## À partir d'ici

Un guide à l'intention des personnes endeuillées

## MON CHAGRIN EST COMME UNE RIVIÈRE

Mon chagrin est comme une rivière Qui suit son cours à sa manière C'est moi seul qui pourrai décider Jusqu'où je me laisserai emporter<br>Parfois je me laisse entraîner par le courant Des vagues de tristesse et de culpabilité déferlant Entrecoupées ici et là de paisibles étangs Où je refais mes forces paisiblement<br>Je suis secoué par des torrents de colère violente Mes croyances ébranlées par une foi défaillante Mais soudain une présence se fait sentir Devinant mon plus profond désir<br>Celui d'être caressé par des mains apaisantes Lorsque les eaux deviennent turbulentes Une personne qui écoute, une oreille attentive Lorsque je sens mon âme partir à la dérive<br>La rivière du chagrin est un long chemin<br>Qui m'aide à tourner la page vers demain<br>Et m'invite à emprunter les sentiers de l'espoir Qui m'amèneront à la rive un beau soir<br>(Traduction libre)<br>Auteure :<br>Cynthia G. Kelley<br>The Compassionate Friends, Cincinnati, OH

## INTRODUCTION

Pour beaucoup de personnes ayant perdu un être cher, le deuil est une expérience solitaire et douloureuse. Pour la plupart, il n'y a pas de plus grande perte que celle de perdre une personne qui comptait dans leur vie ou qui donnait un sens à leur vie. Alors que vous commencez à ressentir la douleur de ce départ, vous entreprenez une démarche personnelle qui vous amènera à comprendre la signification de cette perte et ses répercussions sur votre vie.

Le deuil est une expérience qui nous met à l'épreuve sur différents plans - affectif, spirituel, physique et social. Chaque expérience est aussi unique que la personne qui la vit. Dans le cas d'une perte récente, la plupart des réactions sont normales. Il peut être à la fois difficile et épuisant de s'adapter à la perte, car il peut s'agir d'une situation nouvelle ou d'une situation à laquelle nous n'étions pas préparés.

Nous avons conçu ce guide dans l'espoir de vous fournir un soutien et des renseignements utiles pendant votre deuil. Nous espérons que cela vous aidera à travers les différentes étapes qui vous amèneront à ressentir, à exprimer, à comprendre et à accepter votre perte.

Même si ce guide répondra à quelques questions, il vous laissera peutêtre avec d'autres questions à explorer. Nous vous encourageons à demander le soutien de votre famille, de vos amis, de votre chef religieux, de notre personnel et de la communauté et à discuter avec eux pour tenter de comprendre les changements qui surviennent dans votre vie. Nous vous proposons à la fin de ce guide une liste de ressources utiles et leur numéro de téléphone; utilisez-les le moment venu.

Nous vous offrons nos condoléances les plus sincères et tenons à vous assurer de toute notre sympathie en cette période de grands changements. N'hésitez pas à communiquer avec nous si nous pouvons vous aider ou vous appuyer autrement.


## TÂCHES À ACCOMPLIR

Durant la période qui suit la perte d'un être cher, alors que vous vous sentez désorganisé et dépassé par les événements, vous pourrez être appelé à prendre des dispositions et des décisions soudaines. Certaines sont requises par la loi alors que d'autres sont facultatives et dépendent de vous et de votre situation personnelle. Lisez les renseignements qui suivent et servez-vous de la liste de contrôle figurant plus loin pour vous assurer d'accomplir toutes les tâches nécessaires.

Annonce du décès: Le personnel peut vous aider à faire les premiers appels pour aviser la famille, les amis intimes ou les voisins. Nous pouvons aussi, à votre demande, aviser un membre de votre groupe religieux ou vous mettre en contact avec notre aumônier ou notre travailleur social.

Confirmation du décès: Un médecin constatera le décès de votre proche et remplira un certificat médical de décès. Il expédiera ce formulaire au salon funéraire où le directeur de services funéraires se chargera de remplir une déclaration de décès.

Don d'organe : Le don d'organe est un acte de grande générosité. Il est possible que votre proche ait manifesté son intention de donner ses organes en signant le formulaire à l'endos de son permis de conduire. S'il ne l'a pas fait, on pourrait vous demander d'envisager cette possibilité. Si vous avez des questions ou des préoccupations à ce sujet, vous pouvez en discuter avec un médecin, un membre du personnel ou un coordonnateur du Réseau Trillium pour le don de la vie.

Autopsie: Il est possible qu'on vous demande de consentir à une autopsie pour déterminer la cause exacte du décès ou pour faire avancer la recherche. Dans de telles situations, l'autopsie est volontaire. Si l'autopsie est requise en vertu de la loi, comme dans le cas d'un décès soudain et inexpliqué, le coroner a l'autorisation légale d'en ordonner une. L'autopsie ne compromettra pas vos plans d'avoir des funérailles à cercueil ouvert.

Arrangements funéraires: L'une des premières tâches à accomplir après le décès d'un proche est de communiquer avec un salon funéraire. Vous pouvez opter pour un salon funéraire situé près de chez vous ou un qui vous a été recommandé. Les directeurs de services funéraires connaissent habituellement les rites et les coutumes de toutes les religions.

Les familles à faible revenu peuvent obtenir une aide financière par l'entremise des Services sociaux.

Vous trouverez plus loin une liste de salons funéraires et de cimetières.
Articles personnels: N'oubliez pas de ramasser les articles personnels de la personne décédée avant de quitter l'établissement.

Don de fournitures médicales: Bon nombre d'œuvres de bienfaisance valables acceptent les dons de fournitures médicales et les distribuent. En voici quelques exemples :
$\checkmark$ Les clubs Lions: lunettes pour les pays du Tiers Monde
$\checkmark$ La Société canadienne de l'ouïe : prothèses auditives pour les personnes nécessiteuses
$\checkmark$ La Croix-Rouge canadienne : fauteuils roulants et autres dispositifs d'aide, pansements, seringues et fournitures pour stomie dans un emballage scellé
$\checkmark$ Les Goodwill Industries; l'Armée du Salut; la Société canadienne Saint-Vincent de Paul; les maisons d'hébergement pour les victimes de mauvais traitements ou les sans-abri; les sociétés d'aide à l'enfance

Si vous aimeriez faire don de certaines fournitures médicales mentionnées ci-dessus ou encore de vêtements ou d'autres articles appartenant à la personne décédée, communiquez avec l'un de ces organismes ou avec toute autre œuvre de bienfaisance.


## Annulation des prestations/Admissibilité aux prestations

Après le décès de votre proche, vous êtes tenu d'annuler toutes les prestations qu'il recevait des différents ministères. Dans certains cas, vous pourriez être admissible à des prestations personnelles. Voici quelques exemples:

|  | Annulation des <br> prestations | Admissibilité aux <br> prestations |
| :--- | :---: | :---: |
| Régime de pensions du Canada | $\checkmark$ | $\checkmark$ |
| Ministère des Anciens <br> Combattants/Fonds du Souvenir | $\checkmark$ | $\checkmark$ |
| Supplément de revenu garanti | $\checkmark$ |  |
| Assurance-santé de l'Ontario, <br> assurance médicale <br> complémentaire | $\checkmark$ |  |
| Sécurité de la vieillesse |  |  |
| Curateur public (en l'absence <br> d'un testament ou d'un plus <br> proche parent) | $\checkmark$ |  |
| Aide sociale/Prestations <br> familiales | $\checkmark$ |  |
| Syndicats, clubs ou organisations | $\checkmark$ | $\checkmark$ |
| Commission de la sécurité <br> professionnelle et de l'assurance <br> contre les accidents du travail | $\checkmark$ | $\checkmark$ |

Pour obtenir les numéros de téléphone de ces services et organisations, renseignez-vous auprès du personnel ou consultez la liste à la fin du présent guide.


## Liste de contrôle

Voici une liste de documents utiles à conserver dans une chemise. Vous aurez besoin de ces documents pour accomplir certaines tâches au cours des prochaines semaines.

- Assurance santé de l'Ontario/Carte Santé
- Cartes/Certificats d'assurance médicale collective
- Certificats de naissance de la personne décédée et des personnes à sa charge
- Certificat de mariage
- Certificat de décès : directeurs de services funéraires et copies certifiées conformes
- Numéro d'assurance sociale
- Version la plus récente du testament
- Polices d'assurance-vie
- Carnets de banques ou d'établissements de crédit
- Cartes de crédit
- Clés ou combinaisons des coffres-forts/coffrets de sûreté
- Actions, obligations, certificats, documents divers
- Talon de chèque de paye récent
- Contrats récemment conclus
- Documents de prêts et d'hypothèques
- Actes-titres de biens immobiliers et de propriété
- Certificats d'immatriculation et polices d'assurance automobile
- Déclarations de revenus des deux dernières années
- Adhésions et cotisations à des associations et à des clubs
- Nom de l'avocat (pour administrer la succession et homologuer le testament)
- Factures du foyer (services publics, etc.)



## COMPRENDRE LE PROCESSUS DE DEUIL

Le deuil est une réaction normale aux pertes que l'on subit ainsi qu'un élément naturel du cycle de changement. Le deuil n'est pas un événement, mais plutôt un processus qui doit suivre son cours normal. On peut le comparer à un voyage dans lequel on se retrouve entraîné malgré soi. On y vit des moments difficiles et imprévisibles, mais on en revient avec une appréciation nouvelle pour la vie et un sentiment de contrôle.

Chaque personne vit le deuil différemment et votre propre expérience sera probablement plus longue ou plus courte, plus calme ou plus intense que ce que les gens croient qu'elle devrait être.

Même s'il est possible que la perte de l'être cher laisse toujours un vide dans votre vie, la guérison se produira si vous laissez votre deuil suivre son cours normal et le temps faire son œuvre. Une chose est certaine : vous changerez à travers le deuil. Vos valeurs pourront aussi changer, maintenant que vous voyez la vie d'un œil nouveau. Ce processus de guérison est un hommage à la grande valeur que l'on accorde à la vie et aux personnes que l'on a aimées et perdues.

## DURÉE DU DEUIL

La durée et l'intensité du deuil varient d'une personne à une autre. Vous ne pouvez pas prédire la durée de votre deuil ni en accélérer le processus. Vous pourriez ressentir moins de chagrin après un an et avoir recommencé à rebâtir votre vie après deux ans. Donnez-vous le temps nécessaire pour vivre votre deuil, que ce soit six mois, un an, deux ans ou trois ans. Vous pourrez continuer d'éprouver des périodes de chagrin intense pendant de nombreuses années. Toutefois, l'intervalle entre chacune de ces périodes s'allongera et vous permettra de reprendre une vie plus normale. Avec le temps, la durée de ces périodes diminuera.



## RÉACTIONS NORMALES À LA SUITE D'UNE PERTE

Lorsque vous perdez une personne avec qui vous avez partagé vos rêves et vos expériences, vous pourrez avoir l'impression d'avoir perdu une partie importante de votre passé, de votre présent ou de votre avenir. Vous pourrez aussi avoir l'impression que votre vie s'écroule. Vous pouvez éprouver toute une gamme d'émotions que vous n'avez jamais connues auparavant ou ressentir des émotions si intenses que vous avez de la difficulté à vous adapter à la perte.

Le fait de vivre des émotions nouvelles ou très fortes pour la première fois peut être une expérience effrayante, car vous avancez en «terrain inconnu». Vous trouverez ci-dessous une liste de réactions émotionnelles qui vous donneront une idée de ce à quoi vous pouvez vous attendre et de ce que vous pouvez faire pour vous aider. Vous pourrez peut-être cerner lesquelles s'appliquent à vous, bien qu'elles puissent se manifester dans un ordre différent.


```
État de choc «Je n'arrive pas à y croire.» «Je suis complètement
abasourdi.»
```

Certaines personnes éprouvent un sentiment de choc en apprenant le décès d'un être cher. II vous faudra peut-être quelques minutes, quelques jours ou quelques semaines avant de prendre conscience de la perte.

L'incrédulité et le déni sont des réactions normales au choc et servent à protéger. Le choc se dissipera lorsque vous serez prêt à passer à la prochaine étape. Vous pourrez avoir l'impression de vivre une série de hauts et de bas.

Parfois, le simple fait de savoir à quoi vous attendre peut être d'un grand réconfort.

## Colère et hostilité «Pourquoi n'ont-ils pas pu le guérir?» «Pourquoi moi?»

La colère découle d'un sentiment d'impuissance. Vous pourrez éprouver de la colère contre le personnel médical, les membres de votre famille, Dieu, vos amis, et même envers la personne qui vous a laissé seul. Vous pourrez réagir avec colère à des situations qui ne vous ont jamais dérangé auparavant. Ces sentiments pourront vous surprendre et vous troubler.

Atténuez ces sentiments en les exprimant, par le biais de l'écriture, du dessin ou de la discussion.

Délivrance émotionnelle «Je ne peux pas arrêter de pleurer. » «J'ai l'impression de perdre les pédales.»

Lorsque les personnes endeuillées commencent à ressentir la douleur et le chagrin associés à la perte, elles passent à travers une série d'émotions. Pour certaines, les pleurs sont un excellent moyen de relâcher la tension accumulée. Toutefois, vous n'êtes pas « obligé » de pleurer si vous n'en ressentez pas le besoin.

Le fait de parler de ses sentiments, un exercice difficile pour certain, n'est qu'un élément du processus normal de deuil. Les sentiments sans cesse refoulés pourront se manifester plus tard sous une forme physique, comme des maux de tête ou d'estomac.


Débarrassez-vous des sentiments qui vous étouffent en parlant à une personne qui sait écouter, en faisant de l'activité physique, en vous exprimant par les arts ou en écrivant vos pensées dans un journal.

Tristesse «Désormais, ma vie sera triste.» «Je n'ai plus le droit de rire.»

Le deuil peut être l'un des moments les plus tristes dans la vie d'une personne. Vous pourrez avoir l'impression d'être dépassé par les événements et d'être impuissant. La tristesse est un sentiment très personnel que vous chercherez à intérioriser. Souvent, la tristesse fera place à la colère et à l'hostilité, sentiments que vous pourrez avoir tendance à diriger vers les autres, tandis que vous tentez d'assimiler la situation.

Ces réactions sont naturelles. Personne n'a jamais ressenti les sentiments que vous ressentez de la même façon que vous les ressentez. Les souvenirs de l'être cher peuvent à la fois être heureux et tristes. Avec le temps, la tristesse s'estompera.

Soyez patient et accordez-vous du temps... L'expression de la tristesse n'est pas un signe de faiblesse, mais un signe de force.

Solitude «Sans elle, je n'ai plus de raison de continuer. »
Les personnes endeuillées se sentent souvent seules. Vous ne vous serez probablement jamais senti aussi seul auparavant. Les soirées, les fins de semaine et les moments tranquilles pourront être des moments très difficiles à affronter une fois que les amis et la famille retourneront à leur vie quotidienne.

Essayez de vous bâtir un réseau de soutien. Celui-ci pourrait être composé de membres de la famille, d'amis, d'un conseiller spirituel, d'un groupe de soutien, de collègues, de votre médecin ou du gardien de votre immeuble. N'hésitez pas à accepter leurs paroles réconfortantes et leurs offres d'amitié.

## Culpabilité «Si seulement j'avais été là.» «J'aurais dû... »

Le discours des personnes endeuillées est souvent marqué de «j'aurais dû » et de «j'aurais pu». L'expression «si seulement... » pourra dominer vos pensées. Vous pourrez vous accuser de ne pas avoir fait ce qu'il fallait ou de ne pas en avoir fait assez.

La culpabilité ressentie lors d'un deuil peut être une façon de blâmer quelqu'un pour des sentiments et des problèmes non résolus. Les sentiments de culpabilité sont parfois justifiés, mais la plupart du temps, ils sont irrationnels. Généralement, on fait de notre mieux, compte tenu des limites de nos capacités humaines.

Soyez conscient du fait que la culpabilité ressentie à la suite du décès d'un être cher est souvent liée à un sentiment de regret profond.

Confusion «Je n'arrive plus à me concentrer.»
Le deuil est l'une des principales sources de stress que l'on ait à surmonter. Vous êtes envahi par une gamme d'émotions et de pensées. Vous pourrez éprouver de la confusion, des pertes de mémoire, de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions. Vous pourrez aussi avoir l'impression «de perdre la tête» ou «de devenir fou».

Cet état de confusion est temporaire. Votre esprit tente de donner un sens à une situation qui n'en a aucun.

Pour regagner graduellement un sentiment de «contrôle», commencez à prendre de petites décisions, comme quoi manger et comment s'habiller, puis passez peu à peu à des décisions plus importantes. Chaque pas en avant, aussi petit soit-il, vous aidera à retrouver confiance en votre capacité à penser, à vous concentrer et à prendre des décisions.

## Isolement «À quoi bon? Personne ne peut comprendre ce que je ressens. »

Les personnes endeuillées ont tendance à éviter les situations sociales. Vos relations pourront sembler plus distantes et vous pourrez avoir l'impression de ne plus être accepté. Vous pourrez réagir en évitant les autres, de peur d'être un fardeau, ou encore pour les protéger contre votre douleur ou votre amertume. Vous aviez peut-être l'habitude de donner du soutien et vous avez maintenant de la difficulté à accepter d'en recevoir.


En tentant de garder vos distances émotionnelles, vous risquez de prolonger le processus normal de deuil.

Tôt ou tard, vous trouverez l'équilibre entre votre besoin d'être seul pour vivre votre deuil et votre besoin de soutien. Ayez confiance en vous-même et faites confiance aux gens qui vous entourent - ne fondez pas de trop grandes attentes, trop rapidement.

## Obsession «Je ne fais que penser à lui.»

Malgré des efforts pour penser à autres choses, les personnes endeuillées ont parfois de la difficulté à arrêter de penser à la personne disparue. Il pourrait vous être pratiquement impossible de penser à autre chose en raison des souvenirs qui vous envahissent sans cesse. Lorsque vous pensez à l'être cher, vous aurez parfois l'impression de sentir sa présence.

Parfois, vous essayerez de vous accrocher à ces souvenirs, de peur d'oublier la personne disparue si vous n'y pensez pas tout le temps.

Accordez-vous du temps pour vous souvenir de la personne et trouver un moyen de ne pas l'oublier. Par exemple, vous pouvez préparer un livre de souvenirs ou encadrer une photo spéciale. Progressez à votre rythme.

Dépression «Ça ne vaut plus la peine de vivre.» «À quoi bon continuer?»

Les personnes endeuillées éprouvent souvent des sentiments de désespoir profond, de solitude inimaginable et d'impuissance - rien ne vaut plus la peine. Votre vie ne sera plus jamais la même et vous aurez l'impression d'être incapable de vous adapter. Ces sentiments seront plus intenses si vous vivez seul ou si vous avez un réseau de soutien familial ou social limité.

La dépression ne se définit pas seulement par un sentiment de tristesse. Il s'agit d'un ensemble d'émotions et de réactions physiques persistantes. Vous pourrez éprouver une dépression prolongée, un sentiment de panique, un désir de vous enfuir et des idées suicidaires. Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces sentiments, consultez un professionnel.


## Désorientation «Nous avions des projets d'avenir.» «Je ne sais pas ce que je vais faire sans lui."

Le décès d'un être cher peut mettre brusquement fin à vos rêves et à vos projets d'avenir. Vous pourrez avoir l'impression d'être perdu. Ce sentiment sera souvent accompagné d'une grande anxiété face à ce que l'avenir vous réserve.

Apprendre à se retrouver et à redonner un sens à sa vie est un élément essentiel du processus de guérison. Si cela ne se produit pas inconsciemment, vous devrez peut-être faire des efforts conscients pour enclencher le processus.

## Soulagement

«Je me sens plus léger.» «C'est ce qu'elle aurait voulu."

Si le décès survient après une longue maladie, vous pourrez être soulagé de savoir que la personne ne souffre plus. Ce sentiment n'indique pas un manque d'amour pour l'être cher et ne vous empêchera pas de vous sentir triste et seul ni de pleurer.

Le soulagement est un sentiment tout à fait légitime. Essayez de trouver un équilibre entre votre sentiment de perte et votre besoin d'honorer la mémoire de l'être cher.


## SIGNES ET SYMPTÔMES DU DEUIL

En plus de la succession de hauts et de bas émotionnels, le deuil peut entraîner de nombreuses autres réactions. Celles-ci peuvent se manifester à n'importe quel moment durant le processus de deuil - au début ou beaucoup plus tard, et même après que la personne pense avoir surmonté la perte. Bien qu'elles varient grandement d'une personne à une autre, les réactions suivantes sont les plus courantes:

## Réactions physiques

- épuisement, soupirs
- changement de l'appétit
- susceptibilité à la maladie
- troubles du sommeil
- faiblesse
- maux de tête
- manque ou surcroît d'énergie
- hypersensibilité au bruit
- détérioration de l'hygiène personnelle
- engourdissement palpitations/essoufflement


## Réactions spirituelles

- confusion spirituelle
- remise en question du système de croyance
- ébranlement de la foi
- perte d'espoir
- recherche d'une explication
- recherche d'un soutien d'une puissance supérieure/de Dieu

Réactions comportementales

- désorientation dans le temps et dans l'espace
- recherche du défunt et nostalgie
- recherche d'un coupable
- apathie


## Réactions psychologiques

- perte d'estime de soi
- répétition mentale constante des événements
- retrait social (isolement)
- difficulté à se concentrer
- augmentation/diminution des rêves


## Sentiments connexes

- vide émotionnel
- désespoir
- impuissance
- amertume
- euphorie


## FACTEURS DÉTERMINANTS DU DEUIL

Votre capacité à vous adapter à la mort d'un de vos proches dépend beaucoup de la relation que vous aviez avec cette personne et de vos expériences personnelles. De nombreux facteurs et sous-facteurs influent sur votre capacité à vous adapter, dont les suivants :

- Antécédents de perte . Personnalité
- Réseaux de soutien
- Ressources spirituelles
- Capacités d'adaptation
- Sexe
- Âge
- Attitude
- Croyances culturelles et
- religieuses
- Nature du décès (naturel, accidentel, suicide, homicide)

Vous avez probablement maintenant compris que le deuil est un enchevêtrement de sentiments, de réactions et d'expériences. Bien que l'on ait décrit le deuil comme une série de stades, d'étapes ou de tâches, il est important de savoir que personne ne vit chacune de ces expériences. En règle générale, vos réactions ne seront pas aussi organisées et prévisibles. Elles pourront se manifester de plusieurs façons : séparément, simultanément, brièvement, quotidiennement, profondément ou à répétition.

Nous espérons que vous trouverez un certain réconfort dans la lecture de ce guide en apprenant les réactions normales du deuil et en voyant que d'autres personnes ont réussi à surmonter une perte semblable à la vôtre. Vous apprécierez peut-être de savoir que le deuil varie en fonction de la culture, de la religion, des antécédents de perte, des attentes de la société, de l'âge et du niveau de compréhension de la personne.

Si vous vous sentez confus, prenez le temps de poser des questions et de respecter les diverses expressions de votre deuil, alors que vous apprenez à composer avec votre perte.

Le processus de deuil varie aussi selon le sexe (homme ou femme) et l'âge de la personne (enfant, adolescent, adulte). Cependant, une chose est claire : il n'y a pas de «modèle tout tracé » pour le deuil. Chaque deuil est aussi différent que les relations qui existent entre deux personnes. Vous trouverez ci-dessous quelques différences élémentaires.

Pour obtenir plus de renseignements, demandez au personnel de vous remettre des dépliants sur le sujet. Vous trouverez aussi des renseignements sur le deuil dans les salons funéraires, les bibliothèques et les librairies de la région.

## Les hommes...

- s'adonnent à diverses activités et tâches comme exutoires.
- intériorisent habituellement leurs sentiments, dans la solitude.
- essaient initialement de comprendre leur perte à un niveau intellectuel.


## Les femmes...

- parlent habituellement de leurs sentiments pour gérer leur deuil.
- comptent sur le soutien de relations existantes pour partager la douleur associée à leur perte.
- revivent mentalement leurs expériences avec des émotions renouvelées.


## Les adolescents...

- peuvent refouler leur besoin naturel d'indépendance.
- peuvent avoir des réactions de culpabilité ou des comportements de révolte qui vont bien au-delà de l'attitude conflictuelle normale associée à l'adolescence.
- peuvent bénéficier du soutien d'un adulte stable et de relations solides avec les pairs.


## Les enfants...

- ont une compréhension variée de la mort, selon leur âge.
- bénéficient de voir un parent vivre le deuil et exprimer ses sentiments.
- ont besoin d'explications simples et adaptées à leur âge en ce qui concerne la mort et les rituels entourant la mort.
- ont besoin d'un soutien supplémentaire afin de conserver leurs sentiments de sécurité et de stabilité.


Le deuil peut être une expérience difficile et troublante, peu importe l'âge et le sexe de la personne. La plupart des réactions sont normales et prévisibles. Toutefois, si vous vivez des périodes prolongées de sentiments intenses, ou une absence totale de sentiments, accompagnées d'une détresse physique, il est possible que votre deuil ne suive plus son cours normal. Demandez l'aide d'un professionnel bienveillant qui vous aidera à évaluer si votre deuil est sain ou si vous bénéficieriez d'un soutien additionnel.

Pour certaines personnes, le plus grand obstacle au soutien est la difficulté d'admettre qu'elles en ont besoin. Le fait de demander de l'aide lorsque le deuil devient trop difficile à vivre n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de courage et de force.

Vous trouverez à la fin du présent guide une liste de ressources utiles pour les personnes endeuillées.

## Nature du décès

La nature du décès et la relation que vous aviez avec la personne décédée jouent un rôle important dans votre processus de deuil. Votre expérience variera selon les circonstances du décès. S'agit-il d'un décès naturel ou accidentel, d'un décès soudain ou attribuable à une brève ou longue maladie, d'un décès violent ou encore, d'un décès attribuable à des complications néonatales ou à des troubles génétiques?

## Nature des relations

Chacune de vos relations est chargée de pensées et d'émotions relativement à la place que la personne décédée occupait dans votre vie. La relation sociale et affective que vous aviez avec cette personne influe sur votre deuil. De même, le lien que vous aviez avec la personne décédée, qu'il s'agisse d'un partenaire, d'un père, d'une mère, d'un frère, d'une sœur, d'un enfant, d'un compagnon ou d'un ami, pourra entraîner des réactions différentes selon les niveaux de soutien, de dépendance et de conflit qui régnaient au sein de cette relation unique.


## PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LE DEUIL

Le deuil intense que vous vivez en ce moment peut vous laisser avec un sentiment d'impuissance et de vulnérabilité. Votre vie est maintenant très différente de ce qu'elle était et vous ne savez plus «comment être vousmême». Essayez de trouver une activité dans votre vie pour laquelle vous maintenez toujours un certain contrôle afin de regagner la confiance dont vous avez besoin pour continuer d'aller de l'avant.

Soutien d'autrui «Je ne savais pas qu'autant de personnes se préoccupaient de moi.»

Vous pourrez avoir beaucoup de difficulté à accepter le soutien des autres, car cela va à l'encontre de l'image que vous désirez vous faire de vous-même. Cependant, le fait d'admettre à vous-même, à votre famille et à vos amis que vous avez besoin d'aide pourrait alléger votre douleur et votre solitude.

Les gens peuvent vous aider de différentes façons. Songez à partager votre deuil avec les autres en leur permettant de vous offrir leur soutien spirituel ou physique, comme préparer les repas ou garder les enfants.

Si vous n'avez pas le soutien dont vous avez besoin, donnez-vous comme priorité de le demander. Parlez de l'être cher avec votre partenaire, votre famille ou vos amis et exprimez vos sentiments aussi souvent que vous en ressentez le besoin. La répétition est un élément nécessaire du deuil qui procure un effet réparateur.

## Conseils d'autrui "Mes amis ne s'entendent pas sur ce que je devrais faire. »

Certains amis et membres de la famille bien intentionnés pourront vous donner des conseils. Ils pourront passer des jugements, sans connaître vos besoins, comme le temps dont vous avez besoin pour vous adapter. Certes, leurs intentions pourront être honorables, mais leurs conseils pourront ne pas être judicieux.

Demandez à la famille et aux amis d'être patients envers vous, alors que vous essayez de vous retrouver parmi la confusion qui règne dans votre cœur. Laissez ce dernier vous guider.


## Prise de décisions «J'avais peine à décider quoi manger.»

On est parfois tenté de prendre des décisions à la hâte lorsqu'on vit une crise ou un deuil. Il est recommandé de remettre à plus tard toute décision importante pouvant affecter votre mode de vie ou votre situation financière jusqu'à ce que vous ayez repris une vie plus normale et que vous soyez en mesure d'obtenir des conseils avisés.

Dans la mesure du possible, attendez d'être prêt avant d'apporter des changements importants comme déménager, commencer un nouvel emploi ou entamer une nouvelle relation. Cela pourra prendre six, douze ou même vingt-quatre mois. Comme vous avez plus de mal à vous adapter en ce moment, repoussez les activités qui vous causeront un stress additionnel, comme faire un long voyage. Évitez de laisser les autres prendre des décisions pour vous, comme vous dire quand mettre de côté les vêtements de l'être cher.

Le regret qui accompagne parfois les décisions prises à la hâte risque de compliquer votre réaction à la perte et de nuire à votre guérison.

Accordez-vous le temps nécessaire pour prendre des décisions que vous ne regretterez pas.

## Acceptation «J'avais peur de l'oublier si j'acceptais son décès. »

Le temps à lui seul ne suffira pas à effacer votre chagrin. Il est primordial que vous fassiez des efforts pour accepter le décès et y faire face. Pour ce faire, vous devrez faire preuve de courage et d'ouverture au changement.

En acceptant vos émotions, même les plus troublantes, vous apprendrez à mieux vous connaître et à donner un sens à votre perte. Vous pourrez avoir de la difficulté à accepter le fait que vous n'aviez aucun contrôle sur les événements qui ont précédé la perte. Vous pourrez aussi avoir de la difficulté à maîtriser les sentiments pénibles qui vous envahissent de façon inattendue et inopportune.

Le travail de deuil exige un effort conscient. Pour surmonter le deuil, il faut d'abord accepter de le vivre.


Soi physique, mental et spirituel «Je n'ai pas le temps de penser à moi. »

Tous les principes qui favorisent et encouragent le maintien d'une bonne santé sont particulièrement importants en cette période de deuil. Il existe une forte corrélation entre le niveau de stress, comme celui ressenti lors du décès d'un être cher, et la capacité du corps à combattre la maladie.

Efforcez-vous de prendre soin de votre soi physique, mental et spirituel.

## Repos

- Essayez de reprendre vos habitudes normales de sommeil.
- Respectez vos périodes de repos - même si vous n'arrivez pas à dormir.
- Évitez de vous plonger dans le travail.


## Nutrition

- Essayez de manger de petites quantités de ce que vous voulez, quand vous le pouvez.
- Si vous trouvez pénible de manger seul, essayez de changer l'endroit où vous mangez.
- Essayez d'avoir un régime équilibré aussi souvent que possible.
- Gardez des collations santé à portée de la main.


## Exercice

- Maintenez votre programme habituel d'exercices, avec quelques changements mineurs.
- Optez pour des activités simples - marche rapide, jogging léger ou sports en famille.
- Ne cherchez à dépasser vos limites raisonnables.


## Choix santé

- Si vous prenez des médicaments ou consommez de l'alcool, soyez vigilant. Les médicaments ne «guérissent» pas le deuil, mais masquent plutôt la douleur et les émotions.
- L'alcool a un effet dépressif.
- Conduisez prudemment: le manque de concentration, la distraction et l'inattention peuvent poser un danger pour vous et les autres.


## Indulgence

- Ne vous attendez pas à fonctionner normalement.

- Reprenez des activités que vous pratiquiez autrefois ou trouvez-en de nouvelles qui vous plaisent.
- Lisez, écrivez ou faites des choses qui vous apportent un certain réconfort.
- Rangez les articles personnels de l'être cher lorsque vous serez prêt.


## Soutien

- Parlez ou écoutez - permettez aux gens de vous offrir leur soutien.
- Obtenez un soutien ou des conseils auprès de votre chef ou conseiller spirituel.
- Participez à un groupe de soutien pour les personnes qui vivent des situations similaires.
- Demandez l'aide d'un professionnel si vous êtes incertain de votre cheminement.
- Consultez un médecin si vous manifestez des symptômes physiques qui vous préoccupent ou qui persistent.


## SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON

À un moment que vous seul pourrez reconnaître, vous sentirez que les choses commencent à changer. Vous êtes prêt à envisager l'avenir. Dans votre cheminement vers une vie nouvelle, vous pourrez vivre les étapes suivantes:

Recommencement «Je sais maintenant ce que représente une amitié véritable."

Avec le temps, quelques efforts, l'expression de ses émotions et beaucoup de soutien, la personne endeuillée recommence à vivre. Vous pourrez commencer à faire des ajustements douloureux, renouer d'anciennes amitiés et en former de nouvelles. Vous pourrez acquérir de nouvelles aptitudes et habitudes. Vous pourrez même connaître des moments de bonheur. Vous aurez à nouveau le goût de vivre, tout en étant capable de penser à l'être cher sans éprouver autant de chagrin. Même s'il est vrai que vous ne serez jamais plus la même personne, vous pourrez à nouveau avoir confiance en vous et en les autres.

Donnez-vous la permission d'apprécier les aspects positifs de votre vie, dans un délai que vous définirez.


Le deuil n'est jamais véritablement terminé, car la perte vous accompagne tout au long de votre vie. Toutefois, vous pourrez maintenant trouver un réconfort dans vos souvenirs, lesquels ne vous empêcheront plus d'envisager l'avenir. Vous serez de plus en plus capable de vous adapter à votre situation.

C'est en vivant des émotions profondes et en les acceptant que vous gagnerez en chaleur, en profondeur et en sagesse humaines. Vous pouvez maintenant envisager bâtir de nouvelles relations et profiter de nouvelles occasions.

À ce point-ci, votre expérience pourrait vous amener à :

- faire le point sur les affaires non résolues;
- demander pardon et pardonner;
- réveiller votre spiritualité;
- faire preuve d'une plus grande sagesse;
- faire preuve de compassion;
- faire preuve de créativité.

Attendez-vous à vivre une gamme d'émotions qui vous procureront un sentiment de mieux-être et de changement.

## FÊTES COMMÉMORATIVES ET OCCASIONS SPÉCIALES

Les jours de fête et les occasions spéciales, comme les anniversaires de naissance et de mariage, peuvent être particulièrement éprouvants la première année suivant le décès d'un membre de la famille. Ces fêtes, ainsi que le jour de l'anniversaire du décès, peuvent être difficiles à vivre et tristes. Pour certaines personnes endeuillées, les semaines et les jours qui précèdent ces occasions spéciales sont souvent remplis d'appréhension et de crainte, car elles anticipent les sentiments et les réactions qu'elles éprouveront au cours de cette journée.

Vous pourrez maintenir plus facilement l'énergie dont vous aurez besoin pour traverser ces moments difficiles en vous y préparant mentalement. Voici d'autres conseils utiles :
$\checkmark \quad$ Faites ce que vous croyez être en mesure de faire et déléguez le reste.
$\sqrt{ } \quad$ Faites part de vos sentiments à d'autres - qu'ils soient heureux ou tristes.
$\checkmark \quad$ N'oubliez pas que la famille et les amis ne peuvent pas lire vos pensées. Exprimez vos désirs, vos besoins et vos émotions.
$\checkmark \quad$ Soulignez le souvenir d'un être cher par le biais d'un geste spécial. Vous pourriez, par exemple, faire un don en sa mémoire, faire du bénévolat, créer un livre de souvenirs, encadrer une photo spéciale ou proposer un toast à sa mémoire au dîner.
$\checkmark \quad$ Participez à des activités spirituelles qui vous apportent un réconfort.
$\checkmark$ Établissez un rituel spécial que vous pourrez attendre avec impatience chaque année.
$\checkmark$ Apportez des changements avec lesquels vous êtes bien à l'aise, surtout en ce qui concerne les traditions.
$\checkmark$ Reconnaissez le fait que chaque fête et chaque occasion apportent une expérience nouvelle et différente. Elles sont différentes des fêtes passées; vous pouvez donc continuer les traditions ou en créer de nouvelles, selon ce qui est plus facile pour vous.

Les fêtes et les occasions spéciales pourront déclencher des sentiments de joie et de peine tandis que vous pensez aux bons moments passés avec l'être cher et au chagrin ressenti après son départ. L'isolement, la solitude et le désespoir pourraient vous envahir de nouveau. Pour ces raisons, il est bon de vous fixer des limites et de déterminer ce qui est important pour vous et votre famille.


La plupart des personnes endeuillées indiquent que le jour venu, les choses ne sont pas aussi pénibles qu'elles l'avaient craint. Si vous éprouvez de l'anxiété, planifiez la journée à l'avance afin d'en faciliter le déroulement.

## RÉFLEXION

Le mot deuil est dérivé du terme latin dolus qui signifie « souffrir». En effet, lors d'un deuil, un lourd fardeau de souffrance s'abat sur nos épaules jusqu'au jour où l'on trouve la force de s'en défaire petit à petit, puis de le laisser derrière. C'est ce qu'on appelle le processus de deuil.

Progressivement, vous recommencerez à rebâtir votre vie, même si cela est souvent difficile et parfois douloureux à concevoir. Les souvenirs et l'amour restent, mais la douleur et la dépendance envers les autres se dissipent. Votre vie est transformée d'innombrables façons, mais vous allez de l'avant, ayant réussi à accepter votre perte d'une manière que vous êtes peut-être le seul à comprendre. Vous êtes un survivant.

Les personnes qui subissent la perte d'un être cher ont parfois l'impression de «perdre les pédales». En rédigeant ce guide, nous voulions avant tout aborder ce sentiment et vous aider à comprendre les différentes émotions que vous pouvez vous attendre à éprouver après le décès d'un être cher. Nous souhaitions vous sensibiliser aux points suivants:

Il existe une vaste gamme de réactions et de sentiments normaux.

- Vous n'êtes pas seul.
- Il existe du soutien pour vous aider à traverser cette période difficile.

N'hésitez pas à nous le dire si nous pouvons vous aider autrement.

RESSOURCES
Salons funéraires
Humphrey Funeral Home
403, avenue Bayview. ..... 416 487-4523
Jerrett Funeral Chapels
Chapelle de Toronto
1141, avenue St. Clair Ouest ..... 416 654-7744
Chapelle de Willowdale 6191, rue Yonge ..... 416 223-6050
Chapelle de Scarborough 660, chemin Kennedy ..... 416 266-4404
Kane Funeral Home 6150, rue Yonge ..... 416 221-1159
McDougall \& Brown
Chapelle de Scarborough 2900, chemin Kingston ..... 416 267-4656
Chapelle Eglinton1812, avenue Eglington Ave. Ouest.$416782-1197$
Morley Bedford
159, avenue Eglinton Ouest ..... 416 489-8733
Murray E. Newbigging
733, chemin Mt. Pleasant ..... 416 489-8811
A Basic Service (service immédiat d'inhumation et d'incinération) 2966A, avenue Eglinton Est ..... 416 226-2480
Ogden Funeral Home 4164, avenue Sheppard Est. ..... 416 293-5211
The Simple Alternative 275, chemin Lesmill ..... $416512-1580$
Trull Funeral Homes
Chapelle de l'Est
1111, avenue Danforth ..... 416 465-4611
Chapelle du Nord 2704, rue Yonge ..... 416 488-1101
Hong Kong Funeral Home 8088, rue Yonge ..... 905 889-1734
Salons funéraires juifs
Benjamin's Park
2401, avenue Steeles Ouest ..... 416 663-9060
Hebrew Basic Burial
3429, rue Bathurst ..... 416 780-0596
Steeles Memorial Chapel
350, avenue Steeles Ouest ..... 905 881-6003
Numéros de téléphone de différents ministères
Ministère des Anciens Combattants
Bureau de district Toronto-Sunnybrook. ..... Anglais 1866 522-2122Français 1866 522-2022
Fonds du Souvenir ..... 416 923-1608
Ressources humaines CanadaPour obtenir des renseignements sur les Programmes de la sécurité durevenu, le Régime de pensions du Canada, la Sécurité de la vieillesseou le Supplément de revenu garanti, appelez la ligne d'informationgénérale:
Anglais ..... 1800 277-9914
Français ..... 1800 277-9915
Assurance-santé de l'Ontario Etobicoke et North York ..... 905 275-2730
Curateur public ..... $416314-2800$
Aide sociale
Programme Ontario au travail
Services d'urgence 24 heures ..... 416 392-8600
Bureau le plus près de l'Hôpital général de North York 20, chemin Lesmill. ..... 416 392-2850
Programme ontarien de soutien aux personnes handicapéesServices à la clientèle416 325-5666(anciennement le Programme de prestations familiales)Commission de la sécurité professionnelle et ................ 416 344-1000de l'assurance contre les accidents du travail(anciennement la Commission des accidents du travail)
Soutien pour personnes endeuillées
Nous vous proposons, dans cette partie, une liste de noms et denuméros de téléphone d'organismes et d'organisations qui offrentdes services de soutien individuel, familial ou de groupe. Si vous nesavez pas lequel convient le mieux à vos besoins, discutez-en avecvotre médecin de famille ou appelez les différents organismes pourobtenir plus de renseignements.
Bayview Community Hospice ..... 416 385-8885
Benjamin Institute ..... 416 663-9060
Counseling, renvois à des professionnels et groupes de soutien pour personnes endeuillées membres de la communauté juive.
Les familles endeuillées de l'Ontario ..... 416 440-0290
Soutien individuel pour les parents endeuillés; soutien de groupe pour les enfants, les parents et les grands-parents affligés par le décès d'un enfant. Soutien à toutes les étapes du processus du deuil.
The Centre for the Grief Journey ..... 905 624-8080
Soutien individuel, familial ou de groupe.
Chinese Family Life Services of Ontario ..... 416 979-8299
Counseling pour les personnes endeuillées
Circle of Care ..... 416 635-2860
Counseling, particulièrement pour les personnes âgées
Rosar-Morrison Funeral Home ..... 416 424-1408
Humphrey Funeral Home - A.W. Miles Chapel ..... 416 485-6415Groupes d'entraide pour adultes, renvois en consultation etbibliothèque de prêt

Jerrett Funeral Homes ..... 416 223-6050Suivi auprès des personnes endeuillées, counseling individuel
Jewish Family and Child Services ..... 416 638-7800Soutien individuel et de groupe pour personnes endeuillées
Sister Rita DeLuca ..... 416 222-1101
Groupes de soutien d'une durée de huit semaines pour les veufs et les veuves
Hôpital général de North York
Services de santé pour adolescents ..... 416 756-6750
Programme de santé mentale ..... 416 756-6642
Services spirituels et religieux ..... 416 756-6311
Services de soins ambulatoires pour enfants et adolescents ..... 416 632-8703
Infirmières de la santé publique (bureau de North York) ..... 416 338-7600Soutien à domicile et renvois en consultation
Survivor Support Program ..... 416 595-1716Soutien individuel et de groupe pour personnes qui vivent undeuil par suicide
Taylor Place ..... 416 447-7244, poste 541
Groupe de soutien bimensuel pour personnes veuves
Goupe d'entraide mensuel pour personnes veuves ..... $416512-1257$
Soutien spécialisé en cas de décès périnatals ..... 905 472-1807
Grossesse et Perte Infantile Reseau
Sites Web
http://ww. aarp.org/griefandloss
http://www.centerforloss.com
http://www.willowgreen.com

Parmi les autres sources de soutien, on trouve les hôpitaux communautaires, les chefs religieux, les écoles, les garderies et divers professionnels de la santé.


## DÉCLARATION DES DROITS DES PERSONNES ENDEUILLÉES

1. Vous avez le droit de vivre votre deuil à votre façon.

Personne ne vivra exactement le deuil de la même façon que vous. Donc, lorsque vous vous tournez vers les autres pour obtenir un soutien, ne leur permettez pas de vous dire ce que vous devriez ou ne devriez pas ressentir.
2. Vous avez le droit de parler de votre deuil.

Le fait de parler de votre deuil favorisera votre guérison. Cherchez à vous entourer de personnes qui vous permettront de parler de votre deuil à votre guise.
3. Vous avez le droit de ressentir une multitude d'émotions.

La confusion, la désorientation, la peur, la culpabilité et le soulagement ne représentent que quelques-uns des sentiments que vous pourrez ressentir pendant votre deuil. Certaines personnes pourront essayer de vous dire que la colère, par exemple, est un sentiment négatif. Ne prenez pas trop à cœur ce genre de jugement. Entourez-vous plutôt de personnes prêtes à vous écouter et à accepter vos sentiments sans condition.
4. Vous avez le droit de respecter vos limites physiques et émotionnelles.

Les sentiments de perte et de tristesse qui vous affligent risquent de vous épuiser. Écoutez les signaux que votre corps et votre esprit vous envoient. Prenez le temps de vous reposer tous les jours. Mangez des repas équilibrés. Ne laissez pas les autres vous obliger à faire des choses que vous n'êtes pas prêt à faire.
5. Vous avez le droit de vivre des « crises» de chagrin.

Vous pourrez, à n'importe quel moment, être envahi d'un chagrin profond et soudain. Une telle réaction est certes effrayante, mais elle est tout à fait normale et naturelle. Parlez à quelqu'un qui vous comprendra et qui vous laissera exprimer votre peine.

6. Vous avez le droit de suivre des rituels.

Le rituel funéraire ne sert pas seulement à reconnaître le décès d'un être cher. Il s'agit d'une période qui vous donne accès au soutien de personnes bienveillantes. Les funérailles sont, d'abord et avant tout, le moment d'amorcer concrètement la séparation. Si certaines personnes vous disent que ces rituels n'ont aucun sens et ne servent à rien, ne les écoutez pas.
7. Vous avez le droit de vous tourner vers votre spiritualité. Si vous êtes croyant, exprimez votre foi d'une manière qui vous semble appropriée. Donnez-vous la permission d'être entouré de personnes qui partagent et acceptent vos croyances religieuses. Si vous êtes en colère contre Dieu, trouvez quelqu'un qui vous écoutera sans juger vos sentiments de douleur et d'abandon.
8. Vous avez le droit de chercher à comprendre.

Vous pourrez vous demander « Pourquoi est-il mort? Pourquoi est-il mort de cette façon? Pourquoi maintenant? ». Pour certaines questions, vous trouverez une réponse, alors que pour d'autres, vous n'y réussirez pas. Ne portez pas trop attention aux réponses typiques que certaines personnes pourront vous donner, comme «C'est la volonté de Dieu» ou «Pense à tout ce que tu as». Ces remarques ne sont pas constructives et vous n'avez pas à les accepter.
9. Vous avez le droit de chérir vos souvenirs.

Les souvenirs sont l'un des plus beaux legs que puisse vous faire un être cher. Vous ne l'oublierez jamais. Au lieu de refouler ces souvenirs, cherchez à les partager avec les autres.
10. Vous avez le droit de cheminer dans votre deuil et votre guérison.

Le processus de deuil ne se fait pas du jour au lendemain. Souvenez-vous que le deuil est un processus et non un événement. Soyez patient et tolérant envers vous-même. Évitez les personnes qui sont impatientes ou intolérantes envers vous. Ni vous ni les personnes qui vous entourent doivent oublier que la mort d'un être cher transformera votre vie pour toujours.

Tiré de «Wolfet, Alan. How to Reach Out for Help When You Are Grieving, 1993 ». [traduction libre]


Hôpital général de North York
Emplacement général 4001, rue Leslie Toronto (Ontario)
M2K 1E1
416-756-6311
www.nygh.on.ca

