

Nom : _____ Gr : _____



L'importance du deuil

Le deuil fait partie de la vie, dans la mesure où la mort fait également partie de la vie. D'une façon ou d'une autre, tout le monde se retrouve face au deuil. Il peut s'agir d'une personne chère qui décède, mais on peut aussi être amené à faire un deuil pour d'autres raisons : fin d'une relation amoureuse, perte d'un emploi, séparation avec des membres de sa famille.

Le deuil est pourtant un processus actif : même si la personne peut sembler dépressive, un cheminement intérieur se fait. Les gens traversent différentes étapes pour parvenir à surmonter leur deuil ou, à tout le moins, apprendre à vivre avec.

Les travaux d'Élisabeth Kübler-Ross décrivent cinq grandes étapes du deuil :

1. Choc ou déni : Cette étape survient généralement immédiatement lorsque l'on apprend la perte. C'est une période intense où les émotions semblent absentes pour un spectateur externe, mais ne le sont vraiment pas pour la personne. La personne peut se replier sur elle-même, sembler ne pas réagir à ce qui l'entoure.
2. Colère : la personne vit un sentiment de colère ou de culpabilité face à la perte. Ce sentiment peut se tourner vers le médecin, vers Dieu, vers l'entourage ou vers soi-même.
3. Marchandage : C'est une phase de négociation, de chantage. La personne croit que si elle fait suffisamment d'efforts ou de sacrifices, elle peut empêcher une situation de se produire ou empêcher un être cher de mourir. Le marchandage se fait souvent à l'endroit de Dieu ou d'un être supérieur.
4. Dépression : C'est une étape qui peut être plus ou moins longue, selon les personnes. La personne vit une grande tristesse, des remises en question, de la détresse. Les gens qui passent par cette phase peuvent avoir l'impression qu'ils ne se remettront jamais de la perte qu'ils vivent. Ils pleurent, vivent de la douleur. On considère cependant que cette période peut être problématique si la personne demeure dans cet état plus de six mois.
5. Acceptation : C'est la dernière étape du deuil, et c'est l'étape où la personne commence à aller mieux. La personne comprend sa perte et commence à l'accepter. Elle peut encore être triste (ex. aux anniversaires) mais elle a recommencé à fonctionner et organise sa vie en fonction de la perte qui en fait maintenant partie.



Les cinq phases peuvent être linéaires (vécues les unes après les autres) mais il arrive souvent qu'un endeuillé puisse faire des retours en arrière, puis continue à avancer. Certaines personnes peuvent également ne pas passer à travers toutes les étapes mentionnées ci haut. Le deuil est un processus personnel, qui dépend de la personne, des circonstances, de l'entourage, des événements, etc.

Coutumes

Autrefois, en France, la période de deuil était généralement fixée à un an pour le veuf et à deux ans pour la veuve. Pendant un an, la veuve ne devait porter que des vêtements de couleur noire. Ensuite, elle pouvait porter du violet, du mauve ou du gris et ce, jusqu'à la fin

de la période. Il s'agissait alors du « demi-deuil ». Le veuf devait également porter des vêtements sombres pendant son année de deuil.

Aujourd'hui, la plupart des gens portent du noir lors d'un deuil. Il n'en est pas de même partout dans le monde. Au Viêt-Nam, en Corée du Sud ou en Inde, les endeuillés portent du blanc. Au Japon, c'est le blanc et le noir. En Chine, c'est le rouge combiné au blanc.

Le noir représente l'obscurité, la fermeture des yeux, le sommeil nocturne, la noirceur dans la tombe. Le blanc évoque plutôt la pâleur de la mort ou la lumière céleste. Dans presque toutes les cultures, les rituels funéraires sont importants pour aider les familles et les amis à accepter la réalité de la mort et faire leurs étapes du deuil. Ces rituels permettent de donner du sens à la mort.

Questions

1. Selon la plupart des théories, qu'arrive-t-il aux gens qui ont bien agi pendant leur vie ?

2. Qu'arrive-t-il aux gens qui ont mal agi ?

3. Pourquoi avons-nous besoin, dans la plupart des sociétés, de faire une distinction entre les deux ? (Pourquoi on ne veut pas croire que c'est pareil pour tout le monde).

4. Pourquoi, selon toi, se pose-t-on autant de questions au sujet de la mort ?

5. Selon toi, les gens agissent-ils différemment pendant leur vie s'ils croient qu'il y a une vie après la mort ? Explique ta réponse.

Le deuil

À quelle étape de leur deuil ces personnes sont-elles arrivées ?

1. Joseph ne va plus à l'église depuis la mort de son frère. Il ne veut plus prier car il trouve que Dieu est injuste.

2. Depuis la mort de son chat, Joséphine n'appelle plus ses petits-enfants. Elle a perdu du poids et elle dort mal.

3. Au salon funéraire, Joseph ne parle à personne. Il ne pleure pas non plus.

4. Depuis que la mère de Joséphine est en phase terminale, Joséphine dit à Dieu que s'il sauve sa mère, elle fera trente neuvaines.

5. Joseph a transformé la chambre de son fils, mort depuis cinq ans, en atelier.

6. Joséphine continue à acheter des jouets pour chien. Pourtant, Kiki a été écrasé par un scooter il y a deux semaines.

7. Joseph dit que c'est sa faute si son amie Joséphine s'est suicidée. Ils s'étaient disputés quelques jours auparavant.

8. La mère de Joseph est mourante. Joseph lui dit que si elle ne meurt pas, il sera beaucoup plus gentil avec elle.

9. Il y a quelques semaines que le mari de Joséphine est décédé. Ce matin, elle retourne travailler.

10. Depuis la mort de son fils, Joséphine se stationne devant l'école où il allait. Elle pleure pendant plusieurs heures avant de rentrer chez elle.

11. Quels événements, autre que le décès d'un proche, peuvent provoquer un deuil en cinq étapes ? Explique ta réponse.

12. Pourquoi organise-t-on toute une série de cérémonies lors du décès de quelqu'un (funérailles, salon, commémoration, nécrologie dans le journal...) ?
