



A cette étape du travail de deuil, vous **acceptez** la perte - que la personne ne reviendra plus. Vous ne les oublierez pas et vous garderez précieusement vos souvenirs.

## INTÉGRATION

Les vagues d'intensité et de douleur s'espacent et les gens recommencent à vivre.

Lors d'occasions spéciales ou de vacances, il peut être difficile mais utile de vous rappeler de quelqu'un que vous aimeriez encore avoir à vos côtés.

Selon la relation, cela peut prendre des mois ou des années avant d'avoir le sentiment qu'il n'y a rien de mal à reprendre les activités que vous aimiez et à continuer votre vie. Parfois, à ce stade, les gens se sentent coupables de continuer leur vie. Il n'y pas de mal à rire et à s'amuser. Cela ne veut pas dire que vous allez oublier la personne ou moins l'aimer.

## A NE PAS OUBLIER

- *Le travail de deuil est différent pour tout le monde.* Deux amis peuvent faire le deuil du décès d'un ami commun, mais chacun le fera à sa manière.
- *Vous n'avez pas besoin d'être la famille ou le meilleur ami de la personne pour ressentir la douleur d'un décès et d'un deuil.* Cela peut vous rappeler d'autres pertes que vous avez subies dans votre vie.
- *Donnez-vous du temps pour faire le deuil et guérir.* Avec le temps, la douleur diminuera et les souvenirs resteront.

## RÉFLEXIONS STIMULANTES

- *3 choses à ne pas oublier quand on perd quelqu'un:*
  - *Je me sentirai mieux bientôt.*
  - *Je vais bien. Le deuil ne me blessera pas.*
  - *Je vais surmonter cette épreuve, comme les autres l'ont fait.*
- *Les larmes sont un signe de guérison, pas de faiblesse.*
- *Les larmes ont leur propre langage; elles expriment les sentiments qui n'ont pas de mots.*
- *Pour sortir d'un deuil il faut passer au travers.*
- *Un travail de deuil bien fait ne se fait pas seul - trouvez un ami.*
- *Pleurez quand vous le voulez. Riez quand vous le pouvez.*
- *Les souvenirs sont les cadeaux d'hier au cœur.*

## OÙ TROUVER DE L'AIDE

Parfois, nous avons besoin des autres pour nous aider à traverser un deuil. Voici quelques ressources utiles:

- *Famille, amis, enseignants*
- *Ministres ou conseillers ministériels*
- *Conseiller ou groupe de deuil*
- *Services de Santé Mentale*
  - *Peace River 624-6151*
  - *High Prairie - 523-6490*
  - *Fairview - 835-6149*
- *Service téléphonique 24h/24 d'assistance à la santé mentale - 1-877-303-2642*

# DEUIL & PERTE



## INFORMATIONS POUR ADOLESCENTS & ADULTES

Développé par le  
Programme de Prévention du Suicide  
& de Réponse aux Crises  
Services de Santé Mentale de Peace River  
(780) 624-6151



## C'EST QUOI FAIRE UN DEUIL ?

Faire un deuil est un processus de guérison naturel de l'esprit et du corps, suite à la perte de quelqu'un ou quelque chose qui nous était cher.

Le deuil que nous faisons quand nous perdons quelqu'un à cause d'un déménagement, d'un divorce ou d'une séparation, d'une maladie ou d'un décès est bien plus fort que celui lié à de petites pertes, et peut durer plus longtemps.

Le chagrin lié au deuil s'exprime de 4 façons:

- **Les sentiments** - comme la douleur et la tristesse
- **Les sensations physiques** - comme les larmes, les soupirs, la fatigue
- **Les pensées** - au sujet de la perte et de ce qu'on vient de perdre
- **Les comportements** - essayer de comprendre, parler de la perte

## SYMPTÔMES PHYSIQUES

Beaucoup de symptômes physiques peuvent accompagner un deuil:

- troubles du sommeil
- estomac barbouillé et nausée
- maux de tête
- étourdissements et vision floue
- douleur dans la poitrine
- bouche sèche et gorge serrée
- perte d'appétit
- perte ou prise de poids
- diarrhée ou constipation
- douleurs et maux nouveaux

## LES CYCLES DU DEUIL

Le travail de deuil comprend de nombreux sentiments, de nombreuses tâches et des cycles. Généralement, les gens traversent trois cycles plus ou moins entremêlés:

- ÉVITEMENT
- CONFRONTATION
- INTÉGRATION



### ÉVITEMENT

Lorsque vous êtes confronté à une perte, Les premières réactions sont généralement

- *Le choc*
- *Le déni*
- *La torpeur*

Ces sentiments sont naturels et ils vous permettent d'accepter la perte, petit à petit pour commencer.

Certaines personnes ressentent de la torpeur pendant environ 2 semaines.

Lorsque le choc commence à s'effacer, il se peut que vous sembliez dénier le fait qu'il y ait eu perte.

- *"Ça ne peut pas être vrai!"*

Dénier la réalité est normal et utile. Devenir incrédule est commun et cela peut s'accompagner du besoin de savoir pourquoi il y a eu cette perte.

A ce stade, les gens peuvent paraître confus et désorganisés, tels des zombies ou des robots. Dans le cas d'un décès, les gens trouvent que l'enterrement aide à prendre conscience de la réalité de la perte, et que ça devient alors plus facile de l'accepter.



### CONFRONTATION

La douleur semble constante parce qu'elle se manifeste sous forme de vagues très rapprochées.

Ressentir des émotions extrêmes est commun et regroupe diverses réactions y compris:

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| • <i>Colère</i>           | • <i>Avoir des regrets</i> |
| • <i>Culpabilité</i>      | • <i>Vouloir les voir</i>  |
| • <i>Dépression</i>       | • <i>Confusion</i>         |
| • <i>Désespoir</i>        | • <i>Chagrin intense</i>   |
| • <i>Grande tristesse</i> | • <i>Solitude</i>          |
| • <i>Blessure</i>         | • <i>Anxiété</i>           |
| • <i>Nervosité</i>        | • <i>Se blâmer</i>         |
| • <i>Agitation</i>        | • <i>Perte d'intérêt</i>   |
| • <i>Épuisement</i>       | • <i>Sensation de vide</i> |

A ce stade, il est commun de penser que mourir serait mieux que vivre avec la douleur. Tout semble être hors de notre contrôle, mais ces sentiments sont normaux. Si vous pensez quelqu'un capable de se blesser à cause d'une trop grande douleur - DEMANDEZ DE L'AIDE.

Il est important d'exprimer vos sentiments:

- Écrivez dans un journal.
- Écrivez une lettre à la personne pour lui dire tout ce que vous n'avez pas eu la chance de lui dire
- Faites un dessin d'eux
- Tournez-vous vers votre famille et vos amis pour du soutien
- Parlez à quelqu'un

La confrontation est souvent la phase la plus intense du travail de deuil.

Le choc s'est assez dissipé que la personne peut désormais ressentir la douleur.