

Pouvez-vous me dire pour combien de temps j'en ai à souffrir?

Malheureusement pas! Il y a plusieurs facteurs qui influent sur la souffrance que peut ressentir une personne.

Facteurs influents :

- ∞ Maturité de la personne (âge et maturité psychologique);
- ∞ Tempérament (une personne qui a des troubles en santé mentale aura un plus long processus);
- ∞ Réseau social (l'isolement est un facteur atténuant);
- ∞ Façon dont on affronte le deuil (fuite, refoulement ou libre-expression);
- ∞ Durée et nature des liens (perte d'un emploi après 25 années de services ou perte d'un parent proche);
- ∞ Circonstances de la perte (mort subite, longue maladie, congédiement sans avis, fermeture d'entreprise).

Le décès d'un enfant ou la perte d'un être cher par suicide peuvent engendrer un processus de deuil sur plusieurs années.

Écouter son corps

Il faut savoir identifier ses émotions, Dites-vous que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime! Plusieurs maux ou malaises proviennent de refoulement d'émotions non exprimées.

Le processus du deuil est un processus dynamique, il pourrait arriver que vous reveniez sur certaines étapes en cours de route. Il faut éviter de se décourager, c'est tout à fait normal. Continuez de mettre des mots sur vos « maux », faites-vous confiance et soyez patient, car si chaque personne est unique, chaque deuil que vous aurez à vivre le sera également.

Trouvez un sens à votre vie, changer le pourquoi en comment, permet de lâcher prise et d'obtenir la résilience pour s'en sortir.

En tout temps, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Comité entraide SPSSDD

418 653-5965

Le deuil... Comment y faire face?



**Deuil physique, social
et professionnel**

Formes de deuil

Qu'il soit physique, social ou professionnel, le deuil passe par les mêmes étapes.

Quand on pense au deuil, on pense automatiquement à la mort d'un être cher, mais le deuil arrive sous bien d'autres formes et dans tous les cas ne doit pas être pris à la légère.

Quelques exemples de perte, de deuil :

- œ Séparation/divorce;
- œ Maison;
- œ Emploi;
- œ Ses capacités physiques et/ou psychologiques, perte de motricité;
- œ Animal;
- œ Retraite;
- œ Permis de conduire;
- œ Ami-e, relation d'amitié;
- œ Ses biens dans un incendie;
- œ Promotion ou poste convoité;
- œ Somme d'argent importante;
- œ Départ d'un enfant.

Saviez-vous que le mot deuil provient du mot latin « dolus » signifiant souffrance.

Les étapes du deuil

Selon Elizabeth Kübler-Ross, psychiatre reconnue, il existe cinq étapes du deuil :

1. **Déni** : choc de la personne qui n'accepte pas le deuil. Croire que c'est une erreur, ça ne se peut pas.
2. **Colère** : injustice, pourquoi cela n'est pas arrivé à une autre personne qu'à elle.
3. **Marchandage** : période de négociation et de remise en question. Essaie de marchander, aimerait échanger la perte avec autre chose.
4. **Dépression** : moment difficile où la personne peut se renfermer, avoir des idées noires, s'isoler pour vivre sa peine.
5. **Acceptation** : c'est le lâcher-prise, le temps de continuer à vivre, reprendre sa vie en main.

Pourquoi les autres ont moins de peine que moi?

La réponse est simple, le deuil est ressenti à différents niveaux chez différentes personnes. Il faut éviter de se comparer. Le deuil est un processus, s'il est non résolu il peut refaire surface ou encore en réveiller un autre qui provient du passé.

Il y a trois façons de vivre un deuil :

- œ **Fuite** : intensifier nos activités, notre travail, se plonger dans l'alcool, la drogue ou la nourriture;
- œ **Refoulement** : se refermer sur soi-même, s'isoler et ne pas exprimer ses émotions;
- œ **Libre-expression** : être capable de démontrer sa peine et sa souffrance, en parler librement et assumer le deuil.

