



## Le Deuil

par Henri Labelle, B.Sc. Psychothérapeute  
<http://www.henrilabelle.com>  
[info@henrilabelle.com](mailto:info@henrilabelle.com)

Le deuil est un processus normal que l'humain doit traverser lorsqu'il perd un élément important de sa vie. Nous traversons des deuils plus souvent que nous l'imaginons, la durée et l'intensité des émotions varient selon l'importance de la perte (perdre un emploi qui nous intéresse peu est moins difficile que de perdre son conjoint de 20 ans d'union).

Ce qu'il faut garder en tête, c'est que le deuil est "normal" et non pathologique. Il n'est pas ici question d'un problème de santé mentale. Il est tout à fait sain (quoique difficile) de vivre des émotions difficiles suite au décès d'un parent proche.

On découpe parfois le deuil en étapes. Chaque deuil étant unique, il ne s'agit pas ici d'une équation mathématique mais d'un processus général souvent décrit par les personnes endeuillées.

### 1) Le Choc / Le Dén

Cette période très courte en général survient immédiatement après l'annonce de la perte. On a peine à croire ou on refuse carrément la réalité de la perte. Il nous semble parfois impossible d'éprouver des émotions. L'esprit se protège de l'intensité de la douleur en coupant le contact direct aux émotions.

"C'est impossible, j'y crois pas!"

"J'ai l'impression que je rêve, que je vais me réveiller et que rien ne se sera passé"

### 2) La Colère

C'est dans cette période que les émotions "dégèlent". La personne en deuil peut se sentir coupable, en colère,... le sentiment d'injustice est très présent. L'endeuillé se questionne,...

"C'est tellement injuste, elle était jeune et en santé..."

"Pourquoi c'est moi qui ai été mis à la porte? Je n'ai rien fait de mal..."

### 3) La Tristesse

Ici, les sentiments sont plutôt de nature dépressive. On pleure nos être chers. Il nous arrive parfois de croire qu'on sera toujours triste car cette période est souvent la plus longue. On s'ennuie, on regrette,...

"Je suis tellement triste,..."

#### 4) La Réorganisation

Tranquillement, la personne endeuillée se projette dans un avenir sans la personne qu'il a perdu. La tristesse et les bons souvenirs reviennent parfois, mais les émotions sont moins intenses et plus positives. On fait la paix avec l'idée de la perte. C'est la dernière étape du deuil.

Les étapes du deuil sont rarement aussi linéaires. Les retours en-arrière sont fréquents, puis on poursuit son chemin vers la réorganisation.

Bref, un deuil "se traverse". Ça ne se "guérit" pas. On ne saute pas d'étapes et, même si c'est pénible, l'idée n'est pas de le traverser le plus rapidement possible.

Pour vivre plus paisiblement ce parcours, l'aide et le soutien de vos proches est primordial. Il arrive parfois que ce ne soit pas si simple. Certaines personnes préfèrent parler de leurs émotions à des gens à l'extérieur de la situation (professionnels, lignes d'écoute, etc.). C'est en nommant vos émotions, en comprenant le sens et l'importance de votre peine que vous ressortirez de cette pénible période mieux outillé.

Y a-t-il des deuils pathologiques? Malheureusement oui. Quoique plutôt rare, une personne endeuillée peut souffrir des symptômes associés à la perte pendant de nombreuses années. En explorant davantage, nous constatons que ces gens souffrent trop souvent de solitude et d'isolement. Nous vous encourageons à exprimer vos souffrances à des gens de confiance.

Henri Labelle, B.Sc.

<http://www.henrilabelle.com>