



Série « La psychologie peut vous aider » : Le deuil chez les adultes

Le deuil est une perte par la mort d'un être cher comme un parent, un enfant, un(e) conjoint(e) ou un(e) ami(e) proche. Le deuil peut survenir à n'importe quel moment de la vie, mais il arrive le plus communément chez les adultes plus âgés et la fréquence des deuils s'accélère avec le vieillissement. Même si de nombreux aspects de cette description du deuil peuvent s'appliquer aux jeunes adultes, une grande part de notre compréhension de cet état vient de l'étude psychologique de l'affliction des personnes d'âge moyen et des personnes âgées. Le deuil a diverses formes :

- **Mort du (de la) conjoint(e)** : À moins de 55 ans, environ 1 % des personnes adultes seront veuves, mais à l'âge de 85 la majorité des personnes le seront. Le décès du (de la) conjoint(e) après des décennies de vie commune est à l'origine d'un choc énorme et nécessite un très grand ajustement. Un décès inattendu augmente le choc et lorsqu'il survient dans le cadre d'une relation conjugale positive, l'ajustement émotif requis est encore plus grand.
- **Deuil anticipé** : Lorsqu'un conjoint est aux prises avec une maladie débilante, comme la maladie d'Alzheimer, ou admis dans un foyer de soins personnels, le deuil peut être ressenti avant la mort physique proprement dite. En même temps qu'une personne subit le « fardeau de l'aidant » en s'occupant du (de la) conjoint(e), il (elle) éprouve également le deuil de la perte de camaraderie et d'affection conjugales.
- **Décès des parents** : La plupart des adultes trouvent que le décès de l'un ou des deux parents comme ayant une signification émotive, même quand le décès survient lorsque l'enfant et le parent sont plus âgés.
- **Décès d'un enfant** : Le décès d'un enfant peut se produire n'importe quand et peut être une expérience parentale douloureuse d'un point de vue émotif. Environ une personne sur dix fait face au décès d'un de leur enfant adulte, une perte qui peut affaiblir de façon importante le réseau de soutien familial à mesure que les parents vieillissent.
- **Deuil cumulatif** : Il s'agit d'une réalité des adultes plus âgés qui éprouveront un certain nombre de deuils pour des frères et sœurs et des amis, souvent très proches ensemble. À mesure que nous vieillissons, notre réseau social peut rapetisser de plus en plus à mesure que des amis décèdent et nous devons être en mesure de le reconstruire, parfois à plusieurs reprises. Le maintien et la reconstruction des réseaux sociaux est l'une des tâches essentielles requises pour un vieillissement en beauté.
- **Animaux de compagnie** : La recherche révèle que la mort d'un animal de compagnie peut être une très grande source de deuil.



Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil réfère à la réaction psychologique d'un être cher. Lorsqu'une personne qui vous a accompagné de près ou constamment et avec qui vous êtes lié en vient à décéder, de nombreux changements doivent être assimilés dans sa vie. Au cours des nombreuses années dans une relation étroite, le concept du soi peut se définir, en tout ou en partie, à travers le prisme d'une relation. Le décès du partenaire de longue date peut parfois même forcer à se redéfinir soi-même. Il ne s'agit pas là d'une mince tâche.

Le deuil est normal. Le deuil est ce sentiment que nous éprouvons et à travers quoi nous passons. Comme l'écrivait le poète du XVIIIe siècle Samuel Johnson : « le deuil doit d'abord être assimilé et ce n'est seulement qu'après que les distractions peuvent réussir à alléger la détresse. » Certaines personnes éprouvent un stade initial de choc ou d'engourdissement, suivant une période d'humeur déprimée et de désir pour l'être aimé. Cependant, de nombreuses personnes n'éprouvent pas de peine émotionnelle intense et reprennent rapidement leurs activités. Les deux réactions sont normales. Il ne faut pas voir le deuil intense non plus que son absence comme le présage d'un problème futur.

Un deuil normal peut durer plusieurs mois, voire même des années. Certains aspects du deuil intense normal peuvent se manifester pendant de nombreux mois sans poser de problème. Par exemple, il n'est pas inusité de sentir la présence du conjoint décédé, comme d'entendre brièvement sa voix, pendant très longtemps même plus d'une année. De nombreuses personnes trouvent que d'entendre la voix du conjoint ou de faire des rêves à son propos est réassurant si elles comprennent que c'est normal.

Quand le deuil devient-il un problème?

Il n'y a pas de démarcation claire entre le deuil normal et le deuil problématique. Le deuil problématique a été défini de façon conceptuelle comme un « deuil traumatique » ou « deuil compliqué ».

Le décès de l'être aimé est traumatisant. Une mort inattendue, soudaine ou accidentelle peut être foudroyante. D'autant plus lorsque la relation a été très proche et durable, l'expérience de se trouver seule peut causer un choc et la personne peut s'inquiéter et se sentir sans défense.

Les personnes peuvent parfois « s'enliser » dans le deuil, et c'est ce qu'on entend par un « deuil compliqué » ou « deuil chronique ». Elles n'arrivent plus à se remettre de la perte de l'être cher et demeurent beaucoup trop fixées sur les mémoires passées. Les événements de la vie contribuent parfois au développement d'un deuil compliqué, comme le manque de soutien de la famille et des amis. Le style de personnalité de l'endeuillé peut aussi mener à un deuil compliqué. Par exemple, si la personne a été beaucoup trop dépendante du conjoint ou du parent décédé, le processus d'endeuillage peut être plus difficile ou prolongé.

Le deuil excessif est perçu comme un problème seulement s'il continue pendant trop longtemps et gêne la poursuite des activités normales. Mais combien long est trop long? On ne s'entend pas sur la période normale du deuil et cette période peut varier selon la culture, l'âge et les circonstances du décès.



Une ligne directrice de diagnostic proposée est que le deuil excessif devait être résolu après six mois. Une autre ligne directrice d'expert utilise 14 mois pour différencier le deuil normal du deuil compliqué, suggérant que le deuil intensif devrait être considéré inhabituel s'il traîne après un cycle d'événements d'une année entière. De nombreux événements dans la première année peuvent être difficiles comme le premier repas familial, le premier anniversaire, le premier anniversaire de mariage ou la première fête religieuse importante. Une distinction pourrait être établie entre le retour aux activités quotidiennes et l'expérience de moments de deuil intense. Il est raisonnable de s'attendre à un retour aux activités quotidiennes normales dans les six mois suivant un décès. Mais les moments d'émotions de deuil intense et d'ennui peuvent subsister beaucoup plus longtemps, particulièrement aux anniversaires.

À quoi ressemble le deuil problématique compliqué?

Le symptôme de base du deuil problématique qui dépasse au moins six mois est un désir ardent pour la personne décédée qui est répétitif, intrusif et excessif. Des pensées et des souvenirs de la personne défunte sont intrusifs et peuvent s'accompagner de poussées émotives graves. Il peut y avoir des sentiments lancinants d'engourdissement envers les autres, de solitude, de vide, d'insignifiance, de regret et de difficulté à reconnaître la mort. La personne peut éviter des lieux ou des situations qui rappellent l'autre comme des réunions familiales, des réunions de groupes sociaux, l'église que les deux fréquentaient, les établissements médicaux et d'autres funérailles. Ces symptômes peuvent survenir de temps à autre chez les personnes les plus endeuillées; ce n'est que lorsque ces symptômes sont excessifs et gênent le fonctionnement quotidien normal que le deuil est vu comme problématique.

L'anxiété et les soucis accompagnent souvent le deuil. Par exemple, la personne âgée dans le deuil peut avoir peur que ses enfants ou ses amis l'abandonnent. La perte du conjoint peut aussi créer une crise grave de confiance en soi. Après des décennies de relations étroites, certaines personnes sont tellement habituées de faire des activités en tant que couple, qu'elles manquent de confiance en elles lorsqu'elles se trouvent seules. Il faut graduellement construire une nouvelle estime de soi indépendante pour les situations sociales et prendre des décisions de son propre chef.

Les symptômes de deuil traumatique et compliqué peuvent chevaucher le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et la dépression. Cependant, le deuil n'est pas le même que le trouble d'anxiété ou la dépression. La dépression se manifeste par une léthargie et une fatigue physique prolongées (se sentir fatigué tout le temps, ne pas avoir d'énergie), ou la détresse émotive pour des raisons autres que le décès. Les traitements de la dépression (pharmacothérapie ou psychothérapie) modifient habituellement les symptômes de la dépression, mais ont moins d'effets sur les symptômes du deuil.

Quand et comment le deuil compliqué est-il traité?

Le deuil n'est pas une maladie et ne fait habituellement pas appel à un médicament ou un traitement. Le traitement du deuil devrait être abordé avec précaution. Il faut garder à l'esprit que le deuil est une réaction normale. Il n'est pas nécessairement souhaitable d'éliminer le deuil, qui fait partie d'un ajustement émotif normal au décès d'un partenaire de vie ou d'un être cher.



Les interventions de prévention hâtive comme les groupes de soutien aux personnes dans le deuil peuvent procurer une rassurance utile si elle est menée attentivement, mais elles ne semblent avoir un effet positif que temporaire et peu de preuves d'un avantage durable. Ces groupes de soutien peuvent même nuire s'ils font croire à l'individu que le deuil est malsain ou s'ils savent la façon normale d'une personne de gérer le deuil en la forçant à se concentrer sur un deuil émotif intense.

Les interventions psychologiques pour les deuils traumatiques ou compliqués à plus long terme ont un effet modéré, mais durable. La psychothérapie cognitive ou psychodynamique brève ou d'autres thérapies efficaces sont utilisées pour aider la personne à penser à l'impact du décès de l'être cher et la comprendre. Ces stratégies visent souvent à aider la personne à comprendre que le deuil est normal et à accepter leurs réactions émotives (même si elles peuvent être déplaisantes). D'autres personnes peuvent avoir besoin d'approfondir certains aspects compliqués de leur relation avec la personne décédée. La résolution du regret peut être importante. Par exemple, il pourrait être utile de réexaminer les heurts dans la relation passée et oublier les fautes, les regrets, la rage et la culpabilité passés.

Les interventions comportementales permettent aux personnes de revenir graduellement à leurs routines quotidiennes. Les psychologues aident aux personnes âgées endeuillées à rebâtir leur confiance en soi et à se prendre en main. Un élément important du traitement psychologique pour le deuil compliqué est d'aider la personne à faire face aux situations qu'elles évitaient en raison de la crainte de souvenirs déstabilisants. L'évitement continu de ces situations augmente la sensibilisation aux émotions du deuil, alors que ce n'est qu'en envisageant ces situations que la détresse excessive parvient à se dissiper graduellement. La thérapie comportementale cognitive sur des techniques de restructuration cognitive et d'exposition en vue de surmonter l'évitement s'est avérée plus efficace que le counseling de soutien.

Le TSPT pour les circonstances d'un événement de mort et les réactions dépressives peuvent faire appel à des approches de traitement adaptées à ces troubles. Afin d'éviter la dépression il est utile d'accroître l'exercice et les activités.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dr Lorne Sexton.

Dernière révision : octobre 2009



Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657