

On appelle aussi le chagrin : peine, souffrance, douleur ou tristesse...

Résumé des propos de la psychothérapeute Julia Samuel et de l'auteure Cathy Rentzenbrink dans le quotidien, The Globe and Mail, 27 janvier 2018.



JS : On ne peut pas simplement surmonter le chagrin, le faire disparaître ou passer par-dessus et se sentir à nouveau « normale ». Il n'y a pas de raccourci. Le chagrin demande de l'endurance. C'est un processus chaotique, brouillon. On a peur, on est paralysées. On se sent seules. Il faut trouver le moyen de se soutenir soi-même dans l'expression de son chagrin, car, souvent, les moyens que l'on prend pour l'éviter finissent pas nous causer du tort.

CR : J'attendais que ma vie revienne à la normale. Maintenant je sais qu'il y a des événements qui nous changent pour toujours.

JS : Souvent on a l'impression de ne pas bien faire les choses, parce que ça continue de faire mal! Le chagrin nous change. Il faut travailler à accepter ce changement jusqu'à ce que la perte subie s'intègre dans la réalité de notre vie, et qu'on trouve une façon de s'en accommoder. L'amour de personnes de notre entourage est alors important. Puis un jour, on reprend goût à la vie, mais ça prend du temps, et c'est beaucoup plus long qu'on ne le croit.

CR : J'ai appris que c'était ok d'être triste. Ça semble tout simple, mais je croyais que c'était de la faiblesse de pleurer. Je ne voulais pas ajouter à la peine des autres autour de moi. J'ai essayé d'éviter de sentir mes émotions, j'ai consommé de l'alcool et cela a fonctionné pour un bout de temps. Mais, en bout de ligne, ça n'a pas marché. Quand j'ai réussi à écrire au sujet de ma peine, d'échanger avec d'autres sur leurs propres deuils ou chagrins, j'ai vu que nous avons tant en commun, malgré la diversité de nos expériences.

JS : Tenter d'éviter son chagrin, de ne rien sentir, dans l'espoir qu'au matin la douleur sera partie. On essaie de bloquer les émotions par l'alcool, les drogues, en se plongeant dans le travail.

CR : Dans l'entourage, tout le monde veut que l'on montre que ça va bien! J'ai remarqué que je cherchais même à montrer à mon fils comment nier son chagrin lorsqu'il avait de la peine, je l'incitais à voir « le bon côté » des choses, sans admettre qu'il vivait quelque chose de difficile.

JS : On apprend à un jeune âge comment réagir au chagrin, le plus souvent en suivant l'exemple de ses parents.

CR : Maintenant j'écris un peu tous les jours. Je me donne du temps pour vivre ma peine, je pleure. Me donner cet espace m'a permis de ne pas être envahie par le chagrin. Grâce à la thérapie, j'ai appris à avoir de la compassion pour moi-même. J'étais obsédée par tous mes manquements, face à ma famille, mes enfants. Maintenant, j'ai développé un sentiment d'acceptation de moi-même, avec tous mes travers. L'amour est la clé, l'antidote.

Julia Samuel est psychothérapeute spécialisée dans le deuil, voir son livre « Grief Works, Stories of Death, Life and Surviving », 2017. Cathy Rentzenbrink est une auteure pleurant la mort de son frère.

RÉFLEXION

Est-ce que je tente d'éviter mon chagrin? Quelles sont les moyens que j'utilise?

Est-ce que je me dis, « ça fait assez longtemps, il est temps de passer à autre chose », sans avoir jamais donné à mon chagrin toute la place dont il a besoin?

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Julia Samuel est psychothérapeute spécialisée dans le deuil, voir son livre « Grief Works, Stories of Death, Life and Surviving », 2017. Cathy Rentzenbrink est une auteure pleurant la mort de son frère.