



Votre deuil vous appartient, mais vous n'avez pas à le vivre en solitaire

Le deuil peut être une période extrêmement difficile, qui suscite des émotions douloureuses et parfois contradictoires. Vous pourriez ressentir de la solitude, mais sachez que du soutien existe.

À l'intérieur :

- Comment se vit un deuil
- Quoi faire pour prendre soin de soi
- Où trouver du soutien





Comment se vit un deuil

Le deuil est une réaction à une perte, et chaque personne le vit différemment. À la perte d'un être cher, certaines réactions peuvent vous sembler inhabituelles. Elles sont toutefois parfaitement normales. Vraiment.

De nombreux facteurs influencent un deuil :

- qui était la personne décédée;
- la façon dont elle est décédée;
- la relation qu'elle avait avec la personne endeuillée;
- les croyances religieuses, culturelles et personnelles;
- les systèmes de soutien de la personne endeuillée.

Lorsqu'une personne est malade pendant un certain temps avant son décès, on peut vivre un deuil anticipé, lui aussi douloureux. Cette expérience prépare toutefois sur les plans émotionnel et concret, alors que la personne est encore en vie. Un deuil qui suit une mort subite, comme lors d'une crise cardiaque ou d'un AVC, peut sembler différent. On peut se sentir pris au dépourvu, rester avec des questions sans réponse ou regretter de ne pas avoir pu dire au revoir.

« Le chagrin du deuil en fin de compte, est un état qu'aucun de nous ne connaît avant de l'avoir atteint. »

– Joan Didion, autrice

Le deuil évolue et peut se manifester de différentes façons.

- **Sentiments** : choc, colère, déni, tristesse, culpabilité, blâme, soulagement, peur, torpeur, solitude.
- **Symptômes physiques** : fatigue, maux de tête, nausées, problèmes de digestion, tension, étourdissements, essoufflement, douleurs à la poitrine, battements de cœur irréguliers, changements de l'appétit, confusion, problèmes de concentration.
- **Changements de comportement** : repli sur soi, isolement, accès de colère, pleurs inattendus, fait de rire à des moments qui semblent déplacés et perte de motivation.

Le deuil est un cheminement souvent non linéaire. À la suite du décès d'un être cher, il ne faut donc pas simplement s'attendre à se sentir mieux petit à petit chaque jour. Il est normal de passer par une gamme d'émotions, de symptômes physiques et de changements de comportement qui ne suivent aucun ordre établi. Les réactions peuvent apparaître de façon inattendue, même une fois que nous croyons notre deuil apaisé. Le deuil prend du temps et ne suit aucun échéancier. Cela dit, faire preuve de patience favorise le rétablissement.

Il est possible de ressentir de la culpabilité au fil du deuil. Rappelez-vous que surmonter un deuil ne signifie pas que la perte était sans importance, mais seulement qu'elle n'a pas à nous définir.

Se rétablir, c'est se souvenir de l'être cher disparu en éprouvant davantage de l'affection que de la douleur. Cela veut aussi dire que nous trouvons un moyen de chérir la personne tout en continuant de vivre.



« Le seul remède au deuil est
de le vivre. » *(Traduction libre)*
– Trent Dalton, auteur et journaliste

Comment prendre soin de soi

En temps de deuil, notre propre bien-être peut nous sembler moins important. Il devient facile de sauter des repas, de dormir moins ou d'éviter nos routines habituelles. On peut être tenté de s'isoler ou d'adopter des comportements néfastes. On peut aussi se noyer dans le travail ou faire comme si tout allait bien.

Ce sont toutes des réactions normales. Il faut néanmoins se rappeler qu'il est toujours important de prendre soin de soi.



Prenez soin de votre quotidien

Prendre une douche ou laver la vaisselle peut sembler accablant lorsque l'on vit un deuil. Au début, il peut être nécessaire d'assouplir ses exigences. Cela dit, prendre soin de soi peut aider à mieux se sentir.

- Mangez régulièrement et sainement, même si votre appétit a changé.
- Acceptez l'aide de personnes en qui vous avez confiance pour les tâches comme cuisiner, faire l'épicerie ou s'occuper des enfants.
- Maintenez votre horaire de sommeil habituel, même si vous dormez mal ou moins.
- Prenez le temps de bouger : Marcher dans votre quartier ou pratiquer une activité physique douce peut vous aider à vous sentir mieux.
- Reprenez vos routines habituelles telles que vous habiller, ranger vos vêtements ou promener le chien.
- Évitez de prendre de grandes décisions alors que votre deuil est à son comble.

Permettez-vous de trouver du réconfort

Il n'y a aucun mal à prendre une pause de son deuil et laisser la place au réconfort et à la joie; cela peut même être bénéfique.

- Passez du temps à l'extérieur, particulièrement dans la nature.
- Trouvez un répit à court terme dans des activités comme écouter une comédie romantique, aller voir un match de hockey ou prendre un bain.
- Passez du temps avec les membres de votre famille et des amis qui vous comprennent et vous épaulent.

Évitez les activités néfastes

Les personnes qui vivent un deuil sont plus susceptibles d'adopter des mécanismes d'adaptation malsains.

- Certaines personnes peuvent développer des comportements de dépendance, comme l'abus de drogues ou d'alcool, le fait de manger trop ou trop peu, l'utilisation excessive d'Internet ou des dépenses incontrôlées.
- Discutez avec des professionnels de la santé ou allez chercher de l'aide auprès d'organismes de soutien si votre comportement vous inquiète.
- Essayez de ne pas trop vous isoler.

Laissez votre deuil s'exprimer

Nommer et décrire vos pensées et sentiments, et les exprimer à d'autres peut soulager votre douleur et favoriser votre rétablissement.

- Prenez quelques instants pour vous asseoir et réfléchir ou tenez un journal.
- Discutez avec vos proches ou d'autres personnes compatissantes qui ont connu la personne disparue et qui y étaient attachées.
- Choisissez des activités qui vous donnent la chance de rendre hommage à l'être cher ou d'exprimer vos sentiments envers lui, comme l'artisanat, le bénévolat, la collecte de fonds ou la visite d'un lieu spécial.



« Le décès de mon père a foudroyé toute ma famille.
Cinq ans plus tard, il me manque encore chaque jour. »
– Anna Fortini, dont le père est décédé d'une insuffisance cardiaque

« Le deuil de chaque personne est aussi unique que ses empreintes digitales. Le trait commun, par contre, est que, peu importe comment se vit le deuil, le besoin qu'il soit reconnu est universel. »

(Traduction libre)

– **David Kessler, auteur**



Où trouver du soutien

Dans toutes les cultures, le deuil se vit en compagnie d'autres personnes pour être surmonté. Des études ont démontré les bienfaits de la lecture, la participation à des groupes de soutien ou la consultation de thérapeutes. De telles expériences peuvent même contribuer à une croissance post-traumatique et à une vie plus riche de sens et plus sereine.



Sites Web, livres, balados et cours recommandés

- Le site **MonDeuil.ca** du Portail palliatif canadien est une ressource gratuite qui vous aide à cheminer dans votre deuil avec des modules que vous pouvez suivre à votre rythme.
- Cette **brochure** de l'Association canadienne pour la santé mentale explique ce qu'est le deuil et propose des conseils pour prendre soin de soi ou soutenir les autres.
- Le site Web **Remembering a Life** (en anglais seulement) de la National Funeral Directors Association informe les familles sur le deuil et la planification funéraire, et propose un balado ainsi qu'un club de lecture.
- Le site *Psychology Today* propose une **section d'articles sur le deuil** (en anglais seulement).
- Le **site Web de l'expert du deuil David Kessler** (en anglais seulement) offre diverses ressources gratuites et payantes.

Groupes de soutien aux personnes en deuil

- On peut trouver un **répertoire des groupes de soutien aux personnes en deuil**, classés par municipalité, sur le site *Psychology Today* (en anglais seulement).

Thérapie et counseling

- Les personnes autochtones de l'ensemble du pays peuvent communiquer avec la **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** par téléphone ou clavardage.
- On peut trouver un **répertoire des thérapeutes spécialisés en deuil**, classés par municipalité, sur le site *Psychology Today* (en anglais seulement).

Votre deuil vous appartient

Puissiez-vous trouver de la compassion, du réconfort et du sens dans votre cheminement de deuil. Peu importe la manière dont vous le vivez, souvenez-vous qu'il y a de l'espoir et de l'aide.



coeuretavc.ca