

# TROUSSE DE SECOURS



Vous êtes confrontés à un deuil et il est fort probable que vous ne vous êtes pas préparés à cette épreuve. Ces quelques lignes qui suivent se proposent de vous apporter des explications simples sur ce que l'humain ressent en de pareilles circonstances.

---

## Sur le plan physique

La douleur de perdre un proche se traduit par une sidération qui a plusieurs conséquences. Dans un premier temps, le corps est stimulé par le caractère exceptionnel de l'événement et il y aura de fortes chances qu'au début, vous ressentirez moins la fatigue que d'habitude. Vous aurez des difficultés à vous résoudre de dormir tout comme de manger (grignotages remplaceront souvent les repas normaux). Vous ne devez pas vous fier à ces impressions. En fait, vous vivez des moments qui vont beaucoup vous fatiguer. Penser à boire le plus possible de l'eau. De même, douchez vous le plus souvent possible en prenant une attention particulière pour votre corps. Enfin, n'hésitez pas à vous faire aider par le médecin afin de garantir un minimum de qualité de sommeil.

---

## Sur le plan mental

L'annonce de la mort a souvent un caractère sidérant qui pousse le comportement aux extrêmes. Certains seront plus bavards que d'habitude, d'autres plus muets.

En fait, votre être intérieur cherche à se protéger car le décès d'un proche génère toujours une angoisse plus ou moins consciente.

C'est sur ce point que les rites funéraires interviennent de manière appropriée car ils vous forcent à progresser dans votre situation d'endeuillés.

L'important est de partager en confiance son vécu immédiat, son souvenir, ses émotions du moment. L'étape précédant les funérailles sert à cela, entre proches, tout comme la rédaction d'un avis de décès, les coups de fil, les discussions dans la cuisine, les démarches à effectuer ensemble etc.

Dans la période troublée actuelle, ces rapports entre vous et avec les autres, ceux qui sont moins concernés, sont faussés par le fait qu'il faut aller vite et sans cérémonie ouverte à une libre assistance. Dans un contexte de confinement, le rôle des communications électroniques sera central et c'est pourquoi nous avons pris une initiative dans ce domaine.



## Sur le plan psychique

Ne confondez pas le mental et le psychique. Le mental est consciemment réfléchi alors que le psychique est une sorte de boîte de pandore d'où sortent des pensées ou des ressentis parfois étonnants, rarement maîtrisés et néanmoins très proches de notre nature profonde. Nous sommes ici dans un monde où l'imaginaire et le sentimental se marient avec une puissance incroyablement forte qui peut nous porter ou nous terrasser en période de deuil. D'autant plus en circonstances exceptionnelles comme ces jours-ci.

Il est alors intéressant d'identifier ce qui se passe progressivement en nous :

**1er réflexe :** se demander si la personnalité du défunt survit à la mort physique. La question est de savoir si le défunt perçoit encore ceux qui restent autour de lui, leurs sentiments, leurs actes etc.

**2ème réflexe :** le conflit entre le fait d'admettre de se séparer physiquement du défunt et le désir intense de le garder autant que possible près de soi. La séparation se traduit par une impression de froid qui touche souvent les proches pendant l'enterrement et le besoin de chaud pour contrebalancer ensuite la privation du contact physique avec le défunt.

**3ème réflexe :** retrouver une forme de proximité avec le défunt malgré la séparation physique afin de pouvoir recréer une nouvelle forme de relation avec lui.

Les funérailles permettent aux familles de vivre tous ces niveaux d'expérience du deuil. C'est pourquoi les professionnels funéraires ne peuvent absolument pas admettre que les familles soient laissées seules face à l'épreuve qu'elles traversent.

### > Encore quelques précisions...

Les spécialistes se réfèrent souvent à un cycle psychologique du deuil qui identifie des périodes successives :

- la stupéfaction incrédule accompagnant l'annonce du décès,
- la sidération,
- la révolte,
- l'abattement,
- la résignation.

L'erreur serait de croire que tout un chacun vit ces cinq étapes au même rythme. En fait chacun réagit à sa manière à propos de cette succession de comportements sachant que parfois, comme au jeu de l'oie, on peut tomber à la case prison ou retourner en arrière. Si ce cycle est intéressant à connaître, c'est parce qu'il nous permet d'identifier ce qui se passe en nous et le pourquoi du comportement d'autrui. La révolte notamment se traduit parfois par des comportements violents qui peuvent être démesurés et inattendus, que ce soit au niveau des mots ou des gestes, attitudes etc.

Il existe aussi des réflexes compensatoires (boire de l'alcool, etc.) ou d'évitement, de déni de la réalité. Ces attitudes doivent être comprises plutôt que condamnées et pour le moins, être tempérées par l'entourage familial.

### > Enfin, vous noterez une particularité de notre époque :

- Nous n'avons plus l'habitude d'exprimer totalement nos sentiments en public, nous préférons les vivre en privé. Cela tient au personnage dont on veut souvent donner l'apparence aux autres et surtout, cela dénote d'une peur de « se lâcher ».
- Il est en effet parfois plus facile de pleurer devant une séquence émotionnelle au cinéma qu'en réalité car dans ce dernier cas, nous avons peur de ne plus maîtriser les effets de l'émotion en nous.

**LE DEUIL EST ALORS UNE OCCASION PROPICE POUR RETROUVER SES PROPRES BASES.**