



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Questions gaies et lesbiennes : perdre son conjoint ou sa conjointe

Qu'il s'agisse d'un décès ou d'une séparation, toute personne qui a récemment perdu un partenaire de vie a l'impression que son existence vient de basculer. En plus d'avoir perdu un être cher, son mode de vie a été complètement modifié. Dans le cas d'un gai ou d'une lesbienne dont l'identité de couple n'était pas connue, le traumatisme du décès ou de la séparation est encore plus grand, car ceux-ci doivent vivre leur deuil en secret et ils ont donc moins de soutien des gens qui les entourent.



Si vous avez perdu votre conjoint récemment, vous vivrez des moments difficiles, mais vous réussirez à les surmonter, un jour à la fois.

Voyons maintenant les problèmes et les émotions que vous pourriez vivre au cours des prochains mois. Certains concernent tous ceux qui ont perdu un être cher, tandis que d'autres touchent particulièrement les gais et les lesbiennes.

### Si vous n'avez pas encore annoncé votre identité sexuelle

[sinon, passez au deuxième sous-titre « La routine quotidienne »]

Si vous n'aviez pas entièrement annoncé vos couleurs, il vous sera difficile de parler vraiment de votre deuil. Vous serez peut-être tenté de revenir au travail immédiatement après le décès afin de ne pas être dans l'obligation de révéler les détails de votre vie personnelle ou vous vous sentirez obligé de mentir pour expliquer votre absence ou votre détresse. Il vous sera alors particulièrement difficile de gérer votre deuil et votre douleur en secret, et vous vous sentirez vraiment seul.

Si le décès avait pour cause une maladie associée au sida, elle a sans doute été précédée par une longue période de stress et d'inquiétude. Au moment où se produisent finalement le choc et la douleur de la mort, vous étiez probablement déjà épuisé.

Malheureusement, le sida est toujours un sujet tabou dans certaines couches de notre société. Il se pourrait même que des membres de votre famille vous demandent de ne pas parler du décès. Comme il est très important dans le processus de deuil de pouvoir s'exprimer, cette situation vous sera extrêmement difficile et risquera de prolonger le processus de deuil.

Si les membres de la famille de la personne décédée refusent de reconnaître la relation gaie et la place importante que vous occupiez dans sa vie, cette situation pourrait entraîner des problèmes considérables, entre autres, en ce qui concerne les arrangements funéraires et les finances personnelles.

### Ce que vous devez faire

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Que vous ayez affirmé votre homosexualité ou non, il est essentiel de demander de l'aide et de trouver des occasions de parler ouvertement de votre deuil. L'expression de la douleur est un élément essentiel du processus de rétablissement.

- Passez du temps avec des personnes qui connaissent votre situation et qui vous offriront le soutien et l'attention dont vous avez besoin.
- Si vous n'avez pas encore annoncé vos couleurs, appelez une ligne d'aide de votre région ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et renseignez-vous au sujet des groupes d'entraide pour gais et lesbiennes dans votre localité et acceptez toute l'aide que la communauté gaie et lesbienne peut vous offrir.

### **Établissez une routine quotidienne**

Dans les jours qui suivent le décès d'un être cher, la plupart des gens se sentent désorientés, désemparés et plutôt indifférents à l'égard de l'existence. Si vous avez perdu votre conjoint, votre vie quotidienne se trouve soudainement complètement bouleversée. Le fait d'établir une nouvelle routine vous permettra de restructurer votre vie et, graduellement, vous aidera à retrouver un sentiment de stabilité.

Certaines personnes préfèrent mettre par écrit leur emploi du temps quotidien, y compris les heures de repas, d'exercice, de préparation des repas et de magasinage. Affichez-le ensuite sur la porte du réfrigérateur ou sur le miroir de la salle de bains et utilisez-le pour vous guider au fil des heures, des jours et des semaines. Si vous ne souhaitez pas établir une routine :

- Efforcez-vous de toujours vous coucher à la même heure.
- Essayez de manger tous les jours à des heures fixes.
- Syntonisez vos émissions favorites à la radio et à la télévision, même si vous ne croyez pas pouvoir vous concentrer sur leur contenu. Leur présence et leur familiarité vous réconforteront.
- Pendant un certain temps, il se pourrait que vous éprouviez de la difficulté à vous concentrer sur votre travail ou à vous consacrer à des activités sociales; il serait donc bon de reprendre graduellement toutes ces activités.
- Si votre employeur est disposé à faire preuve de souplesse, vous pouvez vous entendre sur un horaire de travail réduit étalé sur quelques jours ou quelques semaines.

### **N'hésitez pas à briser votre routine**

- Si la routine est importante, la souplesse l'est aussi. Quand vous éprouvez le besoin d'oublier toutes les règles et de pleurer, c'est très exactement ce que vous devriez faire.
- Soyez indulgent envers vous. Accordez-vous le temps de vivre votre deuil.

- Ne vous laissez pas influencer par l'opinion des gens concernant ce que vous devriez ressentir ou faire maintenant. Vivez votre deuil comme vous l'entendez et prenez soin de vous.

## Les difficultés d'ordre pratique

La perte du conjoint peut entraîner des difficultés particulières qui sembleront sans importance pour certaines personnes, mais que vous pourriez avoir du mal à surmonter. Nous avons donc préparé des suggestions qui se sont avérées utiles pour des gens dans une situation du même genre. Souvenez-vous qu'il n'existe pas de règle. Faites simplement ce qui vous convient.

- **Préparer des repas pour une seule personne.** Si vous êtes désormais seul, il pourrait vous sembler difficile ou inutile de préparer un repas pour vous seul. Achetez des mets préparés en portions individuelles, des laitues mélangées prélavées, des viandes froides et des fruits afin de vous nourrir durant les premières semaines. Vous pourriez aussi préparer des repas en plus grande quantité que vous placerez au congélateur en portions individuelles. Il vous suffira ensuite de les réchauffer au four à micro-ondes.
- **Être seul à l'heure des repas.** À l'heure des repas, faites l'effort de vous asseoir à la table et de vous nourrir convenablement. C'est une habitude qui vaut la peine d'être cultivée. Vous pourriez éprouver de la difficulté à vous asseoir à la table que vous partagiez avec votre conjoint. Certaines personnes préfèrent changer de siège et s'asseoir à la place qu'occupait leur conjoint.
- **Entretenir le logement ou la maison.** Même si votre conjoint passait l'aspirateur tous les jours ou lavait la voiture toutes les semaines, rien ne vous oblige à maintenir ce régime. Soyez réaliste en ce qui concerne les tâches qui doivent être accomplies et celles qui peuvent être remises à plus tard.
- **Gérer vos finances personnelles.** Si vous n'aviez pas l'habitude de gérer les finances du foyer, demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous expliquer comment procéder. Si vous êtes à l'aise sur Internet, souvenez-vous qu'il est maintenant possible de payer la plupart des factures grâce aux transactions bancaires en ligne, par téléphone ou au guichet automatique. Vous épargnerez ainsi du temps et vous éviterez la paperasse inutile.

## Demandez de l'aide

La plupart des gens ne demandent pas mieux que de vous aider, mais, souvent, ils ignorent comment s'y prendre. Il vous appartient d'expliquer clairement à vos amis ou à vos voisins ce qu'ils peuvent faire pour vous aider.

- Soyez précis dans vos demandes. Si vous avez de la difficulté à préparer les repas, demandez à un voisin de vous apporter des mets prêts à emporter ou provenant de son congélateur. Si vous avez besoin d'aide pour régler les détails des funérailles, de l'assurance-vie ou du testament de votre conjoint, faites appel à un membre de votre famille ou à un ami.

- Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous aider à informer les émetteurs des cartes de crédit, la succursale bancaire, les fournisseurs de services publics et autres, du décès de votre conjoint.
- Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous aider à rassembler les effets personnels de votre conjoint. Certains veulent s'en défaire immédiatement tandis que d'autres préfèrent les entreposer jusqu'à ce qu'ils se sentent en mesure d'en disposer.
- Si vous vous sentez incapable de faire le ménage, de pelleter la neige ou de promener votre chien, communiquez avec une entreprise qui offre ces services ou retenez ceux d'un étudiant qui sera heureux d'avoir un peu d'argent de poche.

### **Apprenez à vous distraire**

Les distractions ne peuvent effacer votre chagrin; seul le temps y parviendra. Cependant, en développant graduellement de nouveaux centres d'intérêt ou en vous créant de nouvelles attentes, vous vous accorderez des moments de bonheur qui sauront occuper de plus en plus votre temps et votre esprit.

- Si vous cultivez un jardin, plantez des fleurs pour l'été ou des bulbes dont l'éclosion soulignera la fin de l'hiver. Si vous n'avez pas de jardin, plantez des bulbes en pots à l'intérieur.
- Si vous aimez les animaux et que vous êtes prêt à assumer la responsabilité à long terme que représente l'adoption d'un animal, achetez un chaton ou un chiot, ou visitez à un refuge pour animaux et adoptez-y un animal de compagnie adulte.
- Planifiez des vacances avec des amis.
- Réservez une journée au spa ou passez une fin de semaine à la campagne.
- Inscrivez-vous à des cours dans une discipline que vous avez toujours voulu explorer.
- Faites du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur.

En trouvant des moyens d'occuper vos temps libres, vous remplirez graduellement le vide laissé dans votre cœur.

### **Prenez plaisir à votre nouvelle indépendance**

Bien que tout changement exige une période d'adaptation, vous vous habituerez graduellement à votre nouvelle vie de célibataire. Encouragez-vous dans cette voie, récompensez-vous de vos progrès et soyez fier de votre nouvelle indépendance.

- Ayez recours à la pensée positive; reconnaissez vos forces et les efforts que vous déployez pour surmonter les difficultés de la vie.
- Prenez plaisir à votre nouvelle indépendance.
- Consacrez du temps à vous seul. Explorez les activités qui vous intéressent, mais que vous n'avez jamais pu pratiquer; réaménagez votre logement – modifiez l'agencement des meubles ou redécorez l'espace; visitez des lieux que vous avez toujours voulu découvrir.
- Dites-vous que vous pouvez le faire – un jour, vous réaliserez que vous avez réussi!

Si vous souhaitez obtenir un soutien complémentaire, consultez un professionnel ou communiquez avec un organisme communautaire qui pourra vous fournir des renseignements et vous aider à vivre vos émotions associées à la perte.