

Après la mort d'un être cher, on passe généralement par une période de deuil de durée plus ou moins longue. On peut aussi vivre des périodes de deuil suite à une perte importante: emploi, revenu, divorce, etc. Plusieurs femmes ayant vécu dans des pays où sévissent des conflits armés vivent des deuils liés à la perte d'êtres chers. Parmi elles, celles qui ont vécu des agressions sexuelles peuvent aussi vivre d'autres deuils : la perte de leur « pureté », de leur innocence, de la confiance envers la justice et la sécurité du monde qui les entoure, la perte de leur communauté à cause du rejet, du pays parce qu'elles ont dû émigrer...

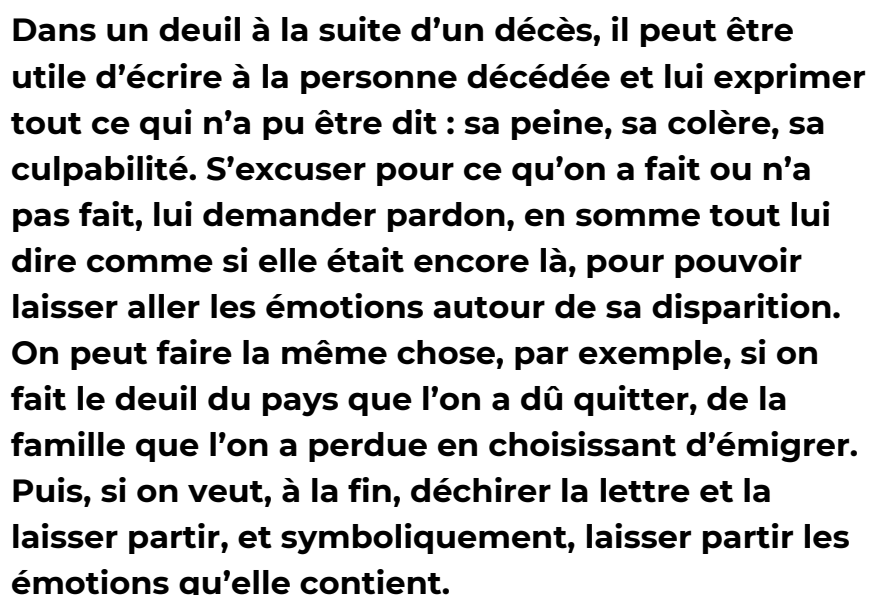


LES ÉTAPES DU PROCESSUS DE DEUIL

Les informations suivantes sont basées sur les travaux d'Elisabeth Kübler-Ross, psychologue suisse-américaine. Selon sa théorie, le processus de deuil se déroule en cinq étapes. Nous tentons de les adapter ici à l'expérience d'une survivante d'agression sexuelle. La victime peut ne pas vivre toutes ces étapes, ni les vivre dans cet ordre :

- **Le choc, le déni :** La femme refuse de croire que cela a pu lui arriver : « Ce n'est pas possible, je ne peux pas croire que cela me soit arrivé à moi! » C'est une période plus ou moins intense où les émotions « semblent » pratiquement absentes. Après cette étape assez courte, la réalité de la perte s'installe.
- **La colère :** Étape caractérisée par un sentiment de colère face à la perte. « Pourquoi moi et pas un autre? Ce n'est pas juste! » La culpabilité peut s'installer dans certains cas. C'est une période de questionnement.

-
- **Le marchandage** : Si lors de la mort d'un être cher, on tente de négocier quelques années de plus, par ex. « laissez-la moi encore un peu », lors d'agressions sexuelles, on tente de renégocier ce qu'on croit être le déclencheur des événements : « Si je n'étais pas allée à tel endroit. » « Si je n'avais pas porté tel vêtement. »
 - **La dépression** : Étape plus ou moins longue, caractérisée par une grande tristesse, des remises en question, de la détresse. Les endeuillées ont parfois l'impression qu'elles ne termineront jamais leur deuil, car elles vivent une grande gamme d'émotions et la tristesse est grande. Cette étape peut être marquée de manifestations de douleur physique (perte du sommeil et de l'appétit, boule dans la gorge, courbatures, etc.) et de douleur mentale (manque de concentration, perte de confiance en soi).
 - **L'acceptation** : Dernière étape du deuil où l'on reprend du mieux. La réalité de la perte est mieux comprise et acceptée. L'endeuillée peut encore ressentir de la tristesse, mais elle a retrouvé son plein fonctionnement et réorganisé sa vie en tenant compte de la perte. C'est une étape de restructuration pendant laquelle on essaie de reprendre goût à la vie.



Dans un deuil à la suite d'un décès, il peut être utile d'écrire à la personne décédée et lui exprimer tout ce qui n'a pu être dit : sa peine, sa colère, sa culpabilité. S'excuser pour ce qu'on a fait ou n'a pas fait, lui demander pardon, en somme tout lui dire comme si elle était encore là, pour pouvoir laisser aller les émotions autour de sa disparition. On peut faire la même chose, par exemple, si on fait le deuil du pays que l'on a dû quitter, de la famille que l'on a perdue en choisissant d'émigrer. Puis, si on veut, à la fin, déchirer la lettre et la laisser partir, et symboliquement, laisser partir les émotions qu'elle contient.

RÉFLEXION

Voici les deuils que j'ai à faire :

Dans mon processus de deuil, je suis rendue à l'étape :

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Jean Monbourquette est un auteur, qui a beaucoup écrit sur le deuil. On trouve une description plus détaillée des étapes du deuil liées à la mort d'une personne chère, en suivant le lien suivant :

<https://www.maisonmonbourquette.com/single-post/2016/09/12/LATTACHEMENT-ET-LE-DEUIL>