

ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« S'aider soi-même
lorsqu'on perd son conjoint »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

Dans la vie, peu d'événements sont aussi douloureux que le décès d'un conjoint. Vous pouvez vous demander si vous survivrez à cette perte incommensurable. Parfois, vous ne serez pas certain d'avoir l'énergie ou même le désir d'essayer de guérir.

Vous allez vivre des moments terribles, accablants, où vous vous sentirez seul. Cette brochure vous donne des conseils pratiques afin de trouver la voie de la guérison.

☞ *Laissez le chagrin vous envahir*

Vous avez perdu votre conjoint, votre compagnon, la personne qui partageait votre vie. Si, pour le moment, vous n'êtes plus sûr de savoir qui vous êtes, si vous êtes en pleine confusion, c'est tout à fait normal, car vous avez perdu une partie de vous-même. À l'idée de la perte de la personne que vous aimiez, avec laquelle vous viviez et sur laquelle vous vous reposiez, vous vous sentez désorienté, et c'est normal.

Un exercice difficile mais nécessaire vous attend : le deuil de cette personne si importante dans votre vie. Le deuil vous permet d'exprimer ouvertement vos sentiments à l'égard de la disparition de votre conjoint. C'est un élément essentiel de la guérison.

☞ *Prenez conscience du caractère unique de votre chagrin*

Votre chagrin est unique, car la relation que vous aviez avec votre conjoint était unique. Le chagrin que vous allez vivre sera influencé par les circonstances entourant son décès, par votre réseau d'amis et par vos antécédents culturels et religieux.

Votre façon de réagir sera unique. N'essayez pas de comparer votre expérience avec celle des autres ou de faire des hypothèses sur la durée de votre chagrin. Prenez la vie comme elle vient et vivez votre chagrin à votre rythme.

☞ *Exprimez vos pensées et vos sentiments*

Parlez de votre chagrin à cœur ouvert. Pour guérir, vous devez partager vos sentiments. Parlez des circonstances du décès, de vos sentiments de perte et de solitude ainsi que de ce qui vous manque particulièrement depuis la disparition de votre conjoint. Évoquez sa personnalité, décrivez vos activités en couple et les souvenirs qui vous font rire ou pleurer.

Quoi que vous fassiez, ne niez pas votre chagrin. Vous avez été blessé par cette perte et vous devez guérir. Laissez parler votre cœur, n'essayez pas de tout rationaliser. Cela ne veut pas dire que vous ne contrôlez plus la situation ni que vous perdez la raison; c'est une étape normale de votre cheminement dans le chagrin.

☞ *Attendez-vous à éprouver une foule de sentiments*

Le décès de votre conjoint affecte votre esprit et votre cœur; vous allez donc expérimenter une gamme d'émotions au cours du travail de deuil.

On parle de travail, car il faut beaucoup d'énergie et d'efforts pour guérir. La confusion, la désorganisation, la peur, la culpabilité, le soulagement et la colère, voilà quelques-uns des sentiments que vous éprouverez. Parfois, ces sentiments s'enchaîneront dans un court laps de temps, ou ils surviendront tous au même moment.

Aussi étranges qu'ils puissent paraître, ces sentiments sont tout à fait normaux et sains. Tirez des leçons de ces expériences émotionnelles. Ne soyez pas surpris si tout à coup vous êtes submergé par le chagrin, même au moment où vous vous y attendez le moins. Ces accès de chagrin peuvent être terrifiants et vous abattre. Ce sont toutefois des réactions normales lorsqu'on perd l'être cher. Trouvez quelqu'un qui comprendra vos sentiments et qui vous donnera l'occasion de les exprimer.

☞ *Mettez en place un réseau de soutien*

Faire appel aux autres et accepter leur aide est souvent difficile, surtout lorsque le chagrin est aussi profond. Mais ce que vous pouvez faire de mieux pour vous-même, dans ces moments pénibles est de vous constituer un réseau d'amis et de proches qui vous apporteront le soutien dont vous avez besoin. Recherchez la compagnie de gens qui sauront être à vos côtés. Essayez de savoir s'il existe près de chez vous un groupe de soutien auquel vous pourriez vous joindre. Rien ne remplace l'expérience de ceux qui ont déjà vécu la perte d'un conjoint.

Évitez les gens qui sont critiques et qui essaient de vous voler votre chagrin. Ils vous diront peut-être : « Le temps efface toutes les peines », « Vous allez prendre le dessus » ou « Ayez du courage ». Bien que ces remarques découlent d'une intention louable, vous n'êtes pas obligé de les accepter. Trouvez des gens qui vous encouragent à être vous-même et à accepter vos sentiments, qu'ils soient tristes ou gais.

☞ *Respectez vos limites physiques et émotionnelles*

Vos sentiments de perte et de tristesse vous épuiseront probablement. Votre capacité à penser de façon claire et précise et à prendre des décisions sera remise en cause. Naturellement, votre manque d'énergie vous ralentira dans vos activités. Écoutez votre corps et votre esprit. Gétez-vous, accordez-vous des moments de repos, mangez de façon équilibrée, allégez votre emploi du temps au maximum.

Posez-vous les questions suivantes : « Ce que je m'impose, l'imposerais-je à un ami? Suis-je trop dur envers moi-même? » Vous penserez peut-être que vous devriez être plus maître de vous-même et surmonter votre chagrin. Vous vous trompez et cela pourrait compromettre votre guérison.

☞ *Prenez le temps de vous occuper des effets personnels de votre conjoint*

Vous, et vous seul, devez décider de ce que vous allez faire des effets personnels de votre conjoint. Ne vous forcez pas à trier ces effets si vous ne vous sentez pas prêt à le faire. Prenez votre temps.

N'oubliez pas que certaines personnes évalueront votre capacité à guérir d'après le temps qu'ils mettront à vous convaincre de vous occuper des effets personnels du défunt. Ne les laissez pas décider pour vous. Il n'y a rien de mal à laisser ces choses en place. Lorsque vous en aurez l'énergie, vous y mettrez de l'ordre.

☞ *Ayez de la compassion pour vous-même dans les occasions spéciales*

Certains jours, votre conjoint vous manquera particulièrement. Les dates et les événements qui avaient une signification spéciale dans votre couple, tels que vos anniversaires respectifs, votre anniversaire de mariage ou certaines fêtes, raviveront votre douleur. Vous aurez du mal à rester seul dans ces moments-là.

Ces événements soulignent l'absence de votre conjoint. La résurgence de ces souvenirs douloureux vous laissera épuisé. Si vous faites partie d'un groupe de soutien, vous pourrez demander à un ami de rester près de vous pendant ces moments difficiles.

☞ *Chérissez vos souvenirs*

Les souvenirs de la personne décédée sont des biens précieux. Chérissez ces souvenirs qui vous apportent du réconfort et repensez à ceux qui vous troublent. Même les mauvais souvenirs finissent par s'estomper lorsqu'on les évoque. Partagez vos souvenirs avec les gens qui vous écoutent et qui vous aident et sachez que ces souvenirs vous feront peut-être rire ou pleurer. Quels qu'ils soient, ils prolongent les relations que vous entreteniez avec une personne chère à votre cœur.

Vous pourrez peut-être trouver du réconfort en cherchant les moyens de rendre hommage à votre conjoint. S'il aimait la nature, plantez un arbre qu'il aurait admiré, s'il aimait un morceau de musique en particulier, écoutez-le souvent en vous évoquant vos souvenirs préférés. Peut-être voudrez-vous composer un album de photos de votre vie de couple. N'oubliez pas que le fait de vouloir guérir ne signifie pas que vous allez oublier votre conjoint ni votre vie commune.

☞ *Réfugiez-vous dans la spiritualité*

Si la foi fait partie de votre vie, exprimez-la à votre manière. Côté de gens qui comprennent et appuient vos croyances. Si vous tenez Dieu responsable du décès de votre conjoint, considérez que ce sentiment s'inscrit dans votre travail de guérison. Trouvez quelqu'un à qui parler, quelqu'un qui ne jugera ni les pensées ni les sentiments qu'il vous sera nécessaire d'approfondir.

Quelqu'un vous dira peut-être : « Croyez et vous n'aurez plus de chagrin ». Ne le croyez pas. Votre foi personnelle ne vous prémunit pas contre le besoin d'exprimer vos sentiments et de les vivre pleinement. Le fait de nier votre chagrin peut faire surgir des problèmes en vous. Exprimez votre foi, mais aussi votre chagrin.

☞ *Acceptez votre chagrin, c'est le premier pas vers la guérison*

Amour et chagrin vont de pair lorsque disparaît un être cher. Vous ne saurez pas quand votre chagrin sera terminé. En fait, on ne peut pas se débarrasser de son chagrin, on vit avec lorsqu'on choisit de continuer de vivre.

N'oubliez pas que le chagrin est un processus et non un événement ponctuel. Soyez patient et tolérant envers vous-même. Ayez de la compassion pour vous-même lorsque vous essaieriez de vous défaire de votre ancienne vie et d'en commencer une nouvelle. Votre vie n'est plus la même, mais vous méritez de continuer de vivre tout en entretenant le souvenir de l'être que vous aimiez.

« **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
Courriel : 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
when you lose your spouse.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

Few events in life are as painful as the death of a spouse. You may wonder how you can survive such an enormous loss. At times, you may not be sure that you have the energy or even the desire to try to heal.

You will live through some terribly painful moments where you will feel completely alone. This brochure provides some practical advices on finding the path to healing.

☞ Live with your sorrow

You have lost your spouse, your companion, the person who shared your life. You may feel momentarily confused, no longer sure of who you are, because you have lost a part of yourself. You feel disoriented by the loss of the person you lived with, loved, and leaned on, and that is completely normal.

A difficult but necessary challenge awaits you: mourning for the person who was so important in your life. Grieving allows you to openly express your feelings about the loss of your spouse. It is an essential part of healing.

☞ Be aware of the unique nature of your sorrow

Your sorrow is unique, because the relationship you had with your spouse was unique. The sorrow you experience will be influenced by the circumstances surrounding your spouse's death, by your circle of friends and by your cultural and religious background.

Your reactions will be unique. Do not try to compare your experience with that of others, or guess how long your grief might last. Take life as it comes and grieve at your own rhythm.

☞ Express your thoughts and your feelings

Talk about your loss openly. In order to heal, you have to share your feelings. Talk about the circumstances surrounding your spouse's death, your feelings of loss and loneliness as well as what you miss most since the death of your partner. Talk about your spouse's personality, what you did as a couple and the memories that make you laugh or cry.

Whatever you do, do not pretend your sorrow does not exist. You have been hurt by your loss, and you have to take the time to heal. Let your heart do the talking. Do not try to rationalize everything you say or do. That does not mean you are no longer in control and are losing your mind. It is a normal step in the grieving process.

☞ Be prepared to experience a whole range of feelings

The death of your spouse will affect both your mind and your heart. You will, therefore, experience a whole range of emotions during your grieving work. Work is the right word to describe the process, because healing requires a lot of energy and effort. Confusion, disorganization, fear, guilt, relief and anger are some of the feelings you will experience. Sometimes these feelings will arrive in quick succession over a short period of time, or they may occur all at once.

As strange as it may seem, these feelings are completely normal and healthy. Learn from these emotional experiences. Do not be surprised if, all of a sudden, you are overcome by sorrow, even when you least expect it. These moments of overwhelming grief can be terrifying and draining. They are, however, normal reactions when we lose a loved one. Find someone who will understand your feelings and who will let you express them.

☞ Establish a support network

Asking others for help—and accepting it—is often very difficult, especially when our grief is so profound. The best thing you can do for yourself at this difficult time, however, is establish a network of friends and family members who will provide you with the support you need. Seek the company of people who will be able to be at your side. Find out if there is a support network near your home that you can join. Nothing can replace the experience of those who have already lived through the death of a spouse.

Avoid people who are critical and who try to prevent you from living through your grief. Perhaps they will tell you: “Time heals all wounds,” “You’ll get over it,” and “Be brave.” Even though these remarks are made with good intentions, you are not obliged to accept them. Seek out people who will encourage you to be yourself and who will accept your feelings, however sad or happy they may be.

☞ Respect your physical and emotional limits

Your feelings of loss and sadness will likely exhaust you. Your ability to think clearly and accurately and make decisions will be severely tested. Naturally, your lack of energy will slow down your activities. Listen to your body and your mind. Spoil yourself, give yourself time to rest, eat balanced meals and reduce your workload as much as possible.

Ask yourself the following questions: “Would I ask a friend to do what I am asking myself to do? Am I too hard on myself?” You will probably think you have to be in better control of yourself and overcome your grief right away. You are wrong. Doing so could compromise your healing.

☞ Take all the time you need to take care of your spouse's personal belongings.

You, and you alone, should decide what will happen to your spouse's personal belongings. Do not force yourself to go through them if you do not feel ready to do so. Take your time. Do not forget that some people will judge your healing capacity according to the time it takes them to convince you to look after the deceased's personal effects. Do not let them decide for you. There is nothing wrong with leaving things where they are. When you have the energy, you will sort them out.

☞ Be good to yourself on special occasions

You will undoubtedly miss your spouse more on certain days. Dates and events which had a special significance such as your respective birthdays, your wedding anniversary or certain holidays will rekindle your grief. You will find it hard to be alone at these times.

These events accentuate your spouse's absence. The resurgence of these painful memories will leave you exhausted. If you belong to a support group, you will be able to ask a friend to be with you during these difficult periods.

☞ Cherish your memories

Memories of the deceased are precious possessions. Cherish the memories that bring you comfort, and think about those that disturb you. Even bad memories fade with time. Share your memories with people who will listen to you and who will help you. Remember that these memories will perhaps make you laugh or cry. Whatever they do, they sustain the relation you had with someone who was very dear to your heart.

You may perhaps find comfort in seeking ways to honour your spouse's memory. If your spouse loved nature, plant a tree he or she would have admired. If your spouse liked a certain piece of music in particular, listen to it frequently and recall your favourite memories. You may want to create a photo album of your life as a couple. Remember that your desire to heal does not mean you are going to forget your spouse or your life together.

☞ Take refuge in spirituality

If faith plays a part in your life, express it in your own way. Associate with people who understand and support your beliefs. If you hold God responsible for your spouse's death, dealing with this feeling will be part of your healing process. Find someone you can talk to, someone who will not judge the feelings and thoughts you will need to explore.

People may say, “Have faith, and your sorrow will vanish.” This is not so. Your faith cannot protect you from the need to express your feelings and to fully experience them. Denying your grief can cause other problems to arise. Express your grief, as well as your faith.

☞ Accept your sorrow. It is the first step towards healing

Feelings of love and sorrow are inextricably linked when a loved one dies. You cannot predict when your mourning process will be complete. We cannot simply choose to get rid of our sadness. We live with our grief when we choose to continue to live.

Remember that grieving is a long process and not a one-time event. Be patient and tolerant with yourself. Show your concern for your own well-being when you try to leave your former life behind and start anew. Your life is no longer the same, but you deserve to continue to live while remembering the person you loved.

**“Sorrow is an intense experience.
You have the power to help yourself
and start the healing process.
By facing up to the mourning process,
you 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
E-mail : cimetiere@cimetierenddn.org

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