

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 18 (18 mai 2021), Le deuil transitoire

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé cette séance avec la conférencière invitée Stefanie Lomatski, M.S.S., RSW, qui a donné une présentation intitulée « Le deuil transitoire : un continuum de la perte ».

La pandémie a engendré différentes pertes dans le monde entier. Nous avons tous été confrontés à un moment ou à un autre au deuil ou à la perte, mais pour beaucoup, ces sentiments ont été bien plus présents au cours de l'année dernière. Que vous ayez perdu une personne que vous aimiez ou la vie telle que vous la connaissiez, le fait de comprendre la tristesse à travers le prisme du deuil transitoire peut vous aider à identifier et à exprimer ce que vous ressentez.

Vous avez peut-être entendu parler des différentes étapes du deuil : le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation. Ce sont les différentes émotions qu'une personne peut traverser après avoir vécu une perte. Elles sont parfois présentées comme un parcours linéaire, alors qu'en fait, elles se produisent souvent à différents moments, de différentes manières, dans un ordre différent. Elles peuvent revenir en boucle et ne trouvent pas toujours de résolution complète. Dans ce bulletin, nous allons nous pencher sur ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes et pour les autres en cas de deuil.

Le deuil est complexe, car nous n'en parlons pas souvent et nous avons tendance à l'éviter ou le fuir. Il peut s'accompagner des divers effets de la perte, tels qu'un désengagement à l'égard des personnes aimées, la fatigue, la culpabilité et le stress. Il existe différents types de deuil et de perte. En voici quelques-uns :

Le deuil par anticipation – Il s'agit de l'anticipation d'une perte. Cela peut se produire lorsqu'une personne est encore en vie et que nous sommes incertains de l'issue ou que nous savons qu'une mauvaise issue est inévitable.

Le deuil ambigu – Il n'est pas spécifique à une perte particulière. La pandémie en est un bon exemple, puisque de nombreuses petites pertes se sont produites en même temps et se cumulent (perte de personnes, de travail, de modes de vie).

Le deuil collectif – Il s'agit de situations où une perte est ressentie par beaucoup de personnes ou par une collectivité. La pandémie en est encore un bon exemple, de même que les catastrophes naturelles.

Le deuil inhibé – Lorsqu'une perte n'est pas reconnue par les gens en raison de la stigmatisation, de la peur de déclencher une réaction ou du fait de ne pas savoir quoi dire.

Stratégies pour faire face à nos sentiments de deuil et honorer nos pertes :

- Le chagrin et le deuil sont le reflet de nos attachements. Il est normal d'éprouver ces sentiments, et sain de les reconnaître avec compassion.

Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

- Il faut comprendre que le deuil ne suit pas un chemin tout tracé, qu'il peut prendre des détours et des chemins de traverse – et même parfois nous faire tourner en rond. Avec le temps, cependant, l'intensité de nos émotions peut commencer à diminuer.
- Dans une société où le bonheur est toujours mis en avant, soyez conscient des autres sentiments que vous éprouvez et n'ayez pas peur de les respecter. Ils font également partie de vous et peuvent vous aider à grandir. Ayez de la compassion envers vous-même, soyez attentif à vos émotions et soyez bienveillant envers vous-même.
- Trouvez des espaces sûrs pour parler de ce que vous ressentez. Vous pouvez vous confier à un membre de votre famille, un ami, un thérapeute, un conseiller ou un groupe. Ou encore, offrez un espace sûr à un proche pour qu'il ou elle puisse vous parler.
- Évitez la « positivité toxique », c'est-à-dire les déclarations du type « tout ira bien ». Bien que l'espoir soit important, il peut parfois écarter les sentiments d'une personne et lui faire rater des occasions de parler de son expérience et de l'accepter.
- Réduisez l'incertitude de la vie lorsque possible. S'il y a des domaines dans lesquels vous pouvez prendre du recul pour réduire vos préoccupations, permettez-vous de le faire. Lorsque vous vous inquiétez, demandez-vous : « Est-ce un problème courant ou hypothétique ? » S'il s'agit d'un problème courant, créez un plan d'action pour y remédier, car cela pourrait vous aider à avoir un certain contrôle sur votre inquiétude.
- Soyez intentionnel lorsque vous donnez de vous-même. Réfléchissez à ce que vous faites de votre temps et à l'énergie que vous y consacrez. Bien que cela puisse changer, l'objectif est de viser un équilibre que vous pouvez atteindre.
- Réfléchissez à votre manière de donner votre énergie. Essayez de contrôler vos émotions, car des sentiments comme la culpabilité peuvent prendre beaucoup de place.
- Soyez conscient de vos propres signaux d'alerte, qui vous indiquent qu'il est temps de reprendre contact avec les autres, de faire une pause ou de prendre soin de vous.

Ressources et matériel d'apprentissage

- La positivité toxique (en anglais) <https://youtu.be/-xA5xgAqj1I>
- La compassion envers soi-même (en anglais) <https://self-compassion.org/>
- Psychothérapie de courte durée <https://www.leroyal.ca/PROMPT> ou <https://walkincounselling.com/fr/>
- Familles endeuillées de l'Ontario – Région d'Ottawa <https://bfo-ottawa.org/fr/>