



POUR COMPRENDRE VOTRE

DEUIL

10 OBSERVATIONS
À NE PAS OUBLIER



CHAMPLAIN
HOSPICE PALLIATIVE
CARE PROGRAM

PROGRAMME
SOINS PALLIATIFS
CHAMPLAIN



Est-ce que je vais me sentir comme ça pour toujours?

POUR COMPRENDRE VOTRE DEUIL...

10 OBSERVATIONS À NE PAS OUBLIER

Lorsqu'on est plongé dans le deuil, il fait bon savoir à quoi s'attendre. Voici 10 observations qui résument les innombrables sentiments et réactions qui font partie du processus de deuil. Vous n'éprouvez probablement pas tout ce que nous décrivons ici, mais vous y reconnaîtrez sûrement une part de votre expérience.

1. Le deuil touche votre vie entière

Lorsque vous perdez une personne que vous aimiez beaucoup, la douleur vous submerge. Vous avez l'impression que votre monde s'écroule, et la tristesse s'infiltré dans tous les aspects de votre vie.

Vous doutez fortement que les choses reviennent un jour à la normale.

Ce conseil vous aidera peut-être...

- Surtout, n'oubliez pas que le décès d'une personne qui vous est chère transforme profondément votre vie. Reconnaissez ouvertement que cette douleur est un cheminement, un parcours qui vous mène de votre situation passée à celle de l'avenir.

2. Le deuil est un processus naturel

La tristesse que nous ressentons après avoir perdu un proche vient de la perte de la relation profonde que nous avons avec une personne qui occupait une partie importante de notre vie.

Il est certainement réconfortant de se dire que ce deuil naît de la vie et de l'amour. Le deuil est un élément normal de la vie et une réaction naturelle à la perte d'une relation à laquelle nous étions profondément attachés.

Ce conseil vous aidera peut-être...

- Lorsque vous comprendrez les différentes phases du processus de deuil, vous reconnaîtrez mieux les sentiments qui vous envahissent.

3. Chaque personne traverse le deuil d'une manière différente

Après avoir perdu un proche, certaines personnes se consolent en exprimant ouvertement leur douleur alors que d'autres préfèrent retenir leurs émotions.

Il n'y a pas une façon correcte ou incorrecte de pleurer un proche. Votre deuil est influencé par votre personnalité, par les deuils que vous avez déjà vécus et par la relation unique que vous aviez avec le défunt.

Ce conseil vous aidera peut-être...

Parfois, les autres gens vous poussent à hâter votre deuil. Mais n'oubliez jamais une chose : il n'existe pas de « durée normale » pour le deuil. Chaque personne traverse son deuil à sa façon et à son propre rythme.

4. Vos relations sociales risquent de changer

Les endeuillés cherchent tout naturellement du soutien émotionnel dans leur entourage social.

POUR COMPRENDRE VOTRE DEUIL... 10 OBSERVATIONS À NE PAS OUBLIER



Malheureusement, il arrive souvent que les gens se sentent mal à l'aise face à la douleur du deuil à cause de leurs propres expériences et sentiments face à la mort. Certains de vos amis vous décevront, car ils s'avéreront incapables de vous comprendre et de vous fournir le soutien que vous attendiez d'eux.

Vous remarquerez que la perte d'un être cher modifiera d'une façon ou d'une autre toutes vos relations. Certaines se renforceront alors que d'autres se dissiperont. Il est normal que vous réexaminiez et modifiez vos relations; il vous arrivera même de mettre fin à certaines d'entre elles.

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Le deuil vous offrira peut-être l'occasion de vous faire de nouveaux amis. Vous sentirez peut-être un certain réconfort auprès d'autres personnes en deuil.
- Vous devrez parfois vous écarter de certaines connaissances qui ne peuvent pas vous donner le soutien dont vous avez besoin pendant cette période.

5. Les enfants aussi portent le deuil

Il faut comprendre que le processus de deuil intensifie les émotions et draine l'énergie de tous les membres de votre famille. Vos enfants ont probablement peur de ce qu'ils ne comprennent pas et perçoivent avec une sensibilité et une intuition surprenantes l'humeur et le comportement des adultes qui les entourent.

Après la mort d'un membre de la famille, les enfants s'inspirent du comportement des adultes pour diriger leur propre deuil. Ils n'exprimeront souvent pas leurs pensées et leurs sentiments tant que vous ne le ferez pas vous-même.

Ce conseil vous aidera peut-être...

- Abordez le problème avec simplicité. Aidez les enfants à comprendre leurs émotions en menant des conversations franches et en leur parlant du fond du cœur de la mort et du deuil.

6. Le deuil peut vous changer

Lorsque vous traversez activement le deuil, vous avez souvent l'impression de ne plus être la même personne.

POUR COMPRENDRE VOTRE DEUIL...

10 OBSERVATIONS À NE PAS OUBLIER

Votre tristesse et votre douleur intenses influencent les événements ordinaires de votre vie quotidienne, qui vous semblent lointains et inconnus. Vous avez l'impression de ne plus réagir adéquatement et de sombrer dans la folie.

Ce conseil vous aidera peut-être...

- Le deuil suscite probablement en vous une intensité émotionnelle que vous n'aviez jamais ressentie auparavant. Mais n'oubliez pas que vous concentrez toute votre énergie et toute votre attention sur la perte de votre proche; vous ressentez donc beaucoup de fatigue, vous avez des trous de mémoire et vous vous sentez irritable. Ce sont des réactions parfaitement humaines : ne vous fustigez pas pour cela.

7. Le processus de deuil est imprévisible

Votre journée va bien et vous n'êtes pas trop triste... mais soudainement, une grande vague de douleur vous submerge.

Il est impossible de prévoir le cheminement du deuil. Vos émotions fluctuent d'une journée à l'autre, d'heure en heure, ou même de minute en minute.

Ce conseil vous aidera peut-être...

- Surtout, n'oubliez pas que le deuil est un cheminement parsemé de hauts et de bas. Tout au long de votre parcours, dites-vous que vous aurez de mauvaises journées, alors profitez des bonnes journées pour vous reposer un peu.

8. Le deuil ne s'accompagne pas d'un échéancier

Vous trouvez peut-être que votre processus de deuil s'éternise. Vous ne pensez pas faire de progrès alors que vous devriez vous sentir beaucoup mieux, maintenant... Mais on ne peut pas savoir à quel stade de votre cheminement se trouve ce « maintenant ». Bien souvent, les gens qui nous entourent nous poussent à guérir rapidement et à redevenir la personne qu'ils connaissaient avant ce deuil.

Il est évident que la perte de votre être aimé fera toujours partie de votre vie. L'intensité de votre douleur s'amenuisera, mais vous traverserez toujours des moments où vous penserez à cette personne, où vous vous ennuierez de sa présence et où cette perte vous attristera.

- Vous entendez dire que vous allez « vous en sortir », que « la première année... »; mais le deuil ne s'accompagne pas d'un échéancier. Il durera le temps qu'il faudra, c'est aussi simple que cela.

9. Il est crucial de prendre soin de soi-même

Voici ce que vous pouvez faire pour vous aider à traverser cette période difficile :

- Cherchez de l'information fiable qui vous aide à comprendre vos réactions et votre cheminement.
- Traitez-vous avec patience et douceur pendant cette période de deuil.
- Efforcez-vous de suivre une routine qui vous permette de rester en bonne santé et de maintenir vos relations sociales. Vous avez bien des sources de soutien à votre disposition : votre famille, vos amis, des groupes de soutien aux endeuillés, des clavardoirs, des communautés religieuses, et tant d'autres sources.

POUR COMPRENDRE VOTRE DEUIL...

10 OBSERVATIONS À NE PAS OUBLIER

- Si votre réaction à ce deuil vous inquiète, consultez un professionnel.

10. Le deuil est aussi un cheminement spirituel qui mène à la guérison

Le décès d'un proche soulèvera peut-être au fond de vous des questions sur la signification et sur le but de la vie, et ces questions vous plongeront dans une grande réflexion spirituelle. Les changements profonds de la vie sont aussi des occasions de développement et d'apprentissage personnels. Vos convictions spirituelles ou religieuses et les rituels qui les accompagnent peuvent relever vos forces et vous procurer du réconfort et du soutien quand vous traversez une période difficile et douloureuse qui transforme votre vie. Ils vous aideront probablement à remettre votre épreuve dans son contexte réel, ce qui vous réconfortera et vous rassurera. Au sein d'une communauté de personnes qui pensent comme vous, vous ressentirez moins l'isolement et la solitude. Les convictions spirituelles ou religieuses et les rituels qui les accompagnent procurent souvent de la force et du réconfort. Vous pouvez les pratiquer de diverses façons, comme en faisant des promenades dans la nature, en méditant, en priant...

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Efforcez-vous de reprendre des habitudes qui vous réconfortent et ne rejetez pas les façons nouvelles de développer votre esprit et votre âme.

- Certains actes symboliques – comme de planter un arbre en souvenir du défunt ou d’allumer une bougie pour célébrer une date particulière – vous aideront à traverser cette épreuve. Ces actes et ces rituels symboliques s’exécutent du fond du cœur, et non du cerveau, ce qui favorise beaucoup la guérison.



Il existe de nombreux services et soutiens aux endeuillés dans toute la région. Vous trouverez du counseling, divers groupes de soutien aux endeuillés auxquels vous pouvez vous joindre sans rendez-vous ou des groupes de marche, des séances d’éducation ainsi que de l’aiguillage vers d’autres ressources et services locaux.

Pour plus d’information, communiquez avec le Programme de soins palliatifs de Champlain au 613-683-3779, ou visitez notre site Web à www.champlainpalliative.ca.

Vous pouvez aussi consulter le répertoire des Services de santé pour la région de Champlain à <http://www.lignesantechamplain.ca/index.aspx>.

Ce contenu est une gracieuseté de Victoria Hospice Society

POUR COMPRENDRE VOTRE DEUIL... 10 OBSERVATIONS À NE PAS OUBLIER



Le cœur, comme l'esprit a une mémoire, et y sont gardés les plus précieux souvenirs. – *Henry Wadsworth Longfellow*



