

## Comprenez le processus du deuil.

Le deuil est un processus naturel qui demande du temps pour se résoudre. Faire face au deuil dépend de plusieurs facteurs, des croyances personnelles aux facteurs de stress actuels. Les sentiments associés au deuil peuvent être accablants et il peut être difficile de les traverser chaque jour. Il n'y a pas de directives claires pour le processus de deuil. Chaque personne résoudra son chagrin à son rythme et à sa manière. Cependant, il existe cinq étapes communes liées à la gestion du deuil:

**Déni et isolement.** C'est la réaction initiale face à la perte. Il y a une tendance à nier la perte et à s'isoler des autres afin d'éviter de parler de l'expérience et de ses effets.

**Colère** Une fois que le choc de la perte est passé, il est commun de se sentir en colère. La colère qui prend la place de la perte, de la colère contre soi-même ou envers autrui pour l'avoir laissé faire et de la colère contre le monde « injuste ». La colère peut être déplacée sur les autres ou sur soi-même. Cela peut être une étape très émotionnelle.

**Négociation.** Il s'agit d'une tentative de reporter le deuil de la perte.

**Dépression.** La colère peut être remplacée par un sentiment d'engourdissement et une profonde tristesse qui, à son tour, peut conduire à des sentiments de dépression et à un sentiment d'impuissance. Il s'agit d'une réaction typique face au deuil.

**Acceptation.** La personne en deuil est maintenant prête à accepter la réalité de ce qui s'est passé. Le processus de deuil ne peut être résolu tant que la perte n'est pas acceptée. Une fois que cela se produit, on peut avancer parce que la perte a été replacée dans son contexte.

Parfois les circonstances entourant la perte peuvent rendre le processus du deuil plus compliqué. Par exemple, une mort inattendue ou non naturelle (tout acte de violence) rend le processus de deuil plus difficile. Il peut être aussi difficile d'accepter qu'une personne plus jeune ou un enfant décède. Il y a souvent des sentiments de culpabilité et d'impuissance à la suite du décès d'un être cher. Il est courant de ressentir de la culpabilité et de penser: « pourquoi n'aurais-je pas pu faire quelque chose pour empêcher que cela ne se produise? » C'est ce que l'on appelle « culpabilité du survivant » et est considéré comme une réaction normale à la perte.

Il est important de se donner le temps de bien traiter l'événement et de parler des différents sentiments que l'on peut ressentir. Les gens peuvent éprouver un grand nombre d'émotions en très peu de temps. Rappelez-vous que tout le monde ne passe pas par les mêmes étapes ci-dessus en même temps. Certaines personnes peuvent même ne pas suivre les étapes décrites ci-dessus.

## Ici quand vous avez besoin de nous.

Tél. :  
ATS : 877.373.4763

Contactez-nous en tout temps pour de l'aide confidentielle

## Stratégies d'adaptation

- **Partagez vos sentiments.** Exprimez vos sentiments lorsqu'ils se présentent. Prenez le temps de pleurer, si nécessaire. Partagez vos sentiments avec les autres, car ceux-ci peuvent éprouver les mêmes sentiments que vous. Le soutien mutuel peut vous aider à surmonter le processus de deuil.
- **Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance.** Parlez avec un membre de votre famille ou un ami proche à propos de votre deuil. En parler vous aidera à apaiser votre chagrin beaucoup plus rapidement.
- **Prenez soin de vous.** Prenez le temps de vous reposer et mangez régulièrement. Si vous êtes irritable en raison d'un manque de sommeil ou si vous ne mangez pas régulièrement, vous aurez moins d'énergie.
- **Prenez des décisions chaque jour.** Cela vous donnera un sentiment de contrôle sur votre vie. Connaissez vos limites. Si un problème échappe à votre contrôle et ne peut pas être modifié, acceptez-le.
- **Maintenez une routine quotidienne.** Ceci vous donnera aussi un sentiment de contrôle sur votre vie.
- **Pratiquez la relaxation et la méditation.** Créez une scène paisible. Vous ne pouvez pas toujours sortir d'une situation, mais vous pouvez visualiser une scène paisible ou une promenade le long de la plage. Une telle visualisation vous retirera temporairement de votre situation actuelle.
- **Créez un environnement agréable.** À la maison, dans votre bureau ou dans la voiture, faites jouer de la musique avec un fond doux. Entourez-vous de ce que vous aimez et appréciez.
- **Prenez chaque chose en son temps.** En ce moment, toute charge de travail ordinaire peut sembler accablante. Effectuez une tâche à la fois jusqu'à la fin du projet.
- **Donnez-vous plus de temps.** Si vous prévoyez habituellement une demi-heure pour effectuer une tâche spécifique, prévoyez quarante-cinq minutes pour la terminer. Faites de votre mieux. Ne soyez pas trop critique envers vous-même.
- **Prenez une pause.** Lire un de vos livres favoris ou écouter votre émission de télévision favorite vous procurera la pause dont vous avez besoin pour vous reposer.

## Ici quand vous avez besoin de nous.

Tél. :  
ATS : 877.373.4763

Contactez-nous en tout temps pour de l'aide confidentielle

## Réactions courantes face au deuil

### I. Réactions physiques

- Fatigue
- Tristesse
- Insomnie
- Maux de tête
- Perte d'appétit

### II. Réactions cognitives

- Confusion
- Hyper-vigilance
- Mémoire intrusive
- Pensées récurrentes
- Manque de concentration

### III. Réactions émotionnelles

- Colère
- Dénî
- Anxiété
- Irritabilité
- Dépression
- Appréhension
- Deuil et tristesse

### IV. Réactions comportementales

- Emportements émotionnels
- Évitement des autres
- Diminution des performances professionnelles
- Augmentation de la consommation d'alcool
- Augmentation des conflits interpersonnels
- Diminution des intérêts pour les activités habituelles
- Problèmes de sommeil ou sommeil excessif

**Ici quand vous avez besoin de nous.**

Tél. :  
ATS : 877.373.4763

Contactez-nous en tout temps pour de l'aide confidentielle

## À faire et à ne pas faire pendant le processus de deuil

Les personnes qui vivent un deuil peuvent souvent démontrer des changements de comportement. Ces suggestions aideront à réduire la probabilité de réactions à long terme.

### À faire

- Dormir suffisamment.
- Maintenir un bon régime alimentaire.
- Vous occuper d'une chose à la fois.
- Avoir une routine familière.
- Parler à des personnes positives
- Maintenir un régime d'exercice.
- Passer du temps avec votre famille et vos amis.
- Vous attendre à ce que l'expérience vous contrarie.
- Contacter votre programme d'aide aux employés si vos réactions persistent.

### À ne pas faire

- Rester loin du travail.
- Rester loin des autres.
- Chercher des réponses faciles.
- Augmenter la consommation de caféine.
- Réduire vos loisirs.
- Faire des changements majeurs dans votre vie.
- Consommer de l'alcool excessivement.
- Mettre en œuvre de nouveaux projets majeurs.
- Avoir des attentes irréalistes.

**Ici quand vous avez besoin de nous.**

Tél. :  
ATS : 877.373.4763

Contactez-nous en tout temps pour de l'aide confidentielle