

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.

Prenez soin de vous d'abord. Alimenter-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.

La maison est pleine : accueillir de nouveaux venus dans votre foyer

Il est clair que la structure du foyer et l'image même de la famille seraient impossibles à reconnaître pour la génération de nos parents. La famille type d'autrefois était composée de deux parents qui élevaient deux enfants jusqu'à ce que ceux-ci deviennent des adultes et quittent la maison pour de bon. De nos jours, les ménages et les familles sont diversifiés, de même que le parcours de chaque membre de la maisonnée. Même si l'on *sait* que toutes les familles ne se ressemblent pas, lorsqu'on aborde les *sentiments* et l'*espace personnel*, on peut faire preuve d'un manque de compréhension. L'évolution de la maisonnée prend différentes formes : la naissance d'un enfant, une famille recomposée à la suite d'une nouvelle union, un enfant adulte qui revient au bercail, un grand-père, une grand-mère ou un autre membre de la famille qui est malade et qui emménage chez vous pour recevoir des soins, un ami qui éprouve des difficultés financières... Un jour ou l'autre, le foyer que vous connaissez subira des changements. Pour nombre d'entre nous, la maison est un espace sécuritaire où l'on peut se détendre et jouir d'un peu de tranquillité qui, lorsqu'elle est menacée, peut nous déstabiliser. Voici quelques outils et des conseils qui pourraient vous être utiles pour préserver la sécurité et le calme de votre foyer tout en surfant sur la vague du changement.

Communication

On n'insistera jamais trop sur ce point : la communication est et restera toujours la clé des transitions harmonieuses et des nouveaux arrangements réussis. Lorsque quelque chose vous dérange, au lieu de vous taire et de composer avec (ce qui peut sembler noble, mais en fait entraîne de l'agressivité passive), dites-le haut et fort, et plus tôt que plus tard. Pour une vie harmonieuse, rien de mieux que la transparence et l'honnêteté. Cela ne s'applique pas seulement aux problèmes – exprimer sa gratitude et sa reconnaissance pour un bon repas ou une salle de bain bien propre fait aussi gagner des points!

Attentes et limites

Lorsque quelqu'un emménage chez vous, vous ne pouvez pas vous attendre à ce que tout se déroule comme vous le voulez sans établir au préalable une ligne de conduite. Soyez honnête quant à vos besoins et à vos attentes : voulez-vous que la vaisselle soit faite avant d'éteindre pour la nuit? Si quelqu'un ne passe pas la nuit à la maison, voulez-vous en être averti? Comment allez-vous répartir les tâches ménagères? Plus il y a d'occupants dans la maison, plus il y a de corvées. Interrogez-vous sur vos besoins avant que le changement survienne, puis communiquez-les le plus clairement possible.

Espace

Que diriez-vous si de nouvelles toiles apparaissaient sur les murs de votre salle à manger? Si vos meubles étaient déplacés? Y a-t-il un endroit dans la maison que vous voulez garder pour vous tout seul, ou strictement comme coin détente? Prenez le temps d'envisager l'espace comme une matière physique : l'espace lui-même est indissociable de son contenu, ne sous-estimez donc pas son importance. Soyez honnête envers vous-même et les personnes avec qui vous partagez l'espace en ce qui concerne les chambres, les murs, les armoires et les planchers.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

S'ajuster et s'adapter est plus facile à dire qu'à faire, alors faites preuve de patience envers vous-même et avec les nouveaux venus dans votre foyer. La capacité de votre foyer *devra* être élargie pour les accueillir, et cela demande de la souplesse. Le ressentiment et l'irritation se manifesteront probablement à un moment ou à un autre, mais c'est normal : le changement est difficile à accepter, surtout à l'endroit sur lequel vous comptez le plus pour ressentir de la stabilité. Lorsque vous serez aux prises avec des difficultés, souvenez-vous des raisons qui vous ont poussé à ouvrir votre porte au départ : l'amour profond, la générosité et l'optimisme. Ces sentiments sont assez grands pour loger à peu près tout.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.