

# Chagrin et deuil



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Le deuil est la réaction normale à la tristesse et aux autres sentiments que suscite la perte d'un proche (ou de quelque chose). Le deuil est un élément naturel de la vie, car à un moment donné, nous serons tous confrontés à la perte d'un être cher. Le deuil est la période qui suit une perte et au cours de laquelle une personne éprouve du chagrin et est en deuil.

## Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est la réaction normale à la tristesse et aux autres sentiments que suscite la perte d'un proche (ou de quelque chose).

Le deuil est un élément naturel de la vie, car à un moment donné, nous serons tous confrontés à la perte d'un être cher.

Le deuil est la période qui suit une perte et au cours de laquelle une personne éprouve du chagrin et est en deuil.

## Qu'est-ce que le deuil normal ?

Après la mort ou la perte d'un être cher, vous pouvez ressentir toutes sortes de sentiments, comme des émotions :

- Triste
- Anxieux, inquiets ou effrayés
- Vide et engourdi
- En colère

Vous pouvez avoir des réactions physiques telles que

- Problèmes de concentration
- Perte d'appétit
- Difficultés à dormir

Vous pouvez vous tourner vers vos croyances spirituelles et votre religion comme support. D'autre part, d'autres personnes peuvent également se trouver en train de remettre en question leurs croyances spirituelles et leur religion.

Ce sont là des moyens normaux de répondre au deuil.

## Qu'est-ce que le processus de deuil ?

En général, les gens passent par différentes étapes lorsqu'ils subissent une perte, notamment

- Accepter la perte
- Exprimer, laisser sortir les sentiments qui découlent de la perte, par exemple la tristesse, la colère, la culpabilité, etc.
- S'adapter à vivre sans la personne que vous avez perdue. Avancer dans la vie, en trouvant d'autres activités ou des personnes qui ont un sens.

## Combien de temps dure un deuil ?

---

Le temps que les gens passent dans leur période de deuil peut varier considérablement. Si vous avez perdu un proche, cela peut facilement prendre des mois, voire des années.

Au début, vous pouvez vous sentir en larmes et pleurer chaque fois que vous pensez à la personne que vous avez perdue. Avec le temps, cependant, à mesure que vous serez capable de laisser sortir vos larmes et d'accepter la perte, vous pourrez aller de l'avant et guérir.

## Traitement des différents types de pertes

---

**Perte d'un animal de compagnie.** Les gens peuvent devenir très proches de leurs animaux de compagnie, qui deviennent essentiellement comme un membre de la famille, et ainsi, la perte d'un animal de compagnie peut être tout aussi douloureuse que la perte d'un être humain.

**Perte d'un enfant.** Il est difficile de perdre un enfant, car cela va à l'encontre de l'ordre naturel. Les enfants ne sont tout simplement pas censés mourir avant leurs parents.

**Perte d'un conjoint.** La perte d'un conjoint est particulièrement difficile. Vous pouvez trouver des anniversaires et des événements particuliers difficiles. Vous pouvez également avoir du mal à faire face à la situation sur le plan pratique. Par exemple, si votre conjoint était le principal responsable de l'épicerie ou de la cuisine, vous devrez trouver un moyen de faire face à ce changement.

Si vous avez perdu un conjoint, vous aurez besoin d'un certain temps pour faire votre deuil. Lorsque vous vous sentirez plus fort, pensez à ce qui suit :

- Mise à jour de votre testament.
- Parlez avec votre avocat pour désigner la personne qui vous aidera à prendre des décisions médicales à votre place, au cas où vous ne seriez pas en mesure de prendre vos propres décisions médicales.
- Transférer les biens communs à votre nom.
- Mettez à jour votre police d'assurance vie, invalidité et autres.
- S'occuper de toutes les autres tâches que votre conjoint avait l'habitude d'effectuer, par exemple les opérations bancaires, le paiement des factures, etc.

**Perte due au suicide.** Il peut être difficile de faire face au suicide. Vous pouvez vous sentir en colère contre la personne qui a mis fin à sa vie. D'autre part, vous pouvez vous sentir coupable ou responsable de la perte.

**Les pertes prévues et attendues :** Dans des cas tels que le cancer ou les maladies en phase terminale, vous pouvez vivre un deuil anticipé, le deuil qui survient lorsque vous attendez la mort. Le deuil n'est jamais facile, mais avec le deuil par anticipation, il vous donne au moins la possibilité de vous préparer à la perte. Il vous donne la possibilité d'exprimer vos sentiments à votre proche et de vous assurer que vous avez résolu les problèmes en suspens.

**Perte imprévue :** Lorsqu'une perte est soudaine et inattendue, elle a tendance à être plus accablante parce qu'elle est inattendue. Vous avez peut-être été au milieu d'un désaccord ou d'un conflit avec votre proche, ce qui peut contribuer à la culpabilité.

## Comment faire face à une perte ?

---

### A faire

- **Exprimez vos sentiments**
- **Acceptez les sentiments que vous éprouvez**
- **Laissez couler les larmes**

- **Cherchez à obtenir le soutien de personnes qui vous soutiennent**
- **Participez à des rituels de deuil tels que les funérailles et les services commémoratifs.** En y allant, vous aurez l'occasion de laisser libre cours à vos sentiments, et vous pourrez recevoir le soutien des autres. Il peut être très utile de voir que vous n'êtes pas seul, et de voir comment les autres font face et gèrent leur deuil.
- **Maintenez des habitudes quotidiennes saines telles que :**
  - Manger régulièrement
  - Faire de l'exercice régulièrement
  - S'endormir à l'heure.
- **Trouvez un sens positif à ce qui s'est passé.** Si vous pouvez trouver un moyen de donner un sens positif à votre perte, cela vous aidera à y faire face.

### À ne pas faire

- **Ne faites pas de grands changements dans votre vie.** Sometimes after a loss, you may feel like making major changes, such as moving, changing your job. Try to wait before making any major changes in your life.
- **N'oubliez pas les enfants.** If you have lost your spouse, and if you have kids, then don't forget about them! There are many things that you can do as well, in order to help your kids cope.
- **Ne réprimez pas vos sentiments**
- **Ne vous tournez pas vers des stratégies d'adaptation malsaines comme la drogue et l'alcool.** Ne masquez pas vos sentiments en consommant de l'alcool, des drogues ou d'autres comportements malsains.

## Soutenir un membre de la famille ou un ami en deuil

Si un membre de votre famille ou un ami est en deuil, vous pouvez trouver certains des éléments suivants utiles.

### A faire

- **Être là pour la personne en deuil**
- **Fournir de l'empathie et de la validation pour ce qu'ils ressentent**
- **Fournir un soutien pratique et utile.** Si votre proche est débordé, offrez-lui un soutien pratique, par exemple en lui proposant de lui fournir ou de lui préparer un repas, de l'aider à faire sa lessive ou son ménage, de venir chercher ses courses, de le conduire ou de l'accompagner à ses rendez-vous ou d'autres choses pratiques.
- Faites attention quand vous dites des choses comme "Je sais ce que c'est -- j'ai aussi perdu mon \_\_\_\_". Aussi semblables que puissent paraître les choses en apparence, l'expérience individuelle de chaque personne est unique.

### Ne pas

- Ne proposez pas de déclarations "clichés", même si elles semblent rationnelles ou logiques. Lorsqu'une personne est submergée par ses émotions, il peut être tentant de dire des choses qui semblent logiques, mais cela peut souvent donner l'impression que vous ne comprenez pas. Il est tout simplement plus sûr de ne pas dire ce genre de choses.
- Vous essayez de soutenir une personne qui a perdu son enfant ?
  - Ne dites pas des choses comme "Vous pouvez en avoir une autre".
- Vous essayez de soutenir une personne qui a perdu un conjoint ?
  - Ne dites pas : "Trouvez quelqu'un d'autre".

## Quand consulter un professionnel

Envisagez de consulter un professionnel si les symptômes du deuil sont si graves que :

- Vous avez des difficultés à fonctionner à la maison, au travail ou à l'école
- Elle affecte vos relations

- Les symptômes ne s'améliorent pas malgré plusieurs semaines ou mois

Pour obtenir de l'aide, il faut notamment se rendre à un :

- Médecin de famille
- Conseiller/thérapeute tel qu'un travailleur social, un psychologue
- Groupes de deuil.

## Conseil et thérapie en cas de deuil

---

Le conseil en matière de deuil vous aide dans le processus de deuil. Les objectifs de l'assistance psychologique sont les suivants

- Accepter la perte en parlant de la perte
- Identifier et exprimer les sentiments associés à la perte, en particulier les sentiments difficiles tels que la colère et la culpabilité
- Identifier ce qui manque à la personne décédée, afin de trouver d'autres moyens de compenser ces lacunes
- Identifier des stratégies d'adaptation utiles pour faire face à la perte

## A propos de ce document

---

Rédigé par des membres du département de psychiatrie et de médecine familiale de l'Université d'Ottawa. Révisé par des membres du programme de médecine familiale de l'Université d'Ottawa, dont les docteurs Farad Motamedi, Mireille St-Jean et Eric Wooltorton (2014).

## Clause de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>