

« Les larmes sont l'antigel de l'âme. »

D<sup>re</sup> Elizabeth Latimer



## sur le plan social

Vous pourriez vous sentir seul, mal à l'aise ou « comme un poisson hors de l'eau ». Vous pourriez vous retirer des activités sociales ou les éviter complètement. Vous trouverez peut-être difficile d'aller à des endroits que vous fréquentez avec votre proche (magasin, centre commercial, église, etc.) ou de rencontrer des gens, surtout des personnes que vous n'avez pas vues depuis les funérailles ou qui n'étaient pas au courant du décès. Vous pourriez vous sentir plus à l'aise en compagnie d'un ou deux bons amis qu'au sein d'un groupe nombreux.

## ce qui pourrait aider :

- Sur le plan social, ne faites que ce que vous voulez faire.
- Sentez-vous à l'aise de dire : « Non merci, mais j'aimerais que vous m'invitez de nouveau plus tard. »
- Assistez à une rencontre ou une activité spéciale, mais dites à l'hôte que vous pourriez devoir partir tôt.
- Allez à une activité avec quelqu'un qui peut vous offrir du soutien ou prenez votre propre voiture au cas où vous voudriez partir plus tôt.
- Les journées spéciales seront difficiles (fêtes religieuses, anniversaires de naissance ou de mariage, etc.); planifiez à l'avance divers moyens de faire face à la journée.
- Achetez des fleurs, allumez une chandelle, écrivez un texte commémoratif, regardez des photos, allez au cimetière, planifiez un service commémoratif.
- Obtenez du soutien en parlant de ce que vous vivez avec d'autres personnes qui ont vécu un deuil.
- Songez à participer à un groupe de soutien pour personnes en deuil. C'est une excellente façon de rencontrer d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez.

## sur le plan spirituel

Vous pourriez avoir de nombreuses questions et sentir le besoin de demander « pourquoi? » et « pourquoi cela m'arrive-t-il? ». Vous pourriez :

- avoir le moral bas, vous sentir détaché et incapable d'éprouver le bonheur;
- avoir des doutes, perdre la foi et être en colère contre Dieu;
- voir votre foi augmenter.

Bien des gens examinent alors leur foi et posent des questions sur la vie après la mort. Vous pourriez réfléchir à votre vie future et avoir des questions au sujet de votre propre mortalité. Vos priorités pourraient changer ou vous pourriez trouver un nouveau sens à la vie.

## ce qui pourrait aider :

- Entrez en contact ou reprenez contact avec un groupe confessionnel qui pourrait vous offrir un soutien.
- Parlez de vos préoccupations avec un membre du clergé, un conseiller ou un conseiller spirituel.
- Lisez des livres sur le deuil qui traitent des questions spirituelles.
- Passez du temps dans la nature, faites de longues promenades à pied ou des randonnées pédestres.
- Profitez de la compagnie des enfants ou des animaux.
- Écoutez de la musique reposante ou spirituelle qui pourrait vous calmer et aider à orienter vos pensées.
- Utilisez la méditation ou la prière comme source de force et de réconfort.
- Consacrez un endroit de la maison au souvenir de votre proche (placez-y la photo que vous préférez ou des souvenirs précieux, allumez une chandelle, etc.).

La douleur associée à votre perte mène à la guérison.  
Le deuil est un chemin long et difficile à parcourir.

Le chagrin entraîne des symptômes physiques.

Vos émotions peuvent subir de nombreux changements.

Vos sentiments et émotions peuvent sembler plus intenses.

Personne-ressource locale pour le soutien aux personnes en deuil :



# Votre proche est décédé

Comprendre le deuil :  
s'aider soi-même



Réseau de soins palliatifs HNH  
149, chemin Hartzel  
St. Catharines (Ontario) L2P 1N6  
Téléphone : 1 866 790-4642, poste 3432  
ou 905 228-1018  
Télécopieur : 905 228-1019  
www.hnhbhpc.net

Ce dépliant a été publié grâce au soutien :  
de l'Hospice Dr Bob Kemp,  
du Réseau de soins palliatifs de Hamilton et  
de l'équipe de soins palliatifs de l'Hôpital St. Joseph's.

This document is available in English

[www.hnhbhpc.net](http://www.hnhbhpc.net)

## LA MORT D'UN PROCHE

peut être le début de l'épreuve la plus difficile de votre vie. Vous êtes alors en deuil et vous parcourez un chemin qui comprend de nombreux tournants et virages, des hauts et des bas.

**Le deuil est une réaction normale et saine à une perte. Ce dépliant se veut un guide qui vous aidera à comprendre votre propre chagrin et certains des aspects naturels du deuil.**

**Vous pourriez être triste, affligé, incrédule et en état de choc. Vous pourriez pleurer souvent ou avoir de la difficulté à dormir et à manger. Il est normal de ressentir ces émotions ainsi que d'autres telles que la colère, la confusion, l'engourdissement, le déni et même la culpabilité. Vous pourriez parfois vous sentir très seul. Vous pourriez avoir beaucoup de préoccupations et avoir à faire face à de nombreux changements dans votre vie pendant que vous essayez de vous adapter à une nouvelle vie sans votre proche.**

### Ce que vous pourriez vivre :

- larmes
- incrédulité
- colère
- culpabilité
- fatigue
- confusion
- langueur
- incapacité de vous concentrer
- choc
- anxiété
- perte de mémoire
- insécurité
- frustration
- manque d'énergie
- solitude
- recherche du sens (« pourquoi »)
- profonde douleur
- déception
- honte
- espoir
- souvenirs
- soulagement
- sentiments intenses
- difficulté à dormir

# Après une perte, vous pourriez avoir l'impression d'avoir changé

## sur le plan affectif

Vous pourriez connaître de nombreux changements quant à vos sentiments et à la façon dont vous vous percevez. Vous vous sentirez peut-être accablé par des émotions douloureuses et intenses que vous n'avez jamais connues auparavant, par exemple, une profonde tristesse et l'impression d'être complètement perdu.

Vous pourriez aussi avoir l'impression de perdre pied, de « craquer ». Ces changements émotionnels sont normaux et naturels et ne sont pas de votre faute. Ce sont des changements courants qui se produisent de façon intermittente sur le chemin du deuil. Vous trouverez des façons de surmonter votre chagrin. Vous ne reprendrez peut-être jamais votre vie « normale », mais vous établirez une nouvelle « normalité » à mesure que vous pleurez votre perte.

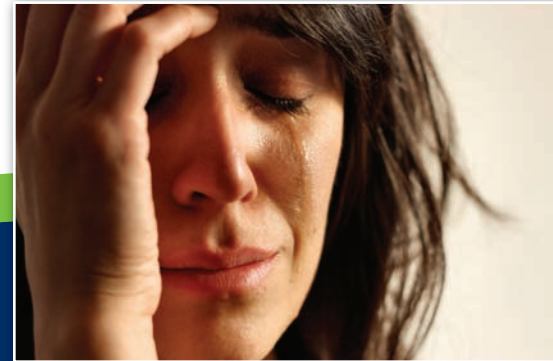
## ce qui pourrait aider :

- Faites preuve de patience et de compassion à votre égard.
- Sentez-vous à l'aise de pleurer quand vous êtes seul ou avec d'autres personnes.
- Parlez à une personne en qui vous avez confiance (ami, membre de la famille, médecin de famille, conseiller ou membre du clergé).
- Bien que le rire puisse sembler inapproprié, sachez que c'est un bon moyen d'extérioriser les émotions et une source de guérison.
- Décrivez vos sentiments dans un journal. Vous pourriez trouver utile de rédiger une lettre ou une histoire. Les enfants expriment souvent leurs sentiments par les arts en dessinant une représentation de l'événement ou de la perte.
- Lisez des livres sur le deuil pour en apprendre davantage sur ce processus.
- Essayez de prendre trois repas par jour et de consommer moins de produits caféinés : thé, café, boissons gazeuses.
- Détendez-vous et mettez de l'ordre dans vos idées en faisant une promenade à pied.
- Passez du temps avec votre animal de compagnie.
- Dormez suffisamment; le sommeil aide à calmer les émotions et à donner de l'énergie pour faire face au lendemain.

## sur le plan mental ou intellectuel

Vous pourriez vous sentir complètement épuisé et vidé. Il est tout à fait normal d'avoir de la difficulté à se concentrer en conduisant, en lisant, en regardant la télé ou en utilisant l'ordinateur.

Vous pourriez ressentir de la confusion et oublier des choses. Le temps peut sembler s'être arrêté ou passer très rapidement. Certaines personnes disent qu'elles ont la tête embrouillée. L'énergie et la motivation avec lesquelles vous abordiez votre travail, votre vie familiale et vos amitiés peuvent être absentes.



## ce qui pourrait aider :

- Ne refoulez pas vos pensées. Il est normal de penser continuellement à votre proche; parler tout haut à sa photo pourrait vous aider.
- Évitez de prendre des décisions de vie importantes ou de faire des changements hâtifs pendant au moins un an.
- Réduisez vos attentes relativement à ce que vous pouvez accomplir en une journée.
- Fixez des objectifs faciles à atteindre.
- Faites des listes pour vous rappeler ce que vous devez faire.
- Inscrivez les rendez-vous au calendrier.
- Votre esprit s'éclaircira peu à peu à mesure que vous surmontez votre chagrin.

## sur le plan physique

Vous pourriez être nerveux et tendu, manquer d'énergie et être très fatigué. Vous pourriez soupirer souvent et sentir une lourdeur à divers endroits du corps. Il se peut que vous soyez malade plus souvent (rhumes, symptômes de grippe, maux de tête, nausées ou diarrhée). Vous pourriez n'avoir aucun appétit et maigrir ou vouloir manger continuellement. Vous pourriez aussi être agité et avoir de la difficulté à dormir. Il faut comprendre que votre corps vit aussi son deuil. Portez attention à tous les signes physiques causés par le chagrin.

## ce qui pourrait aider :

- Consultez votre médecin de famille après la perte d'un proche pour subir un examen médical complet.
- Ne vous surmenez pas, dormez suffisamment; des exercices légers ou modérés peuvent aussi être utiles.
- Mangez régulièrement des repas équilibrés pour nourrir et renforcer le corps.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Écoutez de la musique reposante ou de méditation.
- Améliorez votre mieux-être en ayant de bonnes habitudes d'hygiène et une apparence soignée.
- Gâtez-vous en prenant une douche ou un bain apaisant, en obtenant un massage ou en recourant à d'autres techniques de relaxation.