



La Capitale

Assurance et
services financiers



Survivre au naufrage

Mieux-être Chronique

Le bateau coule

Vivre un deuil, quel qu'il soit, est probablement la situation la plus éprouvante à laquelle on doit inévitablement faire face un jour ou l'autre dans notre vie. Lorsque c'est le deuil d'une relation amoureuse, que l'on ait ou non pris la décision, le niveau de difficulté peut être encore plus élevé, parce qu'il y aura toujours la présence réelle de l'autre quelque part autour de soi. Souvent, on se voit contraint de garder vivante la douleur de la rupture parce qu'on a des nouvelles de l'autre de temps à autre, ou parce qu'on doit se croiser pour les enfants.

On dit que pour traverser un deuil, il faut passer par différentes étapes. D'abord, il y a le choc : l'annonce de la nouvelle, période de déstabilisation durant laquelle il y aura beaucoup de déni (demain, il aura changé d'idée; je sens qu'il m'aime encore; etc.). Ensuite, la colère peut faire son apparition. Les choses ne vont pas dans la direction anticipée, les frustrations et l'amertume sont exacerbées, le contrôle nous échappe et c'est éprouvant. Lorsque les fortes turbulences émotionnelles sont passées, c'est le retour à la réalité et c'est l'étape de la peine. La tristesse, le sentiment de perte et de fin. Cette étape, qui peut durer plusieurs semaines ou mois, devrait mener à l'acceptation. Accepter, ce n'est pas être guéri, mais c'est comprendre avec son cœur et avec sa tête que c'est terminé. On peut aussi observer des retours en arrière vers une précédente étape, ou un saut par-dessus une autre. Selon le contexte, le deuil peut également avoir débuté pendant la relation. Néanmoins, le deuil est un processus, un cheminement, un passage obligé; alors il faut se donner du temps.

La bouée de sauvetage

La période dite normale de célibat peut varier d'une personne à l'autre; il n'y a pas de règle absolue. Par contre, la prudence est de mise quant à s'étourdir rapidement dans les bras d'un autre ou dans la consommation abusive. Clarifier ses besoins, en étant honnête avec soi-même, peut déjà être un bon départ. Il est normal d'avoir envie d'être désiré, d'être touché, d'être

intéressant pour quelqu'un. Normal aussi de vouloir se distraire, de prendre un verre, voire d'oublier à l'occasion. Le cœur en morceaux et les idées mélangées, on peut s'apercevoir que ses émotions sont vécues et ressenties avec beaucoup plus de force que d'habitude. Le terrain est propice au développement d'excès et de mauvaises habitudes de consommation durant cette période de grande vulnérabilité. Pour « réussir » son deuil, on doit malheureusement accepter de vivre et de ressentir des émotions déplaisantes. Lorsqu'on décide de les éteindre automatiquement avec un substitut, il y a un risque : celui de faire durer ou réapparaître ces sentiments que l'on n'a pas su apprivoiser.

Un nouveau voyage...

Ce qui est vu comme un échec amoureux risque bien sûr de laisser des traces. Des peurs et de la méfiance peuvent se développer. En même temps, c'est aussi la meilleure façon de grandir, d'en apprendre sur soi comme partenaire et comme personne. S'il y a rupture, c'est que l'entente entre les deux personnes n'arrivait pas à être satisfaisante pour chacun et qu'elle aurait mené inévitablement à la détresse chez l'un ou chez l'autre. La porte est donc ouverte à la rencontre d'une autre personne qui devra répondre à de nouvelles exigences que vous aurez déterminées. Vous courez donc la chance de vivre quelque chose d'encore plus près de votre idéal.

Si vous avez des difficultés amoureuses ou si vous vivez une rupture, sachez qu'il est possible d'obtenir du soutien et de l'aide, soit pour traverser votre deuil, soit pour revoir vos besoins et désirs. Comme vous n'avez plus à prendre soin de l'autre, prenez enfin du temps pour vous. Contactez Tandem pour que l'un de nos professionnels vous accompagne dans votre nouveau voyage.