

## Expériences du deuil

Le deuil est une réaction normale et naturelle à la mort d'un être cher. La plupart d'entre nous ne sommes pas préparés au long voyage du deuil qui est parfois dévastateur, effrayant et souvent solitaire. Nous pouvons penser, faire et dire des choses qui ne nous ressemblent pas. Il semble n'y avoir aucun répit ni aucune fin aux sentiments intenses que nous éprouvons.

Le deuil est souvent comparé à une plaie ouverte. Avec beaucoup de soins, celle-ci finit par guérir, mais il y aura toujours une cicatrice. La vie ne sera jamais la même, mais vous finirez par mieux vous sentir.

L'expérience du deuil est également comparée à une violente tempête en mer. Les vagues ont des pics et sont rapprochées les unes des autres. Cependant, la mer finit par se calmer, mais il arrive que la tempête reprenne des forces sans prévenir. Pendant plusieurs heures, jours, ou semaines, vous pouvez ne pas ressentir de chagrin ; puis, soudainement, vous rencontrez quelqu'un, ou voyez quelque chose, ou entendez quelque chose, et le chagrin reprend. C'est comme si vous faisiez un pas en avant et deux en arrière.

Le deuil a ses côtés communs et uniques. Bien qu'il s'agisse d'une expérience universelle, il n'y a pas deux personnes qui vivent le même deuil de la même façon, même au sein d'une même famille. Comme un flocon de neige ou une empreinte digitale, le deuil de chaque personne possède des caractéristiques qui lui est propres.

### ***Il est important de comprendre certains des concepts suivants concernant le deuil :***

**Le travail de deuil :** L'expression "travail de deuil" est très réelle. Il s'agit peut-être du travail le plus difficile que vous aurez à accomplir. Il peut être épuisant.

**Contrôle :** Nous NE POUVONS PAS contrôler les sentiments qui surgissent en nous. Ces sentiments viennent du plus profond de nous-mêmes, mais nous pouvons choisir ce que nous en faisons. Nous pouvons les accepter ou les rejeter. Les nier ne fait que prolonger notre chagrin. Rappelez-vous, ce que nous faisons détermine si nous restons dans notre chagrin ou si nous survivons. Les sentiments ne sont pas mauvais ou erronés. Il faut les reconnaître et les affronter de manière honnête.

**Les choix :** Il n'y a pas de choix à propos du deuil, vous DEVEZ le vivre. L'expression du deuil est essentielle pour une bonne santé émotionnelle et physique, même si elle est douloureuse et difficile. Il n'y a pas de réponse facile ou de raccourci, pas de moyen de passer au-dessous, au-dessus ou autour de votre chagrin. Bien que le deuil puisse être désespérément douloureux, vous devez le surmonter.

**Décisions importantes :** Il est fortement suggéré de ne pas prendre de décisions importantes (comme un déménagement, des questions d'argent, etc.) à moins que cela ne soit absolument nécessaire lorsque le jugement est troublé pendant les premières étapes du deuil. La sagesse conventionnelle, "Ne jamais agir dans la précipitation", s'applique très bien dans cette épreuve.

**Écoute :** Trouvez quelqu'un qui vous écoutera. Parler est une thérapie en soi.

**Le deuil n'a pas de calendrier :** Le deuil prend souvent beaucoup plus de temps que ce à quoi s'attendent les personnes endeuillées ou leur entourage. Il est utile de prendre une heure, un jour à la fois.

**Rappelez-vous :** Les gens ont une tendance naturelle à se remettre des épreuves. Éventuellement, vous regarderez en arrière et réaliserez que vous n'étiez pas fou... vous étiez en deuil.

**Soyez patient avec vous-même. Il faut du temps pour se remettre d'un deuil.**

Il est important de comprendre la diversité des expériences de deuil. Tout le monde ne passe pas nécessairement par le même type d'expérience, ni dans le même ordre. Chaque personne a son propre calendrier et son propre style de deuil. Vous pouvez même être confronté à plusieurs sentiments en même temps. La profondeur et la durée de l'expérience sont différentes pour chacun. Vous pouvez ressentir un sentiment brièvement, par intermittence ou le combattre quotidiennement. Comprendre les différentes phases du deuil peut vous aider à y faire face. Savoir que d'autres ont traversé cette douleur et ont pu se réinvestir dans la vie donne un sentiment d'ESPOIR.