

Le deuil : accompagner un proche dans le deuil

Tous les gens vont vivre à un certain point dans leur vie la perte d'un être cher. La perte, bien que douloureuse, fait partie de la vie. Elle peut prendre diverses formes et chaque personne réagit à sa façon. Une personne peut vivre une perte lors :

- de la perte d'un emploi;
- d'une séparation ou un divorce;
- d'un diagnostic d'une maladie grave ou d'un autre problème de santé;
- de la coupure d'un lien d'amitié;
- de la perte de sécurité et de stabilité;
- du départ de la maison familiale.

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est un sentiment et à la fois un processus adaptatif que chaque humain doit traverser pour surmonter et apaiser la douleur engendrée par une perte significative. Le deuil est une réaction tout à fait naturelle et saine suivant une perte significative. Cette période de deuil peut, entre autres, comporter les éléments suivants :

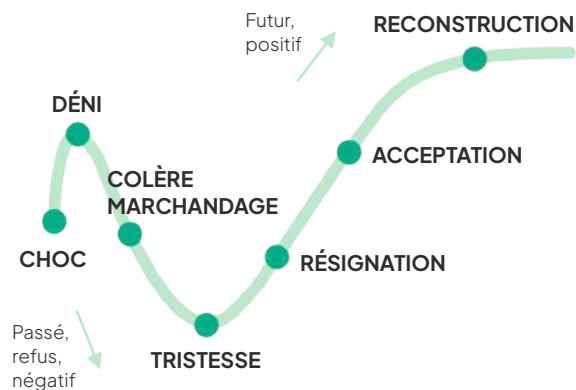
- des émotions intenses dont le choc, la colère, le ressentiment, la tristesse, la culpabilité, le soulagement, le désespoir;
- penser continuellement à la personne qui nous a quittés, à la relation que vous entreteniez avec celle-ci et à ce que sera la vie sans elle;
- des réactions physiques peuvent comme des maux d'estomac, des tensions musculaires, des pleurs, des changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation, de l'épuisement ou de la difficulté à se concentrer;
- remettre en question nos croyances ou la façon dont nous appréhendons la vie et la mort.

Le processus de deuil prend du temps et comprend plusieurs étapes :

Le déni/le choc « Je n'y crois pas », « Je ne veux pas y croire. », « Ce n'est pas possible. ».

La colère/marchandise « Ce n'est pas juste! », « C'est à cause de... », « Et, si j'avais fait cela... ».

La dépression/tristesse « Je souffre tellement en son absence », « Je ressens un vide ».



Faits sur le deuil :

Le deuil est **unique** et **imprévisible** pour chaque personne;

Le **milieu culturel** d'une personne exerce une grande influence sur sa réaction face au deuil;

La **prise de conscience** des sentiments, des pensées et l'expression de ceux-ci peuvent aider la personne endeuillée;

La **réaction de la société** face au deuil peut sembler aller l'encontre du processus de deuil d'une personne (par exemple, « Reviens-en! »).

Accompagner un proche dans le deuil

Gérer et surmonter un deuil peut être un processus très long et difficile pour certaines personnes. Le deuil peut réellement changer une personne. Il faut être patient.e et laisser la personne vivre son deuil à sa façon. Voici comment aider une personne vivant une perte significative :

- Être présent.e. Juste être près de la personne et l'écouter. Il ne faut pas avoir peur et trop penser à « ce qu'il faut dire et ne pas dire ».
- Rester disponible. Faire contact avec la personne afin de lui demander comment elle va et si elle a besoin de quelque chose.

- Faire des activités. Aide la personne à se changer les idées pour un moment en proposant des activités.
- Ne pas éviter le sujet. Demande à la personne comment elle se sent et si elle veut en parler. Lui laisser savoir qu'elle peut vous en parler lorsqu'elle sera prête.
- Être un soutien. Si la personne se sent dépassée par les tâches et la vie quotidienne, propose-lui de l'accompagner et de l'aider.

Que dire à une personne qui vit un deuil?

Parfois, il peut être difficile de trouver les mots justes pour exprimer notre compassion et tristesse à une personne qui vit un deuil ou une perte. Il suffit de parler avec son coeur. Il se peut que la seule chose que vous ayez à dire soit « je suis tellement désolée » ou « je pense à vous », ce qui est tout à fait acceptable. Voici d'autres phrases réconfortantes que vous pourriez dire :

« Tu peux me parler à tout moment.»

« Puis-je faire quoi que ce soit ? »

« Tu veux qu'on marche un peu et qu'on en parle ?

« Je suis tellement désolé que tu aies de la peine.»

« Comment vas-tu ? »



Grieving – accompanying a loved one in mourning

All people will experience at some point in their lives the loss of a loved one. Loss, while painful, is part of life. It can take many forms and each person reacts in their own way. Finally, a person can experience a loss when:

- loss of employment;
- separation or divorce;
- a diagnosis of a serious illness or other medical condition ;
- severing a friendship bond;
- loss of security and stability;
- leaving the family home.

What is the mourning?

Grief is a feeling and at the same time an adaptive process that every human must go through to overcome and soothe the pain caused by a significant loss. Mourning is a very natural and healthy reaction to significant loss. This period of mourning may, among other things, include the following elements:

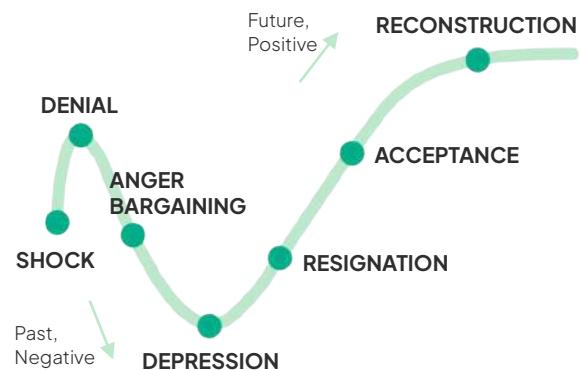
- intense emotions including shock, anger, resentment, sadness, guilt, relief, despair;
- continually thinking about the person who has passed away, your relationship with them and what life will be like without them;
- physical reactions may include stomach pain, muscle tension, crying, changes in sleep or eating habits, exhaustion or difficulty concentrating;
- challenge our beliefs or how we approach life and death.

The grieving process takes time and includes several steps:

Denial/shock: I don't believe it; I don't want to believe it; It's not possible.

Anger/bargaining: It's not fair! It's because of...! And what if I had done that...

Depression/sadness: I suffer so much in his absence. I feel emptiness.



Here are some facts about grief:

Grieving is a natural reaction to a loss;

Grief is unique and unpredictable for each person;

A person's cultural background has a great influence on the way they cope with mourning;

Awareness of feelings, thoughts and their expression can help the person mourning ;

Society's reaction to mourning may seem to go against the person's grieving process (e.g., "Get over it!").

Supporting a loved one in mourning

Managing and overcoming grief can be a very long and difficult process for some people. Grieving can really change a person. You need to be patient and let the person grieve in their own way. Here's how to help someone with a significant loss:

- Be present. Just be close to the person and listen. Do not be afraid and think too much about "what to say and not to say";
- Remain available. Contact the person to ask how they are and if they need anything;

- Do activities. Helps the person change their mind for a while by proposing activities;
- Do not avoid the topic. Ask the person how they feel and if they want to talk about it. Let her know she can tell you when she's ready;
- Be supportive. If the person feels overwhelmed by tasks and daily life, offer to accompany and help them.

What to say to someone who is grieving?

Sometimes it can be difficult to find the right words to express our compassion and sadness to someone who is grieving. Just speak from your heart. The only thing you have to say may be, "I'm so sorry" or "I'm thinking of you" which is fine. Here are some other comforting phrases you could say:

"You can talk to me anytime"

"Can i do anything?"

"Do you want to walk around and talk about it"

"I'm so sorry you're upset"

"How are you?"

