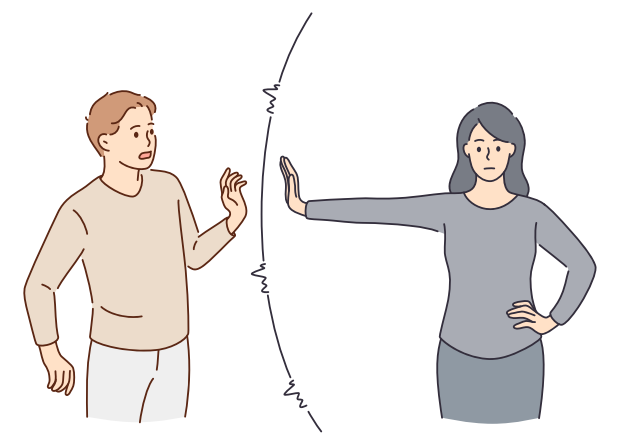


10 mythes à propos du deuil

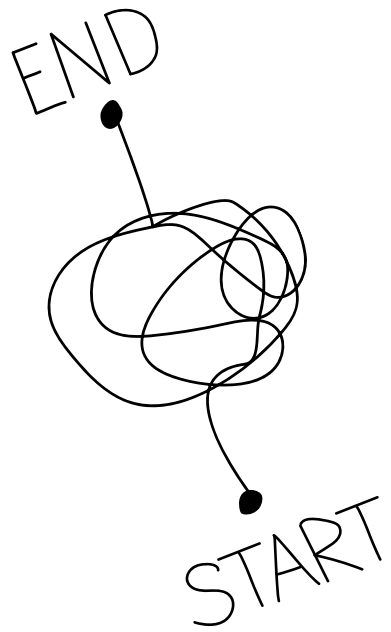
1 Il faut être triste et parler de son deuil

Il n'est pas nécessaire de parler de son deuil. Certaines personnes n'ont pas besoin de parler de leur deuil. Il peut être nuisible de les pousser à en parler. La personne endeuillée a peut-être besoin d'espace et du respect des autres pour vivre son deuil à sa manière.



Votre deuil aura une fin définitive

Quand peut-on considérer qu'un deuil est terminé? Cette question est loin de faire consensus. Certains soutiennent que le deuil se termine quand on recommence à vivre son quotidien comme avant. D'autres croient que le deuil ne finit jamais, mais qu'avec le temps, il s'atténue et devient plus facile à supporter. La vérité est probablement plus complexe que cela. Il pourrait être plus réaliste de vous attendre à pouvoir, avec le temps, gérer votre perte d'une façon qui vous permette de profiter à nouveau de la vie.



3 Il faut éviter les aspects douloureux du deuil

Il ne faut pas chercher à éviter les aspects douloureux du deuil. Il faut du courage pour vivre une deuil, parce qu'il nous force à affronter la douleur. Or, il y a des leçons à tirer de la douleur. Quand nous la confrontons, elle nous apprend que nous sommes capables de survivre. Nous apprenons que nous sommes plus forts que nous le pensions. Quand nous évitons la douleur du deuil, nous risquons:

- que la douleur refasse surface dans d'autres aspects de la vie;
- de décliner; par exemple de nous aigrir, de devenir plus pessimistes, plus réticents à retrouver la confiance ou l'amour.



Aux anniversaires, ne pensez pas à la personne

Il n'est pas nécessaire d'éviter de penser à la personne disparue. Bien des gens trouvent utile de passer au moins une partie de la journée à souligner la mémoire de la personne. Par exemple, on peut feuilleter des albums photos, cuisiner son plat préféré, inviter les amis et la famille ou faire une visite au cimetière. Pensez à une activité que la personne disparue aimait: une promenade dans la nature, une sortie au cinéma, une visite au spa ou autre.



5 Pleurer c'est un signe de faiblesse

"On dirait que la moindre des choses me fait pleurer".

Notre organisme est conçu pour pleurer quand nous vivons une émotion forte. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais bien une réaction normale et saine qui réduit le stress. Pleurer peut nous rapprocher des autres qui ont du mal à vivre un deuil. Si nous ravalons nos larmes, il est probable que nos émotions fortes se manifesteront autrement, par des troubles du sommeil ou de l'appétit, ou encore par la difficulté à se concentrer.





Le deuil n'a pas de stades ordonnés

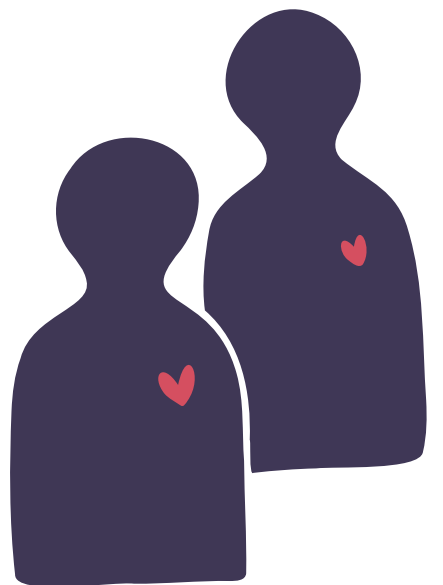
“ J’en étais au stade l’acceptation, mais je me suis retrouvé au stade de la colère. Je régresse!”

Vous connaissez peut-être les cinq stades du deuil selon Elizabeth Kübler-Ross: le déni, la colère, la négociation, la dépression, l’acceptation. Bien des gens croient que le moindre recul dans l’ordre de ces stades signifie qu’on vit mal son deuil. En fait, le modèle des stades ne s’appuie pas sur des données scientifiques. Notre façon de vivre le deuil n’est pas si prévisible que cela.



La mort est la fin d’une relation

La mort n’est pas la fin d’une relation. “Son exemple continue de m’aider à être aimable.” Bien des gens s’étonnent de constater que le décès ne marque pas nécessairement la fin de la relation. Votre lien peut survivre sous forme de relation interne et symbolique. Par exemple, la personne décédée peut demeurer une influence positive, ce qui rend le deuil plus facile à vivre. Bien des gens continuent de ressentir un lien solide avec les défunts; cela aussi peut adoucir leur deuil.



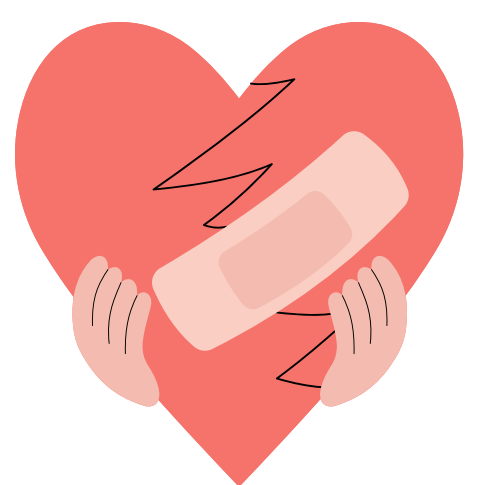
Personne ne peut nous aider

On peut trouver de l’aide. Si vous avez l’impression que personne ne comprend, vous essaieriez peut-être de vous protéger en vous repliant sur vous-même. Souvent, les gens minimisent le deuil ou le comprennent mal. Cela ne vous oblige pas à demeurer seul avec votre perte. Il suffit souvent qu’une seule personne vous accompagne. Si vous n’avez pas d’amis ou de parents pour vous accompagner, envisagez de vous joindre à un groupe d’entraide. Il existe aussi un excellent choix de livres, de groupes Facebook, de fils Twitter et de sites Web dotés de forums de discussion. Il peut être bon de lire des récits d’autres personnes endeuillées. Voir aussi les Forums de discussion du Portail canadien en soins palliatifs.



Il faut en finir avec son deuil

Le deuil n’est pas une “affaire à finir”. Des gens bien intentionnés nous suggèrent parfois “d’en finir avec le deuil” ou de “cesser d’y penser”. Souvent, la suggestion vient d’une personne que votre affliction met mal à l’aise ou qui ne sait pas comment vous aider. C’est pour que vous vous sentiez mieux qu’elle vous encourage à “passer à autre chose”. Il faut respecter le deuil et notre besoin de vivre notre deuil. La pression “d’en finir avec ça” risque de nous inquiéter et de nous pousser vers l’autocritique, ce qui n’aide rien. Le deuil n’est pas une chose avec laquelle on “en finit”: nous en guérissons et nous apprenons à l’intégrer à notre vie.



Il y a une limite de temps au deuil

Vous attendez peut-être la date magique à laquelle votre deuil prendre fin. La réalité du deuil est plus complexe que cela; il n’y a pas de calcul possible. On peut vivre des périodes de calmer relatif, puis être pris au dépourvu par un anniversaire ou une autre occasion spéciale.

Dans la plupart des cas, les hauts et les bas s’espacent et s’atténuent au fil du temps. Bien des gens trouvent que les trois à neuf mois qui suivent le décès sont les plus difficiles. Si votre deuil prend toute la place, il serait peut-être temps d’en parler à un conseiller ou à votre médecin de famille.

