

# Processus de deuil

## *Les étapes et les particularités du deuil à la suite d'un suicide*



### ***Le deuil en quatre temps***

Le décès d'un être cher est une perte pénible et douloureuse qui inévitablement plonge les proches dans le deuil. Lorsque ce deuil est causé par un suicide, il devient teinté de particularités alors que la culpabilité, la colère, la honte, le rejet et l'incompréhension viennent s'ajouter au chagrin et complexifier le processus de guérison.

#### **1. Engourdissement : « On déni la perte »** *(durée de quelques semaines à 2-3 mois)*

À l'annonce du suicide d'un être cher, la personne informée expérimente généralement un choc momentané très intense causé par le caractère souvent inattendu, violent et incompréhensible du geste. Ainsi, dès les premiers instants, la personne en deuil refuse instinctivement d'accepter la situation comme un fait concret (*ex.: c'est pas vrai!, c'est une farce!, tu mens!, c'est impossible!, etc.*), sa réalité se brouille et ses émotions se figent.

À ce moment, il est inconcevable pour elle que la personne aimée ait « décidé » de mourir et c'est pourquoi elle s'inventera parfois des scénarios pour tenter « d'expliquer » ce qui vient de se produire (*ex.: un accident, un homicide camouflé, une erreur, etc.*). Certaines personnes iront même jusqu'à nier l'impact du décès sur leur vie, mais chaque fois les événements (*ex.: les funérailles, etc.*) finiront par mettre en échec toute forme de déni.

L'engourdissement est une période normale et saine qui bloque le flot d'émotions suscité par la perte pour ensuite les apprivoiser et les gérer graduellement.

#### **2. Protestation : « On refuse la permanence de la perte »** *(durée de 8 à 12 mois)*

Lorsque le choc initial s'estompe, la personne commence à protester de tout son être. Elle sait maintenant que l'être cher est parti, mais elle ne l'accepte pas. C'est une étape où les réactions sont vives à tous les niveaux :

- **Émotionnellement** : protestation et rage contre l'être cher, colère envers soi-même et la vie en générale, forte culpabilité (*si j'avais..., j'aurais dû...*), sentiments d'avoir été abandonné et rejeté, sentiments d'impuissance et d'incompétence, peur continue qu'un autre drame se produise, etc.
- **Psychologiquement** : abondance de souvenirs, rêves et cauchemars fréquents, sensibilité du champ perceptuel (*voit, entend et ressent la personne décédée*), fabulation quant au retour possible de la personne, recherche d'un sens, d'une justification ou d'un coupable (*période des POURQUOI?*).
- **Physiquement** : maux de tête, insomnie, agitation motrice, hypersensibilité, troubles de l'appétit, etc.

Ce sont les situations de la vie quotidienne qui confronteront graduellement la personne endeuillée à la réalité de sa perte et c'est également ce qui lui permettra de cheminer à travers son deuil.

---

### 3. Désorganisation : « On pleure la permanence de la perte » *(durée quelques semaines à quelques mois)*

Cette phase survient au moment où l'endeuillé reconnaît que l'être cher ne reviendra plus jamais. C'est une période particulièrement mouvementée, marquée par un état quasi constant de mélancolie et de désespoir, pendant laquelle la personne entre dans une crise existentielle où elle fait son « procès » et remet en doute ses compétences personnelles et relationnelles. Des pensées suicidaires peuvent également se développer (*ex.: la personne souhaite faire comme l'autre ou aller la rejoindre, elle veut arrêter de souffrir, elle pense qu'elle ne mérite pas de vivre, etc.*) et quelle qu'en soit l'importance, celles-ci doivent toujours être prises très au sérieux.

La désorganisation est assurément une période de repli et d'isolement où la personne cherche à se redéfinir maintenant que l'autre n'est plus là (*ex.: délaisser certains amis, quitter son emploi, se départir d'objets, revoir ses priorités, etc.*)

### 4. Réorganisation : « On apprivoise la vie sans l'autre » *(durée plusieurs mois)*

La réorganisation est une étape transitoire vers la fin du deuil où l'on observe chez l'endeuillé le retour graduel d'un équilibre comportemental et émotif ainsi que la reprise d'un intérêt pour le monde extérieur.

C'est également durant cette période que la plupart des endeuillés manifestent le désir de donner une nouvelle orientation à leur vie (*ex.: réaménagement des tâches quotidiennes, changement d'emploi ou d'orientation professionnelle, déménagement, etc.*). La formation de nouvelles relations peut même devenir une possibilité pour certains au fur et à mesure que se dissipent les peurs les plus persistantes (*ex.: peur de trahir la personne décédée, peur de régresser dans son deuil, peur d'être abandonné de nouveau, etc.*).

À travers ces changements, il restera bien sûr des épisodes de larmes et de nostalgie ainsi qu'un sentiment d'abandon ou de rejet, mais ceux-ci se feront plus brefs et moins intenses.

## La fin du processus de deuil

On dit généralement d'un deuil qu'il est « complété » lorsque la personne peut enfin vivre en paix avec le souvenir de la personne décédée. Cependant, la fin du deuil ne signifie pas la fin de la douleur. Tout comme une blessure profonde, le deuil laisse une cicatrice qui peut redevenir douloureuse lorsque le souvenir de l'être cher ressurgit avec force (*ex.: dates anniversaires, deuils, périodes de vulnérabilité, étapes importantes, etc.*).

### **Il est important de garder en tête que chaque personne est unique et que chaque deuil l'est également.**

Ainsi, la durée et l'intensité du deuil de chacun dépendront de plusieurs facteurs tels le lien d'attachement avec la personne décédée (conjoint, parent, enfant, ami, collègue, etc.), les circonstances entourant le décès (décès inattendu ou violent, raisons connues ou non, etc.), la personnalité (autonome, dépendante, réfractaire ou résiliente, etc.) et finalement les antécédents (état de vulnérabilité déjà présent, autres deuils non résolus, etc.).

Au final, peu importe le chemin et même le temps que l'on prendra pour le faire, la seule façon de mettre fin au deuil est de le traverser un pas à la fois, c'est tout notre bien-être qui en dépend.