



Lorsqu'un être cher décède, vous êtes en deuil. Vous pourriez ressentir une large gamme de réactions/émotions qui varient en temps et en intensité. Vous allez peut-être vous sentir envahi par un sentiment de peur; ces réactions sont normales et possibles.

Vous serez peut-être tenté d'éviter votre souffrance reliée au deuil en ne vous y attardant pas, en vous occupant constamment ou en allant rapidement vers de nouvelles relations. La seule façon de réussir à faire face au deuil c'est de le reconnaître, de le comprendre et de vivre ses diverses étapes.

Lorsque vous vivez un deuil, il est bon de savoir à quoi s'attendre. La présente liste de symptômes énumère certaines pensées, sentiments et réactions qui font partie du processus de deuil. Votre expérience ne sera peut-être pas identique à tout ce que nous présentons ici, mais vous y trouverez sans doute plusieurs similarités.

Vous recevrez beaucoup de conseils bien intentionnés, mais il importe de vivre le deuil à votre manière et à votre propre rythme. Votre deuil reflétera votre propre relation avec la personne qui est décédée.

*(Utilisé avec la permission du
Victoria Hospice Society)*

SUPPORT COMMUNAUTAIRE POUR PERSONNES EN DEUIL

Les Familles Endeuillées de l'Ontario
613-936-1455

Les services en santé
mentale de SDG
613-932-9940

Hôpital Général
de Hawkesbury
613-632-1111 ext 355

Centre Royal Comtois
613-632-0139

Santé mentale
613-446-5139
1-800-267-1453

Dundas County Hospice
613-535-2215

Maison Monbourquette
1-888-423-3596
514-523-3596

UN GUIDE POUR COMPRENDRE VOS RÉACTIONS



Faire face au deuil

*Brochure préparée par le groupe de travail
sur le deuil du Réseau de soins palliatifs et
de fin de vie de Champlain.*

LORS D'UN DÉCÈS...

À la suite d'un décès, vous pourriez éprouver des sentiments de choc, d'engourdissement ou d'incrédibilité par rapport à ce qui vient de se passer. Il se peut que vous vous sentiez bouleversé, que vous soyez pris de panique et que vous éprouviez des réactions physiques intenses.

Votre **tâche relative au deuil** consiste à comprendre sur le plan intellectuel que le décès est réellement survenu.

FAIRE FACE À LA PEINE...

Plus tard, alors que l'engourdissement s'atténue, vous pourriez ressentir la douleur émotive du deuil. L'intensité de cette souffrance peut vous surprendre et vous effrayer, mais cela est une réaction saine qui se dissipera alors que vous la vivrez et que vous avancerez dans votre cheminement.

Votre **tâche relative au deuil** consiste à reconnaître et à vivre vos sentiments.

RÉÉTABLIR LES LIENS...

Alors que vous cheminez dans votre deuil et votre souffrance, vous commencerez à avoir davantage d'énergie et le goût de rétablir les liens avec le monde.

Votre **tâche relative au deuil** consiste à rétablir votre vie sans la personne décédée : vous devez réinvestir vos énergies dans des activités

LISTE DES RÉACTIONS SAINES PAR RAPPORT AU DEUIL

SOCIALES

- isolation, repli sur soi
- manque d'intérêt pour les activités des autres personnes
- attentes irréalistes
- piètre jugement concernant les relations

CORPORELLES

- poitrine serrée, palpitations
- essoufflement, pleurs, soupirs
- diarrhée, constipation, vomissements
- manque d'énergie, faiblesse, rigidité
- étourdissements, tremblements, évanouissements
- agitation
- perturbation de l'appétit et des habitudes du sommeil

ÉMOTIVES

- engourdissement, sentiment d'irréalité, de vide
- indifférence relative aux activités quotidiennes
- colère, état de détresse
- besoin constant de revivre le décès

COGNITIVES

- confusion, sens d'irréalité
- perturbation de la concentration, perte de mémoire
- déni de la réalité, refus d'y croire
- état d'« être dans la lune »
- pensées constantes pour la personne

SPIRITUELLES

- blâmer Dieu ou la vie
- absence de sens ou de direction
- souhaite la mort/ou demande à rejoindre la personne décédée

CE QUI AIDE

- parler de la personne et de son décès
- avoir à sa disposition des soutiens pratiques et émotifs
- ne faire aucun changement inutile

SOCIALES

- isolation continue, manque d'intérêt
- besoin de compagnie, mais incapable de demander
- engagement rapide vers de nouvelles relations
- timidité/embarras

CORPORELLES

- poitrine serrée, essoufflement
- diarrhée, constipation
- agitation, désorganisation
- douleurs aiguës, vide insupportable
- cauchemars, rêves d'apparence réelle
- perturbation de l'appétit et des habitudes du sommeil
- apparition de symptôme de la maladie

ÉMOTIVES

- sentiments intenses, contradictoires et profonds
- colère, tristesse, culpabilité, dépression
- sentiment d'être perdu, bouleversé
- anxiété généralisée
- craintes irréelles au sujet de soi-même ou des autres

COGNITIVES

- perte de mémoire, état « être dans la lune », confusion, déni qui persiste
- incapacité de se concentrer ou de comprendre, sentiment de « folie »
- perte de contact avec la réalité, présence de l'être cher et visites

SPIRITUELLES

- blâme continu
- manque de sens
- tentatives de communication avec la personne décédée

CE QUI AIDE

- reconnaître les changements dans votre vie
- comprendre votre peine et savoir que d'autres vivent les réactions similaires
- reconnaître et vivre vos émotions
- prendre bien soin de soi-même sur les plans émotifs et physiques

SOCIALES

- davantage d'intérêt dans les activités entreprises au quotidien relative aux autres
- capacité d'aller vers les autres
- énergie pour créer des relations sociales
- Retour du désir d'indépendance

CORPORELLES

- Diminution des rêves et des cauchemars
- Réduction des symptômes physiques
- retour de l'appétit habituel
- le vide insupportable disparaît
- le sommeil est plus paisible

ÉMOTIVES

- les émotions s'apaisent, elles sont moins intenses
- le sentiment de trouver la lumière au bout du tunnel
- davantage de sérénité
- un certain sentiment de culpabilité sur la façon dont la vie continue

COGNITIVES

- diminution du sentiment de « folie »
- meilleure perspective au sujet du décès
- le souvenir est un peu moins douloureux
- la concentration est améliorée

SPIRITUELLES

- Renouement avec les croyances religieuses
- nouvelle orientation, retrouver un sens à la vie
- acceptation que le décès fait partie de la vie

CE QUI AIDE

- faire un effort pour créer de nouvelles relations et activités
- apprendre de nouveaux rôles, de nouvelles compétences et responsabilités
- commencer à faire des choix au sujet du futur

Adapté de : Grief, Dying and Death, T. Rando