

Prévoir

Le deuil peut à tout moment remonter à la surface, même lorsque l'on a l'impression de se faire à l'idée de vivre sans la personne décédée. C'est souvent le cas aux fêtes, aux anniversaires et lors de certains événements. Pour composer avec de tels épisodes, il est recommandé de :

- Prévoir la présence de votre famille ou vos amis
- Planifier un rituel pour honorer la personne décédée
- Se réserver du temps pour soi

Prendre soin de soi

Il est important de prendre soin de soi pendant son deuil en:

- Passant du temps avec votre famille ou des amis, cela réduirait préviendra l'isolement et vous procurerait du soutien lors de votre deuil
- **Demandant de l'aide** et du soutien au besoin après le décès de votre proche

Comme personne proche aidante, **votre santé est tout aussi importante**. Si vous vous sentez dépassé.e, demandez de l'aide auprès du personnel du CHSLD, de votre CLSC ou d'Info-Social 811.

Demander de l'aide

Il arrive que le deuil prenne le dessus et perturbe votre quotidien.

Après 6 mois, demandez de l'aide si:

- Le goût de vivre n'est pas revenu
- L'avenir semble sans espoir
- Vous êtes habité.e par la colère ou un sentiment de culpabilité

Ressources en ligne

1. Visitez le site internet du SPA-LTC pour plus de ressources <https://spaltc.ca/resource-library/?language=fr>

Consultez le document **Ressources sur le deuil** pour connaître les services et ressources afin de vous aider à comprendre et composer avec le deuil.

Consultez le document **Que faire après un décès** pour connaître les démarches à effectuer après le décès d'un proche.

Contactez-nous

SPA-LTC
Université McMaster
spaltc@mcmaster.ca
www.spaltc.ca

Deuil et Perte

“Le deuil est aussi personnel que la vie”

Elisabeth Kübler-Ross





Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil constitue une façon naturelle d'apprendre à vivre sans la personne décédée.

Le deuil peut être intense et perturbant si bien qu'il soit tentant de l'éviter en se distrayant ou en se gardant occupé.

Deuil et culture

Les croyances et rituels relatifs au deuil varient d'une culture à l'autre. Cela peut inclure la façon de manipuler le corps de la personne décédée.

Il est important d'informer le personnel de vos croyances et rituels afin qu'ils soient respectés.

Il peut être utile de discuter avec un intervenant en soin spirituel des pratiques religieuses ou culturelles de votre communauté.

Pour plus d'informations, veuillez visiter:

https://www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main+Site+Navigation/Home.aspx ou <https://www.planificationprealable.ca/>

Réactions face au deuil

Il n'existe pas de bonne ou mauvaise façon de faire son deuil.

Les réactions suivantes sont courantes après un décès.

Réactions psychologiques/physiologiques:

- Perte d'appétit
- Perte de sommeil
- Difficulté à se concentrer
- Perte d'énergie
- Fait de voir ou d'entendre la personne décédée

Réactions émotionnelles:

- Colère
- Tristesse intense
- Léthargie
- Anxiété
- Soulagement

Réactions sociales:

- Retrait social
- Manque de plaisir
- Nostalgie de la personne décédée

Si je suis plus soulagé.e que triste ?

Vous avez peut-être fait face à de nombreuses pertes avant le décès de votre parent ou ami. Voici quelques exemples:

- Déclin de sa santé
- Vieillesse et perte d'autonomie
- Vente de la résidence familiale
- Vivre une séparation à la suite de la demande d'hébergement

Ainsi, il est possible que le décès entraîne **initialement** un sentiment de soulagement pour soi et pour le proche qui ne souffre plus.

Avec le temps, son absence se fait sentir, ce qui peut entraîner les réactions décrites précédemment.

Durée du deuil

Il n'y a pas de consensus sur la durée du deuil. Le deuil peut durer de 6 à 24 mois, au cours desquels on compte de:

- Mauvaises journées où vous manquez d'énergie et essayez simplement de passer à travers la journée.
- Bonnes journées où le niveau d'énergie est meilleur et où vous vous sentez mieux

Connaître une mauvaise journée après s'être senti.e mieux ne signifie pas le retour du deuil intense. Avec le temps, les bonnes journées surpassent en nombre les mauvaises.

SPA-LTC

Renforcer une approche palliative dans les soins de longue durée