



# Le deuil résilient : moins dur pour le COEUR des personnes endeuillées

C'est à l'âge de 9 ans que j'ai commencé mes recherches sur le deuil. Mes premiers sujets étaient mes camarades de classe à qui je demandais : qui est mort dans ta famille? J'ai arrêté de poser cette question quand j'ai réalisé qu'ils reculaient, le regard surpris ou effrayé. À ce moment-là, j'étais endeuillée de 5 membres de ma famille et j'ai conclu que mes amis ne voulaient pas parler de leurs morts. Je n'ai même pas imaginé que c'était possible qu'ils n'en aient pas. J'ai cessé de poser ce genre de questions, ce qui m'a permis d'avoir plus d'amis au secondaire, comme vous pouvez l'imaginer. Mais j'ai continué de penser que le deuil était un phénomène normal, comme la mort. Surtout, j'ai développé la conviction profonde qu'il était possible de perdre plusieurs personnes et de vivre beaucoup d'années heureuses par la suite. Bien sûr, j'aurais préféré ne pas les perdre. Mais j'ai appris, très jeune, que ce n'était pas parce que leur coeur avait cessé de battre que le mien devait s'arrêter d'aimer, de s'emballer ou de s'émouvoir devant la vie.

Je suis devenue psychologue et j'ai été touchée par la même résilience chez mes clients. Pourtant, cette capacité à rebondir, à retrouver l'équilibre après un deuil ne cesse de surprendre. Pourquoi? Parce que nous sommes influencés par les médias qui nous racontent les histoires les plus dramatiques et parce que jusqu'ici, les connaissances sur le deuil se sont surtout développées à partir des récits d'endeuillés qui avaient plus de difficultés. Les recherches de Bonanno (sur des milliers de personnes) ont montré que la résilience est la réaction la plus fréquente après un deuil. Une autre scientifique, Lucy Hone, a répertorié les secrets des personnes résilientes. Elle a pu appliquer ces stratégies lorsqu'elle a perdu sa fille de 12 ans, dans un accident d'automobile. J'espère contribuer à faire connaître ces idées, inspirées de gens comme vous. J'ai regroupé celles qui m'apparaissent les plus importantes sous des thèmes qui composent l'acronyme de **COEUR** (**C**ompassion, **O**ptimisme, **É**motions, **U**nique, **R**elations). Il n'est pas possible d'enlever toute la douleur associée au deuil, mais il y a des façons de le traverser qui sont moins dures. Si vous venez de perdre une personne que vous aimiez, je souhaite que ce **COEUR** vous rappelle comment prendre soin du vôtre.

## **C**ompassion

Je vous invite à commencer par vous parler avec compassion, à vous entourer de personnes qui reconnaissent que vous avez fait du mieux que vous pouviez dans les circonstances. Ces personnes pourront vous aider à avoir un discours plus juste envers vous. C'est déjà assez difficile d'avoir perdu quelqu'un, n'en rajoutez pas en vous blâmant. Ce serait comme frapper sur une personne qui est déjà par terre. Vous n'avez pas décidé de perdre un proche, mais vous pouvez choisir votre discours intérieur. La compassion, c'est comme les couvertures que distribue la Croix-Rouge après un sinistre. Chaque personne a le droit d'en avoir une quand la terre a tremblé, sans juger de ses circonstances.

## **O**ptimisme

Les gens optimistes ne sont pas jovialistes. Ils voient les événements tels qu'ils sont, mais ils choisissent de porter leur regard et de consacrer toute leur attention et leurs efforts sur ce qu'ils peuvent contrôler. Ils sont aussi conscients que le bonheur

comme la souffrance ne durent pas. Ceci les aide à mieux supporter la douleur parce qu'ils savent qu'elle a une fin. Dans un contexte de sauvegarde d'énergie, ils consacrent leur temps à investir dans les personnes vivantes et les projets qu'ils peuvent encore réaliser. Si c'est plus difficile pour vous, choisissez un moment pour regarder ce qui a encore de la valeur à vos yeux. Identifiez ce qui pourrait en avoir dans le futur. Qui? Quoi? Commencez doucement à y consacrer une partie de vos journées. C'est le temps que vous avez offert à cette relation qui lui a donné de l'importance, c'est le temps que vous allez consacrer à d'autres personnes, d'autres rêves qui feront augmenter leur valeur.

---

***Je ne peux pas contrôler les événements qui m'arrivent, mais je refuse d'être réduite par ces événements.***

- Maya Angelou

---

## **É**motions

Vous avez peut-être lu ou entendu que la tristesse ou la colère sont les émotions appropriées

après un décès. Peu de personnes disent que des émotions plus agréables sont aussi normales. Ceci contribue à ce que les gens se sentent coupables quand ils en ressentent. Ceci fait aussi en sorte que les gens s'empêchent de poser des gestes qui permettront à ces émotions de prendre leur place. Pourtant, si vous avez déjà perdu un être cher, vous savez qu'il est possible de ressentir encore plus d'amour après le décès, de gratitude et d'appréciation de la vie. Vous avez pu éprouver de la fierté parce que vous avez été capable de vous affirmer dans ce contexte difficile ou vous avez eu des fous rires en vous rappelant de bons souvenirs. Vous avez été inspiré par une lecture, ressenti du soulagement ou de l'espoir. Donnez-vous la permission de ressentir et d'exprimer toutes les émotions. Vous n'avez pas besoin d'attendre que toute la tristesse soit partie pour donner de la place aux émotions qui vous font du bien.

## Unique

Il y a beaucoup de règles ou de recettes pour le deuil. J'aimerais que vous n'en suiviez aucune (y compris ce que je vous propose, si ce n'est pas bon pour vous). Je souhaiterais que vous vous posiez cette question : si je fais \_\_\_\_\_, est-ce qu'il y a de bonnes chances que ça me fasse du bien ou ça risque de me faire plus de mal? Vous voyez que cette question est bien différente de : Qu'est-ce que je devrais faire? Qu'est-ce que j'ai envie de faire? Il est fort possible que vous vous sentiez obligé de faire plusieurs choses et que vous n'avez envie de rien en ce moment. J'espère que cette question vous ramène à vous, à ce que vous savez qui est bon pour vous. Vous pourriez aussi vous rappeler : qu'est-ce qui vous a déjà aidé à surmonter des événements difficiles? Qu'est-ce qui vous déjà aidé à garder espoir? À vous lever le matin? Inspirez-vous... de vous.

---

**Je sais qu'ils vont aller mieux. Ce qui m'inquiète, c'est qu'ils ne le voient pas.**

- Peter Szabo

---

## Relations

Il y a fort à parier que les personnes qui vous entourent se sentent impuissantes. Elles sont peut-être gauches. Ne confondez pas leurs compétences en relation d'aide avec l'amour qu'elles vous portent. Je

vous entends dire que vous ne voulez pas les déranger. C'est d'autant plus important d'être précis dans vos demandes et de leur donner le bon rôle. Elles ne peuvent pas lire vos pensées. Certaines personnes sont bonnes pour vous faire rire, d'autres vous aident à sortir de la maison, d'autres sont capables d'écouter. Si vos proches savaient comment vous aider, ils le feraient. Dites-leur. Si c'est trop difficile, rappelez-vous qu'ils ne sont pas seulement dans votre vie pour jouer un rôle. Ils sont aussi là parce que vous les aimez, parce qu'ils vous aiment. Ne vous isolez pas. Resté attaché aux personnes qu'on aime, c'est aussi une façon de traverser les bouts les plus difficiles, en se tenant peut-être un peu plus fort.

---

Comment arrives-tu à garder espoir quand les gens ont vécu des situations si dramatiques? Je réponds habituellement que j'ai vu tellement de personnes se rétablir après une grande peine que je ne l'oublie pas dans les pires moments. Mais pourquoi consulter alors, si la résilience fait partie de notre nature? Parce la nature a parfois besoin d'un petit coup de main. Parce que consulter est une autre façon que ce soit moins long, moins souffrant, moins dur pour le coeur. Si vous vous demandez si c'est une bonne idée, c'est peut-être une raison suffisante pour aller vérifier.

- Brigitte Lavoie

Bannink, F. (2014). *Post Traumatic Success: Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive and thrive*. NY : W.W. Norton & Company.

Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with depression*. NY. W.W. Norton Company.

Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with trauma*. NY. W.W. Norton Company.

Bonnano, G. *The other side of sadness: what the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books.

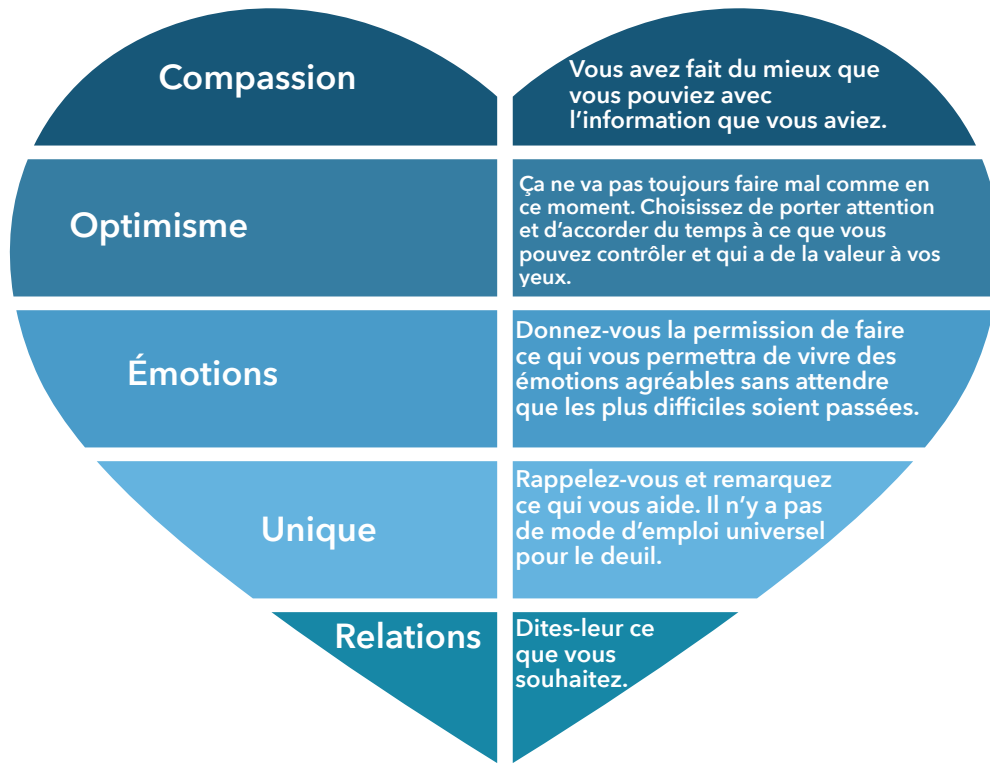
Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. NY : The experiment.

O'Hanlon, B. (2011). *Quick steps to resolving trauma*. NY : W.W. Norton & Company.

Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2010). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. NY : Routledge.



# Le deuil résilient : moins dur pour le COEUR des personnes endeuillées



Ma phrase de compassion:

---

---

Ce sur quoi je mets mon attention:

---

---

Les permissions que je me donne:

---

---

Ce qui m'aide le plus en ce moment:

---

---

La demande précise que je ferai (qui, quoi):

---

---