

Dix choses à savoir au sujet du deuil

Lorsque vous êtes en deuil, savoir à quoi vous attendre peut aider. Même si votre deuil est unique, comme la relation que vous aviez avec la personne décédée, certains aspects s'appliquent de façon générale. Nos employés, nos bénévoles et des personnes endeuillées ont cerné dix choses importantes pour comprendre votre deuil.

1. L'effet général de la perte

La mort d'un proche peut être un événement qui change tous les aspects de votre vie. Vous pourriez croire que votre monde s'écroule. Le processus du deuil est un cheminement entre la façon dont les choses étaient et la manière dont elles seront maintenant. Il s'agit d'un cheminement personnel qui peut donner l'impression de naviguer dans un labyrinthe.

2. Le deuil est un processus naturel

Le chagrin que vous ressentez lorsque quelqu'un d'important pour vous meurt est le résultat de la vie et de l'amour. Cela fait partie des liens significatifs que vous entretenez avec les autres. Le deuil fait partie de la vie et il est une réaction naturelle à la perte. L'information sur les phases du deuil peut vous aider à comprendre vos réactions.

3. Il y a des différences individuelles dans les styles de deuil

La façon dont vous vivez votre deuil est une combinaison unique de votre personnalité, des expériences de perte que vous avez vécues et de la relation que vous aviez avec la personne décédée. Chaque personne vit son deuil à sa façon et à son rythme. Pour faire face à leur chagrin, certaines personnes expriment ouvertement leurs émotions tandis que d'autres contrôlent leurs pensées et leurs émotions. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon. Chaque manière de vivre son chagrin peut être un moyen efficace de traverser le deuil.

4. Les enfants et le deuil

Les enfants observent les adultes importants dans leur vie pour apprendre à faire leur deuil. Ils sont sensibles à l'humeur et au comportement des adultes qui les entourent. Les enfants ne parlent pas de leurs pensées et de leurs sentiments de perte à moins que les adultes ne le fassent. Les enfants ont peur de ce qu'ils ne connaissent pas ou ne comprennent pas. C'est pourquoi il est utile de leur fournir de l'information simple sur la mort et le deuil. Montrez-leur et dites-leur comment vous vous sentez et ce que vous faites pour faire face à votre chagrin. Cela les aidera à comprendre leurs sentiments et la façon de les exprimer.

5. Les liens sociaux et le soutien

Lorsque vous êtes en deuil, vous voulez le soutien des autres et vous en avez besoin. En raison de leur maladresse ou de leur propre chagrin, certaines personnes peuvent ne pas être en mesure de vous apporter la compréhension et l'attention que vous attendez d'elles. Toutes les relations de votre vie vont changer d'une manière ou d'une autre après une perte importante. Il est normal d'examiner ou de changer certaines relations ou, parfois, d'y mettre fin. La compagnie d'autres personnes endeuillées peut être particulièrement réconfortante.

6. Les façons de se sentir en période de deuil

Lorsque vous êtes en deuil, vous pouvez vous sentir très différent de ce que vous êtes habituellement. Vos émotions, vos pensées et vos réactions peuvent vous sembler incertaines. Il est possible que vous ressentiez une douleur intense et des émotions que vous n'avez jamais ressenties auparavant. C'est un aspect naturel du deuil. Par exemple, vous pouvez ressentir de la fatigue, oublier des choses et être désagréable, puisque votre attention et votre énergie sont dirigées vers votre chagrin et votre adaptation à la perte.

7. Les hauts et les bas du processus de deuil

Au cours de votre cheminement, vous constaterez que vos sentiments et vos réactions changent à différents moments et phases du processus de deuil. Il y aura des hauts et des bas imprévisibles qui pourront être ressentis comme des vagues de chagrin ou comme de bons et mauvais jours. Il est important de comprendre et de valoriser les bonnes journées et de les considérer comme des pauses ou un répit dans votre cheminement.

8. Ce qui aide à prendre soin de soi

Il y a des choses que vous pouvez faire pour vous aider en cette période difficile. Obtenir de l'information sur le deuil peut vous aider à comprendre vos réactions. Faites preuve de douceur et de patience envers vous-même pendant votre deuil. Faites ce que vous pouvez pour conserver votre routine liée à la santé et aux contacts sociaux. Le soutien peut provenir de diverses sources : famille, amis, groupes de deuil, réseaux sociaux en ligne, etc. Si votre deuil et vos réactions vous inquiètent, demandez l'aide d'un professionnel.

9. Le temps qu'il faut pour faire son deuil

Malgré ce que l'on peut entendre sur le fait de « se remettre de la situation » ou au sujet de « la première année », il n'y a pas de délais pour le deuil; il prend le temps qu'il faut. Souvent, le chemin du deuil est plus long que ce que vous aviez prévu ou que ce à quoi d'autres personnes s'attendaient. Vous pouvez ressentir une pression selon laquelle, depuis le temps, vous devriez aller mieux. Sachez que cette perte continuera à faire partie de votre vie. Vous aurez toujours des moments où vous penserez à la personne décédée, où elle vous manquera et où vous la pleurerez.

10. Le deuil comme cheminement spirituel de guérison

La mort d'un être cher apporte des changements dans votre vie. Bien que rien ne soit plus pareil, vous devez d'une manière ou d'une autre continuer et trouver un sens à la nouvelle voie qui s'ouvre à vous. En poursuivant votre cheminement, la souffrance peut se transformer en guérison et en croissance personnelle compte tenu des leçons que vous aurez apprises sur ce qui compte réellement pour vous.

La présente brochure n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, discutez-en avec vos fournisseurs de soins de santé. Nous sommes là pour vous aider.

Contenu tiré de la ressource *Ten Things to Know About Grief* créée par l'établissement Victoria Hospice et modifié avec permission.

Adapté avec la permission de : Victoria Hospice, C.-B.
Adapté par : Services intégrés de soins palliatifs, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
Conception : Services de la bibliothèque de la Régie