

PREVOIR

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 le proche disparu. C'est souvent le cas aux fêtes, aux anniversaires et lors de certains événements.

Pour bien composer avec de tels épisodes, il est recommandé de:

- Prévoir la compagnie d'un ou de proches
- Se prêter à un petit rituel pour honorer la personne décédée
- Se réserver du temps pour soi

PRENDRE SOIN DE SOI

Il importe de prendre soin de soi pendant le deuil en:

- **Passant du temps avec un ou des proches:** cela évite l'isolement et aide à composer avec la perte
- **Demandant de l'aide:** cela est particulièrement vrai après le décès du proche

Votre santé est tout aussi importante. Si vous vous sentez dépassé(e), demandez de l'aide auprès du personnel, de votre CLSC ou d'Info-Social 811.

Demander de l'aide

Il arrive que le deuil prenne le dessus et perturbe la vie de tous les jours.

Après 6 mois, demander de l'aide si:

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

Ressources en ligne

1. Voir le site web de SPA-LTC pour plus de ressources <https://spaltc.ca/resource-library/>

Consulter le document *Ressources relatives au deuil* pour connaître les services et ressources propres à aider à comprendre et à composer avec le deuil.

Consulter le document *Formalités consécutives à un décès* pour connaître les formalités à remplir après le décès d'un proche.

Contactez-nous

Dr. Genevieve Thompson
genevieve.thompson@umanitoba.ca

www.spaltc.ca

Deuil et Perte

“LE DEUIL EST AUSSI PERSONNEL QUE LA VIE” – ELISABETH KÜBLER-ROSS





NATURE DU DEUIL

Le deuil constitue une façon naturelle d'apprendre à vivre sans un être cher décédé.

Il peut être intense et mal aisé, si bien qu'il est tentant de s'en distancer en se distrayant ou en se gardant occupé.

DEUIL ET CULTURE:

Les croyances et rituels relatifs au deuil, dont la façon de traiter la dépouille, varient d'une culture à l'autre.

Il importe d'informer le personnel de ses croyances et rituels afin qu'ils soient respectés.

Il peut être utile de discuter des pratiques religieuses ou culturelles avec un chef spirituel ou culturel.

Pour plus d'informations, s'il vous plaît visitez:
www.virtualhospice.ca
www.planificationprealable.ca

Reactions 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 psycho-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 incommensurable
- Léthargie
- Anxiété
- Soulagement

Réactions sociologiques:

- Retrait social
- Manque d'appréciation
- Nostalgie de la personne décédée

Plus de soulagement que de tristesse?

Plusieurs pertes ont pu être subies avant le décès d'un proche:

- Declin de sa propre santé
- Vieillesse du proche
- Vente de la résidence familiale
- Séparation dans la vie quotidienne

Ainsi donc, 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 toutefois, la présence de l'absence se fait sentir, ce qui peut entraîner les réactions décrites précédemment.

DURÉE DU DEUIL

Un deuil profond dure de 6 à 24 mois, au cours desquels on compte de:

- Mauvais jours où le niveau d'énergie est faible et où l'on essaie juste de surnager
- Bons jours où le niveau d'énergie est meilleur et où l'on a une attitude positive

Connaître une mauvaise journée après s'être senti mieux ne signifie pas le retour du deuil intense. Avec le temps, les bons jours surpassent en nombre les mauvais.