



*La Traversée*  
DU DEUIL



*Les 4 étapes du deuil.*  
*Par Sylvie Campeau*





# Introduction

La connaissance des étapes peut vous aider à réaliser que le deuil est un chemin et que votre souffrance d'aujourd'hui évoluera, et s'apaisera au fil du temps. Elles peuvent aussi vous fournir des points de repère et vous rassurer sur ce que vous vivez. Vos réactions ne sont pas "anormales".

Si l'expérience du deuil est unique pour chacun, le processus du deuil est identique pour tous. Le temps de chaque phase pourra par contre varier, selon le lien d'attachement et des circonstances de la mort. Mais qu'il s'agisse d'un suicide, de la perte d'un enfant, d'une longue maladie ou d'une mort brutale... dans tous les cas, le deuil sera vécu en quatre grandes étapes.

Tout d'abord il nous faut comprendre que lorsque la mort ou la maladie grave arrive sans prévenir et que nous perdons cet être cher, le choc est tellement grand que nous en perdons tous nos repères et nous nous sentons totalement perdus. On est submergé par l'émotion violente de la tristesse et par une sensation qui nous était parfaitement inconnue jusqu'à ce jour.

Pour l'avoir vécu, la perte d'un être cher est une épreuve des plus bouleversante, voire tragique. Les étapes du deuil sont très importantes dans le processus et la transformation du deuil. Afin de mieux les comprendre, nous les verrons une à une. Ces différentes étapes sont des réactions normales dont la durée varie selon le vécu de la personne et des circonstances du décès.

### Les étapes vont vous aider à :

- Trouver des repères.
- Normaliser ce que vous vivez (car on se croit souvent anormal).
- Mieux comprendre les émotions vécues suite au décès de l'être cher.
- Apprivoiser son absence un jour à la fois.
- Apprendre à vivre différemment, car rien ne sera comme avant.
- Elles vont vous rassurer sur votre vécu.
- Elles vous aideront à mieux comprendre ce que vous traversez.
- Obtenir des réponses à vos questions intérieures.
- Apprendre à prendre soin de vous et de votre blessure.
- Apprivoiser la solitude.





## Première étape: *le choc*

C'est le choc de la nouvelle, cette terrible et horrible nouvelle. Le téléphone sonne pour annoncer le décès ou la maladie grave, c'est la sonnerie de la porte avec deux policiers attendant sur le porche de la porte qu'on vienne ouvrir afin d'annoncer la mort de l'être cher. C'est la sidération!

C'est l'étape où la vie vient de s'arrêter d'un seul coup pour la famille, en une seule seconde. C'est comme si la terre venait littéralement de s'arrêter de tourner. Tout va au ralenti.

Respirer normalement devient presque impossible, on se croirait en plein cauchemar, mais cette fois-ci, c'est un cauchemar bien réel, on ne se réveillera pas en se disant "une chance! Ce n'était qu'un mauvais rêve!" C'est malheureusement bien et bien réel. Nous sommes présents dans la pièce, on écoute et on regarde les personnes circuler dans la maison, on est là physiquement, mais on se sent absent, c'est une sensation étrange et difficile à décrire.

Dans l'accompagnement des endeuillés, on entend souvent : « je ne sais pas comment j'ai fait, je prenais même soin des gens autour de moi. J'aurais dû crier, hurler et pourtant j'arrivais à rester calme vu les circonstances... je n'y comprenais rien. »

C'est un peu comme si l'endeuillé se retrouvait drogué par des médicaments sans en avoir consommé. Dans cette étape, l'endeuillé est dans un état d'engourdissement, amnésique, et ce n'est pas un hasard.

Le corps humain est extraordinairement bien fait, car il a vraiment pensé à tout. Au moment du choc, le corps produit instantanément des hormones afin d'éviter des répercussions graves qui pourraient mettre en danger la vie de la personne face à une telle catastrophe. Des hormones qui agiront comme de la morphine. Eh oui, cette même morphine qui sert à anesthésier les patients souffrants de graves douleurs à l'hôpital. Tout cela dans le but de protéger physiquement et psychologiquement la personne qui vit le choc.

L'effet de ces hormones sur le corps n'est pas simple à décrire, c'est un peu comme si on flottait dans le brouillard, on entend souvent les endeuillés parler d'un « **état de zombie** » et de « **fonctionner sur un pilote automatique** ».

Cette impression de se sentir anesthésié peut varier, mais dure normalement quelques jours, généralement jusqu'après le temps des obsèques.

Si ces informations étaient mieux connues de tous, l'endeuillé et les proches comprendraient beaucoup mieux leurs réactions, malheureusement on ne le sait tout simplement pas, car le deuil est encore aujourd'hui un sujet tabou. Parler de la mort et du deuil ne sont pas des sujets populaires et amusants, alors on préfère éviter et lorsque la mort survient nous n'y sommes pas préparés.

**Voici en guise d'exemple, quelques phrases fréquentes qui sont partagées par les endeuillés :**

- « Je n'arrivais même pas à pleurer! J'avais l'air de ne pas être très ébranlé par sa mort et pourtant, je pensais en mourir! »
- « Je m'occupais de tous les préparatifs. Comment pouvais-je arriver à faire tout cela, quand mon enfant venait de mourir? D'où me venait cette force?»
- « Mes proches me trouvaient tellement forte! Moi j'étais pourtant anéantie et je ne pouvais plus entendre cette phrase, " Tu es forte!" »



Malheureusement, à cause de la méconnaissance du processus du deuil, il devient facile de se juger ou de juger les réactions de l'endeuillé.

Dans cette première étape, l'endeuillé est généralement bien entouré, la famille et les amis sont très présents. Tous les gens veulent s'assurer qu'elle survivra à cette épreuve et ils apportent leur soutien et beaucoup d'amour.

Dans cette première semaine, il y a beaucoup de choses à gérer (des tâches colossales), en commençant par aller identifier le corps et par la suite il y a le salon funéraire à réserver, les obsèques à mettre en place, des papiers à signer, trouver des belles photos, choisir un cercueil ou une urne, la musique, le buffet pour les invités, etc.

### **C'est quand même incroyable de trouver la force en soi pour accomplir toutes ces tâches, n'est-ce pas?**

L'endeuillé réussi malgré tout à voir à tout, car il y a cette résilience en chacun de nous, ce phénomène qui fait en sorte que l'humain a la capacité de rebondir suite à la pire épreuve et, bien sûr, sans oublier les fameuses hormones mises en place instantanément par le corps afin d'éviter l'effondrement total de la personne. Elles font en sorte que le ressenti des émotions sera libéré au compte gouttes dans ces premières journées afin qu'elle ne soit pas complètement submergée par cette douleur trop grande pour elle.

Dans cette étape du choc, on cherche aussi à comprendre le **pourquoi du pourquoi?**

Pourquoi est-elle morte? Ce n'est pas possible! cela ne se peut pas! Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter une chose pareille? Ai-je fait quelque chose de mal?

Pourquoi elle? Pourquoi lui? Cela ne se peut pas! Elle ne peut pas être morte. Ce n'est pas possible...

Pourquoi? Pourquoi? Pourquoi?

Durant plusieurs jours on se répète les mêmes phrases et les mêmes questions en boucle sans y trouver de réponses.

En résumé, cette étape du choc ne durera en moyenne que quelques jours. De retour à la maison, l'endeuillé sait avec sa tête que cette personne est décédée, mais ne l'a pas encore intégré.

L'intégration de la réalité de sa mort surviendra dans les semaines à venir et les étapes qui suivront.



## Deuxième étape: *La recherche ou la fuite*

Cette 2e étape peut durer de 6 à 15 mois après l'annonce du décès, dépendamment du lien avec cette personne et des circonstances de la mort.

### *La Recherche*

Le temps des obsèques est passé, et autour de soi, la vie semble reprendre son cours normal pour les proches. L'entourage est souvent déjà retourné à ce qui était leur quotidien.

**Sa voix et son regard, son sourire et ses mimiques, son odeur et sa personnalité nous manquent.** On commence à **mesurer le vide qu'elle a laissé dans notre vie.** On ressent la souffrance de ne plus pouvoir partager des moments tendres et complices.

### **Le besoin de garder le lien**

À cette étape, on sait au niveau intellectuel, que la personne n'est plus. Mais on ne l'a pas encore intégré au plus profond de soi, car cela serait insupportable.

On a besoin de toucher ses vêtements, les sentir afin de retrouver son odeur, de mettre son parfum, mettre des photos partout et d'aller se recueillir souvent au cimetière. Cette période durant laquelle on ne veut se départir de rien, d'aucun objet lui ayant appartenu, peut durer entre un an à deux ans.

On peut même se surprendre à espérer un possible retour. On a l'impression d'entendre ses pas ou sa voix, de reconnaître son visage dans une foule. On pense tout le temps à l'être cher, il prend toute la place dans notre esprit, de jour comme de nuit, et nous vivons également avec la peur d'oublier sa voix, son rire particulier ou sa façon de nous regarder.

## *La Fuite*

Imaginez un tsunami de souffrance qui avance droit sur vous à toute vitesse.

Vous mobilisez une énergie colossale pour tenter de fuir, comme si vous aviez conscience que vous serez englouti par cette terrible vague qui se profile à l'horizon de votre vie. Vous essayiez de courir, courir le plus vite possible afin de survivre à cette catastrophe.

Face à une telle menace, fuir peut sembler la meilleure option.

Cela se traduit souvent par une grande agitation intérieure, on se sent sans cesse sous tension.

Pour fuir, ne pas y penser reste une bonne option. On peut chercher à se noyer dans un flot d'activités différentes, se jeter corps et âme dans le travail afin d'éviter de rencontrer et de toucher à ses émotions, car cela se révèle être trop souffrant. La plus grande peur à ce niveau, souvent inconsciente, serait : « pourrais-je survivre à cette douleur? »

Dans un premier temps, cette fuite en avant permet de différer la douleur, mais il serait naïf de penser qu'elle l'annulera ou la fera disparaître. Un jour ou l'autre, on devra lui faire face, on dit bien « ce que je fuis me suit! » et un autre deuil viendra réveiller ce deuil enfui.

Malgré la peur de trop souffrir, il est important de rencontrer cette émotion et lui faire face afin de pouvoir l'alléger et la transformer. On dit aussi: « ce que l'on n'exprime pas en mots, le corps éventuellement le traduira en maux ».

Il faudra apprendre à prendre soin de cette blessure.







# La troisième étape:

## *Le manque/la désorganisation*

« La solitude et la sensation du vide prennent de plus en plus de place. »

Christophe Fauré l'explique ainsi :

« C'est le temps où on prend douloureusement et intimement conscience de l'irréparable et de l'impossible retour de la personne aimée. »

Durant cette période, on a d'ailleurs très souvent l'impression de faire marche arrière, car on se sent beaucoup plus mal que durant les premiers mois. Ceci est complètement normal et il est essentiel de le savoir et de le comprendre.

### **La durée**

Cette étape va s'étaler sur un à trois ans, en fonction de qui était la personne disparue (son conjoint, son enfant, son parent...) et des circonstances de son décès (accident, suicide, longue maladie...).

La tonalité émotionnelle de cette étape est un vécu dépressif qui oscille en intensité au fil des semaines. (Les montagnes russes des émotions)

C'est une période très éprouvante. Elle survient environ un an après le décès et apparaît pourtant plus difficile à vivre que les précédentes étapes. C'est un temps de profonde solitude. Plus personne ne parle de la personne décédée ni ne prononce son nom.

**C'est le moment où l'autre nous manque le plus, où son absence nous pèse le plus.**

C'est le moment, où l'on se sent bien seul sur notre chemin du deuil, on se sent vide.

L'entourage est persuadé que le plus dur est passé et pourtant, c'est le contraire. On peut donc se sentir moins entouré et moins soutenu.

## Au niveau des émotions

Ce sont de vraies montagnes russes. On peut avoir les nerfs à fleur de peau, être très sensible et facilement irritable. On peut ressentir des sentiments mêlés de colère, d'abandon, d'anxiété, de désespérance ou de culpabilité. Avec une intensité plus forte qu'auparavant.

Un jour ou deux, ça va un peu mieux et le jour suivant, sans rien y comprendre, on retombe dans ce désespoir. L'important est de savoir que cela fait partie du processus de guérison et que c'est normal.

## Au niveau intellectuel

Cet état qui peut nous paraître dépressif, qui n'est pas exactement une dépression, s'accompagne d'un **ralentissement de la pensée**, d'une tendance à **ressasser** les mêmes choses et d'une **perte d'intérêt pour le monde** environnant.

On n'a plus goût à rien, on a tendance à s'isoler, à manquer d'énergie et de concentration. Les gestes, les plus banals du quotidien demande un effort qui nous paraît surhumain. Nous sommes épuisés. Cela est aussi **normal**.

Bien que douloureuse, cette phase de désespoir et de désorganisation est nécessaire, on ne peut pas y échapper. Elle est aussi utile à la phase de reconstruction. Surtout, gardez bien à l'esprit **qu'elle est temporaire**. C'est une phase de transition, qui correspond à un travail psychique intense. « À la déchirure de la perte, succède un mouvement de cicatrisation et cela est un processus. »



## La quatrième étape:

### *La restructuration/la reconstruction*

« Lorsque ma fille est décédée, une partie de moi est morte avec elle et j'ai dû me reconstruire »

Cette étape commence tout doucement, car elle a débuté depuis longtemps dans les étapes précédentes. Même lorsque dans la 2e et 3e étape nous avons l'impression d'avoir tout perdu, le travail de reconstruction a déjà débuté sans faire de bruit, à notre insu.

Ainsi, voilà déjà des mois et des mois qu'on se débat dans ce deuil, il dure beaucoup plus longtemps qu'on s'y attendait.

On a découvert une souffrance jamais éprouvée auparavant et on est fatigué, épuisé. On se demande si un jour ce deuil aura une fin. On a de plus en plus conscience qu'on portera à vie cette cicatrice.

Le travail de deuil, mené avec soin, se porte garant du "non-oubli". Grâce à lui, on ne perdra pas toute relation avec le défunt.

Accepter de voir son deuil s'estomper au fil du temps a, pour certains, des allures de trahison. Renoncer à son deuil et à sa souffrance reviendrait à trahir le défunt. D'une certaine façon, la souffrance nous garde en contact avec le défunt, elle a quelque chose de rassurant.

Il y a aussi "la culpabilité". On se sent coupable d'être vivant alors que l'autre est mort et si on quitte ce deuil, c'est comme si on l'abandonnait.

D'une certaine manière, on a appris à vivre avec ce deuil depuis quelques années et il est tout à fait normal d'avoir peur de le quitter.

La personne en deuil prend conscience qu'elle est en train de se réorganiser doucement pour répondre aux obligations liées à toute vie en société.

La personne en deuil prend conscience qu'elle est en train de se réorganiser doucement pour répondre aux obligations liées à toute vie en société.

Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources personnelles et à prendre conscience de son existence.

## **LA QUATRIÈME ÉTAPE ARRIVE AU BOUT DE PLUSIEURS ANNÉES. ET ELLE SE PASSE À TROIS NIVEAUX :**

### **1-La redéfinition de son rapport aux autres.**

Comment apprend-on à vivre dans ce monde où l'autre n'est plus?

Qui fait quoi maintenant?

Qui suis-je maintenant dans mon environnement social et professionnel?

Comment me regarde-t-on?

Je ne suis plus la femme de..., la fille de..., la mère de... L'aide extérieure qu'on a reçue ou non de ses proches contribue à procéder à un certain "ménage" de son cercle d'amis et de son entourage. On sait qui a été présent et on sait qui n'appelait plus. Certaines personnes

pourront être rayées de son carnet d'adresses et d'autres auront pris une place qu'on n'aurait jamais soupçonnée auparavant.

### **2-Redéfinition de son rapport par rapport à la personne qu'on a perdue.**

On ressent quelque chose de l'ordre d'une présence qui ne dépend pas du temps ni du lieu ; c'est hors du temps et de l'espace. C'est l'expérience d'une présence intérieure de la personne qu'on a perdue qui fait qu'on peut s'autoriser parfois à ne pas y penser, car elle est à une pensée de soi. C'est une réalité qui est décrite par les personnes qui sortent enfin de la troisième phase.

C'est une transformation du lien extérieur qui existait avec la personne, vers un lien intérieur profond. Par exemple, on lui pose des questions courantes: "mais où as-tu rangé cet outil? Je ne le trouve pas." En vacances, on commente : "tu aurais adoré venir ici! La neige est comme tu l'aimais", comme si on partageait avec lui nos vacances. Sans le voir venir, on a transformé le lien extérieur en un lien intérieur avec le défunt.

### **3-Redéfinition de soi par rapport à soi.**

Le deuil nous transforme et à cette étape, vient un temps où on prend conscience de qui nous sommes devenus en tant que personne dans ce chemin-là. On revisite notre système de valeur, de croyance et notre spiritualité. Des choses qui avaient de l'importance avant en ont moins aujourd'hui, et d'autres, jugées secondaires, prennent maintenant de la valeur.

On s'interroge sur l'amour qu'on se porte à soi-même. Souvent, on développe une plus grande capacité à prendre de la distance par rapport aux événements de la vie.

Une certaine sagesse s'installe, car on sait que tout peut s'arrêter aujourd'hui. On comprend mieux la signification du "ici, maintenant". C'est le temps où s'installe une philosophie de vie plus douce en essayant de vivre de façon plus authentique, en apprenant à apprécier la simplicité de l'instant. On commence à reconnaître certains gains à ce travail intérieur profond que seul le deuil nous a amené à ce retour au plus profond de soi. Dans tous les cas, c'est une reconstruction. Ce qui est certain c'est qu'on ne redeviendra jamais plus comme avant. On réalise que l'on est beaucoup plus que ce qu'on croyait être.

« Un jour, vous découvrirez que votre chagrin aura ouvert en vous de nouveaux horizons, de nouvelles forces et aura donné un nouveau sens à votre vie ».

C'est ce que j'appelle "Renaître à l'essentiel". Sylvie.

Source de l'article, Dr.Christophe Fauré et La traversée du deuil par Sylvie Campeau.

# À propos de

## *Sylvie Campeau*

Sylvie est fondatrice de “La traversée du deuil”, thérapeute certifiée en relation d’aide psychologique et femme d’affaires depuis plus de 30 ans dans la région de la Rive Sud.

Suite à la mort tragique de ma fille Amélie en 2006, j’ai eu besoin de redonner un nouveau sens à ma vie. J’ai fait un virage majeur et me suis concentrée à aider, aimer et servir les personnes qui, comme moi, ont eu à traverser cette pénible réalité qui est de perdre un être cher. Pour guérir de ma peine, j’ai senti le besoin de donner un sens plus profond à mes projets, de “renaître à l’essentiel”.

Suite à mon deuil, j’ai fait une formation en accompagnement en fin de vie qui m’a amené à faire du bénévolat dans les soins palliatifs de l’hôpital Anna Laberge et de l’hôpital de Verdun. Une expérience très enrichissante sur le plan humain. J’ai également organisé et animé des groupes de soutiens aux endeuillés, un projet toujours vivant et qui est très cher à mon cœur. Quelques années plus tard, je suis également thérapeute certifiée en relation d’aide psychologique, spécialisée pour le deuil et la gestion des émotions.

Ceci dit, je dis toujours que ma plus grande expertise est d’avoir eu moi-même à vivre et à traverser un deuil très difficile. C’est l’expérience directe du deuil qui me permet de vraiment comprendre pour mieux accompagner et soutenir les endeuillés. C’est en traversant moi-même cette tragédie que j’ai appris à transformer ma douleur et me réconcilier avec la mort et ses passages obligés.

Mon rêve aujourd’hui est d’offrir aux endeuillés un espace pour se déposer, se retrouver et recevoir le soutien dont ils ont tant besoin. Je sais maintenant par expérience qu’il est possible de guérir d’un deuil très difficile, même si nous porterons cette cicatrice au cœur toute notre vie.



On n’oublie jamais, mais on peut transformer la douleur en une nouvelle forme d’amour.