



## **Surmonter les difficultés liées au deuil**

**Yukon**



# Table des matières

Introduction

**2**

Prise de décisions

**2**

Questions financières

**3**

Effets personnels

**3**

Souvenirs

**4**

Évolution des relations

**5**

Rêves et visites

**6**

Prendre soin de sa santé

**7**

Généralités

**7**

Sommeil

**7**

Alimentation

**8**

# Introduction

La disparition d'un être cher transforme la vie de tous les jours. S'ensuit une période d'adaptation qui peut comporter son lot de difficultés. Certaines seront de nature pratique, d'autres, émotionnelle. Vous trouverez dans cette brochure des renseignements, des idées et des suggestions qui vous aideront à surmonter ces difficultés.

## Prise de décisions

En période de deuil, toutes les décisions – même les plus petites – peuvent devenir difficiles, plus particulièrement si on a perdu son partenaire de vie et qu'il n'est plus là pour discuter des projets, sopeser des options et partager des décisions. La mémoire, la concentration et les pensées peuvent être affectées par le deuil et nous faire sentir moins sûr de nous.

### Conseils

Lorsque c'est possible, reportez la prise de décisions importantes jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment à l'aise et confiant pour les prendre. Si vous devez prendre une décision rapidement, suivez cette démarche :

- Discutez-en avec une personne de confiance : un professionnel, un membre de la famille ou un ami, par exemple.
- Exposez le problème et votre objectif aussi clairement que possible.
- Dressez une liste de toutes les solutions potentielles qui vous viennent à l'esprit. Notez les « pour » et les « contre », de même que les étapes requises pour chaque solution.
- Revoyez le tout et assurez-vous de n'avoir rien oublié.
- Choisissez la meilleure option se trouvant sur votre liste.
- Suivez les étapes, une à la fois.

## Questions financières

En période de deuil, le règlement d'une succession est généralement difficile. Vous vous inquiétez peut-être de ne pas avoir les connaissances nécessaires pour gérer ces questions financières et légales. Vous pourriez avoir besoin d'aide pour payer les factures, prendre des décisions en matière d'argent ou de biens immobiliers, et pour envisager l'avenir.

Voici quelques conseils qui devraient vous aider à prendre de bonnes décisions et à éviter les regrets :

- Prenez votre temps et soyez prudent lors de la prise de décisions.
- Faites appel à un avocat, un comptable ou un conseiller financier d'expérience.
- Demandez conseil à votre banque ou votre caisse.
- Demandez l'avis de proches de confiance, mais gardez votre sens critique.
- Si vous devez choisir un professionnel particulier sans recommandations, demandez-lui des références et vérifiez ses affiliations professionnelles.
- Avant de prendre une décision définitive, révisez vos plans avec un professionnel de confiance.

## Effets personnels

Le contact avec les effets personnels d'une personne décédée peut faire remonter des souvenirs et des émotions intenses et rendre la tâche très éprouvante. Il se pourrait que vous n'ayez pas l'énergie ou les capacités nécessaires pour décider de ce que vous allez faire de ces choses. Certains objets peuvent vous apporter du réconfort; vous pourriez donc vous sentir déchiré à l'idée de vous en débarrasser.

Parfois, d'autres membres de la famille auront des opinions différentes sur cette démarche. Il est important de parler ouvertement de ces différences et de rester ouvert aux compromis.

## Conseils

Il n'y a pas de moment idéal pour réaliser cette tâche, le mieux est d'attendre de se sentir prêt pour se lancer.

- Prenez votre temps. Faites ce qui vous semble bon.
- Trouvez ce qui est le plus facile pour vous : aborder la chose graduellement, ou prévoir un moment pour tout régler d'un coup?
- Classez les effets personnels par catégories : à garder; pour la famille et les amis; à vendre ou à donner; à décider plus tard.
- Demandez de l'aide à des proches.

## Souvenirs

Vous aurez peut-être tendance à ressasser des événements passés. Sachez que c'est un processus normal qui peut vous aider à faire votre deuil. Il peut être difficile de vous retrouver à des endroits qui font émerger des souvenirs. Au fil du temps, cela deviendra plus facile, puisque vos émotions et vos souvenirs douloureux seront moins vifs.

## Conseils

Laissez les souvenirs remonter, à moins qu'ils commencent à interférer avec vos activités quotidiennes. Vous aurez peut-être du mal à retourner dans certains lieux familiers; cherchez autant que possible à adoucir ces moments.

- Partagez vos souvenirs avec des personnes qui sauront simplement écouter : amis, membres de la famille ou groupe de soutien pour personnes en deuil.
- Si vous vous questionnez au sujet des soins prodigués à la personne décédée, de sa maladie ou de la façon dont elle a vécu ses derniers moments, contactez un professionnel de la santé qui pourra en discuter avec vous.
- Si vous pensez sans cesse à ce que vous ou d'autres personnes avez fait ou pas, parlez-en à un ami, à un bénévole ou à un conseiller en matière de deuil.
- Pour s'habituer à vivre sans la personne décédée, il est parfois bénéfique de modifier les routines ou les horaires. Par exemple, vous pourriez vouloir dormir ou manger ailleurs, déplacer certains meubles ou ranger temporairement certains objets ayant une valeur sentimentale.
- Il est normal de vouloir éviter certains endroits pendant un moment.

- Si vous devez retourner dans un lieu qui ravive en vous des souvenirs douloureux, demandez à un proche de vous accompagner.

Vous aimerez peut-être aussi lire le document Deuil : Journées spéciales et jours de fête, que vous pourrez vous procurer auprès de l'Équipe responsable des soins palliatifs.

## Évolution des relations

Après la mort d'une personne, certaines relations peuvent être appelées à changer. Vous remarquerez peut-être que des membres de votre entourage se comportent différemment avec vous. Vous pourriez être surpris ou déçu par ce qu'ils disent ou font – ou ne font pas. Il arrive que certaines personnes sur qui vous comptiez soient finalement très peu présentes, mais que d'autres se manifestent de façon inattendue. Il est aussi possible que vous n'ayez pas envie de rendre visite aux gens pendant que vous vivez votre deuil, surtout si vous craignez que vos émotions profondes ne les mettent mal à l'aise.

### Conseils

Il est important de prêter attention à l'évolution de vos besoins et de vos réactions; faites en sorte de trouver l'aide dont vous avez besoin.

- Passez du temps avec des personnes compréhensives face à l'épreuve que vous traversez.
- Renseignez votre entourage sur ce qui vous aide, et ce qui ne vous aide pas.
- Faites part de vos difficultés à vos bons amis, et demandez-leur de l'aide. (Par exemple, si vous ne vous sentez pas capable de prévoir trop à l'avance, demandez-leur si vous pouvez changer d'idée par la suite ou partir plus tôt que prévu.)
- Refusez de rencontrer des gens ou de prévoir des choses si vous ne vous sentez pas prêt.
- Pensez à vous joindre à un groupe de soutien.

## Rêves et visites

Il se peut que vous fassiez des rêves qui semblent vrais ou que vous ressentiez la présence de la personne décédée. Peut-être cela vous reconfortera-t-il, ou encore vous bouleversera. Il est aussi possible que vous espériez une « visite » de cette personne ou de la voir en rêve, mais en vain.

### Conseils

Rappelez-vous que ces expériences – tout comme leur absence – sont normales.

- S'il vous arrive fréquemment de vous réveiller en sursaut après avoir rêvé à la personne décédée, apprenez des techniques de méditation ou de relaxation.
- Si, dans la journée, des images ou des émotions vous perturbent, faites de l'exercice physique : marchez, courez, nagez, ramez, allez à la salle de sports, etc.
- Si vos expériences vous intriguent et souhaitez mieux les interpréter, écrivez-les dans un journal et réservez-vous du temps pour y réfléchir.
- Si vous vous demandez si vos expériences sont normales, mais que vous hésitez à en parler, parlez-en à un ami proche, à un psychologue ou à une autre personne en deuil.

# Prendre soin de sa santé

En période de deuil, vous n'aurez peut-être pas l'énergie pour prendre soin de vous. Il est néanmoins important de faire un effort pour y arriver, car vous serez plus vulnérable aux maladies et aux accidents dus au stress, à la fatigue et à la distraction. Il se pourrait que vous ne mangiez ou ne dormiez pas aussi bien qu'à l'accoutumée. Il est important de manger et de dormir régulièrement, dans la mesure du possible. Évitez de recourir à des mécanismes d'adaptation inutiles ou néfastes, ou de fréquenter des personnes peu serviables ou négatives.

## Conseils

Prenez le temps de remarquer à quel point votre corps, vos pensées, vos émotions et croyances sont liés.

## Généralités

- Rencontrez votre médecin de famille et informez-le de votre deuil.
- Votre niveau d'énergie variera. Respectez votre rythme.
- Faites de l'exercice régulièrement. Choisissez une activité que vous aimez et aurez du plaisir à pratiquer.
- Vous serez peut-être tenté de consommer de l'alcool ou de la drogue pour engourdir la douleur. Soyez prudent avec les médicaments, l'alcool et les autres substances; elles risquent d'interférer avec le processus naturel du deuil.

## Sommeil

Si vous avez de la difficulté à vous endormir ou que votre sommeil est perturbé :

- Évitez de consommer de l'alcool ou de la caféine et de regarder la télévision ou faire de l'activité physique en soirée.
- Optez pour des remèdes naturels comme les tisanes, le lait chaud, les bains apaisants, la musique douce ou les exercices de relaxation. Certains médicaments sur ordonnance peuvent aider temporairement ou à l'occasion.
- Essayez de changer vos habitudes de sommeil pendant un certain temps (ex. changer de pièce ou de côté de lit, retarder l'heure du coucher, dormir avec un oreiller ou un animal en peluche pour plus de confort).
- Optez pour des lectures légères comme des magazines; remémorez-vous un événement ou un voyage agréable en visualisant les moindres détails. Rêvassez; planifiez un voyage ou l'écriture d'un roman. Évitez toute activité stimulante.

- Si vous êtes incapable de trouver le sommeil, ne forcez rien et dites-vous que cela reste un moment de détente.

Si vous dormez plus qu'à l'habitude :

- Rappelez-vous que cela peut être normal dans votre situation, et que c'est temporaire.
- Autant que possible, limitez vos activités et vos engagements afin de préserver votre énergie.
- Remarquez quand et où vous vous endormez le plus.
- Dans la mesure du possible, donnez-vous le temps de rattraper le sommeil perdu : essayez de faire des siestes et de vous reposer au besoin.

## Alimentation

- Même si vous n'avez pas faim, nourrissez-vous d'aliments sains en petites quantités, pour vous donner de l'énergie. Vous pouvez également ajouter une vitamine ou une boisson nutritive.
- Si vous avez plus faim qu'à l'habitude, mangez des collations santé comme des fruits, des noix et des légumes. Évitez la malbouffe.
- Si vous avez de la difficulté à cuisiner, essayez les plats préparés, des repas santé achetés en épicerie ou auprès d'un traiteur. Faites provision de collations santé.
- Si manger seul est difficile, mangez dans une autre pièce ou asseyez-vous ailleurs autour de la table. Acceptez les invitations à manger entre amis ou invitez-les à venir manger avec vous un repas à emporter. Pensez à informer vos proches de vos difficultés et demandez-leur de vous aider, de la façon qui leur convient. Fixez un moment pour déjeuner ou dîner régulièrement entre amis ou avec des membres de la famille. Une fois par mois ou par semaine, par exemple.
- Si vous n'avez jamais cuisiné auparavant, contactez le centre récréatif ou le centre pour personnes âgées de votre lieu de résidence (le cas échéant) et renseignez-vous sur l'offre de cours de cuisine.



# Aide et ressources

## Hospice Yukon

- Services gratuits de soutien aux personnes atteintes d'une maladie grave, aide aux proches et à la famille après le décès d'un être cher, soutien psychologique, groupes de soutien et ateliers sur le deuil.
- Téléphone : 867-667-7429
- [www.hospiceyukon.net](http://www.hospiceyukon.net) (en anglais)
- Adresse : 409, rue Jarvis, Whitehorse

## Services de crises du Canada

- Ligne de soutien et de prévention du suicide confidentielle et anonyme, 24 heures sur 24.
- 1-833-456-4566
- [www.crisisservicescanada.ca/fr](http://www.crisisservicescanada.ca/fr)

## Portail canadien en soins palliatifs

- Soutien et information sur les soins palliatifs et de fin de vie, la perte et le deuil.
- [www.mondeuil.ca](http://www.mondeuil.ca) ou [deuildesenfants.ca](http://deuildesenfants.ca)

Selon votre situation, vous pourriez bénéficier d'autres services de soutien. Au Yukon, votre médecin de famille ou professionnel de la santé peut vous orienter vers les services qui répondront à vos besoins. De plus, votre employeur ou votre Première nation, selon le cas, propose peut-être des programmes de soutien pour vous accompagner dans cette période difficile.

**Équipe responsable des soins palliatifs**  
**867-667-9380**  
**[palliativecare@yukon.ca](mailto:palliativecare@yukon.ca)**