

Les expressions du deuil

Par les expressions du deuil, il faut entendre le processus normal auquel doivent se soumettre les personnes confrontées à un deuil. Nous allons décrire ici la voie que la majorité des êtres humains doivent suivre avant de reprendre une vie normale. Souvenez-vous que tout le monde ne passe pas nécessairement par l'ensemble de ces diverses expressions, ni (...) forcément dans cet ordre (...) et qu'il est impossible d'établir une nette distinction entre chacune d'entre elles, car le passage de l'une à l'autre ne se fait jamais de manière tranchée.

« Nous sommes dans un état de choc »

Lorsque nous vivons un deuil, nous sommes parfois momentanément anesthésiés sous l'effet d'une tragédie. Cet état de choc peut durer (une année entière). Parfois, au salon funéraire, nous voyons l'épouse affligée et constatons qu'elle est presque rayonnante lorsqu'elle accueille ceux qui sont venus lui présenter leurs condoléances. Et les gens disent : « Quelle foi sereine que la sienne! ». En réalité, il se peut fort bien que cette femme connaisse une anesthésie temporaire qui l'aide à supporter l'épreuve jusqu'à ce qu'elle soit prête à passer à l'étape suivante de son deuil. L'effet de choc permet d'échapper provisoirement à la réalité, et c'est très bien ainsi, à condition que ce soit provisoire.

C'est une des raisons pour lesquelles il est bon que nous demeurions assez occupés et que nous poursuivions autant que possible nos activités habituelles pendant la période de crise. Ce qu'il ne faut surtout pas, c'est que quelqu'un prenne complètement la relève et décide de tout à notre place. Plus tôt on doit faire face aux problèmes immédiats et recommencer à prendre des décisions, mieux cela vaut.

« Nous exprimons nos émotions »

Le défoulement émotionnel se produit vers le moment où nous commençons à nous rendre compte de l'aspect tragique de notre deuil. Parfois, sans avertissement préalable, nous éprouvons le besoin incontrôlable d'exprimer notre deuil. Et c'est exactement ce qu'il faut faire : nous abandonner aux émotions que nous ressentons vraiment. La nature nous a dotés de glandes lacrymales, et nous sommes censés nous en servir lorsque nous avons une bonne raison de le faire.

De plus, dans notre société, il est très difficile pour les hommes de pleurer. Beaucoup d'hommes pensent que c'est non seulement un signe de faiblesse, mais que le fait de se laisser aller émotionnellement peut entraîner une dépression nerveuse. Les hommes ne semblent pas comprendre que c'est celui qui refuse de se laisser aller et d'exprimer ses émotions qui risque d'avoir des problèmes. L'émotion est indispensable chez l'être humain; essayer de la réprimer nous diminue en tant que personne. Le point n'est pas qu'on a besoin de nous excuser d'exprimer notre deuil. Il faut l'exprimer. Certaines personnes sont

trop gênées pour manifester ouvertement leur peine; elles doivent alors s'isoler et laisser leur chagrin suivre son cours naturel, quelle que soit la forme qu'il prendra.

« Nous nous sentons déprimés et très seuls »

Un sentiment de dépression et de solitude complète finit par nous rejoindre. Pendant cette période, nous sommes absolument convaincus que personne n'a jamais souffert comme nous souffrons. Effectivement, personne n'a souffert exactement comme nous, mais le terrible sentiment de dépression et de solitude absolue est un phénomène universel. N'oublions pas qu'il faut s'y attendre après un deuil important, que ce sentiment est normal et qu'il est une saine manifestation de notre deuil. La dépression est un peu comme une journée très sombre où les nuages ont complètement caché le soleil et celui-ci ne semble pas briller du tout. Et pourtant, il brille, mais quelque chose s'est interposée entre les gens et le soleil. La dépression, elle aussi, se présente comme ceci : quelque chose s'est interposé entre la personne en deuil et Dieu et entre elle et ses semblables si bien qu'elle éprouve un terrible sentiment de solitude et d'isolement qu'elle ne semble pas être capable de surmonter. Mais un jour viendra où elle y parviendra. Les jours sombres ne sont pas éternels, même si la personne qui est plongée dans la dépression le pense. Pour certains, les nuages semblent s'écarter d'un seul coup. Un déclic se produit en eux, ou un événement important déclenche un mouvement qui les porte à l'étape suivante de leur deuil. Pour d'autres, cela demande plus de temps, et les semaines deviennent des mois.

« Nous éprouvons parfois des symptômes physiques de notre détresse »

De nombreuses personnes tombent malades à cause d'un chagrin qui les tourmente. D'habitude, elles vont voir le médecin pour se plaindre de maux physiques. On découvre par la suite qu'elles ont subi un grand deuil dans les mois précédents ou une ou deux années auparavant (ou même plus). Il est manifeste qu'elles n'ont pas encore réussi à surmonter certains des problèmes fondamentaux associés à cette perte. Certains de ceux qui présentent des symptômes physiques de détresse ne parviennent pas à dépasser l'une des dix étapes du processus; à moins que quelqu'un ne les aide à régler les problèmes émotionnels correspondant aux stades auxquels ils semblent s'être figés, ils demeureront en mauvaise santé. Il faut à tout prix que la personne qui est malade réussisse à surmonter le chagrin.

« Nous ressentons parfois un sentiment de panique »

Nous ressentons un sentiment de panique parce que nous sommes incapables de penser à autre chose que notre deuil. Nous essayons de ne pas y penser, mais nous revenons bientôt à notre point de départ. Cela nuit à notre efficacité dans tout ce que nous entreprenons. Notre travail en souffre. Notre santé mentale nous préoccupe. Nous sommes obligés de demander aux gens de répéter leurs questions, et cela nous inquiète,

et ils se demandent de leur côté ce que nous avons. Nous sommes incapables de nous concentrer, ce qui est naturel lorsqu'on éprouve un grand chagrin.

Quand une personne commence à avoir peur de perdre la raison, elle peut ressentir de la panique. La peur la paralyse presque et elle peut avoir peur. C'est pourquoi il est important de comprendre le processus de deuil avant que la crise se produise. Une fois que nous comprenons les tours que peuvent nous jouer nos sentiments de deuil, nous cessons d'être affligé par nos pensées troublantes qui semblent prendre le contrôle de notre esprit. C'est la panique provoquée par l'idée que nous vivons quelque chose de totalement anormal qui nous plonge encore plus profondément dans le désespoir. Bien au contraire, c'est normal! Il est réconfortant de savoir que même la panique est normale.

« Nous ressentons un sentiment de culpabilité »

Il faut faire la distinction entre le sentiment de culpabilité « normal » et celui qui est neurotique. Le premier est celui que nous éprouvons lorsque nous avons fait ou omis de faire quelque chose qui justifie ce sentiment. Le second est un sentiment de culpabilité disproportionné par rapport à notre implication réelle. Voici un exemple de sentiment de culpabilité normal : lorsqu'un être cher meurt, il est difficile d'imaginer que ceux d'entre nous qui ont été proches de lui ne se sentent pas coupables, soit parce que nous n'avons pas fait certaines choses pour cette personne lorsqu'elle était vivante, soit parce que nous lui avons fait du mal lorsqu'elle était encore avec nous. Nous éprouvons le besoin de nous faire pardonner et de parvenir à accepter ce sentiment de culpabilité. Lorsque celui-ci est inspiré par une réaction neurotique, il est souvent combiné à un sentiment réel de culpabilité, et il est difficile de faire une nette distinction entre les deux.

Tout le monde a des réactions neurotiques; c'est simplement une question de degré. Il faut savoir que nous portons en nous ces tendances neurotiques. Un sentiment de culpabilité persistant et des émotions mal comprises de ce type peuvent nous rendre malheureux pendant des années; ils peuvent également se manifester par toutes sortes de symptômes physiques de notre désarroi. Il est important de confronter nos sentiments de culpabilité, de ne pas avoir peur et de ne pas être gêné d'en parler avec les spécialistes capables de nous aider lorsque les choses ne vont pas.

« Nous sommes remplis de colère et de rancune »

Lorsque nous émergeons de cette période de dépression, il nous est parfois plus facile d'exprimer certains des sentiments de colère et de rancune dont nous n'étions même pas parfois conscients. La colère et la rancune sont de saines manifestations du deuil car elles sont normales chez tous les êtres humains. Lorsqu'on les laisse prendre le dessus, elles peuvent faire beaucoup de mal, mais elles sont normales et peuvent être surmontées. Lorsqu'on nous enlève quelque chose qui nous était précieux, on passe inévitablement par un stade où l'on se montre très critique de tout et de tous ceux qui ont un rapport quelconque avec la perte que nous avons subie. Les êtres humains ont toujours tendance

à chercher un coupable. C'est ainsi que nous manifestons parfois de l'hostilité à l'égard des médecins, des infirmières, des membres de notre famille et même de Dieu.

« Nous résistons au retour à la vie normale »

Même lorsque nous sommes en voie de maîtriser notre chagrin et que nous voulons vraiment reprendre nos activités habituelles, quelque chose en nous résiste. Le deuil que nous avons subi est un drame personnel et nous avons l'impression que les autres n'en comprennent pas l'importance. Ils ne tardent pas à recommencer à parler d'autre chose et nous nous retrouvons seuls, face à notre chagrin. Tout le monde a oublié la tragédie qui nous a frappés. Il faut que quelqu'un garde vivant le souvenir de la personne décédée. Il ne faut pas que nous laissons les choses revenir à la normale. Nous nous apercevons également que lorsque nous essayons de reprendre une existence normale, l'expérience est beaucoup trop douloureuse. Plutôt que d'affronter des situations nouvelles, nous préférons nous complaire dans notre deuil. Nous préférons sa compagnie...nous y sommes habitués.

Nous résistons également à un retour à une existence normale car, dans la vie moderne, il est très difficile de pleurer la mort de quelqu'un en présence de d'autres personnes. Nous sommes contraints de refouler ce chagrin en nous puisqu'il ne semble pas avoir sa place dans notre société. Certes, nous présentons nos condoléances à nos amis immédiatement après le deuil qu'ils viennent de subir, mais à partir de là, c'est comme si nous leur disons : « Bon, c'est terminé; reprenons là où nous en étions ». La plupart des personnes en deuil font preuve de beaucoup de considération à l'égard des autres. Elles ne veulent pas leur imposer leurs problèmes.

« L'espoir revient graduellement »

De temps en temps, il se produit quelque chose qui nous apporte un petit rayon d'espoir. Le nuage commence à se dissiper et laisse passer quelques rayons de soleil. Nous pouvons éprouver un deuil profond pendant des semaines ou des mois, voire des années. On ne sait jamais exactement combien de temps ce chagrin va durer. N'oublions pas que chacun est différent, et chaque situation aussi. Certaines personnes n'expriment pas ouvertement leurs sentiments et ne semblent pas en avoir besoin. A l'intérieur d'eux, elles passent probablement elles aussi par ces divers stades, mais sont capables de faire face, toutes seules, à leurs problèmes et ne veulent pas que quelqu'un « se mêle » de leurs affaires en essayant de les aider.

Cependant, la grande majorité des gens éprouvent le besoin d'exprimer leurs émotions. Ils ont besoin de l'affection et des généreux encouragements de leur entourage. Cela les aide à découvrir que d'autres expériences de la vie peuvent de nouveau présenter un intérêt. Dans son ouvrage Peace of Mind, le rabbin Joshua Liebman écrit : « La mélodie que l'être aimé jouait sur le piano de votre vie ne sera plus jamais interprétée tout à fait de la même manière, mais il ne faut pas pour autant rabattre le couvercle de l'instrument et le laisser s'empoussiérer. Il faut rechercher d'autres artistes de l'esprit, de nouveaux amis

qui nous aideront progressivement à retrouver le chemin de la vie, et qui la parcourront à nos côtés ».

« Nous luttons pour assumer la réalité »

Nous commençons finalement à affirmer la réalité. Cela ne signifie pas que nous redevenions « la personne que nous avons été » car lorsque nous vivons une grande peine, elle change quelque chose en nous. Selon la manière dont nous réagissons, nous nous retrouvons plus forts et au contraire, plus faibles – plus sains d’esprit ou plus malades. Certains ne réussissent jamais à maîtriser leur chagrin, et des mois et même des années plus tard, ils sont toujours déchirés par une lutte intérieure. D’autres, malgré la profondeur de leur peine, finissent par se rendre compte que tout ne leur a pas été enlevé.

Leur vie ne sera sans doute plus jamais la même, mais ils commencent à sentir qu’il y a beaucoup de choses dans la vie qui méritent d’être affirmées, et que de le faire revient à reconnaître que la vie a du bon.

Lorsque nous commençons à essayer d’assumer la réalité, nous découvrons que nous n’avons plus besoin d’avoir peur du monde réel. Nous pouvons y vivre à nouveau. Nous pouvons même aimer encore. Les nuages noirs commencent à se disperser et parfois, brièvement, des rayons de soleil les traversent. Et une fois de plus, l’espoir fait à nouveau partie de notre vision de la vie.

Avec des extraits de « Good Grief » de
Granger E. Westberg, Fortress Press
Philadelphie, 1962, 1971