

## S'aider soi-même lorsque son conjoint ou son partenaire décède

### Reconnaissez votre perte

Peu d'événements dans votre vie sont aussi douloureux que le décès de votre conjoint. Vivre la mort d'une partie de soi est désorientant et douloureux. Vous n'êtes peut-être même pas sûr d'avoir l'énergie ou le désir d'essayer de guérir.

Vous commencez un voyage qui est souvent effrayant, douloureux, accablant et parfois solitaire.

### Permettez-vous de faire votre deuil

Votre mari ou votre femme est décédé(e). C'était votre compagnon, la personne avec laquelle vous partagiez votre vie. Si, en ce moment, vous n'êtes pas sûr de qui vous êtes et que vous vous sentez désorienté, c'est normal car vous avez perdu une partie de vous-même. Lorsque vous vivez la mort d'une personne que vous aimez, avec qui vous vivez et dont vous dépendez, il est naturel de se sentir désorienté.

Vous êtes maintenant confronté au besoin difficile, mais important, de faire votre deuil. Le deuil est l'expression ouverte de vos pensées et de vos sentiments concernant la mort de votre conjoint. Il s'agit d'un élément essentiel de la guérison.

### Reconnaissez que votre deuil est unique

Votre deuil est unique car personne n'a eu la même relation que vous avec votre conjoint. Votre expérience sera influencée par les circonstances entourant le décès, les autres pertes que vous avez vécues, votre système de soutien émotionnel et vos antécédents culturels et religieux.

Par conséquent, vous vivrez votre deuil à votre manière. N'essayez pas de comparer votre expérience à celle des autres ou d'adopter des hypothèses sur la durée de votre deuil. Envisagez d'adopter une approche "un jour à la fois" qui vous permettra de vivre votre deuil à votre propre rythme.

### Exprimez vos pensées et vos sentiments

Exprimez votre chagrin ouvertement. La guérison survient lorsque vous partagez votre chagrin avec d'autres personnes. Permettez-vous de parler des circonstances du décès, de vos sentiments de perte et de solitude, et des choses spéciales qui vous manquent chez votre conjoint. Parlez du type de personne que votre mari ou votre femme était, des activités que vous appréciez ensemble et des souvenirs qui vous font rire et pleurer. Quoi que vous fassiez, n'ignorez pas votre chagrin. Vous avez été blessé par cette perte, et votre blessure a besoin d'être soignée. Permettez-vous de parler avec votre cœur, et pas seulement avec votre tête. Cela ne signifie pas que vous perdez le contrôle ou que vous devenez "fou". C'est une partie normale de votre journal de deuil.

### Attendez-vous à ressentir une multitude d'émotions

Vivre la mort de son conjoint affecte la tête, le cœur et l'esprit. Il se peut donc que vous ressentiez une variété d'émotions dans le cadre de votre travail de deuil. On parle de travail car il faut beaucoup d'énergie et d'efforts pour guérir. Confusion, désorganisation, peur, culpabilité, soulagement et colère ne sont que quelques-unes des émotions que vous pouvez ressentir. Parfois, ces émotions se succèdent dans un court laps de temps. Ou bien elles peuvent survenir simultanément.

Aussi étranges que certaines de ces émotions puissent paraître, elles sont normales et saines. Permettez-vous d'apprendre de ces sentiments. Et ne soyez pas surpris si, tout à coup, vous ressentez des poussées de chagrin, même aux moments les plus inattendus. Ces crises de chagrin peuvent être effrayantes et vous laisser un sentiment d'accablement. Elles constituent cependant une réponse naturelle à la mort d'un être cher. Trouvez quelqu'un qui comprendra vos sentiments et vous permettra d'en parler.

### Trouvez un système de soutien

Il est souvent difficile de tendre la main à d'autres personnes et d'accepter du soutien, en particulier lorsque vous souffrez tant. Mais l'action la plus compatissante que vous puissiez prendre en cette période difficile est de trouver un système de soutien composé d'amis et de parents attentionnés qui vous apporteront la compréhension dont vous avez besoin.

Cherchez des personnes qui vous accompagneront, et non pas qui vous précéderont ou vous suivront, dans votre cheminement de deuil. Cherchez à savoir s'il existe un groupe de soutien dans votre région auquel vous pourriez participer. Rien ne remplace l'apprentissage auprès d'autres personnes qui ont vécu le décès de leur conjoint.

Évitez les personnes qui vous critiquent ou qui essaient de vous voler votre chagrin. Ils peuvent vous dire "le temps guérit toutes les blessures" ou "vous vous en remettrez" ou "gardez la tête haute". Même si ces commentaires partent d'une bonne intention, vous n'êtes pas obligé de les accepter. Trouvez des personnes qui vous encouragent à être vous-même et à reconnaître vos sentiments, qu'ils soient heureux ou tristes.

### Soyez tolérant à l'égard de vos limites physiques et émotionnelles

Vos sentiments de perte et de tristesse vous laisseront probablement fatigué. Votre capacité à penser clairement et à prendre des décisions peut être altérée. Et votre faible niveau d'énergie peut naturellement vous ralentir. Respectez ce que votre corps et votre esprit vous disent. Reposez-vous quotidiennement. Prenez des repas équilibrés. Allégez vos horaires autant que possible.

Posez-vous la question : Est-ce que je me traite mieux ou moins bien que je traiterais un bon ami ? Êtes-vous trop dur avec vous-même ? Vous pensez peut-être que vous devriez être capable, avoir plus de contrôle et "surmonter" votre chagrin. Ces attentes sont inappropriées et peuvent compliquer votre guérison.

Prenez le temps de vous occuper des biens personnels de votre conjoint.

C'est à vous, et à vous seul, de décider du sort des vêtements et des effets personnels de votre conjoint. Ne vous forcez pas à fouiller dans ces affaires avant d'y être prêt. Prenez votre temps.

N'oubliez pas que certaines personnes peuvent essayer de mesurer votre guérison en fonction de la rapidité avec laquelle elles peuvent vous amener à faire quelque chose de ces effets personnels. Ne les laissez pas prendre des décisions à votre place. Il n'y a aucun mal à laisser les affaires de votre conjoint là où elles sont pour le moment. Lorsque vous aurez l'énergie de les examiner, vous le ferez.

Soyez indulgent envers vous-même lors des occasions spéciales

Vous constaterez probablement que certains jours vous font regretter votre conjoint plus que d'autres. Les jours et les événements qui ont une signification particulière pour votre couple, comme votre anniversaire, celui de votre conjoint, votre anniversaire de mariage ou les vacances, peuvent être plus difficiles à vivre seul.

Ces événements soulignent l'absence de votre mari ou de votre femme. Le réveil d'émotions douloureuses peut vous laisser un sentiment d'épuisement. Si vous appartenez à un groupe de soutien, vous pouvez peut-être demander à un ami spécial de rester en contact étroit avec vous pendant ces jours naturellement difficiles.

Chérissez vos souvenirs

Pour retrouver votre capacité d'aimer, vous devez faire votre deuil lorsque votre conjoint meurt.

Les souvenirs sont l'un des meilleurs héritages qui existent après la mort de votre conjoint. Chérissez les souvenirs qui vous réconfortent, mais explorez aussi ceux qui peuvent vous troubler. Même les souvenirs difficiles trouvent la guérison dans l'expression. Partagez vos souvenirs avec ceux qui vous écoutent et vous soutiennent. Reconnaissez que vos souvenirs peuvent vous faire rire ou pleurer, ils sont une partie durable de la relation que vous aviez avec une personne très spéciale dans votre vie.

Vous pouvez également trouver du réconfort en trouvant un moyen de commémorer la vie de votre conjoint. Si votre conjoint aimait la nature, plantez un arbre que vous savez qu'il ou elle aurait aimé. Si votre conjoint aimait un certain morceau de musique, jouez-le souvent en évoquant vos souvenirs préférés. Vous pouvez aussi créer un livre de souvenirs avec des photos qui illustrent votre vie de couple. N'oubliez pas que guérir d'un deuil ne signifie pas oublier votre conjoint et la vie que vous avez partagée ensemble.

Adoptez votre spiritualité

Si la foi fait partie de votre vie, exprimez-la de la manière qui vous convient. Permettez-vous de côtoyer des personnes qui comprennent et soutiennent vos croyances religieuses. Si vous êtes en colère contre Dieu parce que votre conjoint est mort, acceptez ces sentiments comme une partie normale de votre deuil. Trouvez quelqu'un à qui parler qui ne critiquera pas les pensées et les sentiments que vous avez besoin d'explorer.

Vous entendrez peut-être quelqu'un dire : "Avec la foi, on n'a pas besoin de faire son deuil". Ne le croyez pas. Avoir votre foi personnelle ne signifie pas que vous ne devez pas parler et explorer vos pensées et vos sentiments. Nier votre chagrin, c'est inviter les problèmes qui s'accumulent en vous. Exprimez votre foi, mais exprimez aussi votre chagrin.

Allez au devant de votre chagrin et guérissez

Pour retrouver votre capacité à aimer, vous devez faire votre deuil lorsque votre conjoint meurt. Il n'y a pas de moment précis qui indique l'achèvement de votre processus de deuil. On ne "surmonte" pas le deuil, on vit avec lui comme on choisit de vivre.

N'oubliez pas que le deuil est un processus, pas un événement. Soyez patient et compatissant avec vous-même alors que vous vous efforcez d'abandonner les anciens rôles et d'en établir de nouveaux. Non, votre vie ne sera pas la même, mais vous méritez de continuer à vivre en vous souvenant toujours de la personne que vous avez aimée.

L'expérience du deuil est puissante. Votre capacité à vous aider à guérir l'est tout autant. En faisant le travail de deuil, vous vous rapprochez d'un nouveau sens et d'un nouveau but dans votre vie.

~ Par Alan D. Wolfelt, Ph.D.

Traduit par BFO Ottawa