

# Le deuil

Le deuil est une réaction normale et saine à divers types de malheurs. Le deuil peut se manifester lorsqu'on s'attend à perdre quelqu'un ou lorsque cette perte est survenue. D'autres pertes peuvent aussi entraîner une réaction de deuil : la perte de votre santé ou de celle d'un proche et la rupture d'une relation importante.

## Symptômes reliés au deuil :

Cochez les symptômes que vous avez actuellement :

- Agitation
- Colère
- Crise de larme
- Culpabilité
- Diarrhée
- Difficulté de concentration
- Fatigue
- Hyperventilation : soupirs et bâillements
- Visions de la personne
- Troubles du sommeil
- Impression que ce qui se passe autour de vous n'est pas réel
- Incapacité de s'organiser
- Manque d'air
- Maux de tête
- Nausées
- Palpitations
- Perte d'appétit ou de poids
- Sensation de boule dans la gorge
- Serrements dans la poitrine
- Tristesse ou dépression
- Vertiges

## Réactions face au deuil :

Face à une perte, vous traverserez certaines étapes telles que :

- Le choc (ex. : avoir l'impression d'être paralysé ou confus);
- La négation (ex. : besoin d'effacer la mauvaise nouvelle, nier la réalité);
- La colère (ex. : sentiment d'injustice et de trahison, colère dirigée vers les autres);
- La culpabilité (ex. : sentiment de colère dirigé vers soi-même, être responsable de ce qui arrive);
- La tristesse (ex. : dépression, crises de larmes, difficulté à fonctionner);
- Et l'acceptation (ex. : commence à apprivoiser la réalité et les conséquences de la perte, reprise d'intérêt pour le monde extérieur).

Vous passerez d'un sentiment à l'autre. Par exemple, juste au moment où vous commencez à accepter cette perte, vous vous retrouverez peut-être à nouveau aux prises avec un sentiment de tristesse ou de culpabilité. Cependant, la douleur que vous ressentez s'atténuera avec le temps, surtout si vous vous efforcez de la surmonter.

## Pour mieux vivre son deuil :

- √ Exprimez vos sentiments.
- √ Poursuivez vos tâches quotidiennes afin de ne pas vous sentir dépassé.
- √ Dormez suffisamment, mangez de façon équilibrée et faites de l'exercice régulièrement.
- √ Évitez l'alcool. L'alcool peut contribuer à vous sentir plus déprimé.
- √ Reprenez votre routine habituelle le plus tôt possible.
- √ Reportez les décisions importantes.
- √ Donnez-vous la permission de vivre votre deuil - de pleurer, de vous sentir vidé, révolté, ou d'éprouver tout autre sentiment.
- √ Demandez de l'aide au besoin.