

## ISABELLE D'ASPREMONT LYNDEN

vous répond



J'ai perdu mon mari il y a quelques semaines. Quelles sont les étapes d'un deuil ?

Tout d'abord, toute ma consolation pour ce temps de deuil que vous avez à vivre. Selon Jean Monbourquette, un des pionniers au niveau du deuil et qui depuis plus de trente ans travaille sur ce thème, il y a 8 étapes de deuil.

Les deux premières étapes du processus sont le choc et le déni. Lorsque vous apprenez la nouvelle du décès de quelqu'un que vous aimez, en l'occurrence votre mari, vous êtes en état de choc, comme paralysée pour un temps. Durant cette période, il se peut que vous ayez même des hallucinations sensorielles. Vous pourriez sentir la main de votre époux sur votre épaule, humer l'odeur de sa pipe ou encore être certaine de l'avoir vu au coin de la rue. Ces réactions sont normales et vont passer.

Le déni, lui, est le fait que vous ne pouvez pas croire à la réalité de sa mort. Vous avez des paroles du genre : « Je ne le crois pas, ce n'est pas possible, c'est pas vrai, je l'ai encore vu tout à l'heure et il allait bien ! », surtout si la mort est accidentelle. Je connais une mère de famille qui ne pouvait pas croire à la mort de sa fille. Elle laissait sa chambre intacte au cas où sa fille reviendrait ! La réalité de la mort est trop dure. Il peut alors y avoir une momification à la suite du décès.

Le choc et le déni sont des résistances à l'annonce de la mort d'un être cher. Elles sont là pour nous endormir, pour anesthésier en quelque sorte la douleur de la disparition, pour nous protéger des émotions que la mort entraîne inévitablement. Durant cette période, nous allons reprendre des forces en nous, retrouver des repères intérieurs pour nous permettre d'accueillir les émotions propres au deuil. N'allez pas contre ces résistances, elles ont leur raison d'être. Parfois des personnes vont essayer de garder la personne vivante à tout prix, en tapissant les murs de posters grandeur nature ou en mettant partout des photos de la personne décédée comme si elles voulaient garder la personne en vie. On pourrait dire que les morts deviennent plus vivants que les vivants ! Mais peu à peu, les photos vont être rangées dans un album et n'envahiront plus les lieux. Il en restera une ou deux.

Faire son deuil signifie traverser la douleur. Ce n'est pas par plaisir que l'on fait un deuil mais bien pour développer une relation différente avec la personne décédée. Vous n'allez plus chercher la personne à l'extérieur de vous-même mais bien à l'intérieur de vous.

Quand vous aurez retrouvé suffisamment de force intérieure, les émotions vont peu à peu émerger en vous. C'est la troisième étape du deuil : l'expression des émotions. L'émotion propre au deuil est la tristesse. Elle s'exprime par des larmes, des sanglots. Tout un carrousel d'émotions suivra, telles la colère, la révolte : « Pourquoi moi ? C'est trop injuste ! » ou encore la culpabilité que vous reconnaîtrez par ces paroles : « J'aurais dû lui dire d'aller voir un médecin, j'aurais dû observer que ça n'allait pas trop ces derniers temps ! »

C'est comme si vous vous accusiez de n'avoir pas pu empêcher sa mort. Je vous invite à accepter votre impuissance face à la mort de votre mari. S'ensuivront peut-être des moments de dépression si votre dialogue négatif est trop culpabilisant. De l'anxiété viendra par moment. Peut-être vous demanderez-vous : « comment vais-je pouvoir continuer à vivre sans lui ? ». En même temps, si votre mari a souffert d'une maladie douloureuse, vous éprouverez un sentiment de libération face à sa mort, vous serez soulagée de ne plus le voir souffrir car vous n'en pouviez plus de le supporter dans sa longue maladie. Lorsque ces diverses émotions auront été exprimées, ce sera ce qu'on appelle « la grande braille ». C'est le temps où vous perdrez le dernier espoir qu'il revienne, vous pleurerez jusqu'à en fendre l'âme. Et en même temps que vous pleurez à en fendre l'âme, un regain de vie émerge en vous, comme si un désir de vivre vous habitait à nouveau. Vous aurez envie de revoir des amis, de vous amuser, d'aller jouer aux cartes ou entreprendre quelque chose que vous aimez.

La quatrième étape concerne les tâches reliées au deuil comme le testament à exécuter, s'occuper des rituels en lien avec le deuil, ranger les photos dans un album, vous débarrasser des habits du défunt en les donnant ou les revendant, et aussi terminer les dialogues non finis. Écrire sur une feuille tout ce que vous auriez encore aimé dire à votre conjoint, un peu comme si vous vidiez votre cœur.

La cinquième étape est celle du sens que vous donnez à la perte de votre mari. C'est un temps qui surgit après que les émotions aient été exprimées. Ne cherchez pas trop vite le sens à votre deuil, attendez ! Soyez patiente envers ce qui n'a pas encore de réponse dans votre cœur. Viendra un jour où vous prendrez conscience de ce que vous avez découvert à la suite de votre deuil. Loin de moi, l'idée qu'il faille vivre un deuil pour grandir mais je crois profondément qu'il y a une croissance personnelle importante à la suite d'un travail de deuil. Peut-être vous découvrirez-vous plus tolérante vis-à-vis des autres, ayant plus de compassion pour la souffrance d'autrui, ou encore que vous êtes pleine de ressources dont vous n'aviez pas conscience auparavant.

La sixième étape est celle de l'échange des pardons pour vérifier qu'il ne reste plus de colère ou de ressentiment envers votre mari. A l'intérieur de soi, il y a une colère vis-à-vis de la personne qui nous a abandonné en mourant. Peut-être que de votre côté, vous aimeriez lui demander pardon de ne pas l'avoir assez aimé.

L'aimer, c'est consentir à le laisser partir. Pouvez-vous donner votre accord à son départ, vérifiez que vous ne voulez plus le retenir avec vous ? Alors laissez-le aller un peu comme un ballon que vous laissez s'envoler sans regret.

La dernière étape est celle de l'héritage spirituel de votre mari. Demandez-vous quelles sont les qualités que vous avez admirées chez lui et qui vous l'ont fait l'aimer. Choisissez-en une, celle que vous appréciez tout particulièrement chez lui : sa joie, sa bonté, sa générosité, son côté travailleur, ou autre. Sachez que cette qualité habite en vous en germe, et qu'elle ne demande qu'à s'actualiser. Observez comment vous allez vivre cette nouvelle qualité dans votre vie actuelle, dans quelles situations. Voyez-vous la vivre, entendez ce que vous vous dites, et imprégnez-vous du sentiment que cette qualité crée en vous. Toutes mes félicitations, vous êtes arrivée à la fin de votre deuil.