

Le deuil

Des ressources pour mieux le vivre



Apprivoiser l'absence d'un être cher est souvent difficile. Cette fiche explique les réactions qui peuvent se produire. Elle présente aussi plusieurs ressources qui peuvent aider à y faire face.

Qu'est-ce que le deuil ?

C'est une expérience humaine qui arrive en réaction à une perte importante : celle d'un proche, d'un animal de compagnie ou d'une capacité physique, par exemple. C'est notre façon de nous y adapter. Chaque personne vit le deuil à sa manière, selon sa situation, ses expériences, etc.

Y a-t-il des étapes à traverser ?

Il y a différentes théories là-dessus. La plus populaire divise le deuil en 5 étapes :

- **Déni** : On refuse de croire qu'on a perdu un être cher.
- **Colère** : On se sent en détresse face à cette perte. Cela peut s'exprimer de façon agressive. On peut être irritable, se dire « c'est totalement injuste ! ».
- **Marchandage** : On essaie de négocier avec la situation. On peut se sentir coupable et penser « si j'avais été là » ou « si j'avais fait telle chose », la mort ne serait pas arrivée.
- **Dépression** : On vit une grande tristesse. Souvent, on s'isole et on se sent vidé. C'est en général l'étape la plus longue et la plus dure.
- **Acceptation** : On se résigne à la perte. L'énergie revient et on reprend goût à la vie.

Cette liste n'est qu'un guide. On doit garder en tête que chaque personne vit le deuil à sa manière. Plusieurs émotions peuvent surgir, parfois en même temps ou dans un ordre différent de celui indiqué ici.



Le deuil est un chemin qui demande du temps et, surtout, de la bienveillance envers vous-même.

Combien de temps vais-je ressentir cette peine ?

Chaque personne a son propre rythme. La peine s'allègera peu à peu. Les études disent qu'elle ne part jamais tout à fait : on apprend à vivre avec. On doit parfois se recréer un quotidien, une vie de famille, des projets, etc. Donnez-vous le temps de prendre soin de vous sans vous fixer de date.





Comment vais-je faire pour vivre sans lui ou sans elle ?

Les personnes en deuil se posent souvent cette question. On vous encourage à :

- prendre un moment à la fois
- être patient
- vous donner le droit d'exprimer vos émotions
- parler de la personne décédée avec des proches de confiance
- vous entourer de gens qui vous font du bien



Conseils aux proches

Ce qui peut aider la personne en deuil :

- Lui demander comment elle vit cette épreuve.
- La laisser parler de la personne décédée et exprimer ses émotions.
- Lui offrir une présence, de l'écoute.
- Être délicat dans vos paroles : par exemple, éviter de dire « sois fort » ou « essaie de passer à autre chose ».

Les rituels peuvent-ils m'aider ?

Certaines personnes trouvent du réconfort dans les rituels autour de la mort, comme les chants ou les prières. Ce sont des gestes concrets qui ont une valeur symbolique.

Qu'ils soient faits seul ou en groupe, les rituels peuvent aider à apaiser la souffrance et à retrouver peu à peu un sentiment de paix.

Ai-je besoin d'aide ?

Quelle que soit la façon dont on vit un deuil, on peut sentir qu'on a besoin d'aide. Si c'est votre cas, allez en chercher (voir l'Annexe, page 3).

Après le décès d'un proche, les réactions suivantes sont fréquentes :

- manquer d'appétit
- avoir un sommeil difficile
- sentir de la colère, de la peine, etc.
- avoir le goût de rester seul, ne plus vouloir sortir et se distraire

Toutefois, ne tardez pas à consulter si vous avez :

- une perte d'estime de vous
- des pensées ou des gestes négatifs envers vous-même : par exemple, vous juger sévèrement ou ne pas avoir envie de prendre soin de vous
- des idées de suicide

Vous trouverez des sources d'aide possible dans l'Annexe.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

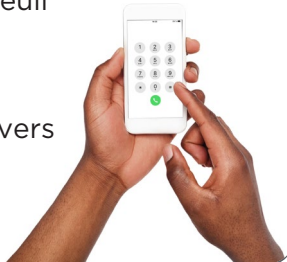
Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

Plusieurs sources d'aide existent pour accompagner les gens qui vivent un deuil. Il s'agit de trouver celle qui répond le mieux à vos besoins.

Les types d'aide

- > Des lignes d'écoute
- > Des groupes de soutien
- > Des rencontres individuelles avec un bénévole, un psychologue ou un autre intervenant formé dans le deuil
- > Des sites Web spécialisés offrant de l'information sur le deuil
- > Des livres

Différents organismes peuvent vous orienter vers les bonnes ressources.



Bénévoles du CHUM

Ils offrent du soutien aux familles. Ils ont aussi un groupe de soutien pour les personnes en deuil d'un proche qui était atteint du cancer et qui a été traité au CHUM. Pour obtenir ce type d'aide, demandez-le à votre équipe de soins ou contactez le Service de bénévolat au :

> 514 890-8000, poste 11632

La ligne Tel-Aînés

Cette ligne d'écoute est faite pour toute personne qui vit un deuil au Québec et qui souhaite soutien et réconfort. Sans frais, elle est ouverte entre 10 h et 22 h tous les jours de l'année.

> 1 888 LE-DEUIL (1 888 533-3845)

Centre local de service communautaire (CLSC)

Des psychologues, des intervenants sociaux ou des infirmières peuvent vous offrir un suivi individuel ou de groupe. Pour trouver le CLSC de votre quartier, cliquez sur l'adresse ci-dessous.

> sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc

Ordre des psychologues du Québec

Selon vos besoins et vos moyens, l'ordre peut vous aider à trouver un psychologue dans votre région.

> 1 800 561-1223

> ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide

Fondation PalliAmi

Elle offre un service d'accompagnement bénévole aux personnes endeuillées. Vous pouvez contacter la fondation dans les semaines qui suivent le décès d'un proche.

> 514 413-8777, poste 27434

> palliami.org

Fondation Monbourquette

Cet organisme peut être utile pour trouver un groupe de soutien près de chez vous, ou encore des livres ou des films au sujet du deuil. Ressources en français et en anglais.

> fondationmonbourquette.com

