

1

AUPRÈS DE VOUS

OUTIL DE SOUTIEN DANS LE DEUIL



SOMMAIRE

Suzanne Pinard

Aux portes du deuil

Nous pensons toujours à Éric, notre premier bébé

Pour retrouver l'équilibre physique

LE CHOC, LE DÉNI ET LA DÉSORGANISATION

Après 22 ans de vie commune, Laurence perd son mari, Simon, dans un accident de voiture.

En apprenant la nouvelle, elle demeure figée plusieurs minutes, trop sidérée par la brutalité du choc.

Tout ce qui se passe ensuite semble faire partie d'un rêve. Tel un automate, Laurence règle les arrangements funéraires, de même que les détails de la succession. Au salon, les gens passent devant elle pour lui offrir leurs condoléances. « S'adressent-ils bien à moi? », se demande-t-elle. En fait, Laurence ne réalise

pas encore l'ampleur de son drame. C'est ce que l'on nomme la phase de déni.

Trois semaines ont passé depuis le départ de Simon. Laurence se lève un matin et fait une découverte dévastatrice: le côté du lit habituellement occupé par son mari est vide. Bien sûr, elle avait remarqué cette absence avant, mais aujourd'hui c'est différent. Plutôt que de simplement « constater » le vide laissé par son mari absent, elle le ressent au plus profond de son être.

Peu à peu, Laurence réalise que Simon ne reviendra plus jamais. Elle sent alors le

désespoir l'envahir. Aux prises avec des crises de larmes, des sautes d'humeur, des élans de culpabilité, de colère et de nostalgie, Laurence se demande même si elle ne risque pas de sombrer dans la folie.

Pourtant, ces réactions sont normales et font partie de ce que les spécialistes du deuil nomment la phase de désorganisation.

Ce premier fascicule d'une série de quatre vise à soutenir les personnes endeuillées dans les épreuves du choc et de la désorganisation qui accompagnent les premiers mois d'un deuil.

Produite par le mouvement des coopératives funéraires, cette publication est destinée à offrir un soutien aux personnes endeuillées. Les coopératives funéraires participantes transmettent gratuitement cette publication aux personnes endeuillées qui leur ont confié les funérailles d'un proche.

Présentée sous forme de quatre fascicules, la série *Auprès de vous* permet de mieux comprendre les émotions propres au deuil. Proposant une information claire et accessible, les fascicules présentent des réflexions, des témoignages, des moyens concrets et des ressources qui peuvent aider les personnes à cheminer à travers leur deuil.

Fascicule 1: le choc, le déni et la désorganisation

Fascicule 2: la réorganisation

Fascicule 3: la réappropriation de sa vie

Fascicule 4: la transformation et la guérison

Attentive à la souffrance des personnes endeuillées, votre coopérative funéraire comprend à quel point il est important de vivre cette épreuve dans un climat de respect. Puissiez-vous trouver la force et le réconfort afin de poursuivre votre route vers la paix et la sérénité.

SOMMAIRE

ENTREVUE

Suzanne Pinard

L'auteure du guide *De l'autre côté des larmes* lève le voile de mystère enveloppant le deuil et propose différents moyens d'y faire face.

2

TRUCS ET CONSEILS

Pour retrouver l'équilibre physique

4

TÉMOIGNAGE

Nous pensons toujours à Éric, notre premier bébé

Monsieur Gilles Kelly nous raconte la douloureuse perte de son premier enfant, décédé quelques mois après sa naissance.

5

VOS QUESTIONS

Le temps arrange-t-il vraiment les choses ?

6

COOPÉRATION

S'unir pour changer les choses

Les valeurs et les approches distinctives des coopératives funéraires.

6

REGARD SUR LE DEUIL

La perte d'un enfant

Quand l'ordre naturel des choses est rompu

7

RESSOURCES D'AIDE

Qu'est-ce qu'un « aidant naturel » ?

Repérer les personnes de l'entourage susceptibles de nous aider en période de deuil. Un exercice proposé par la psychologue Josée Jacques.

8

REMERCIEMENTS :

Nous voudrions remercier mesdames Suzanne Pinard, Johanne de Montigny et Josée Jacques ainsi que monsieur Gilles Kelly pour leur participation à cette édition.



Suzanne Pinard Aux portes

Diplômée en pédagogie, assistance sociale, animation, gérontologie, andragogie ainsi qu'en études sur la mort, Suzanne Pinard cumule pas moins de 40 années d'expérience dans les domaines de l'éducation, de la formation et de l'animation. Fort généreuse de son temps et de ses conseils, l'auteure du guide *De l'autre côté des larmes* nous présente ici les phases du deuil, un sujet qu'elle a longuement étudié. Sérénité, chaleur humaine et compassion émanent de cette dame qui a traversé, elle-même et à maintes reprises, cette difficile épreuve de la vie. Un entretien qui lève le voile de mystère enveloppant le deuil, tout en proposant différents moyens d'y faire face.

Que se passe-t-il concrètement chez une personne durant la première phase du processus de deuil ?

La première réaction lorsque l'on apprend la mort, c'est le choc. Ensuite, la façon de gérer le choc, c'est le déni. On essaie alors de vivre comme si le

Cette publication comportant quatre numéros est publiée par la :

Fédération des coopératives funéraires du Québec

548, rue Dufferin
Sherbrooke (Québec) J1H 4N1

Téléphone : (819) 566-6303
Télécopieur : (819) 829-1593

Courriel : fcfq@reseaucoop.com
Site Internet : www.fcfq.qc.ca

Direction : Alain Leclerc
Rédaction et coordination : Christine Tremblay
Collaboration : France Denis
Comité consultatif : Louise Bonin, Luc Langlois,
Louise Talbot, Andrée Perron
Conception graphique : Gilles Blais, Infografik
design communication

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

décès n'était pas survenu. Ce mécanisme de défense, qui bloque momentanément les émotions, est nécessaire pour se ressaisir et permet de demeurer fonctionnel, le temps de voir à l'organisation de tout de ce qui entoure le décès. Cette période est très saine, pour autant que la personne n'y demeure pas coincée. Car un jour ou l'autre, il faut faire son entrée dans le deuil.

Lorsque les mécanismes de défense cèdent, les émotions déferlent. Qu'arrive-t-il quand une personne passe de la phase du déni à celle de la désorganisation ?

Le quotidien finit par rappeler continuellement l'absence du défunt. Il n'appelle plus, il ne vient plus à la maison. Quand il s'agit du conjoint ou d'un enfant, le lit est toujours vide. Moi, j'utilise à ce moment l'expression du « non jamais plus ». Il s'agit d'une prise de conscience extrêmement

du deuil

douloureuse, car on fait le constat que la situation est irréversible. À partir de là, on perd le contrôle de ses émotions et on

Il est primordial de trouver sa « grande oreille ». Ce que je veux dire, c'est de dénicher quelqu'un qui sait écouter, sans couper la parole ni porter de jugement.

entre dans la phase de désorganisation. Tout peut alors provoquer des crises de larmes : entendre le nom du défunt, voir un fruit qu'il aimait à l'épicerie, etc. Les émotions sont également contradictoires. On passe ainsi de l'ennui à la colère et de

Le rôle principal du travail de deuil, c'est de permettre à l'émotion de s'exprimer.

la colère à la culpabilité. La personne peut aussi vivre beaucoup d'angoisse. Cette phase et l'ensemble de ses réactions constituent en fait l'entrée dans le deuil.

Quels gestes pouvons-nous poser pour apaiser notre souffrance et traverser cette période de façon saine ?

D'abord, il est primordial de trouver sa « grande oreille ». Ce que je veux dire, c'est de dénicher quelqu'un qui sait écouter, sans couper la parole ni porter de jugement. Il est important de raconter son histoire et de vivre les émotions que les paroles vont faire émerger. Je propose aussi l'écriture qui, pour moi, constitue la meilleure « autothérapie » qui existe. Tu peux soit écrire à la personne décédée, soit raconter ton histoire, sans retenue ni censure et, tout en écrivant ou en racontant, tu laisses émerger ce qui monte. Le rôle principal du travail de deuil, c'est de permettre à l'émotion de s'exprimer. Connaître les phases du processus et les réactions qu'il provoque aide aussi à vivre son deuil de façon consciente.

Pourquoi des gens refoulent-ils complètement leurs émotions après une perte ?

Les phrases venant de l'entourage telles que : « Voyons, tu es jeune, refais ta vie ! » ou encore « Arrête de pleurer, tu vas te détruire... Soit fort ! » poussent l'endeuillé dans la phase de « réappropriation de sa vie » alors qu'il est à peine entré dans son deuil. En fait, cette

personne n'a pas du tout à être forte... Le deuil s'avère au contraire une situation d'extrême vulnérabilité. En niant sa peine et ses émotions, l'endeuillé n'admet pas sa réalité et, je dirais même, sa propre humanité.

De façon générale, combien de temps peut durer un deuil ?

Si chaque deuil est unique, sa résolution l'est tout autant. Une personne a son propre rythme de deuil. Par contre, on peut penser qu'après un an, le deuil commence à s'estomper. Cela implique que l'on ait repassé tous les anniversaires, les fêtes importantes de l'année et chacune des quatre saisons. ▶



PHOTO: CLAUDE CROSETIERE

Je propose aussi l'écriture qui, pour moi, constitue la meilleure « autothérapie » qui existe.

Pourquoi dit-on que chaque deuil est unique ?

D'abord, parce que chaque personne est unique et possède sa propre histoire. Plusieurs facteurs peuvent influencer le

déroulement d'un deuil: l'ouverture, la maturité, la situation économique, les circonstances entourant le décès, le type de relation qu'avait la personne avec le défunt, le degré d'attachement, les deuils passés, la qualité de soutien reçu, etc.

À votre avis, pourquoi la mort est-elle tabou dans notre société ?

Parce que nous sommes dans une société de gagnants et que mourir, c'est perdre. De plus, il n'existe pas de repère pour comprendre la mort, comme c'était le cas

autrefois avec les rites religieux. Je ne veux pas dire que la religion expliquait tout! Loin de là. Néanmoins, elle donnait une certaine notion de la mort et de l'au-delà.

En terminant, que diriez-vous à une personne qui vit présentement un deuil ?

Je t'accompagne.
Cela veut dire que je suis avec toi. Je le dis avec mon cœur et je sais que la personne le ressent...

Trucs et conseils



POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE

Lorsque l'on passe par une période difficile comme le deuil, tous les aspects de notre vie s'en trouvent affectés, y compris bien sûr le bien-être physique. Les messages que notre corps nous envoie doivent alors être pris très au sérieux. Il s'agit là d'une nécessité si l'on veut éviter des maladies plus graves qui pourraient découler de ce grand bouleversement qu'est la perte d'un proche.

Les symptômes physiques fréquents sont :

- Modification de l'appétit
- Problèmes digestifs
- Troubles du sommeil
- Dérèglement de la tension artérielle
- Engourdissements et tension
- Perte de mémoire et de concentration
- Baisse d'énergie pouvant aller jusqu'à la fatigue intense

Comment apaiser les symptômes physiques du deuil ?

- Se permettre de pleurer. Lorsqu'elles se manifestent, les larmes libèrent une substance calmante et bienfaisante (endomorphine). De plus, les larmes font diminuer la sensation d'oppression dans la gorge ou le thorax
- Maintenir une alimentation suffisante, saine et équilibrée
- Dormir suffisamment et faire de l'exercice physique
- Éviter les situations de stress
- S'abstenir de consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments
- Prévoir à son horaire des périodes de repos, d'exercice, de loisirs mais aussi, des moments réservés spécifiquement pour vivre sa peine

Le deuil ne constitue pas une maladie en soi. Ainsi, il s'avère important de ne pas recourir de façon exagérée à la médication pour atténuer les symptômes physiques. Par contre, il est primordial de consulter un spécialiste si les symptômes persistent dans le temps ou si votre état de santé se détériore.

SOURCES : • JACQUES, Josée. Les saisons du deuil : la mort tisserande de la vie, Outremont, Les Éditions Québecor, 2002, 223 p.
• PINARD, Suzanne. De l'autre côté des larmes, Boucherville, Éditions de Mortagne, 198 p.
• Site de La Gentiane : Deuil-Entraide, www.lagentiane.org.

Nous pensons toujours à Éric, notre premier bébé

Tout est prêt pour sa venue lorsque notre premier enfant naît le 22 mars 1968. Le soir venu, je me rends à l'hôpital après le travail pour voir mon épouse. Je monte à l'étage où se trouve sa chambre quand soudain, en gravissant les dernières marches de l'escalier, j'aperçois un incubateur dans lequel repose un bébé. Immédiatement après, on m'annonce en panique une terrible nouvelle...

«Monsieur Kelly, Monsieur Kelly, on a essayé de vous joindre! Votre fils a failli mourir il y a quelques minutes! On l'envoie immédiatement à l'hôpital Laval pour qu'il soit opéré!»

J'apprends ensuite de quoi souffre mon fils. L'une des valves de son cœur n'est pas formée ce qui, à l'époque, constituait une grave anomalie. À ce moment précis, je vis probablement la période la plus douloureuse. On voit immédiatement la montagne qui se dresse devant soi.

Heureusement, au cours de cette expérience, nous avons fait la connaissance du cardiologue Guay, un homme des plus humains, qui a pris le temps de tout nous expliquer sur la maladie de mon garçon. C'est ce qui m'a permis d'accepter la mort possible d'Éric, sans bien sûr la souhaiter, car je connaissais dès lors toutes les complications auxquelles il serait confronté plus tard, s'il survivait...

Mon fils est finalement décédé le 1^{er} juillet 1968.

Trois mois après sa naissance, on nous a informés par téléphone du décès d'Éric. La perte d'un enfant va tellement à l'encontre de l'ordre naturel des choses qu'il n'existe, selon moi, aucune peine comparable. Âgé de 26 ans à l'époque, je n'avais encore jamais été confronté à la mort.

«Laisse-moi dire ce que je ressens. Ne me raconte pas ce que toi, tu ressens... La chambre du bébé encore prête et décorée, le berceau encore là...

Parle-moi de ça! Dis-moi qu'il est peut-être temps de tout défaire!»

Un entourage bien intentionné

«Ah bien, vous autres c'est moins grave! Vous êtes jeunes, alors vous allez pouvoir vous reprendre!» Deux personnes sur trois nous tenaient ce discours. C'est ce genre de commentaire que nous avons trouvé le plus difficile à supporter au cours de cette épreuve.

Laissez-moi parler!

Ce que j'aurais voulu, moi? Que l'on m'offre l'occasion de parler de la maladie de mon fils. Ceux qui m'ont réellement aidé durant cette épreuve? Ceux qui sont allés directement au cœur du drame que j'ai vécu. Ça me soulageait de leur raconter mon histoire. «Laisse-moi dire ce que je ressens. Ne me raconte pas ce que toi tu ressens... La chambre du bébé encore prête et décorée, le berceau encore là... Parle-moi de ça! Dis-moi qu'il est peut-être temps de tout défaire!» Voilà le vrai

Gilles Kelly est administrateur à la Coopérative funéraire la Falaise à Québec et secrétaire au conseil d'administration de la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

problème, mais les gens préfèrent le contourner parce qu'ils ont peur.

Malgré tout, nous avons fini par nous en remettre, ma femme et moi. Je dois dire que le contexte religieux de l'époque nous a énormément aidés.

D'ailleurs, nous avons eu par la suite deux autres enfants qui, Dieu merci!, sont aujourd'hui en très bonne santé.

36 ans plus tard

Même après tout ce temps, nous pensons encore à Éric, notre premier bébé. Je ne souhaite qu'une chose maintenant: c'est que l'aide aux enfants malades ne constitue plus seulement une affaire de charité, mais une priorité.

Voilà ce que cette épreuve m'a appris.

Gilles Kelly



Le temps arrange-t-il vraiment les choses ?

Certaines personnes en deuil répondront que oui, alors que d'autres affirmeront que le temps n'arrange pas les choses, que ce vieil adage ne correspond pas à leur réalité. La réponse à cette question varie en fonction de la portée du deuil. Mais généralement, une personne qui souffre d'un deuil normal dira que plus le temps avance, moins la douleur est vive. Les activités reprennent alors peu à peu leur cours même sans l'autre. Par contre, pour les gens dont le deuil se complique (décès d'un proche lors de circonstances tragiques par exemple), le temps, bien au contraire, vient rendre la perte de plus en plus palpable. Ces endeuillés diront alors que le temps n'est pas un allié comme on leur avait promis mais bien un ennemi qui alourdit leur fardeau. Ainsi, ces personnes connaîtront un cheminement plus long, mais pas forcément plus néfaste.

*Johanne de Montigny, psychologue
Service de soins palliatifs
de l'Hôpital général de Montréal*



PHOTO: FRANÇOIS LAFRANCE



LES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES

S'unir pour changer les choses

« Le coopératisme s'impose comme rassembleur de personnes décidées d'agir pour changer en une société équitable, un monde où la compassion fait défaut. » Michel Marengo, ex-président de la Fédération des coopératives funéraires du Québec

Une coopérative funéraire est une association de personnes regroupées pour satisfaire leurs besoins au moyen d'une entreprise funéraire; chacun des membres est en partie propriétaire de cette dernière. Ainsi, le pouvoir y est exercé démocratiquement, et tous les membres ont la possibilité de prendre activement part aux décisions.

Prônant des valeurs telles l'humanisme, la démocratie, la solidarité, l'éducation, l'entraide et bien d'autres encore, les coopératives funéraires existent d'abord et avant tout pour répondre aux besoins des Québécois et diriger leurs efforts au profit des communautés. Notre mission ?

- Constituer un pouvoir d'achat pour nos membres et la communauté;
- Offrir des services funéraires de haute qualité aux membres et à la population;
- Favoriser l'entraide et la solidarité à l'égard des familles endeuillées;
- Promouvoir la réflexion sur les rituels entourant la mort;
- Sensibiliser la population aux enjeux de la consommation dans ce domaine particulier.

Les approches distinctives

Le réseau des coopératives favorise des approches à la fois humaines, responsables et professionnelles, qui caractérisent l'ensemble des activités et des services offerts. Que ce soit grâce à l'écoute active des conseillers aux familles ou à la qualité des services et des produits offerts, tous les efforts convergent vers un seul et unique but: apporter support et réconfort aux familles endeuillées.

La perte d'un enfant Quand l'ordre naturel est rompu

Stupéfaction, colère, détresse, chagrin immense, culpabilité, effroi; tel est le lot des parents qui apprennent la mort de leur enfant. Indéniablement, il s'agit d'une peine infinie, d'une blessure excessivement profonde et douloureuse, d'où émergent une foule d'émotions...

La perte d'un enfant entraîne habituellement dans sa foulée un choc terrible. Beaucoup de gens ont alors l'impression de vivre un cauchemar, sans comprendre le sens d'une telle tragédie.

Lorsque l'enfant meurt des suites d'une longue maladie, il est fréquent et normal que l'on éprouve une certaine forme de soulagement, car enfin, il ne souffre plus. À la limite, la mort, toujours inacceptable, devient presque réconfortante, car elle se trouve alors perçue comme une délivrance. Le départ laisse néanmoins un vide immense, l'état de l'enfant ayant requis des soins constants. Quand le décès survient de façon accidentelle, le choc s'avère beaucoup plus grand. Les parents vivent un état profond d'engourdissement, une impression que tout cela est irréel, un besoin d'accuser quelqu'un ou quelque chose, la nécessité de comprendre ce qui vient d'arriver, le déni, la colère, la peur et le sentiment d'impuissance...

Jusqu'à cette douloureuse prise de conscience où les parents réalisent que l'enfant ne reviendra plus.

« Lorsqu'ils perdent leur enfant, beaucoup de gens ont alors l'impression de vivre un cauchemar, sans comprendre le sens d'une telle tragédie... Jusqu'à cette douloureuse prise de conscience où les parents réalisent que l'enfant ne reviendra plus. »



Les deuils parallèles du couple

Si chaque deuil s'avère unique, chaque parent vit son deuil de façon différente. Ainsi, entre les conjoints, les réactions et l'expression des émotions ne seront pas nécessairement vécues de la même façon. Un risque accru de tensions et d'incompréhension plane donc sur la relation conjugale, de sorte que, tout au long du travail de deuil, chacun devra apprendre à reconnaître et accepter les différences de l'autre, à lui témoigner du respect et à le soutenir.

Retour à l'équilibre

Au fil des mois et des années, les membres de la famille ou du couple finissent par se réorganiser. Progressivement, ils réussissent à se réinvestir dans de nouvelles activités ainsi que dans de nouveaux liens. Au sein d'une famille de plusieurs enfants, les rôles de chacun se redéfinissent. Le deuxième enfant, par exemple, jouera le rôle de l'aîné. L'équilibre s'en trouvera donc peu à peu rétabli.

Survivre à l'absence

Bien que la situation semble souvent sans issue de prime abord, il faut conserver l'espoir que la guérison nous attend à la fin du parcours. Que ce soit en racontant son histoire à des proches, à un psychologue ou à des participants d'un groupe d'entraide qui ont vécu un deuil similaire, l'important demeure d'être écouté et compris. Écrire, pratiquer le dessin, la peinture ou toute autre forme d'art peut aussi permettre d'exprimer ses émotions.

Attentives à la souffrance des parents en deuil, les coopératives funéraires ont créé le programme Solidarité qui défraie les funérailles d'un enfant d'un membre jusqu'à concurrence de 2 500\$*. Ce programme a été créé dans un esprit de solidarité afin d'offrir un soutien envers les membres affectés par une telle épreuve.

*Enfants de 14 ans et moins.
Certaines conditions s'appliquent

Source: DE MONTIGNY, Francine et Line BEAUDET. Lorsque la vie éclate, Saint-Laurent, Éditions du Nouveau Pédagogique Inc., 1997, 472 p.

Qu'est-ce qu'un « aidant naturel » ?

« Dans les moments de deuil, on doit privilégier les relations avec les personnes qui nous écoutent sans porter de jugement sur nos réactions ou nos émotions. Un "aidant naturel" prend également des initiatives. Ainsi, il offrira par exemple de garder les enfants ou de préparer un repas. Faisant preuve d'intégrité, il ne s'attarde pas sur de grandes théories du deuil et ne tente pas de fournir des solutions rapides à l'endeuillé. Il est disponible pour lui et l'accueille dans son état, considérant qu'il a le droit de vivre son épreuve à sa façon et selon son propre rythme. »

Josée Jacques, psychologue et auteure du livre *Les saisons du deuil*.

PHOTO: FRANÇOIS LAFRANCE



Josée Jacques, psychologue et auteure

EXERCICE

Distinguer les faux aidants des vrais

1. Quelles sont les personnes qui tentent de vous aider, mais dont les paroles ou les attitudes suscitent en vous de l'ambivalence ?
2. Quels sont les gestes, les paroles ou les attitudes qui vous blessent ?

3. Comment réagissez-vous lorsque vous êtes en présence de faux aidants ?
4. Que pourriez-vous faire pour vous protéger ?
5. Quelles sont les personnes qui vous apportent du réconfort et dont la présence est bienfaitrice pour vous ?
6. Quels sont les gestes, les paroles et les attitudes qui vous font du bien ?

7. Comment réagissez-vous lorsque vous êtes en présence de ces personnes aidantes ?

8. Que pourriez-vous faire pour bénéficier davantage des bienfaits que vous procurent ces personnes aidantes ?

JACQUES, Josée. *Les saisons du deuil: la mort tissée de la vie*, Outremont, Les Éditions Québecor, 2002, 223 p.

Exercice publié avec la permission de l'auteure.