

## Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil est un état naturel et sain que l'on éprouve à la suite d'une perte. Il peut s'agir de la perte d'un être cher mais aussi de la perte de la santé, d'une amitié, d'un emploi, etc. Les nombreux changements provoqués par ces pertes génèrent le deuil.

## Qu'est-ce que le « travail de deuil »?

Le travail de deuil est un processus de guérison qui vous aidera à accepter la perte importante que vous avez subie. Vous n'oublierez jamais ce que vous avez perdu, mais vous pouvez vous y adapter. Personne ne peut éviter le deuil. Il faut aller jusqu'au bout de sa peine. Suivre le cheminement du deuil vous permettra d'intégrer cette perte à votre vie. Une fois cette démarche accomplie, vous remémorer des moments partagés avec la personne décédée ne sera plus une expérience pénible mais reconfortante.

## Combien de temps dure un deuil?

Le temps requis pour soigner son deuil varie d'une personne à l'autre. Cela dépend en grande partie de la nature de votre relation avec la personne décédée, des circonstances entourant sa mort, de votre réseau de soutien et de vos antécédents culturels et religieux.

Les symptômes les plus aigus du deuil diminueront de six à douze mois après le décès. Toutefois, vos émotions connaîtront pendant longtemps des hauts et des bas prononcés.

## Comment se sent-on?

Il y a toute une gamme d'émotions qui peuvent être associées au deuil. L'anxiété, l'insécurité, la colère, la culpabilité, la confusion, la crainte, la tristesse et le soulagement sont autant d'émotions intenses que vous pourrez ressentir.

Plutôt que de les nier, donnez libre cours à tous vos sentiments. Il n'y a pas d'émotions à éviter. Leur intensité vous donnera parfois l'impression de perdre le contrôle. Ce sont pourtant des sentiments normaux qui s'atténueront avec le temps. Le processus de guérison est douloureux mais soyez patient, il est temporaire.

Petit à petit, vous commencerez à vous sentir mieux et à vouloir réorganiser votre vie. Il est normal d'avoir un sentiment de culpabilité à l'idée de poursuivre votre route sans la personne que vous aimiez. Pourtant, cela ne diminue en rien les sentiments que vous éprouvez à son égard, lesquels feront toujours partie de vous. Cela signifie plutôt que vous avancez vers la guérison et que vous vous adaptez à votre nouvelle situation.

Le travail de deuil demande beaucoup d'énergie physique et émotionnelle. Vous vous sentirez épuisé et manquerez d'énergie. Prenez soin de vous en vous accordant suffisamment de repos, une saine alimentation et un bon programme d'exercice.

Vous constaterez peut-être des symptômes physiques du deuil tels que l'insomnie, un manque d'appétit, de la sensibilité au bruit ainsi que des maux divers. Consultez votre médecin si ces symptômes persistent.

Évitez de prendre des décisions hâtives. Il est suggéré de n'opérer aucun changement radical dans votre vie pendant la première année après le décès. Vous aurez particulièrement besoin de vous retrouver dans un environnement connu.

## Est-ce que parents et amis peuvent aider?

Bien que chacun doit assumer son propre deuil, il est essentiel d'accepter l'aide et le réconfort qui vous sont offerts. En partageant votre peine, vous aurez l'impression d'être moins seul. Souvent, les autres désirent apporter leur aide mais ne savent pas comment s'y prendre. Vous aurez peut-être à leur expliquer ce dont vous avez besoin; ils vous en seront reconnaissants. Recherchez la compagnie de membres de votre famille et d'amis qui savent bien écouter.

Pour certains, la foi est une grande source de réconfort. Pour d'autres, ces moments douloureux éprouvent leur foi. Il est naturel de chercher une explication pour la perte que vous venez de subir. La religion est alors souvent remise en question. Il serait peut-être profitable d'en parler avec un ami ou un conseiller spirituel.



### Y a-t-il autre chose qui puisse aider?

Certains ont trouvé que le fait de parler avec des gens qui ont vécu des cas similaires aide à se sentir moins seul. Des groupes de soutien pour personnes en deuil sont organisés dans le but d'encourager les participants à partager leurs sentiments et leurs expériences.

Il est également suggéré de tenir un journal intime. Vous serez surpris en le relisant de constater l'intensité des émotions qui vous habitaient. Écrire une lettre à l'être cher qui est décédé est un autre bon moyen d'extérioriser vos sentiments.

Si vous vous sentez emprisonné dans votre deuil, recherchez l'aide d'un professionnel en santé mentale ou d'un membre du clergé qui saura vous orienter sur les questions reliées au deuil et à la perte.

Souvenez-vous que le deuil est un processus et non un événement. Alors que vous progresserez dans votre travail de deuil, vous constaterez qu'avec le temps vos émotions s'atténueront. Vous serez finalement en mesure de vous remémorer des souvenirs agréables de la personne chère sans être accablé par la tristesse. Vous saurez alors que vous avez réussi à intégrer cette perte à votre vie.



### Groupes de soutien pour personnes en deuil

Nos groupes de soutien pour personnes en deuil se réunissent chaque semaine pour une période de 8 semaines, en après-midi et en soirée. Un thème différent est abordé chaque semaine. Ces rencontres permettent à chacun des participants de parler de leurs difficultés à vivre avec le deuil. De plus, une rencontre mensuelle offre un suivi aux participants ayant déjà complété la session.

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à :

Dawn Cruchet, BN, MÉd, CT  
Conseillère en suivi de deuil  
(514) 279-7358



### **SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL**

1297, chemin de la Forêt  
Outremont (Québec)  
H2V 2P9

Téléphone (514) 279-7358  
Télécopieur (514) 279-0049  
[www.mountroyalcem.com](http://www.mountroyalcem.com)



# Comment vivre un Deuil

