

# Parlons du deuil

- Lorsque vous vivez un événement qui bouleverse votre vie ou que vous perdez quelqu'un ou quelque chose d'important, il est normal de ressentir un sentiment de perte. Votre réaction à cette perte s'appelle le deuil et tout le monde le vit.
- Toute perte peut être source de chagrin.
- Avoir de la peine est humain. C'est une réaction naturelle à une perte, et non une maladie.
- Il n'y a pas de « mauvaise » façon de vivre son deuil.
- Les traditions culturelles et les croyances peuvent jouer un rôle important dans le processus de deuil.
- Le deuil ne « s'arrête » pas, mais il peut évoluer avec le temps.
- Vivre son deuil, c'est honorer sa perte.

## Le deuil... au-delà de la tristesse

- **Le deuil peut affecter** votre bien-être physique, mental, social, culturel, spirituel et financier (argent).
- **Le deuil peut causer** des troubles du sommeil (plus ou moins que d'habitude), des difficultés de concentration, des maux d'estomac (ventre), des douleurs et des courbatures.
- **Le deuil peut se traduire** par de la tristesse, de la colère, du soulagement, de la honte, de la culpabilité, de l'anxiété, de l'espoir, de la joie, de la peur ou un sentiment d'engourdissement. Vous pouvez ressentir toutes ces émotions en même temps ou aucune d'entre elles.
- **Le deuil peut susciter** des questions sur votre place dans le monde, des pensées intrusives (indésirables), une perte de routine et d'autres réflexions et émotions complexes.
- Pour beaucoup de gens, rester en contact avec leur réseau social et leur communauté locale peut les aider à surmonter le deuil et la solitude.

## Conseils pour aider une personne en deuil

### Écouter avec compassion

- Évitez le jugement.
- N'essayez pas de réparer, de sauver ou de secourir.
- Essayez de comprendre les sentiments de la personne et validez-les (faites-lui savoir que ses sentiments sont normaux).

### Respecter la perte

- Nommez la personne ou la perte.
- Posez des questions sur la personne décédée.
- Laissez la personne en deuil répéter ses histoires.

### Éviter les clichés et les expressions comme « au moins »

- Les phrases suivantes peuvent minimiser et invalider le chagrin et la douleur d'une personne :
  - › « Mes condoléances. »
  - › « Il est temps de passer à autre chose. »
  - › « Au moins [la personne] est dans un monde meilleur. »
  - › « Au moins, vous avez d'autres enfants. »

- Exemples de choses à dire :

- › « Tu n'es pas seul·e. Puis-je prendre régulièrement de tes nouvelles? »

- › « Tu as traversé tellement d'épreuves. C'est normal de te sentir comme ça. »
- › « Je tiens à toi et je veux te soutenir. »

## Façons d'aider

- Préparez un repas à la personne.
- Faites une commission pour elle.

- Prenez régulièrement de ses nouvelles.

## Ressources

### Deuil et adaptation

#### Coping with Grief and Trauma: When Tragedy Turns Life Upside Down

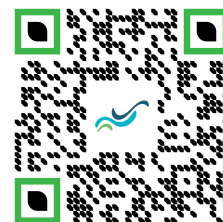
- › [www.nshealth.ca/patient-education-resources/2517](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources/2517) (en anglais seulement)

#### MonDeuil.ca – Portail palliatif canadien

- › <https://mondeuil.ca/>

#### Life Changes

- › [www.nshealth.ca/lifechanges](http://www.nshealth.ca/lifechanges) (en anglais seulement)



### Deuil chez les enfants et les jeunes

#### Dougy Center – The National Grief Center for Children & Families

- › [www.Dougy.org](http://www.Dougy.org) (en anglais seulement)

#### DeuilDesEnfants.ca – Portail palliatif canadien

- › <https://deuildesenfants.ca/>

### Trouver du soutien pour le deuil dans votre région

- › [www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca) (chercher « grief ») (en anglais seulement)

#### Chemins vers le bien-être-GrieveWell<sup>MC</sup> – Nova Scotia Hospice Palliative Care Association

- › <https://grievingwell.nshpca.ca>

#### 211 Nouvelle-Écosse

- › Téléphone : 211
- › Numéro sans frais : 1-855-466-4994
- › <https://ns.211.ca> (chercher « grief support »)

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

*Préparation : Perte et deuil, Réseau des soins palliatifs de Santé Nouvelle-Écosse  
Conception et gestion : Services de la bibliothèque*