



# Deuil et chagrin

**Le décès d'un ami, d'un collègue ou d'un membre de la famille est une expérience très bouleversante, voire dévastatrice. L'impact de la perte et le processus de deuil sont vécus par chacun de nous de manière personnelle et différente, et changent en fonction de la nature de la perte.**

Cette fiche d'information vous donnera un aperçu des réactions normales suite à la perte d'une personne proche ainsi que quelques idées pour vivre les premiers jours et les semaines de deuil.

Les pensées et les sentiments après une perte importante peuvent être intenses et parfois effrayants. Il est normal de ressentir de l'anxiété, de l'engourdissement, de rester dans le déni et de se sentir impuissant. Les sentiments de colère sont également fréquents, suivis de sentiments de tristesse. La plupart du temps, l'intensité de ces sentiments diminue avec le temps. Si vous continuez à éprouver des comportements et des émotions qui perturbent votre fonctionnement quotidien après 4 à 6 semaines, envisagez un soutien professionnel (consultez le tableau ci-dessous pour une liste complète des symptômes post-crise).

Le Service national de santé au Royaume-Uni décrit 4 phases générales du deuil :

1. Accepter la perte et sortir du déni.
2. Faire face à la douleur du deuil et accepter de vivre cette douleur.
3. S'adapter à la vie sans la personne décédée.
4. Investir moins d'énergie émotionnelle dans le deuil et la consacrer à quelque chose de nouveau, autrement dit, avancer.

Ces phases sont générales, mais il est bon de se rappeler que le travail de deuil est difficile, il ne suit pas toujours un processus linéaire, des fois on évolue puis on régresse. Avec le deuil, il y a des bons jours et des mauvais jours.

### **CHANGEMENTS DANS VOS ÉMOTIONS:**

---

- Culpabilité et honte
- Choc ou engourdissement
- Tristesse et pleurs
- Inquiétude constante, peur ou paranoïa
- Désespoir ou sentiment de vide
- Se blâmer
- Sentiment de platitude, incapacité à ressentir du plaisir
- Baisse estime de soi
- Rêves perturbants

### **CHANGEMENTS DANS VOTRE CORPS:**

---

- Fatigue ou épuisement
- Problèmes de sommeil
- Problèmes digestifs ou d'estomac
- Perte ou gain de poids
- Maux de tête ou douleurs générales
- Sentiment de tension physique ou de tensions musculaires.
- Problèmes cardiaques
- Sensibilité aux maladies/infections

## CHANGEMENTS DANS VOTRE PENSÉE :

---

- Pensées ou images intrusives
- Impulsivité dans la prise de grandes décisions
- Déni/incrédulité
- Difficulté à se concentrer
- Manque de créativité
- Obsession et/ou ruminantion
- Difficulté à prendre de bonnes décisions
- Cynisme et pessimisme

## CHANGEMENTS DANS VOS COMPORTEMENTS:

---

- Consommation de substances
- Isolement social
- Augmentation de la consommation de tabac/boissons alcoolisées
- Augmentation ou diminution de l'appétit
- Conflits interpersonnels/ irritabilité
- Baisse de performance
- Isolement/ passivité (Rester au lit)
- Éviter les conflits ou les tensions
- Négligence ou activités à risques

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

---

### 1. Prenez soin de vous.

Accordez-vous du temps pour faire votre deuil et ne vous attendez pas à être aussi performant(e) qu'auparavant. Entourez-vous de personnes que vous appréciez. Essayez de maintenir certaines routines de la vie quotidienne qui vous donnent une impression de normalité.

Si cela vous aide à rester occupé(e), fixez-vous de petits objectifs et acceptez de ne pas pouvoir fonctionner à pleine capacité.

Évitez de prendre de grandes décisions dans votre vie.

## **2. Maintenez votre bien-être.**

Essayez de conserver une routine de sommeil normale, buvez suffisamment d'eau et mangez équilibré. Le processus de deuil et le réaménagement de la vie psychique demandent beaucoup d'énergie, il est donc important de prendre soin de notre corps. Continuez votre routine d'exercice physique ou faites votre promenade habituelle pendant la pause déjeuner. Évitez de consommer de l'alcool ou des substances.

## **3. Restez connecté(e).**

Parler et pleurer avec des personnes de confiance est une partie importante du processus. Sachez qu'il est normal d'être vulnérable et que les gens veulent vous parler. Évitez de vous isoler et de traverser le deuil seul(e) en serrant les dents. Le fait d'être connecté(e) socialement est un facteur protecteur majeur contre le développement d'un deuil compliqué.

## **4. Acceptez la réalité.**

Assister à des funérailles ou à un service commémoratif peut aider à accepter la perte. Dans le but de prendre conscience de la réalité et faciliter le processus de deuil, parlez avec d'autres personnes présentes et qui connaissent la situation.

Certaines personnes se sentent bien en écrivant une lettre, ça peut être une démarche cathartique. Cette lettre peut être partagée avec d'autres personnes ou gardée pour vous-même.

## **5. Prenez soin des aidants/encadrants.**

Si vous avez soutenu d'autres personnes lors d'un incident critique, veillez à évaluer votre bien-être et à vous accorder du temps et de l'espace supplémentaires pour votre propre processus.

Si vous pensez qu'il serait utile de parler à quelqu'un, n'hésitez pas à le faire. Même si vous ne vous sentez pas mal ou bien si vous sentez "psychologiquement normal." Parler à une personne qui sait écouter peut contribuer au processus de rétablissement, sans nécessairement attendre que les symptômes persistent pendant des mois et des mois sans demander d'aide.

Si vous pensez qu'un de vos collègues est bloqué et n'accepte pas de faire face à la situation après un mois ou deux, faites-lui savoir que des ressources professionnelles sont disponibles.

Thrive Worldwide offre un soutien psychosocial aux organisations humanitaires, de développement et missionnaires internationales dans le monde entier et serait heureux de recevoir de vos nouvelles. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante: [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org).

## RESSOURCES

---

Quelques ressources en ligne incluent :

- [Le Royal College of Psychiatrists propose une page web sur le deuil.](#)
- [Psych Central](#) en ligne propose une compilation de ressources sur le deuil, des idées pour faire face au deuil et des groupes de soutien en ligne.

### Livres:

- Le centre Cruse Bereavement Care [recommande certaines lectures.](#)
- "[A Grief Observed](#)" de C.S. Lewis.
- "[A Special Scar](#)" d'Alison Wertheimer, pour le deuil par suicide.

Et parce que la lecture peut être difficile pendant les périodes de deuil, vous pouvez également trouver des livres audio de qualité sur [Audible.](#)

### Auteur de la ressource:

Ben Porter

### Dernière mise à jour:

Juin 2018