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.

Deuil: une boussole pour naviguer dans des eaux inconnues

Le décès d'un être cher s'accompagne de nombreuses interrogations quant aux émotions qui *devraient* être associées au processus de deuil. On a souvent tendance à croire que le deuil est une expérience linéaire qui suit des étapes bien définies. En réalité, le deuil s'apparente davantage à un tout petit navire ballotté par les flots d'un vaste océan qu'à une voiture qui file sur une route bien droite.



L'une des choses les plus difficiles à accepter chez les gens en deuil, c'est de ne pas se sentir *mal,* mais plutôt de se sentir *bien.* La joie, le soulagement, l'espoir, les éclats de rire ou l'effervescence sont souvent étouffés par la culpabilité et la honte. Lorsqu'on ressent ces émotions positives, on se dit souvent « je n'ai pas le droit de me sentir si bien, alors que mon ami est mort », ou encore « il est trop tôt pour que je sois heureuse, il doit y avoir quelque chose qui ne tourne pas rond chez moi! »

Si l'une de ces pensées vous vient en tête, il est essentiel que vous vous débarrassiez de toutes vos idées préconçues quant aux émotions que vous *devriez* ressentir pendant votre processus de deuil. D'ailleurs, commencez par éliminer complètement le verbe « devoir » de votre vocabulaire. Il faut aussi vous libérer de la notion de « progrès » en ce qui concerne le deuil : il n'y a pas réellement de ligne d'arrivée, mais plutôt un horizon infini fait de sentiments qui évoluent.

Les circonstances du décès d'un proche dicteront probablement vos sentiments. Il n'est pas rare de ressentir du soulagement lorsqu'une personne décède après une longue maladie. Naturellement, le deuil qui suit une disparition soudaine sera différent de celui qu'entraîne une mort attendue.

Parfois, l'engourdissement ou les « tout va bien » répétés en boucle peuvent masquer des sentiments plus douloureux. C'est tout à fait normal et cela fait partie de plusieurs processus de deuil sains. Bien qu'il n'existe pas de remède au deuil ou de carte routière pour s'y retrouver, certains de ces conseils peuvent vous servir de boussole pour vous aider à naviguer dans les eaux inconnues de votre processus de deuil personnel.

© 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.

Prenez soin de vous d'abord. Alimentez-vous sainement, faites de l'exercice (même s'il ne s'agit que d'une courte promenade quotidienne) et dormez des nuits complètes. Le deuil est un processus émotionnel qui a des conséquences néfastes sur le corps, alors il est primordial de s'en occuper.

Ne forcez pas les choses. Chacun vit son deuil à son propre rythme. Les émotions ne suivent pas d'horaire, alors ne les forcez pas à le faire.

Demandez du soutien et acceptez-le. Vous ne vous en sortirez pas seul. Qu'il s'agisse d'accepter un repas cuisiné par une amie, de vous joindre à un groupe d'entraide ou de consulter un conseiller, parfois vous aurez besoin de l'appui des autres.

Surtout, lorsque la joie et le rire se manifestent, accueillez-les à bras ouverts et avec reconnaissance! Quelle que soit l'étape où vous vous trouvez dans le processus, quels que soient vos sentiments, vous pouvez être sûr d'une chose : tout changera de nouveau.