

Comment est-ce que je peux aider un proche?

De nombreuses personnes ont le sentiment de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire lorsqu'un proche vit une perte. Si la perte vous touche, vous pourriez aussi vivre votre propre deuil. L'un des gestes les plus importants que vous pouvez poser est d'être là pour votre proche, tout simplement. Le deuil peut sembler accablant, mais la présence d'une personne bienveillante et compréhensive peut faire toute la différence.

Voici quelques conseils pour soutenir un proche :

- Comprenez qu'un proche doit vivre son deuil et exprimer ses sentiments à sa façon.
- Demandez-lui ce dont il a besoin, et dites-lui régulièrement que vous êtes là pour le soutenir s'il n'est pas encore prêt à parler avec d'autres personnes. Rappelez-vous de lui offrir une aide pratique également.

- Parlez de la perte. Il est fréquent d'éviter le sujet et de se concentrer plutôt sur les sentiments d'un proche, mais bien des gens trouvent utile ou réconfortant de partager des réflexions, des souvenirs et des anecdotes.
- Rappelez-vous que le deuil ne se résume pas à la perte. Par exemple, une personne qui perd son conjoint ou sa conjointe peut également éprouver beaucoup de peur ou de stress par rapport à sa sécurité financière et d'autres questions importantes.
- Impliquez votre proche dans vos activités sociales. Même s'il refuse souvent, il est important de lui montrer qu'il occupe toujours une place importante dans votre communauté.
- Aidez votre proche à obtenir des services d'aide s'il vit de grandes difficultés.
- Prenez soin de votre propre bien-être et demandez de l'aide supplémentaire pour vous-même au besoin.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56328-05/14

LE DEUIL



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

La perte est l'un des événements les plus stressants de la vie. Il faut du temps pour s'en remettre et chaque personne réagit différemment. Pour faire face aux changements dans notre vie, il nous arrive d'avoir besoin d'aide. Le deuil fait partie de la condition humaine, mais cela ne signifie pas qu'il doit se vivre seul.

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 important. Cependant, les gens vivent un deuil après n'importe quelle perte importante dans leur vie, comme la perte d'un emploi ou la fin d'une relation. Il est également courant de ressentir un deuil après le diagnostic d'une maladie ou d'un autre problème de santé.

Les gens vivent le deuil de nombreuses façons différentes et ont beaucoup de pensées ou de sentiments différents en cours de route. Ils peuvent être bouleversés, tristes ou en colère, se sentir terrifiés ou anxieux. Certains ressentent de la torpeur ou ont du mal à ressentir leurs émotions. Beaucoup éprouvent du soulagement ou de la quiétude après une perte.

Les gens vivent le deuil de nombreuses façons différentes et ont beaucoup de pensées ou de sentiments différents en cours de route.

Le deuil est complexe. Il n'existe pas de façon unique de le vivre. Les sentiments, les pensées, les réactions et les défis liés à un deuil sont très personnels. Certaines personnes ont des pensées ou des sentiments d'apparence contradictoire. Par exemple, quelqu'un peut se sentir très déprimé au sujet de sa perte, tout en l'acceptant. Plusieurs personnes découvrent que l'intensité de leur deuil change beaucoup au fil du temps. Par exemple, la période des fêtes fait souvent naître des sentiments profonds. Les gens vivent leur deuil à leur rythme, selon leur propre cheminement.



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Les gens expriment leur deuil ou en parlent différemment, mais tous ressentent un deuil après une perte. Dans la plupart des cas, les gens traversent leur deuil avec l'aide de proches et d'autres personnes qui les soutiennent et, avec le temps, retournent à leur vie quotidienne.

Certaines personnes ont besoin d'aide supplémentaire de la part d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé mentale. Le deuil peut devenir plus complexe lorsque la perte est soudaine ou inattendue, terrifiante, le résultat d'un accident, d'une catastrophe ou d'un crime. D'autres facteurs entrent aussi en cause. L'expérience d'une personne au sujet de la maladie mentale, le manque de soutiens personnels et sociaux et les relations personnelles difficiles peuvent également influencer sur l'effet d'un deuil. Pour aider les gens à surmonter les étapes difficiles d'un deuil, il existe un counseling appelé counseling des personnes en deuil.

Voici quelques conseils pour vous aider à cheminer :

- Entrez en contact avec des personnes bienveillantes et attentionnées. Cela pourrait comprendre vos proches, vos voisins, vos voisines et vos collègues ou, encore, d'un groupe de soutien en cas de deuil ou d'un organisme communautaire.
- Donnez-vous assez de temps. Chacun réagit différemment à une perte. Il n'existe pas de période de deuil normale.
- Permettez-vous d'être triste, en colère ou d'exprimer tout ce que vous devez ressentir. Trouvez des façons saines de partager vos sentiments et de vous exprimer, comme parler à vos connaissances ou écrire dans un journal.
- Reconnaissez que votre vie a changé. Votre travail ou vos relations sociales pourraient passer au deuxième rang pendant un certain temps. C'est une dimension naturelle de la perte et du deuil.
- Demandez de l'aide. Comme vos proches pourraient vouloir vous donner de l'intimité et ne pas se sentir à l'aise de vous demander comment vous allez, n'ayez pas peur de demander leur soutien.
- La période des fêtes et d'autres journées importantes peuvent être très difficiles. Pour vous aider à faire votre deuil, il peut être utile de prévoir et d'envisager de nouvelles traditions ou célébrations.
- Prenez soin de votre santé physique. Surveillez tous les signes physiques de stress ou de maladie et consultez votre médecin si vous croyez que votre deuil nuit votre santé.
- Aidez les autres proches qui sont en deuil. Tendre la main aux autres peut vous aider dans votre propre cheminement.
- Soyez honnête envers les jeunes au sujet de ce qui s'est produit et de la façon dont vous vous sentez, et encouragez-les à partager leurs sentiments également.
- Surmontez les sentiments difficiles comme l'amertume et le blâme. Ils peuvent ralentir ou compliquer le retour à la vie normale.
- Prenez un nouveau départ. À mesure que votre deuil s'atténue, retournez aux intérêts et aux activités que vous pourriez avoir mis de côté. Pensez à essayer une nouvelle activité.
- Avant de prendre des décisions importantes dans votre vie, envisagez d'attendre. Avec l'atténuation de votre deuil, vos sentiments pourraient évoluer et les changements pourraient intensifier le stress que vous vivez déjà.