... des phrases toutes faites, qui créent souvent plus de colère et d'incompréhension que d'apaisement.

Vous, qui parcourez ces mots, peut-être aimeriez-vous recevoir un peu de soutien, éprouver un peu de réconfort. Être simplement rassuré sur ce que vous vivez et pourquoi pas, ressentir un moment, votre peine s'adoucir.

Ces mots sont rédigés pour vous. Pour expliquer ce qu'est le deuil, pour dire qu'il est normal de souffrir, que cela va prendre du temps, pour vous rappeler de prendre soin de vous.

## ■ "Qu'est-ce que le deuil ?"

Perdre un être cher est souvent une expérience tragique. Aucun mot ne peut exprimer ce déchirement, cette sensation d'étouffer. Être en deuil, c'est être confronté à l'absence définitive de la personne aimée, pour beaucoup, c'est vivre avec une sensation douloureuse de manque.

On peut se retrouver au sein d'une véritable tempête du cœur où se mêlent colère, peur, culpabilité, sentiment un peu cotonneux dépressif, sentiment d'abandon...

On subit aussi un stress chronique qui perturbe le sommeil et fragilise le corps. Cela peut générer des petits problèmes de santé ; c'est pourquoi il faut veiller malgré la douleur à son hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique). Enfin, on observe souvent une transformation progressive de notre rapport aux autres et à soi, de nos valeurs et priorités de vie.

## ■ "J'ai de la colère"

Sur le chemin, on rencontre parfois la colère. Elle peut se montrer sourde et souterraine ou au contraire volcanique et explosive. Elle n'est pas toujours fondée et justifiée mais c'est une émotion fréquente lorsqu'on a perdu un être cher.

Elle peut être dirigée contre les médecins, contre l'entourage, contre Dieu, contre soi ou même contre le défunt. On peut lui reprocher de ne pas avoir été prudent, d'avoir négligé sa santé, de nous avoir abandonnés.

On peut aussi être furieux de ne rien avoir vu venir ou de ne pas avoir été assez présent. Si c'est votre cas, il faudra apprivoiser cette colère pour éviter de vous "le faire payer" et vous rendre la vie plus difficile encore.

## ■ "Je ne réagis pas comme les autres."

Chaque deuil est unique et chacun le vit à sa manière. Il n'y a pas un chemin de deuil, il y a autant de chemins que de personnes qui le parcourent.

Votre deuil peut être coloré par le temps passé avec la personne, par la nature et l'intensité de ce lien. Mais aussi par les circonstances du décès – est-ce qu'il fait suite à une maladie, un accident, un suicide... ?

.....  
*Le chemin du deuil est long,  
sinueux et rocailleux,  
il est fait de montées  
et de descentes mais il finit  
par déboucher sur une clairière,  
plus douce, plus paisible.*  
.....



*Apprendre  
à composer  
avec l'absence  
de la personne aimée,  
parvenir tant bien  
que mal à l'apprivoiser.  
C'est cela le processus  
de deuil.*  
.....

ou encore par la façon dont vous vivez vos émotions, et par votre histoire personnelle. Par exemple, on remarque que la douleur d'un deuil présent prend parfois ses racines dans des deuils passés, et qu'il peut les raviver.

## ■ "J'ai peur de l'oublier."

On a longtemps pensé que le deuil était un processus d'oubli... Certes au fil du temps, certains détails tels que la voix ou l'odeur de la personne peuvent s'estomper, mais le deuil ne vise pas l'oubli de la personne aimée. Le processus de deuil vise, au contraire, à transformer le lien extérieur avec cette personne aimée en une plus grande présence intérieure.