

# Vivre le deuil

Le deuil est un processus de changement. C'est une réaction et un sentiment de tristesse éprouvée à la suite d'une perte significative. La première chose qui nous vient en tête en pensant au deuil est généralement le décès d'un être cher. Toutefois, ceci peut aussi être également lié à une séparation, à la perte d'un emploi, à une maladie ou à tout changement important dans notre vie de tous les jours.

Bien que chaque personne vive son deuil à sa façon, il est commun d'éprouver certaines réactions dont :

- Le déni : refuser d'accepter la situation ou la perte ;
- La tristesse et des symptômes de dépression ;
- La frustration et la colère ;
- Le manque de motivation et de concentration ;
- La culpabilité ;
- La solitude et l'isolement.



## Surmonter le deuil

La gestion de nos émotions face à un deuil demande du temps et de l'énergie. Aussi, apprendre à accepter notre nouvelle réalité fait partie du processus de guérison, ce qui peut être très difficile. Certaines choses qui peuvent aider à traverser les étapes du deuil sont :

- **Accepter de vivre nos émotions** : réservé des moments régulièrement où on se donne le droit de pleurer, crier, écrire ou tout simplement réfléchir à ce que la situation nous fait vivre.
- **Avoir un groupe de soutien** : ceci peut être un groupe informel d'amis ou autres personnes de confiance, ou un groupe formel où vous aurez l'occasion de rencontrer des personnes qui vivent une situation similaire.
- **Développer des rituels** : faire une activité ou une célébration de la situation qui vous fait vivre un deuil. Ceci peut être fait en :
  - écrivant une lettre ;
  - organisant une cérémonie de partage ;
  - créant une œuvre artistique ;
  - utilisant votre imagination et votre créativité.
- **Trouver un sens** : malgré le fait que la perte en soi ne fait probablement aucun sens, qu'est-ce que le fait d'avoir vécu ces moments nous a donné ?

Se remettre d'un deuil n'est jamais chose facile. Il est possible que ces épreuves nous changent. Le deuil n'a pas de période fixe de début et de fin, chaque personne vit ce processus à son propre rythme. Toutefois, si vous ressentez pendant plus de deux à trois semaines une incapacité à faire vos tâches habituelles, si vous vous sentez dépassé par le sentiment de tristesse ou avez de la difficulté à fonctionner, il est important de communiquer avec un professionnel de la santé ou de la santé mentale.

# Living through grief

Grief is the process of facing change, generally permanent, that has a profound effect on our life. The first thing that comes to mind when we think about grief is generally the death of a loved one. But grief can also be caused by a separation, the loss of a job, an illness or any drastic change in our everyday life.

When we're going through grief, it is common to go through some reactions such as:

- Denial: refusal to accept the situation or the loss;
- Sadness and depressive symptoms;
- Frustration and anger;
- Lack of motivation and concentration;
- Guilt;
- Solitude and isolation.

## Healing grief

Dealing with emotions linked to grief requires time and energy. Learning to accept our new reality is an important part of healing from grief. This is often a very difficult process. Some things that may help to progress and heal from grief are:

- **Allowing ourselves to feel our emotions:** regularly plan moments when we allow ourselves to cry, yell, write or simply reflect on what we are living and feeling through this situation.
- **Have a support group:** This can be an informal group of friends or trusted confidants. It can also be a formal group where we have the opportunity to meet others who are living a similar situation.
- **Create rituals:** put together or participate in an activity or celebration of the person or situation we are grieving. This can be done by:
  - Writing a letter;
  - Create a ceremony or space for sharing;
  - Work on an artistic project;
  - Use your imagination and creativity.
- **Find meaning:** Although the loss itself probably does not make any sense, what did living these moments give us or our community?



Grief is never easy. It is possible that these challenges will forever change us. Grief does not have a fix timeframe. Everyone lives this process in their own way. If you feel unable to do your everyday tasks, you feel overwhelmed with sadness and find it difficult to function, it is important to contact health care or mental health professionals.