

Le deuil au féminin

Le deuil

Le deuil est un processus qui touche les aspects psychologique, émotionnel, social et parfois physique d'une personne à la suite de la perte d'un être cher. C'est une réaction naturelle face à la perte, qui implique souvent des émotions telles que la tristesse, la colère, la confusion, lesquelles mènent éventuellement vers l'acceptation. La façon de vivre le deuil varie d'une personne à l'autre; il n'y a pas de chemin prédéfini ni de durée précise. Bien que cette épreuve soit universelle, elle revêt des nuances particulières et souvent méconnues chez la gent féminine.

Caractéristiques spécifiques du deuil féminin

Traitement du deuil

- Les femmes traitent souvent leur deuil de manière immédiate, en y faisant face directement.
- Leur ouverture à exprimer leur chagrin peut favoriser une récupération plus saine à long terme.
- En raison de leur rôle social de soignante, elles peuvent parfois mettre de côté leur deuil pour se concentrer sur les besoins des autres.

Adaptation selon le type de perte

- Le type de perte peut également influencer sur la manière dont une femme vit son deuil.
- Par exemple, le deuil périnatal (la perte d'un bébé pendant la grossesse ou peu après) peut être une expérience particulièrement éprouvante pour une femme qui pourrait être tentée de s'isoler davantage socialement.

Processus de reconstruction

- Elles se concentrent souvent sur la reconstruction de leur vie émotionnelle et relationnelle après une perte.
- Les femmes cherchent à redéfinir leur identité en fonction de la perte.
- Elles peuvent également s'engager dans des activités communautaires ou caritatives en lien avec la perte.

Impact physiologique et psychologique

- Le deuil peut entraîner des symptômes physiques, comme des troubles du sommeil ou de l'appétit.
- Une plus grande vulnérabilité face à la dépression.

Influences culturelles et sociales chez les femmes endeuillées

- **Rôle sociaux et attentes culturelles** : Dans de nombreuses sociétés, les femmes jouent souvent le rôle de « soignantes » au sein de la famille. Cela peut affecter la manière dont elles vivent leur deuil, car elles peuvent être amenées à prendre soin des autres, parfois au détriment de leur propre deuil. Il existe des pressions sociales voulant que les femmes fassent preuve de résilience tout en demeurant émotionnellement disponibles pour leurs proches.
- **Expression émotionnelle** : Les femmes ont généralement plus de latitude que les hommes pour exprimer leurs émotions ouvertement. Cela peut signifier que les femmes sont souvent plus encouragées à parler de leur chagrin et à rechercher du soutien social, bien que cela ne soit pas toujours le cas dans toutes les cultures.
- **Impact hormonal et biologique** : Le deuil influe sur les cycles hormonaux. Le stress et le chagrin peuvent avoir des effets sur le cycle menstruel ou exacerber les symptômes de conditions telles que la ménopause ou le syndrome prémenstruel.
- **Spiritualité et résilience** : Les femmes peuvent trouver, dans des pratiques spirituelles ou religieuses, une façon de faire face au deuil. Ces pratiques peuvent aussi avoir un effet positif sur leur capacité de résilience, la gestion de leurs émotions et leur adaptation à une nouvelle réalité après une perte.

Quelques différences clés entre le deuil féminin et masculin

Expressions des émotions

Femmes

Les femmes sont souvent plus encouragées socialement à exprimer leurs émotions ouvertement. Elles ont tendance à pleurer plus facilement et à exprimer leur douleur auprès de leur entourage, à chercher du soutien émotionnel auprès de leur réseau familial ou amical.

Hommes

Les hommes peuvent être influencés par des normes sociales qui valorisent la retenue des émotions et l'apparence de force. Ils peuvent avoir plus de difficulté à exprimer leur tristesse ou leur vulnérabilité, préférant souvent se concentrer sur des activités ou des tâches pour « gérer » leur douleur, comme le travail.

Stratégies d'adaptation

Femmes

Elles tendent à adopter une approche « introspective » en cherchant du réconfort dans les échanges verbaux ou l'exploration de leurs sentiments au moyen de l'écriture ou de la thérapie. Elles se tournent plus facilement vers le soutien social pour exprimer et traiter leur chagrin.

Hommes

Les hommes préfèrent souvent adopter des stratégies plus pragmatiques, en privilégiant des gestes concrets pour surmonter leur deuil, tels que la prise en charge des aspects logistiques du décès. Ils peuvent aussi rechercher des moyens de distraction, comme le sport ou le travail, pour éviter de trop se concentrer sur leurs émotions.

Soutien social et réseaux

Femmes

Les femmes ont tendance à maintenir et à cultiver des réseaux de soutien plus larges. Elles peuvent faire appel à des amis proches, à des groupes de parole ou même à des forums en ligne, où elles peuvent exprimer leur vécu et recevoir des conseils ou du réconfort.

Hommes

Les hommes, en général, se tournent moins spontanément vers des réseaux de soutien émotionnel. Ils peuvent avoir moins de personnes à qui parler ouvertement de leur douleur, ce qui peut les isoler davantage, bien que certains trouvent un soutien auprès de leurs conjoints ou conjointes ou de proches amis.

Services offerts par la Fondation PalliAmi



Service de suivi de deuil

La Fondation PalliAmi offre aux personnes en deuil des rencontres individuelles pour les aider à mieux vivre leur deuil. Ces rencontres leur permettent de se confier, de manifester leurs émotions, de recevoir une écoute empathique et dénuée de jugement et d'évoquer des souvenirs de l'être cher.



Rencontre commémorative

Participer à des rencontres commémoratives peut aider à se sentir relié à d'autres personnes en deuil et à trouver un soutien mutuel. La Fondation PalliAmi organise une soirée commémorative chaque année pour les personnes ayant perdu un être cher à l'unité des soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame.



Groupe de soutien en personne ou par vidéoconférence

La Fondation PalliAmi offre également des groupes de soutien aux personnes en deuil où celles-ci peuvent se soutenir mutuellement et se sentir comprises.

À propos de la Fondation PalliAmi

La Fondation PalliAmi est un organisme sans but lucratif qui offre des services d'accompagnement aux personnes en fin de vie, ainsi qu'à leurs proches. Sa mission est d'offrir des services dignes d'un hôpital, mais comme à la maison. Depuis sa création en 1981, la Fondation PalliAmi est un véritable chez-soi pour les personnes en fin de vie, celles-ci trouvant à l'unité de soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame du CIUSSS-Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal une atmosphère détendue leur permettant de traverser cette dernière étape entourée de leurs proches, en tout confort.

La **Fondation PalliAmi** assure aussi la liaison avec l'équipe médicale et la famille selon les besoins exprimés par la personne en fin de vie. Plusieurs autres services sont aussi disponibles gratuitement comme de la musicothérapie, de la massothérapie, de la zoothérapie, un service de coiffeur, et plus encore afin de transformer chaque instant en moments de douceur.

Pour en savoir davantage sur la mission de la Fondation PalliAmi, consultez le site palliami.org.