

Comprendre le processus de deuil



Vous venez de perdre quelqu'un que vous aimez et depuis, c'est le chaos... On vous parle de « faire le deuil », mais vous ne savez pas de quoi il s'agit. Car, qu'est-ce que le deuil ? A quoi sert-il ? Combien de temps dure-t-il ? Autant de questions que vous vous posez aujourd'hui.

Comprendre ne va pas annuler votre douleur. Néanmoins, quand vous reconnaissez la signification réelle du processus de deuil, vous reprenez progressivement le contrôle de votre vie car vous savez qu'il existe une lumière au bout du tunnel. Vous n'avancez plus dans le noir : vous savez qu'il y a une cohérence et une direction dans ce que vous êtes en train de vivre, même si, parfois, vous avez l'impression d'être perdu(e), à tout jamais, dans la tempête...

Voici quelques clefs pour vous guider :

Le deuil : un processus naturel de cicatrisation

Le deuil : un processus en 4 étapes

Ne cherchez pas à aller trop vite...

Qu'est-ce que le « travail de deuil » ?

La biologie du deuil : le stress chronique

Retrouvez toutes ces explications dans les vidéos des programmes d'accompagnement

Le deuil : un processus naturel de cicatrisation

Pour comprendre le sens véritable du processus de deuil, prenons une image...

Imaginez que vous êtes dans votre cuisine, en train de préparer un plat de frites. Vous avez déposé sur le feu un récipient rempli d'huile. Soudain, c'est l'accident : mal posé sur la plaque chauffante, le récipient bascule et son contenu se déverse sur votre main, en vous brûlant gravement ! C'est un traumatisme grave.

Deux possibilités s'ouvrent à vous :

1. Vous décidez d'étouffer la douleur

Vous prenez des médicaments contre la douleur et vous enveloppez votre main dans un pansement, « jusqu'à ce que ça passe »... Vous vous dites qu'avec le temps, les choses vont s'arranger d'elles-mêmes. Vous avez d'autres priorités dans votre vie : construire votre maison, élever votre enfant, avancer dans votre carrière... et vous n'allez pas vous laisser paralyser par cet incident de parcours. Vous prenez donc la décision de ne pas vous occuper de votre blessure et de laisser faire.

Pourtant, même si vous ne la prenez pas en compte, la blessure n'en existe pas moins. Un processus naturel de cicatrisation va s'initier en vous, que vous le souhaitiez ou non. Votre main va spontanément commencer à se réparer... mais dans quelles conditions ? Les tissus vont se reconstruire tant bien que mal avec des adhérences cutanées, des rétractions tendineuses ; une infection peut même s'installer. Avec le temps, la cicatrice ne sera certainement pas de bonne qualité. Vous risquez de ne plus pouvoir utiliser votre main comme avant. Le fait de ne pas tenir compte de la blessure aujourd'hui risque d'influencer négativement votre avenir...

2. Une autre solution s'offre à vous : face à cette blessure soudaine, vous décidez d'accompagner activement le processus de cicatrisation.

Cela signifie que vous vous donnez les moyens de soigner votre main, du mieux possible. Vous allez consulter un médecin. Il fait le bilan de vos lésions et il vous confie à une infirmière qui élabore avec vous un programme de soins. Jour après jour, pendant plusieurs semaines, elle enlève les pansements... ça fait mal ; elle nettoie la plaie... ça fait mal ; elle

élimine soigneusement les peaux mortes pour favoriser la cicatrisation... ça fait mal ; elle applique diverses pommades antiseptiques pour prévenir l'infection... ça fait mal...

Oui : tous ces soins font mal, mais vous n'êtes pas tombé(e) sur une infirmière sadique ! Elle est simplement ancrée dans la conviction qu'en vous faisant ce mal là, aujourd'hui, elle va accompagner efficacement le processus de cicatrisation de votre main. De votre côté, vous acceptez la douleur de cet accompagnement médical car vous savez que ce mal est nécessaire, si vous voulez véritablement prendre soin de cette main mutilée. Grâce à l'attention soutenue que vous lui portez, au fil des mois, votre main va cicatriser dans de bonnes conditions. Même si elle portera toujours les cicatrices de la blessure initiale (il sera impossible de l'oublier), votre main sera à nouveau souple et fonctionnelle.

Qu'est-ce que cette image de la main brûlée vous apprend, alors que vous venez de perdre quelqu'un que vous aimez ?

Quand nous nous blessons physiquement, notre organisme a l'intelligence spontanée de mettre en route un processus de cicatrisation de la plaie physique. Ce processus naturel nous protège des agressions extérieures et répare les tissus lésés.

Il en va de même quand on perd quelqu'un qu'on aime : notre esprit a, lui aussi, une intelligence spontanée qui met en route un processus de cicatrisation de la plaie psychique que représente la perte de l'être aimé. C'est ce qu'on appelle le « **processus de deuil** » : ce processus est naturel et il nous est absolument nécessaire, si nous voulons restaurer notre équilibre intérieur et ne pas nous effondrer psychologiquement. C'est une protection qui nous permet de survivre au traumatisme violent de la disparition. Il faut bien comprendre que la mise en route du processus de deuil ne relève pas d'une décision de notre part : elle est inconsciente, automatique et immédiate après la perte de la personne aimée.

La question qui se pose alors, face à votre perte, est la même que face à la main brûlée : quelle décision allez-vous prendre pour accompagner le processus de cicatrisation du deuil ?

- Soit vous refusez de vous confronter à tout ce que cette perte induit en vous : des émotions très fortes, des changements de comportements, des modifications dans votre relation à autrui... etc. Vous espérez qu'avec le temps – et avec le temps seulement – le processus de deuil va se passer tout seul et que tout va progressivement rentrer dans l'ordre, « comme avant », sans avoir à changer quoi que ce soit dans votre vie... Cela peut marcher quelque temps, mais vous vous rendez compte très rapidement que ça ne fonctionne pas sur la durée et que vous êtes, en fait, de plus en plus mal...
- Soit vous décidez de faire face, directement et activement, à ce qui se passe maintenant dans votre vie. Le fait d'accepter la réalité de cet événement qui bouleverse votre existence ne va pas atténuer votre douleur, dans un premier temps (rappelez-vous : les soins de l'infirmière font mal pendant longtemps). Mais vous choisissez de faire quelque chose face à votre perte et vous décidez de prendre soin de vous, sans subir passivement les événements.

Cette démarche active de votre part et cette décision de vous occuper de vous est ce qu'on appelle : le « **travail de deuil** ». Le travail de deuil permet de canaliser la douleur et d'aller vers la guérison de la blessure intérieure : c'est l'équivalent du plan de soins que l'infirmière construit avec vous pour traiter votre main.

Il y a donc, d'un côté, le « **processus de deuil** » qui est spontané, naturel et indispensable et de l'autre, le « travail de deuil » qui est votre décision d'accompagner ce processus de deuil, du mieux possible. Ce sont deux notions différentes.

En lisant ceci, vous comprenez aussitôt que **le processus de deuil n'a donc rien à voir avec l'oubli de la personne que vous avez perdue !** Sur le site de « Traverser le deuil », il ne sera jamais question d'« oubli » ou de « tourner la page », car, en vérité, le deuil ne parle pas du tout de cela.



Le deuil : un processus en 4 étapes

En fait, le processus de deuil n'est pas qu'un processus de cicatrisation. Il a une autre fonction essentielle : **le processus de deuil vous permet de restaurer le lien avec la personne que vous avez perdue**. C'est à l'opposé de ce que l'on pense habituellement du deuil ! Et pourtant, c'est le fondement même de ce processus : il a pour finalité de vous faire passer d'une relation **objective, extérieure**, avec la personne aimée, à une relation **subjective, intérieure** avec elle.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Pour le comprendre, il faut diviser le processus de deuil en 4 étapes :

1^{ière} étape :

Vous êtes en relation avec cette personne : vous partagez énormément de choses avec elle. Il existe un échange incessant, entre vous et elle.

Quand cette personne meurt, c'est la perte brutale de ce lien : vous ne pouvez plus vous parler, vous ne pouvez plus vous toucher ; c'est la fin de votre échange. Même si vous vous attendiez à sa disparition, vous êtes émotionnellement sous le choc. C'est la première étape du deuil : le **choc**, l'**incrédulité** et la **sidération**.



Pour aller plus loin, consultez les modules n°1 et n°2.

2^{ème} étape :

Mais, ce n'est pas parce que votre lien extérieur avec cette personne est rompu que votre relation, avec elle, s'interrompt pour autant. Sans vous en rendre compte, vous restez dans la lancée de votre relation. Cette personne n'est plus là, mais la dynamique d'échange et de partage qui existait auparavant entre vous continue, pendant des mois après son décès.

Cette 2^{ème} étape du processus de deuil s'appelle la « **phase de fuite et de recherche** » :

- « **Fuite** », car vous mobilisez une énergie colossale pour tenter de fuir la souffrance, comme si vous aviez conscience qu'un gigantesque tsunami de souffrance se profilait à l'horizon de votre vie et que vous essayiez de courir le plus vite possible, pour ne pas être submergé(e). Cela se traduit, le plus souvent, par une agitation intérieure où vous vous sentez, sans cesse, sous tension.
- « **Recherche** », car vous tentez de préserver, coûte que coûte, la relation interrompue : tout se passe comme si une partie de vous n'avait pas encore pleinement intégré la pleine réalité de sa disparition. Vous continuez à fonctionner, au quotidien, en faisant en sorte de garder le lien extérieur avec cette personne : vous avez besoin de toucher ses

vêtements, de sentir son odeur, de regarder ses photos, d'entendre sa voix (sur le répondeur, par exemple). Vous avez un besoin irréprensible de parler d'elle, encore et encore. Plus rien d'autre n'a d'intérêt. Toute votre vie et toutes vos pensées tournent autour d'elle, même si, extérieurement, personne ne s'en rend compte... C'est comme si vous essayiez d'annuler la réalité de son absence.

Comprenez bien que ces comportements sont totalement normaux au cours de cette 2ème étape : ils sont l'expression naturelle du processus de deuil.

Cette 2ème étape dure entre 6 mois et 10 mois, mais il existe de très nombreuses variations, en fonction des personnes.



Pour aller plus loin, consultez les modules n°3, n°4 et n°5.

3ème étape :

Mais les semaines et les mois passent et progressivement, le ventilateur ralentit car il n'est plus alimenté par l'électricité... et il finit par s'arrêter. Il en va de même pour votre relation : vous réalisez progressivement que la relation que vous essayez de préserver extérieurement « tourne à vide » car la personne que vous aimez n'est plus là pour nourrir et entretenir le lien avec vous. De là, privé de son énergie, votre mouvement relationnel va, lui aussi, se tarir et s'arrêter.

C'est là, en moyenne **6 à 10 mois après le décès**, que vous comprenez, au plus profond de vous-même, que la relation **extérieure** avec cette personne aimée est définitivement interrompue. Vous vous rendez compte que la personne ne reviendra plus – plus jamais : vous avez alors l'impression que votre douleur est pire qu'au début... Cette pleine prise de conscience est tardive par rapport au moment du décès. Ceci est normal. C'est le début de la **3ème étape du processus de deuil** : « la phase de déstructuration ».

Vous réalisez qu'il est vain de continuer à nourrir une relation extérieure qui n'existe plus et ainsi, c'est comme si vous rameniez à vous toute l'énergie que vous investissiez autrefois dans la relation.

Ce « retour vers vous » est, par lui même, douloureux : il a une coloration dépressive. A ce moment là, **le manque et l'absence** atteignent des niveaux que vous ne vous attendiez plus à connaître. Vous avez alors l'impression que vous êtes en train de devenir fou/folle et que votre vie perd tout son sens. Vous avez aussi l'impression de faire marche arrière car votre douleur devient de plus en plus vive. Tout est vain, vide et absurde...

Il est essentiel de comprendre qu'il ne s'agit pas d'une régression dans votre deuil. Vous n'êtes pas en train de sombrer, même si vous en avez la très forte impression. Aussi terriblement douloureux soit-il, ce ressenti est normal et prévisible : c'est votre processus normal du deuil qui est en train de suivre son cours naturel.

Cette 3ème étape dure **pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, sans que cela soit pathologique**.

Cette période est souvent pleine de désespoir et remplie d'une intense détresse. C'est là où vous comprenez combien il est utile d'être accompagné(e) sur votre chemin. En ces temps de souffrance, les programmes d'accompagnement que vous trouverez sur le site de « Traverser le deuil » pourront vous être d'une aide considérable.



Pour aller plus loin, consultez les modules n°6, n°7 et n°8.

4ème étape :

Et pourtant, au delà de la souffrance, votre processus de cicatrisation intérieure est patiemment mis en œuvre, dans les tréfonds de votre être...

En effet, très progressivement, vous allez commencer à ressentir les premiers échos de **la 4ème étape du deuil, « la phase de restructuration »**.

C'est là où vous prenez progressivement conscience qu'un lien d'une autre nature est en train de se renouer, en vous, avec la personne disparue. Vous prenez, petit à petit, conscience que la relation extérieure avec cette personne fait place à une relation intérieure avec elle, une **relation « de cœur à cœur »**. C'est une relation totalement nouvelle, quelque chose que vous ne pouvez pas comprendre, tant que vous n'en avez pas fait l'expérience.

Et là, vous réalisez quelque chose d'essentiel : vous **savez**, émotionnellement, dans vos tripes, que le lien intérieur avec cette personne existera à tout jamais en vous. Vous comprenez alors la logique du processus de deuil : il a fallu que vous renonciez au lien **extérieur** pour que puisse se restaurer, en vous, un lien **intérieur**. Vous constatez, soulagé(e), que la douleur s'estompe, tout doucement... Au fil des mois et des années, vous découvrez, un peu étonné(e), qu'un réel apaisement s'installe en vous, alors que vous ne l'espériez plus... Vous êtes transformé(e) et changé(e) en profondeur et vous constatez que vous pouvez accueillir, à nouveau, la joie dans votre existence, sans pour autant oublier ou trahir la mémoire de la personne que vous avez aimée.

*Alors, s'il vous plaît, si vous êtes au fond du gouffre, alors que vous lisez ces lignes, ne perdez pas espoir – ne perdez **jamais** espoir : un jour, votre peine va s'adoucir. Un jour, vous aussi, vous arriverez au bout du processus. Ayez confiance. Cela se passera aussi pour vous, même si vous n'y croyez plus aujourd'hui. Bien sûr, il restera toujours, en vous, une cicatrice à l'endroit de votre blessure ; bien sûr, vous ressentirez toujours le manque de l'absence, mais le retour à la paix du cœur est la promesse que peut vous faire le processus de deuil.*



Pour aller plus loin, consultez les modules n°9 et n°10.



Ne cherchez pas à aller trop vite...

Une des grandes difficultés, au cours du deuil, est d'accepter la durée du processus. Cela est légitime : vous avez mal et vous souhaitez que votre douleur disparaisse au plus vite... Néanmoins, il n'est pas possible de raccourcir ou de court-circuiter le processus de deuil.

Prenez une comparaison : imaginez que vous êtes une jeune femme, enceinte de 5 mois et que vous

ignoriez tout du processus de la gestation. Vous allez alors consulter votre gynécologue et vous lui dites : « Je ne comprends pas ! Cela fait déjà 5 mois que je suis enceinte et je n'en peux plus ! J'en ai assez ! Faites quelque chose pour accélérer ma grossesse ».

Que peut répondre votre médecin ? Il va vous expliquer les différentes étapes de la grossesse, en vous montrant que c'est un processus naturel qu'il est impossible d'accélérer : quoi que vous fassiez, votre grossesse va durer 9 mois, même si vous la trouvez trop longue !

Ce que votre médecin peut vous proposer, en revanche, c'est d'accompagner, du mieux possible, votre grossesse, afin de vous soulager de la pesanteur de votre maternité.

Il en va de même pour le vécu de votre deuil. Aussi pénible ou douloureux soit-il, il obéit à un rythme sur lequel vous n'avez aucun contrôle. Il a une durée d'au moins un à deux ans (parfois plus) et il est totalement impossible de le raccourcir. Vous ne pouvez pas brûler les étapes... En revanche, vous pouvez rendre le processus plus tolérable, en vous attelant à votre travail de deuil. C'est la meilleure façon de vous accompagner vous-même. Alors oui : vous devez aujourd'hui apprendre la patience et l'apaisement viendra, en son temps.

Un processus à respecter

Vous avez perdu quelqu'un que vous aimez. Vous souffrez de sa disparition et quoi que vous essayiez de faire, vous ne pouvez pas extraire définitivement cette douleur de votre cœur. Que faire alors ? La seule et unique chose que vous pouvez faire aujourd'hui est de vous confronter directement à ce vécu intérieur. Il n'y a aucun moyen d'y échapper.

Pour prendre, à nouveau, une analogie avec la maternité, le vécu de votre deuil est comme un accouchement (avant l'ère de la péridurale). Quand les contractions commencent, la mère ne peut pas se dire : « Non, je ne veux pas de cette douleur de l'accouchement : j'ai mal, j'ai peur ; je veux le remettre à plus tard ! ». Mais, qu'elle le veuille ou non, le processus naturel de la naissance est enclenché. Il est évidemment douloureux, mais **cette future maman n'a pas d'autre choix que de vivre cet accouchement, le plus activement possible**. Elle n'a pas d'autre possibilité que d'y mettre toute son attention et toute son énergie.

C'est la même chose que vous demande votre processus de deuil. Vous n'avez pas choisi de perdre cette personne, mais vous pouvez choisir la façon d'accompagner votre peine. Plus vous lui donnez votre attention et votre énergie, plus vous vous faciliterez la traversée du deuil.



Qu'est-ce que le « travail de deuil » ?

Le « travail de deuil » est constitué de différentes « **tâches** » qu'il vous est nécessaire d'accomplir pour accompagner, du mieux possible, le processus de deuil. Accomplir ces tâches vous permet de prendre soin du traumatisme de la perte et de restaurer votre équilibre intérieur. Il n'y a pas d'autre chemin...

Il existe 4 tâches fondamentales : (attention : il ne faut pas confondre les **4 tâches du travail de deuil**, avec les **4 étapes du processus de deuil**. Ce n'est pas la même chose).

1ère tâche : reconnaître la réalité du décès de la personne aimée

Cela signifie que vous devez intégrer, totalement et définitivement en vous, **la réalité de la disparition de la personne aimée**. Ce n'est pas quelque chose qu'il est possible de faire en quelques jours ! En effet, même si vous savez, intellectuellement, que cette personne que vous aimez est décédée, c'est une toute autre histoire au niveau émotionnel. Cela ne « suit » pas, au niveau de votre ressenti intérieur. Ainsi, il va persister, en vous et pendant très longtemps, une **profonde incrédulité où vous n'arriverez pas à croire à sa disparition**. Ceci est normal. Ce n'est que progressivement que vous prendrez pleinement conscience du caractère définitif de son absence. Cette tâche prend donc habituellement plusieurs mois. Il existe différents moyens d'accomplir cette tâche.

2ème tâche : vivre toutes les émotions qui font suite à sa disparition

Des émotions puissantes, déconcertantes et chaotiques surgissent, en vous, au cours du deuil : la colère, la culpabilité, la peur, la détresse, l'impression de devenir fou/folle, la révolte, la dépression... etc. Il est très important que vous ne les refouliez pas et que, au contraire, vous vous donniez les moyens d'exprimer toutes ces émotions. **Cette tâche est un aspect central du travail de deuil.** Là encore, il existe de très nombreuses manières d'exprimer les émotions du deuil.

3ème tâche : préserver la mémoire de la personne disparue et créer, en vous, un autre lien avec elle.

Le processus de deuil a pour fonction de **restaurer un lien intérieur avec la personne disparue** (voir « Le deuil : un processus en 4 étapes »). Vous accomplissez cette 3ème tâche, en mobilisant tous les moyens susceptibles de lutter contre l'oubli et de préserver la mémoire de la personne disparue. Comme le lien intérieur a besoin de temps pour se reconstruire, petit à petit, cette tâche dure généralement plusieurs mois, voire plusieurs années, sans que cela soit anormal.

4ème tâche : vous ajuster à votre nouvelle réalité, sans cette personne à vos côtés - Développer une nouvelle identité et un nouveau rapport au monde.

Vous accomplissez cette tâche, surtout durant les dernières phases du processus de deuil car avant, ce n'est pas encore possible. Cette tâche consiste à réinvestir votre vie, sans pour autant oublier la personne disparue. Elle passe par de très nombreux ajustements intérieurs et extérieurs, dans votre quotidien et au plus profond de votre être. Elle entraîne des changements importants dans votre existence, dans votre façon de voir le monde et vos relations à autrui. Il est donc compréhensible que cette dernière tâche prenne, elle aussi, beaucoup de temps.

Les 4 tâches du travail de deuil doivent être mises en œuvre durant toute la durée du processus de deuil. Elles s'accomplissent de façon simultanée, sans ordre chronologique particulier. Elles nécessitent très souvent plusieurs mois - ou plusieurs années - avant d'être complètement achevées. Comprenant cela, vous réalisez donc que le deuil est véritablement l'affaire de plusieurs années, sans que cela soit pathologique : contrairement à ce qu'on croit parfois, il ne peut pas être « résolu » en une seule année ! C'est impossible !

Les programmes d'accompagnement que vous trouverez sur le site « Traverser le deuil » sont spécialement conçus pour vous guider, pas à pas et vous donner tous les moyens d'accomplir efficacement les différentes tâches du travail de deuil. Ces programmes sont une exclusivité du site « Traverser le deuil ».



La biologie du deuil : le stress chronique

Quand vous perdez un être cher, vous n'êtes pas seulement touché(e) au niveau psychologique et émotionnel. Des recherches récentes ont montré que le processus de deuil génère, en vous, un stress chronique qui a des répercussions, au niveau physique. Il a un impact sur votre santé. Il est donc très important de comprendre les mécanismes de ce stress chronique, afin d'apprendre à mieux y faire face.

Le cycle du stress au cours du deuil

Que se passe-t-il à l'annonce du décès d'une personne proche ? Vous êtes sous le choc ; vous êtes assailli(e) par une multitude de pensées chaotiques et vous devez faire face à une situation totalement nouvelle pour vous. A l'annonce du décès, votre cerveau reçoit un message de détresse : « Cette personne que j'aime vient de mourir ! ». Aussitôt, votre cerveau transforme cette terrible nouvelle en une réaction chimique : des impulsions nerveuses stimulent une petite glande située à la base de votre cerveau : l'**hypothalamus**.

Dans une réaction en chaîne, votre hypothalamus alerte alors deux autres glandes : l'**hypophyse** (elle aussi située dans le

cerveau) et les **surrénales** (situées au niveau de vos reins). Celles-ci augmentent de volume et déversent dans le sang, une hormone appelée l'**adrénaline**. C'est l'hormone du stress aigu. L'adrénaline entraîne une augmentation de votre rythme cardiaque, le relâchement de vos muscles respiratoires et digestifs (c'est ce qui explique que vous avez du mal à vous alimenter, quand vous êtes soumis(e) à un stress aigu). Ceci est une réaction très archaïque de l'organisme qui survient face à n'importe quelle agression, physique ou psychologique. Cette réaction de stress aigu a pour fonction de vous mettre en état d'alerte et de vous rendre prêt(e) au combat.

Que se passe-t-il dans les mois qui suivent l'annonce du décès ?

Au fil du temps, le message de détresse (« La personne que j'aime est morte ! ») reste toujours d'actualité. En conséquence, le stress émotionnel qui en découle ne décroît pas et votre hypothalamus, votre hypophyse et vos surrénales restent en état d'alerte. Progressivement, au niveau de vos surrénales, une autre hormone, le **cortisol**, prend alors le relais de l'adrénaline : on observe alors une augmentation importante de cette hormone dans le sang et ceci, sur un temps prolongé. Vous vous retrouvez donc avec des taux élevés d'adrénaline et de cortisol dans votre organisme : vous vous trouvez dans un **état de stress chronique biologique**.

Quelles sont les conséquences de ces taux d'adrénaline et de cortisol élevés dans le sang, pendant de longs mois ?

Elles sont multiples et elles expliquent de nombreux « symptômes » physiques que l'on retrouve au cours du deuil :

- Un taux élevé d'adrénaline et de cortisol **épuise progressivement l'organisme**. Vous vous sentez de plus en plus fatigué(e), avec l'impression de ne jamais pouvoir récupérer, même si vous dormez beaucoup. C'est une réaction normale : on ne peut pas être en état d'alerte pendant des mois, sans s'épuiser ! Il faut donc que vous luttiez le plus efficacement possible contre tous les facteurs d'épuisement. Cela passe par un soin particulier porté à votre hygiène de vie.
- Le taux élevé de cortisol provoque également **une baisse de l'efficacité de votre système immunitaire**. Cela veut dire que votre organisme se protège moins bien contre les agressions extérieures ; il devient plus vulnérable aux virus et aux bactéries qui sont sources d'infections. Il est donc très fréquent de tomber malade au cours du deuil (bronchites, angines, sinusites, mycoses diverses ... etc.)
- Si vous êtes déjà porteur/porteuse d'une maladie chronique – une pathologie cardiovasculaire par exemple (hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque... etc.) ou encore des problèmes articulaires (arthrites) ou problèmes de peau (eczéma ou psoriasis par exemple) - le stress prolongé du deuil peut **aggraver transitoirement les symptômes de votre maladie**. Il est donc très important de faire le point, le plus régulièrement possible, avec le médecin qui vous suit, en lui précisant bien que l'aggravation de vos symptômes est en rapport avec le deuil que vous êtes en train de vivre.
- Enfin, l'épuisement physique et psychologique lié au stress chronique, finit par avoir **un impact négatif sur vos capacités intellectuelles**. Vous observez alors une baisse transitoire de vos performances intellectuelles au cours du deuil, comme, par exemple, des difficultés de concentration, ou de mémorisation, ou encore d'apprentissage de nouvelles données. Vous avez l'impression d'avoir la tête vide. Là encore, cette réaction est logique et normale : elle est liée au taux élevé d'adrénaline.

Ces manifestations ont tendance à apparaître au moins 6 mois **après** le décès et peuvent durer de un à deux ans après le décès. Mais elles varient grandement dans leur intensité et dans leur durée d'une personne à une autre.

Comment gérer le stress chronique du deuil ?

Vous ne pouvez évidemment pas interrompre le message d'alarme qui est responsable du stress : « La personne que j'aime est morte ». En revanche, il est possible de **réduire l'impact de ce stress** sur votre organisme. Le message est clair : il est indispensable que vous preniez soin de vous, afin de réduire les conséquences du stress. Prendre soin de vous, c'est développer des stratégies pour mieux gérer cette pression intérieure. Le deuil est un véritable marathon et il faut tenir sur la durée pour **contrebalancer les effets négatifs du stress chronique**.

Cela est un autre versant de votre travail de deuil.

Le site « Traverser le deuil » est conçu pour vous aider à développer vos propres stratégies de gestion du stress par :

1. La compréhension du processus de deuil.

Quand vous comprenez ce qui vous arrive, vous êtes moins stressé(e) : les événements, même s'ils restent douloureux, deviennent plus prévisibles et donc moins angoissants. Vous maîtrisez davantage le processus. Ceci est l'objectif de la rubrique « Comprendre » avec les dossiers mensuels sur différents aspects du deuil et la rubrique « Questions - Réponses » qui va s'enrichir, chaque mois, de nouvelles questions.

La rubrique « Témoignages » peut vous être très précieuse, pour comprendre, grâce aux témoignages de personnes comme vous, que ce que vous vivez dans votre deuil est normal et partagé par tous. Vous n'êtes pas seul(e) sur ce chemin.

2. Le partage de votre vécu et de vos émotions avec autrui.

C'est un moyen très puissant pour vous décharger du stress généré par les émotions qui s'accumulent en vous. Ceci est l'objectif du forum que vous trouverez sur ce site.

Il est stressant de ne pas être aidé(e) correctement par ses proches. Ainsi, vous pouvez aider vos proches à mieux vous aider, en leur envoyant le lien de la rubrique « Comment aider un proche en deuil ».

L'aide apportée par les associations d'accompagnement peut aussi vous permettre de réduire votre stress.

3. L'accompagnement du processus de deuil

Ceci est l'objectif des programmes d'accompagnement du deuil. Ils associent des explications extrêmement détaillées sur le processus de deuil et donnent des outils concrets pour vous aider à accomplir les différentes tâches de votre deuil.

C'est par ce travail que vous réussirez à combattre efficacement le stress chronique du deuil.