



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

COMPOSER AVEC LE DEUIL

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre général. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

Le deuil est généralement un événement important dans notre vie et il peut comporter une situation de crise. Composer avec un décès est une expérience très douloureuse. Il est important de se rappeler qu'il prends du temps pour se remettre du chagrin et qu'on ne peut précipiter le rétablissement.

Chaque personne vit le deuil différemment. Vous avez du chagrin et vous vivez une grande douleur lorsqu'un être cher décède. Vos sentiments sont profonds et vous désirez de tout votre coeur revoir la personne disparue. À la base de ces sentiments reposent un besoin humain fondamental pour sa propre vie et le souhait qu'elle continue.

SENTIMENTS QUE VOUS POUVEZ RESSENTIR:

- Choc et dénégalion: "Je ne le crois pas."
- Délivrance émotionnelle: "Je n'arrive pas à cesser de pleurer."
- Solitude: Je n'arriverai pas à m'en sortir tout seul."
- Douleur: "Je ne peux pas tolérer la situation."
- Panique: "Qu'est-ce que je vais faire?"
- Colère: "pourquoi est-ce que cela m'est arrivé à moi?"
- Dépression: "La vie ne sera jamais plus la même."
- Culpabilité: "J'aurais pu en faire davantage."
- Réajustement: "Il lui plairait de savoir que je m'ajuste à la vie."
- Guérison: "Je me rends maintenant compte du vrai sens du mot "ami."

COMPOSER AVEC LA SITUATION:

Le décès d'un être cher est un des événements le plus stressant de votre vie et votre santé mentale peut en souffrir. Il est tout à fait approprié de rechercher et d'accepter un appui car peu de personnes sont capables de composer avec la douleur du deuil. Chercher à obtenir de l'aide n'est qu'une des démarches qui aide à composer avec la situation et ce n'est qu'un signe de force et de connaissance de soi. Il est préférable d'exprimer ses sentiments à une personne en qui vous avez confiance et de vous entourer d'amis et de membres de votre famille. Les souvenirs peuvent s'avérer douloureux au début mais ils deviendront, à la longue, une source de réconfort.

Soyez à l'affût de problèmes tels que la perte d'appétit, l'insomnie, les maux de tête, la nausée, la perte de poids. Si votre chagrin devient trop intense, consultez votre médecin, un conseiller ou une conseillère spirituel ou communiquez avec un groupe de soutien de votre localité.

Vous penserez peut-être dans l'immédiat que vous n'arriverez jamais à surmonter votre douleur. Elle ne vous quittera jamais, mais vous pouvez apprendre à vivre avec celle-ci. Lorsque vous cessez de ressentir de la tristesse tout le temps et que vous retrouvez un certain goût à la vie, un profond changement est en voie de se produire.

Il est essentiel d'avoir du soutien. La bienveillance des amis est très importante. Discutez de la personne décédée, regardez des photos. Parlez des bons moments.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). La succursale de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région peut vous offrir du matériel éducatif, ou vous recommander à d'autres services.