

Des réactions normales lors d'un deuil

Le deuil est une étape que nous vivons suite à la perte d'un être cher ou à toutes autres pertes significatives. Ce processus, unique à chacun, implique que nous passions par une multitude d'émotions. Voici une liste des réactions normales que nous observons fréquemment chez les personnes qui vivent un deuil.

1

Réactions émotionnelles ;

- ✓ Sentiment d'impuissance et/ou d'injustice
- ✓ Sentiment de culpabilité
- ✓ Colère, irritabilité
- ✓ Inquiétudes, anxiété
- ✓ Tristesse, déprime
- ✓ Absence d'émotion

Réactions physiques ;

- ✓ Fatigue/Difficultés de sommeil
- ✓ Maux de tête
- ✓ Nausées
- ✓ Perte /augmentation de l'appétit
- ✓ Perte /augmentation du sommeil
- ✓ Perte de poids
- ✓ Hyperventilation/ Impression de manquer d'air
- ✓ Serrements à la poitrine
- ✓ Vertiges

Réactions comportementales ;

- ✓ Envie d'être seul(e), de vous isoler
- ✓ Envie de ne rien faire
- ✓ Surconsommation d'alcool, de drogues ou de médicaments
- ✓ Perte de motivation, d'intérêt (emploi, études, loisirs)
- ✓ Agitation

Réactions cognitives ;

- ✓ Sentiment d'être figé
- ✓ Impression que la situation est irréaliste, que c'est impossible que cela se soit produit
- ✓ Impression d'être dans un cauchemar
- ✓ Questionnements sur le sens de la vie/mort (Pourquoi ? Pourquoi ?)
- ✓ Difficultés à prendre des décisions
- ✓ Difficultés d'attention et de concentration, d'organisation

ÉTAPES DU DEUIL

Lors du deuil, vous éprouverez plusieurs sentiments : **choc, négation, colère, culpabilité, tristesse et acceptation**. Souvent, vous passerez d'un sentiment à l'autre. Il n'est pas rare que lorsque nous commençons à nous adapter au départ d'un être cher, nous nous retrouvons avec un sentiment de tristesse ou de culpabilité. Il est aussi possible que le deuil ne soit jamais complètement résolu. Cependant, la douleur ressentie s'atténuera avec le temps, surtout si vous vous permettez de vivre les émotions qui y sont rattachées.

2

QUE PUIS-JE FAIRE...?

Il est normal de réagir dans une telle situation. Évidemment, vous n'expérimenterez pas TOUTES les réactions ou symptômes décrits ci-dessus, mais peut-être certains d'entre eux dans les jours et semaines à venir. Il est important de vous rappeler que ces réactions sont NORMALES et nécessaires au rétablissement de votre équilibre.

Finalement, voici quelques conseils qui pourraient vous aider à traverser cet événement avec votre famille, vos amis, vos parents et votre communauté :

- **Accordez-vous le droit d'accueillir et d'exprimer vos émotions.** Laissez-leur de la place.
- **Évitez de vous isoler** pour de longs moments, même si vous sentez que vous avez envie d'être seul(e).
- **Évitez de vous sentir coupable.** Vous n'êtes pas responsable de la mort de la personne qui vous est chère.
- **Parlez de la situation et de vos besoins** avec une personne de confiance (ami, famille, intervenant, etc.)
- **Évitez les abus d'alcool, de drogues ou médicaments.** Même si cela semble vous aider au début, cela ne fera qu'aggraver les symptômes.
- **Tentez de retrouver une certaine routine** en ce qui concerne les repas, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne. **Faites de l'exercice régulièrement** selon vos capacités, tout en respectant vos limites.
- **Évitez de prendre des décisions importantes** lorsque vous êtes bouleversé.

* Gardez en tête que de traverser un deuil peut prendre en moyenne de 6 mois à 4 ans, puisque cela dépend de plusieurs facteurs. Si vous avez de la difficulté à franchir l'une des étapes mentionnées ci-haut et qu'il devient difficile pour vous de fonctionner normalement, demandez de l'aide. Vous pouvez **consulter un professionnel** afin d'évaluer votre situation et de recevoir les services appropriés.

En cas de besoin contactez l'intervenant de l'accueil psychosocial du CLSC au 986-2572 (le jour), le 811 pour parler à l'intervenant de garde des urgences sociales 24/7 ou le 1-866-APPELLE en tout temps.



Prenez soin de vous !

L'équipe des intervenants sociaux des urgences psychosociales du CISSS des Îles.