

La vie après le deuil

Peu de gens sont préparés à la perte de leur conjoint. Mais il existe des moyens de leur faciliter la vie.

La perte d'un conjoint est l'une des épreuves les plus douloureuses et déstabilisantes qui soient dans la vie, et plusieurs personnes se sentent perdues et incertaines quant à ce qui les attend. Pire encore, les défis quotidiens – comme satisfaire ses besoins financiers et composer avec les préoccupations quotidiennes de la famille et des amis – restent les mêmes après la perte d'un conjoint.

Pour bien des gens, il est très difficile de surmonter ces défis tout en devant composer avec la perte de leur conjoint. Amy D'Aprix, une spécialiste en transition de vie qui travaille en étroite collaboration avec les conseillers financiers et les particuliers, a eu la gentillesse de nous fournir quelques conseils pour faire face à la vie après un deuil.

Chacun réagit différemment à la perte d'un être cher. Et c'est très bien comme ça.

Il est important de se rappeler que tout le monde réagit différemment à la perte d'un être cher. « Certains ressentent un sentiment de soulagement à l'idée que la personne a cessé de souffrir, mais aussi un sentiment de désarroi devant cette tragédie. Certains font leur deuil en passant immédiatement à l'action, et veulent régler tous les détails pratiques. D'autres préfèrent la contemplation silencieuse. » Cet éventail de réactions est naturel, et il n'existe pas de manière idéale pour surmonter un deuil.

Le fait que quelqu'un prenne le temps d'écouter la personne, de l'aider à sortir du brouillard et de la conseiller... peut être extrêmement bénéfique.

Essayez de mettre les choses en perspective lorsque votre confiance est ébranlée

Dans bien des cas, les personnes qui viennent de perdre leur conjoint trouvent qu'il est difficile de se concentrer. « Vous serez peut-être dépassé par les détails à régler. Il n'est pas rare de se sentir confus et d'avoir les idées embrouillées à cause du chagrin. Le fait d'avoir quelqu'un qui prend le temps de vous écouter, qui vous aide à sortir du brouillard et à établir vos priorités sur les plans personnel et financier peut être extrêmement bénéfique, » affirme Mme D'Aprix.

De plus, il arrive souvent que la gestion des finances était assurée par l'un des deux conjoints et le conjoint survivant n'est peut-être pas celui qui s'occupait habituellement de ces tâches avant le décès. Par conséquent, la perspective de devoir gérer les finances peut aggraver la situation en ajoutant du stress et entraîner un manque de confiance dans la capacité de la personne à payer les factures et à joindre les deux bouts, même pour quelqu'un dont la sécurité financière est assurée. « Le chagrin et le deuil peuvent vraiment ébranler la confiance d'une personne en sa capacité à surmonter les difficultés de la vie – et rendre les tâches de la vie quotidienne insurmontables. Cela étant dit, la perte d'un conjoint peut entraîner des répercussions financières importantes et immédiates », souligne Mme D'Aprix.

Lorsqu'il est question de finances, il est préférable de ne pas agir seul

Selon Mme D'Aprix, la principale inquiétude pour bien des gens qui viennent de perdre un conjoint est de savoir comment ils feront pour subvenir à leurs besoins. Lorsque vous devez faire face à votre situation financière, le fait de prendre le temps de dresser un bilan financier peut vous aider à mettre votre peur en perspective et à avoir l'esprit plus tranquille. Comprendre les mesures financières qui doivent être prises maintenant et celles qui peuvent attendre à plus tard peut atténuer vos inquiétudes. Bien que la situation de chaque personne soit unique, il y a un certain nombre de domaines qui nécessitent l'expertise d'un conseiller financier.

Voici quelques questions qui pourraient orienter la discussion avec votre conseiller :

- Mon revenu ou mon épargne sont-ils suffisants pour couvrir les paiements de factures?
- Est-ce que je dois prendre des décisions de placement à l'égard de mon portefeuille ou de celui de mon conjoint?
- Comment dois-je régler les dettes impayées contractées par mon conjoint?
- Y a-t-il des questions concernant le régime de retraite ou le fonds de pension dont je dois m'occuper?
- Y a-t-il des questions à régler concernant les biens ou les actifs familiaux?
- Comment puis-je m'assurer que le testament et le plan de succession de mon conjoint sont exécutés correctement?

Il est important d'obtenir du soutien émotionnel et professionnel durant cette période éprouvante. Même lorsque vous traversez cette période difficile, il y a des décisions importantes à prendre, et vous devriez avoir le soutien d'un conseiller de confiance pour vous diriger dans la bonne voie.

Si vous aimeriez obtenir plus de conseils, Mme D'Aprix vous suggère de lire le livre *Option B : Surmonter l'adversité, être résilient, retrouver l'aptitude au bonheur*, rédigé par Sheryl Sangberg, chef de l'exploitation de Facebook.



BMO Gestion mondiale d'actifs est le nom qui englobe BMO Gestion d'actifs inc., BMO Investissements Inc., BMO Asset Management Corp. et les sociétés de gestion de placements spécialisées de BMO.

MD « BMO (le médaillon contenant le M souligné) » est une marque de commerce déposée de la Banque de Montréal, utilisée sous licence.