



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Savoir dire adieu

Il est bien évident que nous devons un jour dire adieu à quelqu'un ou à quelque chose qui nous est cher. C'est peut-être évident, mais seulement quand on y pense, c'est-à-dire rarement. Ces pertes se présentent sous diverses formes. Il peut s'agir de la mort d'un être cher, de la rupture d'un mariage ou d'une union ou de la perte d'un emploi. Dans tous ces cas, le sentiment de perte est intense et le stress est important. L'échelle Holmes-Rahe place le décès du conjoint en tête de liste des événements stressants et lui accorde 100 points. Au second rang vient le divorce avec 73 points. Plus bas sur la liste on retrouve le congédiement et la retraite avec 47 et 45 points respectivement. Ceux d'entre nous qui n'ont pas connu de pertes majeures dans leur vie ont quand même éprouvé, à un degré moindre, un sentiment de perte. Ce pourrait être, par exemple, ce sentiment de solitude que vous avez ressenti lorsque vous avez quitté la sécurité du foyer pour votre toute première journée à l'école. C'est aussi le sentiment de déception qu'on ressent à quarante ans, quand on réalise qu'il faut dire adieu à tout jamais à ses beaux rêves de jeunesse.

Qu'est-ce que le chagrin ?

Selon Eva Sansom, conseillère en PAE chez Les Consultants Shepell : «Le chagrin et l'affliction constituent les composantes que l'on associe au sentiment de perte». Elle précise que même si les gens utilisent diverses expressions pour décrire leurs sentiments, le phénomène a des caractéristiques semblables pour tout le monde. Elle cite trois variables qui déterminent la profondeur du sentiment de perte:

- Les comportements acquis face à une perte. Comment la personne a-t-elle appris à réagir dans le passé en situation semblable ?
- Les autres facteurs de stress qui sont présents dans la vie de la personne au moment de la perte. La perte d'un conjoint vient-elle s'ajouter au stress que posent les soins à donner aux enfants et les difficultés financières ?
- La qualité de la relation. La mort d'un grand-père ou d'une grand-mère qu'on voyait rarement n'est pas nécessairement ressentie aussi profondément que la mort d'un enfant.

Sue Lennox, conseillère en PAE, décrit le processus de deuil comme «un tour de montagnes russes, avec des hauts et des bas qui se succèdent à vive allure. Une journée vous vous sentez bien et le lendemain vous avez le moral à plat. L'important, c'est de se rendre compte que c'est un processus tout à fait normal.» Dans son ensemble, la société nord-américaine n'est pas équipée pour faire face au deuil. On s'attend à ce que les gens en deuil reprennent immédiatement le cours normal de leur existence. Mais, comme le souligne madame Lennox, on ne surmonte pas un deuil du jour au lendemain. Il faut y mettre le temps. «Ce n'est pas un processus qu'on doit accélérer. Il est essentiel que les personnes en deuil ressentent leur tristesse, versent des larmes, assistent à des funérailles ou des cérémonies commémoratives si elles le désirent.» En d'autres mots, les personnes en deuil doivent faire les choses qui leur permettent de manifester leur affliction.

Les phases du chagrin

Les experts s'entendent pour dire que le processus d'affliction est le même pour toutes les pertes. Les différences ne sont qu'une question de degré. Les cinq phases du chagrin que la plupart des gens traversent lorsqu'ils perdent un être cher sont les mêmes à la rupture d'une union ou à la perte d'un emploi. «La première phase se caractérise par la surprise et l'incrédulité, affirme madame Sansom. Vous êtes sous l'effet du choc, un peu comme si on vous avait donné un coup de massue sur la tête. Au cours de la deuxième phase, vous commencez à ressentir de la douleur et à vous demander : Qu'est-ce que je vais faire maintenant ? ou encore Pourquoi moi ? Au cours des deux phases suivantes, ce sont la culpabilité et la colère qui se manifestent. Et l'on arrive peu à peu à la cinquième et dernière phase lorsqu'on parvient à accepter la perte et qu'on reprend espoir.

«Longtemps après une perte, certaines personnes réagissent soudainement à une situation qu'elles croyaient avoir acceptée. Par exemple, lorsque l'ex-conjoint commence à s'intéresser à une autre personne, se remarie ou a un enfant, il peut arriver que les sentiments de perte se déclenchent à nouveau.» C'est évidemment une source de confusion et de désarroi. C'est pourquoi il est important de savoir jusqu'à quel point une perte peut avoir des effets profonds quand on essaie de comprendre l'origine des sentiments qu'on éprouve. Même s'il est possible de

prédire les phases d'un chagrin, la chronologie des événements n'est pas la même pour tout le monde et la durée de chaque phase varie d'une personne à une autre. Il importe de réaliser que les membres d'une même famille ne sont pas tous dans la même phase de leur chagrin au même moment. Autrement dit, le chagrin est un processus individuel. Des parents qui pleurent la perte d'un enfant, par exemple, auront sans doute du mal à se reconforter mutuellement si l'un des parents est encore sous le coup de l'incrédulité alors que l'autre traverse la phase de colère. Tous les sentiments que nous éprouvons au cours du processus d'affliction concernent l'acceptation de la réalité et la nécessité de dire adieu. C'est la négation de ces sentiments ou le refus de s'en départir qui entraîne des problèmes.

Comment peut-on s'aider à traverser cette épreuve ?

Voici quelques suggestions des conseillères en PAE Eva Sansom et Sue Lennox :

Exprimez ce que vous ressentez

Organisez avec une personne qui vous est chère une rencontre hebdomadaire, le lundi par exemple, pendant un mois. Demandez à cette personne de vous laisser parler de ce que vous ressentez à la suite de la perte que vous avez subie. Si une rencontre hebdomadaire ne vous suffit pas, trouvez une autre personne à qui vous confier et prévoyez une autre rencontre, le jeudi par exemple. Il est important que ces personnes réalisent que ces séances n'ont pas pour but de leur demander conseil. Expliquez-leur que l'appui que vous attendez d'elles consiste à vous écouter. Si vous le désirez, vous pouvez, après un mois, renouveler l'entente.

Joignez-vous à un groupe

La plupart des gens trouvent très utile de pouvoir échanger avec d'autres personnes qui vivent le même genre de situation. Les gens qui ont perdu un enfant désireront peut-être se joindre à une association de familles en deuil. Ceux qui ont perdu un conjoint ont le choix entre plusieurs groupes de veufs et de veuves.

Renseignez-vous sur le chagrin

Le fait d'éprouver une foule de sentiments inconnus auparavant peut être très inquiétant. Une bonne façon d'apaiser nos inquiétudes consiste à se rendre compte que nous ne sommes pas les seuls à éprouver ces sentiments. Il serait bon de lire quelques livres sur le sujet ou d'en parler avec un conseiller ou son médecin de famille. Vous serez ainsi mieux en mesure de faire la différence entre ce qui est une réaction tout à fait normale et ce qui pourrait exiger une aide de l'extérieur.

Faites l'inventaire des stratégies qui ont donné de bons résultats

Si le fait de décrire vos sentiments dans un journal ou de vous confier à des amis vous a aidé lorsque vous avez perdu votre emploi, il est probable que ces mêmes techniques vous seront bénéfiques lors de la perte d'un être cher.

Pensez à aider les autres

Parfois, le fait de se consacrer à une œuvre dont l'objectif est la prévention peut aider à redéfinir ce qu'on a perdu. Les familles qui ont perdu un des leurs dans un accident d'automobile causé par l'alcool trouvent un certain réconfort à participer aux efforts de groupes qui tentent de réduire l'incidence de tels accidents. Lorsqu'un être cher est emporté par une maladie, plusieurs personnes éprouvent de la satisfaction à offrir leurs services bénévoles auprès de fondations, telles les fondations vouées à la lutte contre le cancer ou les maladies du cœur.

Prenez soin de votre santé physique

Il est toujours plus facile de surmonter des épreuves quand on est en bonne santé. N'oubliez pas de prendre le repos dont vous avez besoin et surveillez votre alimentation.

Comment aider un ami ou un parent qui a subi une perte majeure?

- Écoutez ! Écoutez ! Écoutez ! Peu importe son degré d'autonomie, une personne a toujours besoin de l'appui de sa famille et de ses amis.
- Apportez une aide concrète. Il suffit parfois de préparer un repas chaud ou des biscuits. C'est une façon simple et utile d'exprimer son affection.
- Aidez une personne en deuil à faire des plans concernant des occasions spéciales, par exemple le premier Noël sans conjoint. L'anniversaire d'un décès ou d'un divorce est souvent très pénible.

Il ne fait aucun doute que la perte est un aspect nécessaire et douloureux de la vie. Mais ce qui compte, après tout, c'est de savoir qu'il existe des moyens de s'aider et d'aider les autres à dire adieu et à accepter la situation.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328