

Comment faire face au deuil



L'un des événements les plus traumatisants et les plus pénibles à vivre est la mort d'un proche* . La nouvelle d'un décès déclenche généralement un choc et des réactions émotionnelles intenses, même si on s'attendait à cette perte à la suite d'une maladie. Pour certaines personnes, le deuil (la période au cours de laquelle il faut apprendre à vivre avec le fait que la personne décédée nous a quittés pour toujours) peut entraîner des réactions fortes, parfois à retardement.

À quelles réactions peut-on s'attendre pendant un deuil?

- Le deuil est un processus commun à tout être humain, mais sa durée et son intensité varient selon la relation que l'on avait avec le défunt et les autres pertes qu'on a subies.
- Durant le deuil, la personne touchée doit accepter le fait que le défunt ne reviendra plus, et apprendre graduellement à vivre avec le souvenir du disparu.
- Les personnes endeuillées passent habituellement par différents stades (dénî, tristesse, colère, désorganisation, acceptation, réorganisation) au cours desquels leurs capacités fonctionnelles au quotidien risquent d'être perturbées à divers degrés.
- Les étapes du deuil ne sont pas nécessairement vécues comme un processus linéaire. On parle souvent du deuil comme d'un « processus cyclique ». Vous pourriez passer de l'une à l'autre de ces étapes à différents moments. Au cours des premiers stades, après l'annonce de la nouvelle, vous pourriez vivre des périodes de torpeur entrecoupées d'un chagrin immense qui diminue avec le temps, mais qui peut revenir avec un degré d'intensité variable lorsque certains événements en ravivent le souvenir (l'anniversaire du défunt, la première fête de bureau sans lui, etc.).
- Vos réactions peuvent comprendre la tristesse, la colère, le questionnement sur le sens de la vie en général ou sur le sens de votre propre vie, un besoin accru de solitude ou de contacts sociaux, des problèmes de concentration, de l'irritabilité ou de la fatigue chronique.



- Vous pourriez constater des problèmes de rendement au travail, comme de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions, en particulier au début du deuil.
- Chacun vit son deuil à sa manière et à son propre rythme. Bien que la période de deuil diffère d'une personne à une autre, le temps vous permettra de mieux accepter la perte de l'être cher et de retrouver une stabilité comparable à certains égards à celle que vous aviez avant votre perte.

Comment mieux gérer un deuil?

- Dans un premier temps, n'essayez ni de nier, ni de minimiser vos réactions émotionnelles. Il est normal d'avoir besoin de temps pour accepter une perte, et cette période est propre à chaque personne.
- Accordez-vous le droit de vous confier et de faire part de vos sentiments à des proches, comme des membres de votre famille, des amis ou des collègues en qui vous avez confiance.

- Demeurez aussi actif que possible – il a été démontré que des activités structurées et de l'exercice physique soulagent la détresse, quelle que soit l'intensité de celle-ci. Une marche de dix à vingt minutes par jour suffit. Marcher avec un proche pourrait vous faire beaucoup de bien à tous les deux.
- Reprenez vos activités préférées, en particulier celles qui vous dynamisent, et essayez-en de nouvelles susceptibles de favoriser votre bien-être. Il est plus facile d'adopter des comportements positifs et enrichissants que de modifier ses pensées ou ses émotions.
- Dans la mesure où vous en êtes capable, pensez à l'incidence que cet événement a eue sur vous et faites part de ces réflexions à des proches.
- Même si la nouvelle d'un décès risque naturellement de vous ébranler d'une façon ou d'une autre, vous devez reprendre le collier, tout en gardant à l'esprit que le retour à vos activités et à votre capacité de concentration normales peut prendre des jours, des semaines, voire des mois.
- Si après quelques jours, il vous est encore difficile de remplir vos fonctions, envisagez d'en parler à votre supérieur et, éventuellement, à un collègue de confiance.
- Si vous occupez un poste à cote de sécurité élevée (un travail critique pour la sécurité publique ou le lieu de travail), parlez immédiatement de votre état à votre supérieur.
- Accordez-vous la permission d'aller de l'avant et de redevenir graduellement vous-même.
- Si, après quelques semaines, vous n'arrivez pas à vous adapter aux répercussions de votre perte, songez à recourir au Programme d'aide aux employés et à leur famille de Homewood Santé afin d'obtenir le soutien d'un conseiller professionnel.

* Dans le présent document, le masculin est employé comme genre neutre.