

## REPÈRES ÉMOTIONNELS DU PROCESSUS DU DEUIL

Chaque deuil est unique. Basés sur les travaux de Jean Monbourquette, voici des repères émotionnels que peut vivre une personne en deuil. Ces étapes varient d'une personne à l'autre en intensité et en durée.

**Le choc :** Le choc nous permet de continuer à fonctionner au lieu de nous effondrer.

**Le déni :** « Ce n'est pas vrai », « Je vis un cauchemar » et « Je ne peux pas y croire. » Ces phrases intérieures sont des mécanismes de défense pour nous protéger sur le plan émotif.

**L'expression des émotions :** Cette étape permet de nous libérer et de nous soulager. Plusieurs émotions pénibles peuvent surgir, notamment la culpabilité, la colère et la peine. Vient ensuite un sentiment de découragement et d'apathie (ne ressentir aucune émotion).

**La réalisation des tâches rattachées au deuil :** Nous avons besoin d'avoir des actions concrètes dans ce processus pour nous aider à passer au travers. Par exemple, certaines personnes ont besoin de vendre ou donner des biens appartenant au défunt, de leur parler une dernière fois lors d'une prière ou un texte, etc.

**La découverte d'un sens à la perte :** Il arrive à un certain moment du processus que nous prenons un pas de recul en lien avec nos émotions et tentons de trouver un sens à la perte. Ce sens peut être de plusieurs façons différentes : une meilleure connaissance de soi, une nouvelle orientation de sa vie, une plus grande attention au moment présent, etc. Aussi, le niveau d'énergie augmente et, malgré que la peine soit toujours présente, les émotions en lien avec le deuil s'atténuent graduellement et laissent place aux bons souvenirs.

**L'échange des pardons :** Nous pourrions sentir le besoin de pardonner au défunt et de se pardonner à soi-même pour différentes raisons. Cette étape permet de bien reconnaître nos émotions et nos actions en les normalisant et en acceptant le passé.

**L'héritage :** À cette étape, nous accueillons le positif laissé par le défunt (des paroles, des actions, des sentiments, de l'énergie et même de l'amour).

**Célébration de la fin du deuil :** Lorsque nous sentons que notre deuil est fini, il est suggéré de la conclure en le célébrant. Ce moment nous permet de commencer notre « nouvelle vie ».

