



Guide à l'intention des
patients et des familles
2022

Sur le chemin de la vie

Faire le deuil d'un être cher

Also available in English: WD85-0511
*Life is a Journey - Grieving the Loss of
a Loved One*



www.nshealth.ca

Faire le deuil d'un être cher

Le téléphone a sonné alors que Suzanne s'installait pour sa pause-café. Elle avait peine à croire ce qu'on lui disait : « Jacques s'est blessé. Il a été conduit à l'urgence ».

Suzanne s'est emparée de son manteau, de son sac à main et de ses clés, en tentant difficilement de mettre de l'ordre dans ses idées. Le déplacement vers l'hôpital est indescriptible. À son arrivée, elle a été conduite dans un petit bureau. Quelqu'un est entré et lui a dit : « Madame M., je suis désolé... ».

- Vous avez peut-être vécu une situation semblable à celle de Suzanne. Un drame qui ne vous a aucunement permis de vous préparer à la mort d'un être cher.

- Ou, votre expérience a peut-être été similaire à celle de Robert. Il y a plusieurs années, sa femme Kay a décidé de consulter son prestataire de soins primaires parce qu'elle ne se sentait pas bien. Cela a été le début d'une longue série de rendez-vous avec des spécialistes, d'examens et d'autres consultations médicales. Les traitements ont ensuite commencé, pas toujours très agréables, et Kay devait passer du temps à l'hôpital. Robert et Kay partageaient de bons moments qu'ils chérissaient. Puis, les choses se sont compliquées et Kay faisait face à de nombreux changements. Kay et Robert ont vite compris que leur temps ensemble était maintenant compté. Un jour, Robert a quitté l'hôpital pour la dernière fois, seul.

Toute votre personne est transformée par la mort d'un être que vous aimez. La douleur peut être accablante et vous porte même à vous demander si vous pourrez continuer.

Au début, le deuil peut vous sembler éternel. Il peut faire naître des sentiments et des pensées que vous n'avez jamais eues auparavant.

Chaque personne vit le deuil à sa façon. Toutefois, vos expériences pourraient être similaires à celles d'autres personnes endeuillées. La présente ressource décrit certaines choses que vous pourriez vivre.

Changements physiques

- Le choc est souvent la réaction initiale. Que le décès ait été prévisible ou non, vous pourriez ressentir un genre d'engourdissement et de doute. La confusion, l'impression d'être « dans la brume » et d'observer avec détachement les événements qui se produisent autour de vous sont tous des sentiments qui vous aident à vous protéger pendant les premières journées. Au fur et à mesure que la brume se dissipe, la réalité de votre perte commence à vous frapper. Les changements physiques de votre corps pourraient vous surprendre.
- Vous pourriez :
 - › Avoir de la difficulté à dormir
 - › Manquer d'appétit ou vouloir manger davantage
 - › Ressentir un serrement dans la poitrine
 - › Manquer d'énergie
 - › Avoir la bouche sèche
 - › Avoir un « motton » dans la gorge
 - › Avoir des courbatures et des douleurs musculaires
 - › Ressentir de l'agitation
 - › Ressentir de la fatigue

- Ce sont toutes des façons pour le corps de vous révéler son stress. **Il est très important de prendre soin de vous pendant cette période.**
- Essayez de donner à votre corps ce dont il a besoin pour bien fonctionner :
 - › Faire de l'activité physique légère (aller marcher chaque jour, faire de la natation ou n'importe quelle autre activité que vous aimez) peut améliorer votre humeur et libérer votre stress.
 - › Avoir une saine alimentation fournit à votre corps les nutriments dont il a besoin en cette période de grand stress. Il pourrait être difficile de prendre 3 repas par jour. Essayez des collations contenant des fruits, des légumes ou du fromage. Essayez d'éviter l'alcool, la caféine et la nicotine, si possible.
- Il est possible que vous ne vous sentiez pas bien; cela est normal. Le moment est bien choisi pour demander l'aide de votre prestataire de soins de santé.

Émotions

- Il est possible que vos émotions vous semblent plus accablantes au fur et à mesure que vous prenez conscience de votre perte. Vous avez peut-être l'impression que votre vie est remplie de tristesse. Les larmes peuvent venir facilement dans des situations ou à des moments imprévus.
- Pleurer n'est qu'une des façons d'exprimer votre chagrin. Vous tourner vers une amitié bienveillante pour partager vos pensées peut aider. Tenir un journal peut être réconfortant, puisque vous pouvez y exprimer en mots vos pensées et sentiments. Quand on a le cœur brisé, il faut trouver des façons de prendre soin de soi. Pensez à ce qui vous aidait par le passé ou essayez quelque chose de nouveau : prendre un bain, recevoir un massage, dessiner ou peindre. Vous trouverez ce qui vous fait du bien. Ces activités n'effaceront pas votre peine, mais elles pourraient vous offrir des pauses bien méritées.

Il est possible que vous vous ennuyiez terriblement de la personne et que vous ayez l'impression de vous morfondre.

- Vous chercherez peut-être la personne décédée dans la foule ou vous attendrez son retour à la maison. Ces sentiments peuvent parfois être si forts que vous avez l'impression d'entendre la personne, de la sentir, de la toucher ou de la voir. Ces expériences peuvent être réconfortantes, puisqu'elles vous rappellent le lien qui vous unissait. Vous vous demanderez peut-être si cela est normal. D'autres personnes en deuil aimeraient avoir ces sensations, mais ne les ont pas.
- La fête des Mères, la fête des Pères et les anniversaires d'événements et de naissance vous rappelleront fortement votre perte. Vous pourriez ressentir de la jalousie en voyant des couples heureux ou des parents et enfants qui partagent des moments particuliers. Il est normal que ces journées et moments spéciaux vous rappellent beaucoup de souvenirs. Planifier ces moments peut aider.

- Certaines familles continuent à souligner les journées spéciales comme elles l'ont toujours fait. D'autres cherchent de nouvelles façons de célébrer. Beaucoup trouvent que l'anticipation de la journée est pire que la journée elle-même. Planifier et célébrer ces journées peut être une expérience douce-amère, puisque vous vous souvenez de la personne décédée avec amour et affection.

Une grande colère, fureur ou rage peut vous habiter.

- Vous blâmez peut-être le personnel médical et infirmier pour les circonstances entourant le décès, les personnes responsables des funérailles pour des arrangements funéraires que vous jugez incorrects, les membres de la famille pour leur manque de soutien ou Dieu pour avoir permis le décès de votre proche. Ces émotions ne sont ni correctes, ni incorrectes, ni bonnes, ni mauvaises. Ce sont simplement des émotions. Le fait de parler de vos sentiments au lieu de les garder pour vous peut vous aider à vous sentir mieux et à vous adapter à la situation. Essayez de partager ces sentiments avec un·e ami·e digne de confiance ou un·e psychothérapeute qui ne vous jugera pas. L'intensité et la durée de ces sentiments changeront au fur et à mesure que vous cheminerez dans votre deuil.

- Vous pourriez parfois avoir l'impression de ne pas en avoir fait assez. Vous vous dites peut-être : « *Si seulement j'avais insisté pour une consultation médicale plus rapide* » ou « *Si seulement j'avais été à l'hôpital plus longtemps* ». Ces sentiments de culpabilité sont naturels. Vous pouvez vous sentir coupable d'avoir survécu en vous disant « *C'est moi qui devais partir en premier* ».
- Vous éprouvez peut-être de la honte en raison du soulagement que vous ressentez par rapport au fait de ne plus donner de soins, de plus avoir de contraintes financières, de ne plus avoir de responsabilités ou de ne plus avoir à regarder souffrir la personne. Il y a probablement certaines choses qui ne vous manquent pas (comme le linge sale, l'oubli de mettre les poubelles au chemin, le « zapping ») et cela pourrait vous faire bizarre de constater que vous ne vous ennuyez pas de ces aspects.
- Ces sentiments et ces pensées sont une réaction naturelle à votre perte.

- Quand vous avez ce genre de pensées, faites preuve de compassion, de douceur et de gentillesse envers vous-même. Prenez le temps d'analyser vos pensées. Demandez-vous, « *Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment dans cette situation en sachant ce que je savais alors?* ». Peut-être auriez-vous pu gérer les choses autrement, mais, vous ne pouvez pas changer le passé. Faites preuve de bienveillance et d'indulgence envers vous-même quand vous pensez à cela.
- Au fur et à mesure que la réalité de votre perte devient plus claire, des sentiments d'anxiété, de panique et de peur peuvent apparaître.
- Peut-être vous demandez-vous ce qui suit :
 - › « *Comment vais-je survivre sans cette personne?* »
 - › « *Est-ce que je serai la prochaine personne à mourir?* »
 - › « *Je n'y arriverai pas.* »
 - › « *Je ressens un immense vide... comment vais-je réussir à surmonter cette épreuve?* »

D'énormes adaptations vous attendent. Ces sentiments d'insécurité et de peur en font partie.

Ce que vous pouvez faire...

- En parlant de vos sentiments, vous commencerez peut-être à voir des façons de vous adapter à la situation. Dans votre peur, vous trouverez la force de continuer. Au début, vous ferez sans doute de petits pas (comme trouver le courage d'aller au Bureau des véhicules automobiles pour changer le nom du propriétaire de la voiture ou demander l'aide d'un service de plomberie pour réparer le robinet qui coule). Vous constaterez alors que vous êtes capable de faire ces choses.
- Il est possible que vous fassiez face à tout cela en ressentant une très grande solitude. Si la personne décédée est votre partenaire de vie, vous n'avez plus personne avec qui partager vos pensées, vos sentiments et vos réalisations. Si la personne décédée est votre parent, l'être qui vous connaissait depuis la naissance n'est plus là pour partager des souvenirs et des expériences avec vous. Cette douleur est particulièrement lourde à porter. Tournez-vous vers les personnes de votre entourage qui vous offrent un soutien bienveillant et qui ne vous disent pas simplement de « passer à autre chose ». Avec le temps, vous pourrez lentement recommencer à participer à des activités sociales et amicales.

- C'est peut-être le moment de reprendre d'anciens loisirs ou d'en commencer un nouveau pour lequel vous n'aviez jamais le temps. Vous rencontrerez des gens qui ont vécu une perte similaire à la vôtre, qui comprendront comment vous vous sentez et qui parleront de leur deuil comme vous le faites. Appelez le 211 ou rendez-vous à <https://ns.211.ca/> pour avoir accès à des ressources sur le deuil.
- Pendant cette période, il est possible que votre foi soit pour vous une source de force, mais vous pourriez également la remettre en question. Cette interrogation sur le sens et le but de la vie fait partie de l'expérience du deuil. La méditation, la prière, l'appartenance à votre groupe confessionnel ou la recherche de nouvelles façons de vivre votre foi peuvent vous aider dans votre cheminement.

- Après un décès, les familles se retrouvent souvent désorientées par rapport à la situation. Chaque personne vit la perte à sa façon et il est possible que les différents membres de la famille ne puissent pas s'offrir le soutien attendu par moment. De plus, chaque famille vit son deuil différemment et découvrira, avec le temps, de nouvelles façons de se reconforter. Évoquer des souvenirs de la personne décédée ensemble, regarder des photos de famille, raconter des histoires familiales, parler de la personne décédée à la nouvelle génération et prendre le temps de converser sont des moyens de permettre aux membres de la famille de partager leur chagrin, mais aussi leur guérison.

Le deuil

- Vivre le deuil est une tâche difficile. Il s'agit en fait d'une des tâches les plus difficiles que vous aurez à accomplir. Vous savez dans votre tête que la personne est morte, mais le comprendre et l'accepter dans votre cœur peut prendre des semaines ou des mois. Chaque fois que vous penserez à la personne ou que vous parlerez d'elle, sa mort deviendra plus réelle pour vous.
- Il s'agit d'un processus douloureux, mais nécessaire. Vous ressentirez beaucoup d'émotions et vous pourriez ressentir un grand vide. Il n'est pas égoïste de prendre soin de vous et de trouver un lieu sûr où pleurer votre perte. Si vous évitez vos sentiments, vous ne ferez que retarder l'expérience de la douleur.

- À un moment donné, vous vous souviendrez de la personne avec amour et affection, sans ressentir aussi intensément la douleur de la perte. Un jour, pendant un court moment, vous vous rappellerez la personne et la douleur sera moins grande. Vous pourrez rire avec votre entourage, aimer le changement des saisons ou voir un nouveau film et vous sentir bien. Cela ne veut pas dire que vous avez oublié l'être cher — vous êtes simplement passé à une étape où vous pouvez vous en souvenir avec amour. Tout au long de ce cheminement, vous constaterez que vous changez en apprenant à vivre sans cette personne. C'est une des parties les plus difficiles du deuil. Vous survivrez. Cela ne veut pas dire que vous n'aimez pas l'être cher. Cela veut dire que vous utiliserez ce que cette personne vous a donné dans votre nouvelle vie.
- Vous découvrirez peut-être que vous avez des forces et des habiletés insoupçonnées. Vous vous ferez une nouvelle image de vous-même sans cette personne dans votre vie. Cela ne veut pas dire que vous l'avez oubliée – elle fera toujours partie de vous.
- Vous souvenir d'elle vous apportera alors paix et réconfort.

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.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Préparation : Soins palliatifs

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1961 © Février 2022 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.