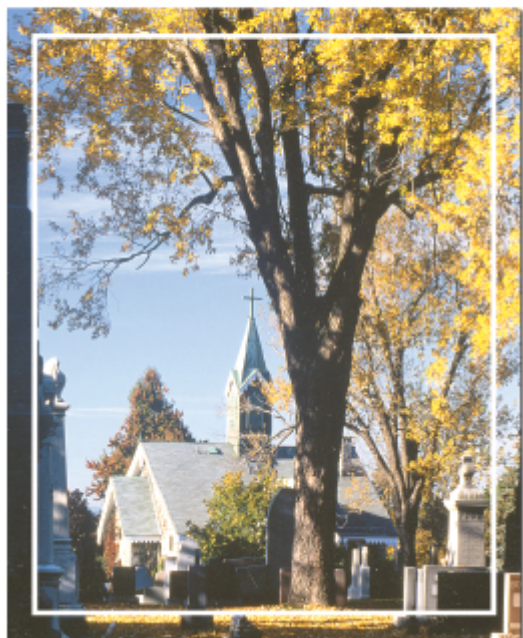


## ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« **S'aider soi-même en période de deuil** »



CIMETIÈRE  
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

Le deuil est une notion relativement large. Il désigne à la fois la perte, le chagrin et enfin l'état dans lequel se trouve l'endeuillé. « C'est le deuil de mon père » : voilà la nature de la perte. « Je suis en deuil » : voici le chagrin. « Nous porterons le deuil » : il s'agit de l'état.

Le travail de deuil est encore une autre dimension. Pour faire face à la perte d'un être cher, nous devons passer par une période de chagrin qui exprime en fait les difficultés du détachement. Peu à peu, il faudra revisiter tous ses souvenirs, mais aussi tous les projets, les rêves et accepter cette sanction : « plus jamais ». Mais avant de parcourir ce chemin marqué par une importante souffrance, plusieurs étapes sont nécessaires pour accepter la nouvelle de la disparition irréversible, de la vie remise en cause et du réamorçage de nouveaux projets.

### ☞ *L'acceptation de la nouvelle de la perte*

Bien que l'espèce humaine soit la seule consciente de sa mort, elle repousse sans cesse cette issue. Comment en effet vivre sans refouler le fait que nous sommes mortels? Sans cette légèreté, la vie nous paraîtrait bien angoissante! Il en est de même pour ceux que nous chérissons. Nous ne pouvons sans cesse penser à notre situation s'ils venaient à disparaître, aussi nous trouvons-nous bien dépourvus lorsque cet événement se produit. C'est un véritable choc qui se traduit par l'incrédulité et l'impression que le temps se fige sans que nous puissions revenir en arrière. Pourtant au-delà des mots : « Ce n'est pas possible. Je ne peux pas y croire... », le caractère incongru de la nouvelle va s'atténuer et laisser place à la seconde étape du deuil, la révolte contre la perte.

### ☞ *Cherchez un sens à cette perte*

Vous vous demanderez peut-être : « Pourquoi cette mort? Pourquoi de cette façon? Pourquoi maintenant? » Cette quête de sens fait partie du processus de guérison. À certaines questions vous trouverez des réponses, à d'autres pas. Le fait de poser une question constitue déjà un début de guérison, qu'il y ait ou non une réponse. Littéralement épuisé, vous avez en général intégré la nouvelle de la perte définitive dans les vingt-quatre heures qui suivent l'annonce de la disparition. Trouvez un ami qui vous écoutera et participera à votre quête de sens.

### ☞ *La dépression*

L'état de fatigue consécutif à l'intégration progressive de la nouvelle va rapidement aboutir à un laisser-aller des tensions physiques et psychologiques. Cette dépression (baisse de pression) est nécessaire pour récupérer plus tard son énergie. En revanche, si la dépression du deuil est normale, elle apparaît souvent comme honteuse ou coupable. De nos jours, la tristesse est rarement acceptée, surtout dans les milieux professionnels ou auprès des amis. Ainsi, le ralentissement psychomoteur, la difficulté à prendre des décisions, la chute du dynamisme naturel sont souvent combattus à l'aide d'artifices comme les médicaments. Le travail de deuil passe par une souffrance incontournable liée directement à l'acceptation progressive de la perte irréversible.

### ☞ *La récupération*

La dépression a une fin. C'est souvent une issue qui vous paraît impossible. S'en sortir un jour, retrouver le sourire, une joie de vivre naturelle est pourtant possible après cette période de dépression. De nouveaux projets vont voir le jour. Mais la récupération est parfois entrecoupée de périodes de « rechutes », de retour à la dépression à la faveur de l'anniversaire du décès ou même lors d'une fête collective.

### ☞ *Chérissez vos souvenirs*

Les souvenirs que vous avez de la personne décédée sont des biens précieux. Entretenez-les et partagez-les avec votre entourage. Sachez que ces souvenirs vous feront peut-être rire ou pleurer. Quels qu'ils soient, ils prolongent les relations que vous entreteniez avec la personne qui vous est chère.

### ☞ *Accepter son chagrin, c'est le premier pas vers la guérison*

Amour et chagrin vont de pair lorsque disparaît un être cher. Vous ne pouvez pas guérir à moins d'exprimer ouvertement votre chagrin. Le nier ne fera que l'accentuer. Laissez-vous submerger par votre douleur, vous n'en guérirez que plus vite.

Vous ne viendrez pas rapidement à bout de votre chagrin. N'oubliez pas que le deuil est un processus et non un événement ponctuel. Soyez donc patient et tolérant envers vous-même. La perte d'un être cher changera votre vie pour toujours. Cela ne veut pas dire que vous ne serez plus jamais heureux, mais vous ne serez plus tout à fait la même personne.

« **Vivre un chagrin est une expérience forte. Mais vous avez le pouvoir de vous aider vous-même et de vous engager sur la voie de la guérison. En affrontant le deuil, vous donnez un nouveau sens à votre vie.** »



CIMETIÈRE  
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec)  
H3V 1E7

Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: [www.cimetierenddn.org](http://www.cimetierenddn.org)  
Courriel : [cimetiere@cimetierenddn.org](mailto:cimetiere@cimetierenddn.org)

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

## BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



**“Helping yourself during your bereavement.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES  
CEMETERY

### ☛ *Someone You Love Has Died*

You are now faced with the difficult, but important, need to mourn. Mourning is the open expression of your thoughts and feelings regarding the death and the person who has died. It is an essential part of healing. You are beginning a journey that is often frightening, painful, overwhelming, and sometimes lonely.

### ☛ *Realize Your Grief is Unique*

Your grief is unique. No one will grieve in exactly the same way. Your experience will be influenced by a variety of factors: the relationship you had with the person who died; the circumstances surrounding the death; your emotional support system; and your cultural and religious background.

As a result of these factors, you will grieve in your own special way. Don't try to compare your experience with that of other people or to adopt assumptions about just how long your grief should last. Consider taking a “one-day-at-a-time” approach that allows you to grieve at your own pace.

### ☛ *Talk About Your Grief*

Express your grief openly. By sharing your grief outside yourself, healing occurs. Ignoring your grief won't make it go away; talking about it often makes you feel better. Allow yourself to speak from your heart, not just your head. Doing so doesn't mean you are losing control, or going “crazy”. It is a normal part of your grief journey.

Find caring friends and relatives who will listen without judging. Seek out those persons who will “walk with”, not “in front of”, or “behind” you in your journey through grief. Avoid persons who are critical or who try to steal your grief from you. They may tell you “keep your chin up”, or “carry on”, or “be happy”. While these comments may be well-intended, you do not have to accept them. You have a right to express your grief; no one has the right to take it away.

### ☛ *Look for a meaning for this loss*

You may perhaps be wondering “Why this death? Why this way? Why now?” This search for meaning is part of the healing process. You will find answers to some of your questions, but not all. Asking questions is, however, the beginning of the healing process, whether there are answers or not. Find a friend who will listen to you and join you in your search for meaning.

### ☛ *Expect to Feel a Multitude of Emotions*

Experiencing loss affects your head, heart, and spirit. So you may experience a variety of emotions as part of your grief work. Confusion, disorganization, fear, guilt, relief, or explosive emotions are just a few of the emotions you may feel. Sometimes these emotions will follow each other within a short period of time. Or they may occur simultaneously.

As strange as some of these emotions may seem they are normal and healthy. Allow yourself to learn from these feelings. And don't be surprised if out of nowhere you suddenly experience surges of grief, even at the most unexpected times. These grief attacks can be frightening and leave you feeling overwhelmed. They are however, a natural response to the death of someone loved. Find someone who understands your feelings and will allow you to talk about them.

### ☛ *Cherish your memories*

The memories you have of the deceased are extremely precious. Keep them alive and share them with those around you. Your memories may make you laugh or cry. Whatever the case, they will help you sustain the relationship you had with your loved one.

### ☛ *Accepting your grief is the first step in the healing process*

Love and grief go hand in hand when a loved one passes away. You cannot heal without expressing your grief openly. Denying your loss will only intensify it. You will heal more quickly if you let yourself grieve openly and unabashedly.

You will not overcome your grief quickly. Remember that grieving is a long process that cannot be completed within a set period of time. Be patient and tolerant with yourself. The loss of a loved one will change your life forever. That does not mean you will never be happy again. Rather, you will never be exactly the same person.

**“Grief is a traumatic experience.  
You have the power to help yourself  
and start the healing process.  
By dealing with your grief, you will give  
new meaning to your life.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES  
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec)  
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: [www.cimetierenddn.org](http://www.cimetierenddn.org)  
E-mail : [cimetiere@cimetierenddn.org](mailto:cimetiere@cimetierenddn.org)

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.