

2

AUPRÈS DE VOUS

OUTIL DE SOUTIEN DANS LE DEUIL



SOMMAIRE

Josée Jacques

Des temps plus doux
à l'horizon

**Une jeune femme
accompagne
son père jusqu'aux
derniers instants**

**Les groupes d'en-
traide
et de soutien**

LA RÉORGANISATION DE SA VIE

À la mort de son mari Simon, Laurence a cru qu'elle perdrait la raison tellement la douleur était vive.

Toutefois, les mois ont passé et, progressivement, la tristesse de Laurence semble diminuer d'intensité. Elle se sent d'ailleurs beaucoup moins fatiguée. Elle décide même de s'inscrire à un cours de danse avec une collègue de travail, qui, depuis la mort de son mari, est devenue une bonne amie pour elle. Un soir, par contre, en sortant du studio de danse, elle aperçoit un homme qui ressemble à son mari disparu. Cette « apparition » la

replonge dans un moment de nostalgie. Triste, elle décide de rentrer tôt, mais déjà, au matin, la peine se fait beaucoup moins ressentir que la veille.

Quelques jours plus tard, elle entreprend de vider la penderie de Simon. Elle y trouve une veste de chasseur qui lui rappelle alors ses longues journées passées seule avec les enfants pendant que son mari traquait le chevreuil avec ses frères. « Ma relation avec Simon n'était pas toujours un conte de fées », se dit-elle, surprise par sa propre pensée. En effet, pendant les premiers temps de son

deuil, elle s'était réellement crue la veuve d'un saint. Aujourd'hui, elle prend un peu plus de recul par rapport à sa vie de couple.

Ainsi se déroule la phase de réorganisation où l'endeuillé, qui dirige de mieux en mieux sa vie, prend davantage de distance par rapport à la perte qu'il a subie.

Ce deuxième fascicule d'une série de quatre vise à soutenir les personnes endeuillées qui réorganisent leur vie à la suite du départ d'un proche.

Produite par le mouvement des coopératives funéraires, cette publication est destinée à offrir un soutien aux personnes endeuillées. Les coopératives funéraires participantes transmettent gratuitement cette publication aux personnes endeuillées qui leur ont confié les funérailles d'un proche.

Présentée sous forme de quatre fascicules, la série *Après de vous* permet de mieux comprendre les émotions propres au deuil. Proposant une information claire et accessible, les fascicules présentent des réflexions, des témoignages, des moyens concrets et des ressources qui peuvent aider les personnes à cheminer à travers leur deuil.

Fascicule 1: le choc, le déni et la désorganisation

Fascicule 2: la réorganisation

Fascicule 3: la réappropriation de sa vie

Fascicule 4: la transformation et la guérison

Attentive à la souffrance des personnes endeuillées, votre coopérative funéraire comprend à quel point il est important de vivre cette épreuve dans un climat de respect. Puissiez-vous trouver la force et le réconfort afin de poursuivre votre route vers la paix et la sérénité.

SOMMAIRE

ENTREVUE

Josée Jacques

Psychologue et auteure du livre *Les saisons du deuil, la mort tisserande de la vie*, Josée Jacques nous raconte comment la traversée du deuil peut constituer une période enrichissante de la vie.

2

TRUCS ET CONSEILS

Dresser le bilan d'une relation interrompue

4

TÉMOIGNAGE

La mort de mon père, le moment le plus intense de ma vie

Mélanie Dion livre le récit des derniers instants qu'elle a passés avec son père atteint d'un cancer.

5

VOS QUESTIONS

Comment peut-on s'aider

quand les membres de la famille ne vivent pas leur deuil au même rythme ?

6

COOPÉRATION

Les coopératives funéraires

Une approche humaine et responsable

6

REGARD SUR LE DEUIL

Accompagner un proche jusqu'au dernier souffle

7

RESSOURCES D'AIDE

Les groupes d'entraide et de soutien

Quelle aide peuvent-ils m'apporter ? Où les trouver ?

8

REMERCIEMENTS :

Nous voudrions remercier mesdames Suzanne Pinard, Josée Jacques, Mélanie Dion et Julie Lamontagne ainsi que monsieur Jean Monbourquette pour leur participation à cette édition.



Josée Jacques Des temps plus

Tout comme un grand ménage de printemps après un hiver frissonnant, « l'après-désorganisation » survient à point nommé pour amener une ère de renouveau. Remises en question, nouvelles relations, projets futurs; la période de réorganisation laisse entrevoir le retour à la vie, la fin d'une pesante douleur. Josée Jacques, auteure et psychologue, nous invite à mieux comprendre comment, tel le cycle des saisons, le deuil progresse pour nous amener vers une phase de changements et de découvertes. L'être que l'on pleure encore à l'occasion conserve alors sa juste place dans notre vie.

Comment une personne se sent-elle en période de réorganisation ?

Pendant la désorganisation, on a généralement tendance à se sentir coupable de rire ou d'avoir du plaisir. Lorsqu'on se réorganise, on éprouve peu à peu l'envie de voir d'autres gens et de s'investir dans de nouvelles activités.

Cette publication comportant quatre numéros est publiée par la :

Fédération des coopératives funéraires du Québec

548, rue Dufferin
Sherbrooke (Québec) J1H 4N1

Téléphone : (819) 566-6303
Télécopieur : (819) 829-1593

Courriel : fcfq@reseaucoop.com
Site Internet : www.fcfq.qc.ca

Direction : Alain Leclerc
Rédaction et coordination : Christine Tremblay
Collaboration : France Denis
Comité consultatif : Louise Bonin, Luc Langlois,
Louise Talbot, Andrée Perron
Conception graphique : Gilles Blais, Infografik
design communication

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

À ce moment, le besoin d'être en relation avec le défunt est beaucoup moins présent. Par exemple, on peut décider de ne plus se rendre au cimetière chaque jour comme au début. Tandis que la peine monopolise la vie d'une personne au début du deuil, de nouveaux projets trouvent de plus en plus leur place dans la phase de réorganisation.

L'endeuillé vit-il encore des émotions propres à la phase de désorganisation, la colère ou la culpabilité par exemple ?

Bien sûr, il reste toujours des vestiges de peine, mais la personne réussit néanmoins à penser au défunt sans vivre de grands tumultes intérieurs. Elle se sent beaucoup plus en paix avec elle-même, mais aussi avec celui ou celle qui est décédé. Elle a appris à l'aimer, même si elle n'est plus là. Évidemment, il y aura encore des moments de tristesse, tout simple-

aménageront un petit sanctuaire avec des souvenirs de leur proche décédé. Être capable de se réinvestir dans de nouveaux liens affectifs ou de nouvelles activités : voilà les véritables signes d'une éventuelle guérison.

S'agit-il alors du bon moment pour régler les conflits ou les situations inachevées avec le défunt ?

Oui. Dans les cas de situations inachevées ou conflictuelles, le fait de dire à la personne disparue ce que l'on n'a pas eu le temps de lui exprimer peut s'avérer très aidant. Il est également possible d'écrire au défunt. Ensuite, on imagine ce qu'il nous répondrait. Ce jeu de rôles nous permet d'explorer ce que l'on aurait eu besoin d'exprimer à la personne avant qu'elle ne meure.

Vivre un deuil nous fait-il revivre les pertes passées de notre existence ?

doux à l'horizon

ment parce que dans la vie, l'on ne peut se soustraire à des instants plus difficiles.

Quelle est la nature des liens qui unissent alors l'endeuillé et l'être disparu ?

L'endeuillé se trouve à cet instant en situation « d'intériorisation » du défunt. Les qualités de ce dernier, la relation qu'il entretenait avec lui, tout cela fait maintenant partie des souvenirs privilégiés de sa vie. Il s'agit aussi d'un retour à la réalité... Il reconnaît les beaux moments qu'il a vécus avec cet être, mais également les plus difficiles.

Le fait d'entretenir une certaine forme de relation avec le disparu ne signifie pas automatiquement que le deuil se prolonge ou se complique. Ainsi, peu importe ce que la personne décidera d'entreprendre pour se souvenir du défunt, l'important demeure qu'elle se sente bien dans ce qu'elle fait. Par exemple, certains

Évidemment, il y aura encore des moments de tristesse, tout simplement parce que dans la vie, l'on ne peut se soustraire à des instants plus

Le deuil nous permet-il de nous connaître mieux ?

Je sais que les gens détestent l'entendre au début... mais oui, le deuil nous fait prendre conscience de nos ressources intérieures. Souvent, à la fin de leur parcours, des personnes que je rencontre me disent : « Oui, cela a été pénible, mais je pense que c'est l'événement qui m'a fait le plus grandir. »

Une personne change-t-elle après avoir vécu un deuil ?

En traversant un deuil, on fait mille et une découvertes sur soi, tout en développant certaines qualités. Par exemple, des gens vont faire preuve d'une plus grande ▶

Josée Jacques est l'auteure des livres *Les saisons du deuil, la mort tisserande de la vie, Psychologie du deuil et de la mort et Des souvenirs pour la vie.*



Habituellement, les endeuillés entretiendront par la suite des relations plus significatives, plus authentiques avec les autres. Ils redécouvrent ou redéfinissent alors leurs valeurs.

compassion ou bien ils apprécieront davantage les petites joies toutes simples de la vie. D'autres reverront leurs priorités, parfois de façon radicale. Habituellement,

les endeuillés entretiendront par la suite des relations plus significatives, plus authentiques avec les autres. Ainsi, je redécouvre ou redéfinis mes valeurs à tra-

vers cette expérience, ce qui, souvent, entraîne des changements au sein de mon entourage. Après une épreuve comme le deuil, il est également possible que la personne se tourne vers de nouveaux intérêts, décide de pratiquer de nouvelles activités. À ce moment commence la belle période... L'endeuillé sent alors qu'il se rapproche tranquillement de la lumière au bout du tunnel. La fin d'un deuil constitue réellement une période enrichissante.

Trucs et conseils

PHOTO : CLAUDE CROISIÈRE



**RACONTE-MOI
TON HISTOIRE...**

Écrire ou raconter son expérience personnelle permet de mieux comprendre le sens de ce qui nous arrive, mais également l'impact que les événements peuvent avoir sur nous. Faire le récit de notre relation vécue avec le défunt met en lumière les situations heureuses et moins heureuses passées avec l'être qui n'est plus, donnant ainsi une image plus saine et humaine de la personne décédée.

Cet exercice vous propose donc quelques pistes de réflexion qui vous permettront de dresser le bilan de cette relation qui, malencontreusement, a dû se conclure.

Quelques brides de mon histoire avec :

Une joie partagée est une double joie, un chagrin partagé est un demi-chagrin.

Jacques Deval

Quelques brides de mon histoire qui a duré pendant _____ ans.

Mes trois plus beaux souvenirs sont :

Les trois plus grandes qualités

de _____
c'était :

Ce qui me manque le plus c'est :

Je prends conscience qu'il y a aussi des aspects de notre histoire dont je ne m'ennuie pas du tout et aussi certains aspects que je me sens soulagé de ne plus devoir vivre :

SOURCE : PINARD, Suzanne. De l'autre côté des larmes, Boucherville, Éditions de Mortagne, 198 p.

Exercice publié avec la permission de l'auteur.



Mélanie Dion est conseillère aux familles à la Coopérative funéraire du Plateau.

La mort de mon père, le moment le plus intense de ma vie

Mon père et moi avons toujours entretenu une relation très privilégiée. Même dans la vingtaine, je le suivais encore partout.

C'est dans l'auto, en revenant de l'hôpital, que l'on m'a appris la nouvelle. J'ai demandé la vérité et la vérité, je l'ai eue : « C'est un cancer, pas de rémission possible ». La décision est ensuite venue d'elle-même. Ma mère et moi avons décidé de nous occuper de mon père à la maison, et ce, jusqu'à la fin.

Un long combat

Au début, il était plutôt autonome. Pourtant, dans notre tête à ce moment-là, un cancer signifiait une mort imminente. Ainsi, tous les dix minutes, nous lui demandions comment il se sentait. Nous n'étions alors pas conscientes qu'il lui restait encore du temps devant lui... Deux ans pour être plus précise.

« Ou bien je me relevais et je regardais en avant pour continuer, ou bien je demeurais affaissée au sol, confinée dans ma souffrance. J'ai choisi d'avancer, espérant ainsi que la douleur s'estompe avec le temps... »

Peu à peu, la canne fut remplacée par la marchette et la marchette, par un fauteuil roulant. Au moment où il fut alité, nous avons installé mon père dans la salle de séjour, pour ne pas le confiner dans sa chambre. Nous prenions d'ailleurs nos repas dans cette pièce, autour de lui.

Tout au long de la maladie, j'ai dit à mon père tout ce que je voulais lui dire, tout ce que je regrettais du passé, et surtout, qu'il

était pour moi le meilleur papa qui soit. Quand il est décédé, je n'ai éprouvé aucun sentiment de culpabilité. J'avais dit et fait ce qu'il fallait.

Le deuil

Cette épreuve nous a beaucoup rapprochées, ma mère et moi. Encore aujourd'hui, quand nous mangeons ensemble, nous nous installons dans la salle de séjour, comme nous le faisons aux côtés de mon père.

Pendant les six premiers mois du deuil, nous vivions l'une pour l'autre. Nous venions de perdre un trop gros « morceau ». Si l'une se laissait aller, l'autre suivait inévitablement.

Je me suis alors dit que deux choix s'offraient à moi. Ou bien je me relevais et je regardais en avant pour continuer, ou bien je demeurais affaissée au sol, confinée dans ma souffrance. J'ai choisi d'avancer, espérant ainsi que la douleur s'estompe avec le temps... Et c'est ce qui s'est produit. La douleur est encore là, bien sûr, mais je peux désormais vivre avec elle.

Aux frontières de la vie

Accompagner mon père jusqu'à la fin m'a offert le privilège d'accepter de redonner à Dieu ce qui ne m'appartenait pas de prime abord. Mon père est parti dans mes bras et ceux de ma mère, les deux personnes les plus chères à ses yeux. Nous l'avons suivi, pour ainsi dire, jusqu'aux portes de l'éternité. Son départ fut le moment le plus triste de ma vie, mais aussi le plus beau et le plus intense.

Depuis, mes priorités, je les ai remises à leur place. Chaque jour, je veux me rappeler que la vie est fragile et que la mort nous attend tous.

Le prochain moment fort de ma vie sera l'arrivée d'un enfant. Tels le yin et le yang, la naissance et la mort constituent les deux étapes les plus importantes. Chacune, autant l'une que l'autre, doit être célébrée à sa juste mesure.

Mélanie Dion

Comment peut-on s'aider quand les membres de la famille ne vivent pas leur deuil au même rythme ?

La famille qui perd un membre est souvent très peu aidante dans une situation de deuil. C'est normal : ce sont toutes des personnes blessées. L'un nie le deuil, l'autre est fâché, l'un se sent coupable, l'autre a des sentiments confus. C'est pour cela que la communauté est importante pour accompagner un deuil. C'est souvent dans un groupe d'entraide ou par des lectures que les gens vont progresser. Souvent, la famille nous maintient dans un rôle : elle pourrait rejeter la transformation qu'un deuil nous apporte. Il est parfois important d'aller chercher de l'aide à l'extérieur.

Jean Monbourquette
Auteur, prêtre et psychologue



PHOTO : FRANÇOIS LAFRANCE

LES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES Une approche humaine et responsable

« En coopération, l'humanisme c'est l'âme qui vivifie le système et lui évite d'être un simple mécanisme économique »

Michel Marengo, ex-président
de la Fédération des coopératives
funéraires du Québec

Le deuil nous plonge dans une situation de grande vulnérabilité. Prendre des décisions devient alors une tâche des plus ardues. Dans ces moments, le fait de pouvoir compter sur des gens attentifs à la souffrance constitue non pas seulement une chance, mais bel et bien une nécessité.

Que signifie une approche humaine ?

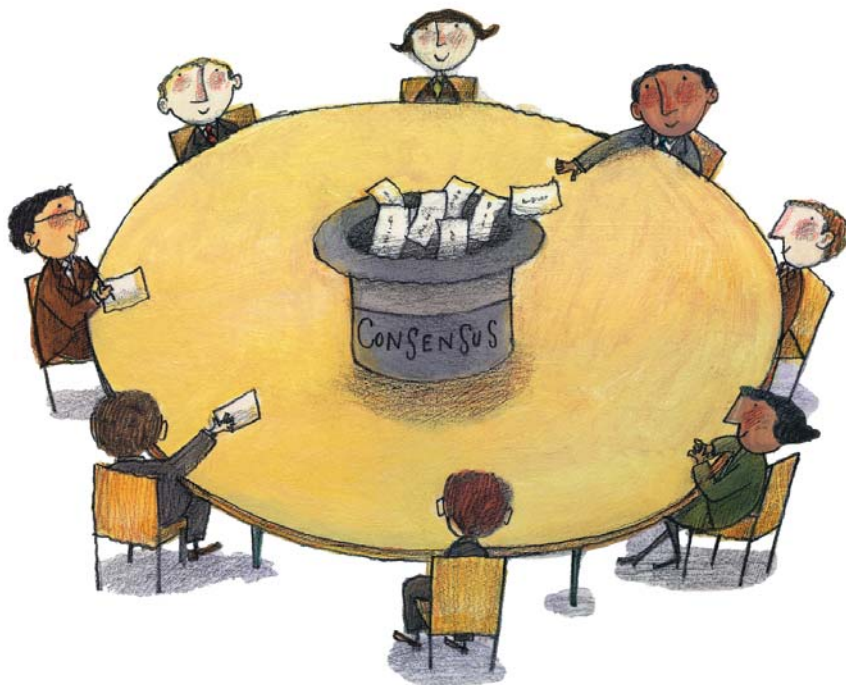
Afin d'offrir le meilleur support qui soit aux familles, l'ensemble du personnel des coopératives funéraires s'adapte continuellement aux émotions des personnes qu'il accueille. Que signifie pour nous l'ap-

proche humaine ? Tout simplement la compassion, le respect, l'écoute, la chaleur humaine, la disponibilité.

Une approche responsable

Dans un climat de respect et de dignité, les employés des coopératives funéraires, adéquatement formés et partageant tous les mêmes valeurs, accueillent et accompagnent les gens au cours de cette épreuve. Les familles endeuillées ont ainsi accès à toute l'information nécessaire pour prendre des décisions éclairées selon leurs besoins, leurs valeurs et leurs situations. En tout temps elles pourront donc compter sur des services de qualité, mais également sur l'approche empathique du personnel.

Au-delà des services funéraires, les coopératives offrent aussi à leurs membres et à leurs clients, de la documentation sur le deuil et des renseignements sur les ressources d'aide disponibles.



Ses derniers examens médicaux sont formels : Diane est atteinte d'un grave cancer. Aucun espoir de guérison, que la mort au bout de la maladie. Après le choc de la nouvelle, maintes discussions s'enchaînent avec Jacques, son mari. Puis finalement, la décision : Diane passera le temps qu'il lui reste à la maison avec son époux.

Contrairement à un accident qui plonge l'entourage dans un état de choc, la maladie amène une série de deuils qui préparent la famille au départ. Cela n'est pas pour autant moins douloureux, mais cette situation peut amener les proches à vivre l'épreuve du deuil de façon différente.



Un processus de deuil anticipé

Accompagner un proche jusqu'au dernier souffle

« Un homme m'a raconté que chaque fois que lui et sa conjointe malade profitaient d'une journée ensoleillée, il se disait que c'était peut-être la dernière fois qu'elle voyait le soleil... »

Accompagner une personne que l'on aime jusqu'à sa mort, que ce soit à l'hôpital ou à la maison, donne l'occasion de lui dire tout ce que l'on désire avant qu'elle ne meure. Cela permet de régler des situations demeurées en suspens avec elle.

« Dès qu'une personne apprend qu'un proche va mourir, elle commence immédiatement à faire son deuil, explique Julie Lamontagne, étudiante au doctorat en

gérontologie. Dès qu'il n'y a plus rien à faire, que l'on passe aux soins palliatifs, elle sait que la personne va mourir bientôt. » Commence ensuite une série de deuils, petits et grands. « Un homme que j'ai rencontré au cours de mes recherches m'a raconté que chaque fois que lui et sa conjointe malade profitaient d'une journée ensoleillée, il se disait que c'était peut-être la dernière fois qu'elle voyait le soleil. »

Julie Lamontagne ajoute que beaucoup d'activités ne sont plus possibles lorsque, progressivement, la maladie limite les capacités physiques et parfois mentales d'une personne. Ainsi, d'autres petits deuils s'effectuent peu à peu du fait que les possibilités, pour la personne malade, sont de plus en plus restreintes. Le choc de la mort est moins difficile, même s'il est toujours là.

Parmi les personnes rencontrées dans l'étude de Julie Lamontagne, la plupart se sont dites heureuses d'avoir pu accompagner leur proche vers la mort. « Cet

accompagnement permet de régler les trucs du passé et de développer une relation sereine vers la fin. Cela demande beaucoup de courage pour se battre dans la maladie, ce qui amène les gens à développer une grande admiration pour leur conjoint. La plupart se souviennent de leur conjoint d'une façon positive. Les autres membres de la famille profitent aussi de cette opportunité pour régler des situations, car des choses en suspens, on peut en accumuler beaucoup au cours d'une vie. »

« Malgré les nombreuses difficultés que doivent affronter ceux et celles qui accompagnent un proche en phase terminale, dont celle notamment de le voir quotidiennement souffrir, la plupart des gens interrogés dans le cadre de ma recherche ont affirmé qu'il s'agit d'une expérience enrichissante, qui leur a permis de conclure leur relation sur une note positive », souligne Julie Lamontagne en guise de conclusion.

Julie Lamontagne est étudiante au doctorat en gérontologie au centre de recherche sur le vieillissement à l'Institut de gériatrie de Sherbrooke. Dans le cadre de ses études à la maîtrise, elle s'est intéressée à l'expérience des personnes de soutien ayant accompagné leur conjoint âgé en soins palliatifs.

Les groupes d'entraide et de soutien

Lors d'un deuil, il peut s'avérer très bénéfique de pouvoir partager ses émotions avec d'autres gens vivant la même expérience.

Ainsi, il existe des groupes d'entraide qui réunissent des personnes endeuillées. Ensemble, ils partagent leur histoire sous un thème proposé par des animateurs, qui ont eux aussi vécu des expériences similaires. Parfois, des objectifs sont fixés afin de permettre à ces gens d'avancer dans leurs démarches.

Les groupes de soutien diffèrent des groupes d'entraide en ce qui a trait à l'engagement plus grand des professionnels et au soutien individuel également possible. On mise alors davantage sur la résolution de problème et la relation d'aide. Ce type de groupe peut être offert par des professionnels, en pratique privée.

Les groupes d'entraide et de soutien relèvent souvent des CLSC, des organismes communautaires, des centres de soins palliatifs (ces derniers se retrouvent au sein des hôpitaux), des responsables de paroisse, des centres de prévention du suicide, des coopératives funéraires ou des centres hospitaliers.

Comment les trouver ?

CLSC :

voir à « centre local de services communautaires » dans les pages blanches de l'annuaire téléphonique.

www.clsc-chsld.qc.ca

Organismes communautaires :

voir sous les rubriques « associations », « fondations », « organismes » ou « services sociaux et humanitaires » dans les pages jaunes de l'annuaire téléphonique.

Centres hospitaliers :

voir sous la rubrique « hôpitaux » dans les pages blanches de l'annuaire téléphonique.

www.ahq.org/accueil/accueil.asp

Coopératives funéraires :

voir sous la rubrique « coopératives » dans les pages jaunes de l'annuaire téléphonique.

www.fcfq.qc.ca

Source :

SÉGUIN, Monique. Le deuil, une souffrance à comprendre pour mieux intervenir, Outremont, Les éditions LOGIQUES, 1999, 249 p.