



LE DEUIL

Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil est l'expérience de la perte. De nombreuses personnes associent le deuil au décès d'une personne ou d'un animal de compagnie, mais on peut vivre un deuil suite à n'importe quelle perte (ex : perte d'un emploi, rupture amoureuse, annonce d'un diagnostic/maladie, etc.).

Les gens peuvent vivre un deuil de nombreuses façons. Certains repères peuvent nous aider à mieux comprendre les différentes phases du deuil, et ainsi, nous permettre de mieux le traverser.

Généralement, le deuil ne dure qu'un temps, mais il arrive qu'il s'éternise, entraînant des troubles psychiques et somatiques, souvent chroniques, et pouvant justifier une consultation médicale spécialisée.

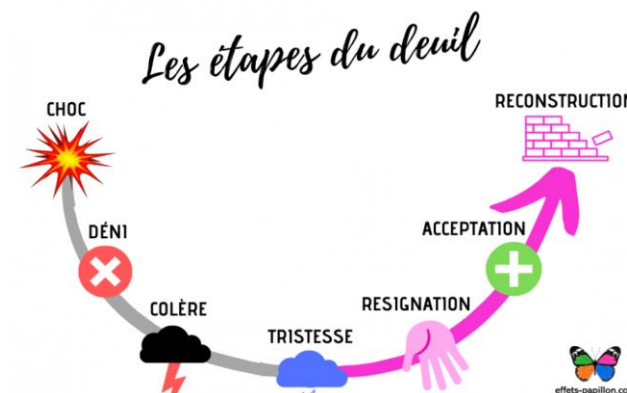
Référence : Association Canadienne pour la Santé Mentale
www.acsmmontreal.qc.ca

Les étapes du deuil

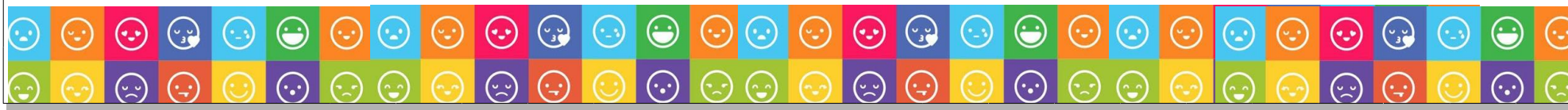
Le Choc : Moment où l'annonce de la nouvelle est faite. Celle-ci déclenche un état de trouble émotionnel très fort, un traumatisme (pic d'adrénaline). Cette annonce laisse la personne sans émotion apparente.

Le Dén : Le déni est un mécanisme de défense : c'est le refus de croire à ce qui se produit. Cette phase peut être courte, mais certaines personnes peuvent s'enfermer dans cet état de déni plus longtemps.

La colère : La personne peut s'emporter ou s'enfermer dans le plus grand mutisme. La personne est confrontée à l'impossibilité d'un retour en arrière. Elle passe par de nombreuses émotions : sentiment d'injustice, culpabilité, reproches, remords, ressentiments, dégoût, de la répulsion ou de la rage.



Référence : www.effects-papillon.com/deuil





La tristesse : état de désespoir qui peut conduire parfois à la dépression. La tristesse est causée par :

- Une conscience des conséquences de la perte
- Un sentiment de perte de contrôle sur sa vie
- Une perte de sens et de repères
- Des incertitudes qui génèrent des peurs et des inquiétudes (désorientation)
- Un sentiment d'incompréhension de l'entourage sur des émotions et des besoins ressentis
- Une image de soi négative provoquée par les changements engendrés et/ou le sentiment d'inutilité sociale perçue
- L'isolement, la solitude, l'exclusion

La résignation : l'abandon de la lutte. Cet abandon est nécessaire pour évoluer et se reconstruire.

L'acceptation : approprier la perte. Il faut connaître ses limites, en prendre conscience, les accepter et analyser/déterminer les possibilités et les opportunités.

La reconstruction : C'est une nouvelle vie qui est envisagée. L'acceptation seule ne suffit pas, il faut reconstruire progressivement, avoir des nouveaux projets, aspirations, etc. Le sentiment de vulnérabilité fait place à une nouvelle énergie et à la guérison.

Quoi faire pour aller mieux?

- Prendre du temps pour soi, prendre soin de soi
- Prendre les choses un moment à la fois
- Être patient
- Se donner le droit d'exprimer nos émotions
- S'entourez-vous de gens qui nous font du bien

Quand demander de l'aide?

Après l'annonce, les réactions suivantes sont fréquentes :

- Perte d'appétit
- Difficultés de sommeil
- Besoin d'être seul ou s'isoler, perte de motivation
- Émotions variables (hauts et bas)

Toutefois, il ne faut pas tarder à consulter si les symptômes persistent, ou encore, si :

- Vous avez une perte d'estime personnelle
- Vos relations interpersonnelles sont affectées
- Vous pensez vous faire du mal, ou encore, faire du mal à quelqu'un d'autre
- Vous avez des idées suicidaires

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

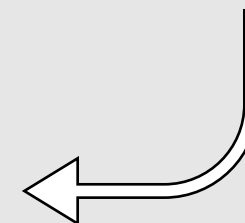
Douglas
FONDATION
FOUNDATION



- **Fondation PalliAmi** – www.palliami.org
Suivi de deuil et accompagnement bénévole
(514) 413-8777, poste : 27434
- **Le phare enfants et familles** - www.phare-lighthouse.com
Accompagnement offert aux familles endeuillées à la suite du décès de leur enfant, dans un contexte de maladie, avant l'âge de 18 ans
(514) 787-8818
- **Suicide action Montréal (suivi de deuil)** – www.suicideactionmontreal.org/je-vis-un-deuil
1-866-277-3553
- **Info-Deuil** – www.infodeuil.ca
- **NOVA West Island** - www.novawi.org/soutien-au-deuil
(514) 695-8335
- **Canadian Virtual Hospice** – www.mygrief.ca
- **Maison Monbourquette** - www.maisonmonbourquette.com

- **Enfants et ados en deuil** - www.grievingchildrencanada.org

RESSOURCES



Créé par : Janie Auclair, Sexologue Clinicienne & Psychothérapeute

Dernière mise à jour : 2021/08/13 – Veuillez noter que certaines informations ou ressources peuvent avoir changé depuis la dernière mise à jour.

