



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2020

# Deuil : surmonter les difficultés

Also available in English: *Grief:  
Coping with Challenges* (WD85-0977)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Deuil : surmonter les difficultés

La mort d'un proche entraîne de nombreux changements dans votre vie. En vous adaptant et en réagissant à ces changements, vous serez confronté à des défis. Ces difficultés peuvent être liées à la mort et à la manière dont elle s'est produite, ou à votre chagrin et à la façon dont vous y faites face. Rappelez-vous que **vous n'êtes pas seul**. Il y a des personnes et du soutien pour vous aider pendant cette période.

Voici quelques suggestions pratiques pour faire face aux défis courants auxquels les personnes endeuillées sont confrontées.

## Prise de décisions

Il peut être difficile de prendre des décisions lorsque vous êtes en deuil. Cela est particulièrement vrai lorsqu'un être cher est décédé. La personne n'est plus là pour faire des plans, partager la prise de décisions et envisager les conséquences avec vous. Votre mémoire, votre concentration et vos perspectives peuvent être affectées par le deuil, et cela peut diminuer votre confiance en vous.

Si vous le pouvez, ne prenez pas de décisions importantes avant de vous sentir en mesure de le faire. Si vous devez prendre des décisions importantes, parlez avec un professionnel objectif, ouvert d'esprit et neutre.

Les lignes directrices suivantes vous aideront à prendre des décisions.

- Définissez le problème et votre objectif aussi clairement que possible.
- Énumérez autant de solutions que vous le pouvez.
- Énumérez les avantages et les inconvénients de chaque solution.
- Indiquez les mesures que vous devrez prendre pour chaque solution.
- Parlez à un expert ou à un conseiller de confiance qui est objectif.
- Passez en revue toute l'information que vous avez recueillie, en cherchant tout ce qui pourrait vous avoir échappé.
- Faites votre choix.
- Procédez étape par étape.

## **Affaires financières**

Le règlement de la succession peut être complexe et épuisant. La gestion des affaires financières peut être accablante lorsque vous êtes en plein deuil. Vous aurez peut-être besoin ou souhaiterez peut-être de l'aide pour payer vos factures, investir de l'argent et planifier votre avenir financier.

Faites preuve de prudence et prenez votre temps pour toutes les décisions financières, en suivant les suggestions suivantes.

- Des conseils et une assistance juridiques peuvent être utiles en ce qui concerne la succession ou d'autres questions.
- Trouvez un comptable ou un planificateur financier qualifié pour vous aider. Demandez de l'aide à votre banque.
- Faites toujours appel à une personne ou à une entreprise respectée.
- Avant de prendre des décisions ou d'effectuer des investissements importants, même avec des personnes que vous connaissez, consultez votre banque, votre avocat ou le bureau d'éthique commerciale.

## **Effets personnels**

S'occuper des effets (biens) personnels de la personne décédée peut être très émotif. Vous voudrez peut-être reporter cette tâche si vous n'avez pas l'énergie, si vous n'êtes pas en mesure de prendre les décisions ou si la présence familière de ces objets vous réconforte. Il n'y a pas de moment précis pour le faire. Faites-le donc quand vous vous en sentirez capable. Procéder petit à petit peut rendre les choses plus faciles à gérer. Voici quelques conseils utiles.

- Demandez l'aide d'un ami ou d'un membre de la famille.
- Triez les choses en catégories : les choses à garder, les choses pour la famille et les amis, les choses à vendre ou à donner, les choses pour lesquelles vous prendrez une décision plus tard.
- Répétez, si nécessaire.

## **Souvenirs des événements récents**

Au début de votre deuil, plus particulièrement, vous pourriez constater que vous pensez souvent aux circonstances du décès. Les réflexions répétées sur l'apparence ou le comportement de la personne décédée, les soins prodigués, ce que vous et les autres avez fait, ou n'avez pas fait ou la façon dont vous avez appris la nouvelle, sont des pensées courantes et naturelles. Ressasser nos pensées semble aider à surmonter les moments difficiles ou stressants. Bien que le rappel des événements récents soit maintenant fréquent, les souvenirs d'autres moments partagés reviendront. Les stratégies suivantes peuvent aider.

- Remémorez-vous les souvenirs aussi souvent que nécessaire.
- Parlez de vos pensées à quelqu'un.
- Obtenez toute l'information dont vous avez besoin pour comprendre ce qui s'est passé.

## **Certaines pièces ou certains endroits**

Vous pourriez vouloir éviter certaines pièces ou certains endroits, car ils vous rappellent le décès ou la personne qui est décédée. Si votre malaise est intense (très fort) et qu'il nuit à votre vie quotidienne, vous souhaitez peut-être consulter un psychothérapeute.

Les stratégies suivantes peuvent aussi aider.

- **À la maison** - Dormez ou mangez ailleurs pendant un certain temps, ou changez les meubles de place.
- **À l'extérieur de la maison** - Si vous devez aller dans un endroit où vous n'êtes pas à l'aise, demandez à quelqu'un de vous accompagner ou de vous y rencontrer pour vous aider.

## **Changements dans les relations**

Vous pourriez remarquer ou avoir l'impression que certaines personnes ont changé leur façon de se comporter avec vous depuis le décès. Leurs attitudes, leurs réactions et leurs attentes peuvent être différentes. Il se peut qu'elles ne soient pas aussi compréhensives que vous l'auriez souhaité ou qu'elles ne vous offrent pas le soutien attendu.

Vos propres besoins et réactions peuvent également avoir changé. Vous n'avez peut-être pas autant d'énergie ou d'intérêt pour les activités sociales. La solitude et la nostalgie peuvent affecter votre niveau d'aise dans les situations sociales.

Voici des suggestions pour trouver du soutien.

- Passez du temps avec des gens accueillants avec qui vous êtes à l'aise.
- Dites aux gens ce qui vous aide (comme des petits groupes, des personnes familières, des activités tranquilles, etc.)
- Envisagez de participer à un groupe de soutien pour les personnes en deuil.

## **Dates et événements spéciaux**

Le calendrier est rempli de rappels de la personne décédée. Les anniversaires, les fêtes, les congés et d'autres dates spéciales seront des moments où vous penserez à la personne et où elle vous manquera, surtout pendant la première année. Il peut être utile de prévoir la manière dont vous voulez souligner ces moments. Permettez-vous de faire les choses autrement.

- Faites ce qui vous semble le mieux à ce moment-là.
- Restez seul ou entourez-vous d'autres personnes.
- Rendez-vous à l'emplacement funéraire ou à tout autre endroit où vous vous sentez proche de la personne décédée.
- Trouvez des moyens d'honorer vos souvenirs (comme préparer un album ou un journal commémoratif).

## Rêves et manifestations de la personne décédée

Les gens peuvent rêver à la personne qui est morte, ou entendre, voir ou sentir sa présence. Cela peut souvent être réconfortant, mais pas toujours.

Bien que les experts du deuil disent que la plupart des personnes endeuillées vivent ces expériences, certaines aspirent à un sentiment de présence et ne l'ont pas. Les choses suivantes peuvent être utiles.

- Si vous êtes bouleversé par un rêve ou par le sentiment de présence de la personne décédée, parlez à un psychothérapeute ou à un conseiller spirituel.
- Tenez un journal de vos pensées, de vos rêves et de vos expériences.
- Parlez à un ami digne de confiance.

## Prendre soin de votre santé

Lorsque vous êtes en deuil, vos habitudes en matière d'alimentation et de sommeil, ainsi que votre état de santé en général, peuvent changer. Les fluctuations (les hauts et les bas) de l'énergie font souvent partie du deuil. Le deuil augmente le risque de maladie en raison du stress, de la fatigue (lassitude), de la mauvaise alimentation, de l'indifférence, etc. Il est également probable que vous soyez tenté de revenir à d'anciennes stratégies d'adaptation, dont certaines peuvent être nuisibles à votre santé. Il est important de veiller à votre bien-être physique, car cela peut avoir une influence sur votre guérison émotionnelle après une perte. Il est important de se rappeler ce qui suit.

- Faites régulièrement des examens de santé et contactez votre professionnel de la santé en cas de problème.
- Vous pourriez être tenté de vous tourner vers l'alcool ou les drogues pour échapper à la douleur de votre deuil. La consommation d'alcool et d'autres drogues peut affecter votre processus naturel de deuil.
- Il est normal de manquer d'énergie - dosez vos activités et vos responsabilités.
- Il est important de faire régulièrement de l'activité physique.

## Sommeil

Beaucoup de personnes en deuil, bien qu'elles se sentent épuisées, ont du mal à s'endormir ou à dormir toute la nuit. D'autres dorment davantage pour éviter la douleur ou parce qu'elles sont épuisées. Voici des conseils utiles pour mieux dormir.

- Acceptez que votre sommeil soit différent pendant un certain temps.
- Du lait chaud ou une tisane peuvent vous aider à dormir.
- Évitez toute stimulation (comme l'alcool, le café, la télévision, l'activité physique) avant le coucher. Prenez le temps de vous détendre avec un bain, des exercices de relaxation, de la lecture légère ou de la musique douce.
- Utilisez un oreiller ou un animal en peluche pour vous reconforter; serrez-le dans vos bras ou placez-le dans votre dos.
- Laissez venir le sommeil - essayez de compter les moutons, souvenez-vous en détail d'un moment agréable, planifiez un voyage ou des rénovations, ou imaginez un roman.
- Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou à vous rendormir après 30 minutes, levez-vous et faites quelque chose d'agréable et de relaxant pour une courte période.

## Alimentation

Votre appétit et vos habitudes alimentaires pourraient changer pendant un certain temps; il se peut que vous n'ayez plus d'appétit ou que vous ayez toujours faim. Les heures de repas peuvent vous rappeler votre perte. La planification de repas nutritifs, les courses et la préparation des repas peuvent être de nouvelles tâches qui font ressortir votre sentiment de perte. Voici quelques suggestions pour mieux gérer les heures de repas et la nutrition.

- Si vous avez du mal à manger seul, changez l'endroit où vous mangez ou celui où vous vous assoyez à table. Acceptez les invitations à dîner ou invitez des gens et commandez des plats à emporter.
- Essayez de manger régulièrement des repas santé. Évitez de grignoter des aliments malsains.
- Utilisez des repas nutritifs congelés prêts à consommer et faites des réserves de collations saines.
- Envisagez des rendez-vous réguliers pour dîner ou souper en famille ou avec des amis (comme le premier jeudi de chaque mois ou tous les lundis).
- Les centres récréatifs et les centres pour personnes âgées proposent souvent des cours de cuisine ou la préparation de repas en commun, etc. Ces activités pourraient vous plaire.

# Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?**

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Contenu tiré de Grief: Coping with Challenges*

*Document créé par : Victoria Hospice, modifié avec permission*

*Document adapté par : Legacy of Life et Critical Care Organ Donation*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2147 © Octobre 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.