

Document de référence

Comprendre et vivre le deuil



Table des matières

Introduction	2
Définition	2
Mythes	2
Étapes et symptômes	2
Différencier deuil et dépression	3
Comment surmonter un deuil	3
Quand le deuil devient maladie	4
Conclusion	4

Introduction

Quand un ou plusieurs employés sont en deuil d'un être cher ou d'un collègue de travail, le milieu de travail s'en ressent toujours. Plusieurs jours après la perte, des employés peuvent encore être en état de choc et incapables de reconnaître la réalité de leur situation. La productivité peut alors être compromise et la dynamique du milieu de travail peut changer, affectant ainsi la poursuite des activités.

Définition

Le deuil est une réaction humaine naturelle liée à une perte importante. Par exemple, face au décès d'un proche, toute personne éprouvera de la douleur et un sentiment de tristesse. D'autres types de perte significative peuvent également provoquer un processus de deuil, comme la perte d'un emploi, le départ d'un conjoint ou d'un enfant, la maladie, la mort d'un animal de compagnie, etc.

Cependant, en raison des nombreux facteurs en cause, chaque personne réagit de manière unique lorsqu'elle est confrontée à de tels sentiments. Dans certains cas, l'impact sur le fonctionnement sera minime alors que dans d'autres, la personne endeuillée se désorganisera complètement.

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de vivre un deuil. Il s'agit d'un processus qui peut prendre des semaines, des mois ou même des années. Toutefois, il y a des façons saines de faire face à la douleur qui, avec le temps, peuvent permettre à la personne affectée de surmonter l'épreuve.

Mythes

Il existe plusieurs mythes tenaces au sujet du deuil qu'il est important de dissiper, par exemple :

- La douleur disparaîtra plus rapidement si on l'ignore.
- Il faut oublier l'être cher pour retrouver une vie normale.
- Il est important « d'être fort » face à la perte.

- L'entourage peut aider la personne endeuillée en évitant d'aborder le sujet avec elle.
- Ne pas pleurer signifie que l'on est insensible.
- La durée et les différentes étapes du deuil sont fixes.

Ces idées préconçues sont fausses et peuvent empêcher les individus de vivre leur deuil de manière saine.

Étapes et symptômes

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, un deuil se vit en trois étapes par la plupart des gens, même si l'ordre de ces étapes n'est pas toujours logique ni prévisible. Ces trois étapes sont les suivantes :

- 1- La torpeur ou l'état de choc
- 2- La désorganisation
- 3- La réorganisation

Certains chercheurs traitent quant à eux de cinq ou six étapes, voire plus. Dans tous les cas, il est possible de passer plusieurs fois d'une étape à une autre. La durée moyenne d'un processus de deuil est de 18 mois, mais il est important de savoir que celle-ci peut varier selon l'individu et la nature du deuil.

À la suite d'une perte importante et subite, il n'est pas rare qu'une personne refuse d'abord de reconnaître la réalité ou qu'elle se sente engourdie. La personne est ensuite prédisposée à devenir moins fonctionnelle pendant un certain moment et pourrait avoir besoin de temps et d'aide pour retrouver un état normal.

Les symptômes psychologiques les plus couramment observés sont le choc et l'incrédulité, la tristesse, la culpabilité, la colère et la peur. En termes de manifestations physiques, on note fréquemment les symptômes suivants :

- Fatigue
- Nausées

-
- Affaiblissement du système immunitaire
 - Perte ou un gain de poids
 - Douleurs
 - Insomnie

Dans un **processus d'adaptation saine**, la personne endeuillée aura la capacité de ressentir du chagrin sans perdre de vue ses responsabilités. Elle reconnaîtra sa douleur, se permettra de l'exprimer de manière appropriée, de laisser le deuil suivre son cours et de trouver du soutien au besoin. Ainsi, elle pourra plus rapidement surmonter son épreuve et assumer pleinement ses responsabilités.

Malheureusement, **certaines personnes n'ont pas les mécanismes d'adaptation ou de soutien dont ils ont besoin** pour vivre sainement leur deuil. Le processus de deuil peut alors être entravé par un ralentissement ou un blocage, par des symptômes plus intenses ou sévères pouvant altérer complètement le fonctionnement, et par une évolution clinique pathologique nécessitant une prise en charge médicale spécialisée.

Il est donc important de surveiller les signes suggérant une douleur devenue autodestructrice et de ne pas hésiter à diriger toute personne vers un médecin. Voici quelques exemples de ces signes :

- Changements physiques
- Abus de substances
- Isolement social
- Émotions incontrôlables

Différencier deuil et dépression

Le deuil est souvent comparable à une montagne russe, avec une grande variété d'émotions et un mélange de bonnes et de mauvaises journées. Ainsi, même lorsque la personne endeuillée est au milieu du processus de deuil, elle pourra

avoir des moments de plaisir ou de bonheur. Avec la dépression majeure, les sentiments de vide et de désespoir sont habituellement constants. Certains autres symptômes suggèrent également une dépression majeure plutôt qu'un deuil :

- Sentiment intense et envahissant de culpabilité
- Pensées suicidaires ou grande préoccupation au sujet de la mort
- Sentiment d'inutilité
- Ralentissement psychomoteur
- Incapacité de fonctionner au travail, à la maison ou à l'école
- Hallucinations

Comment surmonter un deuil

Acceptation et soutien

Une partie importante du processus de guérison vient de l'acceptation des sentiments qui émergent à la suite de la perte, et de l'acceptation du soutien offert. Il est donc déterminant pour la personne endeuillée ne pas rester seule avec sa douleur. Au contraire, elle doit l'exprimer, partager ses émotions et accepter le soutien manifesté par les autres. La personne doit être encouragée à se tourner vers ses proches. Si le besoin se fait sentir, elle ne doit pas hésiter à trouver de l'aide auprès d'un groupe de soutien, d'un conseiller ou d'un thérapeute spécialisé.

Prendre soin de soi

Le stress d'une perte importante peut rapidement épuiser le niveau d'énergie et les réserves émotionnelles de la personne affectée par un deuil. Pour cette raison, prendre soin de ses besoins physiques et affectifs l'aidera à surmonter cette période difficile et préviendra les complications.

Plus concrètement, en plus de reconnaître et d'exprimer ses sentiments, la personne endeuillée doit prendre soin de sa santé physique en maintenant de

bonnes habitudes alimentaires, de sommeil et d'exercice; refuser de se faire dicter comment elle devrait se sentir; et prévoir que certains « déclencheurs » (souvenirs) liés au deuil sont susceptibles de raviver la douleur, par exemple les anniversaires.

Quand le deuil devient maladie

Sans ressources et sans soutien suffisants, certaines personnes peuvent présenter une douleur tellement constante et intense qu'elle les empêche de reprendre le cours normal de leur vie. Cela pourrait alors signifier un problème plus sérieux comme un deuil pathologique ou une dépression majeure. En plus d'entraîner une absence prolongée du travail, ces deux conditions peuvent avoir un impact très négatif et durable sur l'individu et même sur son entourage. Dans ces cas, une prise en charge spécialisée par un professionnel de la santé est nécessaire.

Conclusion

Une perte importante, comme la mort d'un proche, entraînera à coup sûr une réaction émotionnelle de deuil, dont les caractéristiques et l'évolution varieront d'un individu à l'autre. Certaines personnes s'en remettront plus rapidement grâce à leurs ressources adaptatives et à leur réseau de soutien. D'autres, n'ayant pas les mécanismes d'adaptation ou de soutien requis, risquent davantage d'éprouver des difficultés. Au sein d'une organisation, le climat de travail ainsi que la productivité seront donc inévitablement perturbés par une telle situation.

En étant bien informés sur le processus de deuil, ses manifestations les plus courantes et les façons de le surmonter, les gestionnaires peuvent mieux intervenir auprès des employés touchés par une perte. Heureusement, les employés qui se sentent soutenus sont plus susceptibles d'avoir une meilleure récupération, atténuant ainsi les répercussions négatives du deuil sur l'organisation.

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit lors d'une situation de deuil :

- Parcourir la FAQ
- Se prévaloir des services d'aide *axé Santé*
- Avoir recours au PAE de votre entreprise
- Confier le cas à un professionnel qualifié s'il y a urgence