

Le deuil

Des ressources pour mieux le vivre



Apprivoiser l'absence d'un être cher est souvent difficile. Cette fiche peut aider à comprendre ce qu'est le deuil. Elle présente aussi plusieurs ressources qui peuvent aider à y faire face.

Qu'est-ce que le deuil ?

C'est une expérience humaine qui arrive en réaction à une perte importante : celle d'un proche, d'un animal de compagnie ou d'une capacité physique, par exemple. C'est notre façon de nous y adapter.

Chaque personne vit le deuil à sa manière, selon sa situation, ses expériences, etc.

Y a-t-il des étapes à traverser ?

Il y a différentes théories sur le deuil. L'une des plus connues divise le deuil en étapes : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et enfin, l'acceptation. Une théorie plus récente le représente plutôt comme un pendule qui se promène entre la peine et la détente.

Ces théories sont un guide. Vous pouvez ne pas sentir les émotions décrites, et ne pas les vivre dans le même ordre. Plusieurs émotions peuvent surgir à différents moments, et parfois en même temps.

Ce qui importe de garder en tête, c'est qu'il n'y a pas de façon normale de vivre un deuil. Et pas de durée normale.



Le deuil est un chemin qui demande du temps et, surtout, de la bienveillance envers vous-même.

Combien de temps vais-je ressentir cette peine ?

Chaque personne a son propre rythme. La peine s'allègera peu à peu. Les études disent qu'elle ne part jamais tout à fait : on apprend à vivre avec. On doit parfois se recréer un quotidien, une vie de famille, des projets, etc. Donnez-vous le temps de prendre soin de vous sans vous fixer de date.





Comment vais-je faire pour vivre sans lui ou sans elle ?

Les personnes en deuil se posent souvent cette question. On vous encourage à :

- prendre un moment à la fois
- être patient
- vous donner le droit d'exprimer vos émotions
- parler de la personne décédée avec des proches de confiance
- vous entourer de gens qui vous font du bien

Les rituels peuvent-ils m'aider ?

Certaines personnes trouvent du réconfort dans les rituels autour de la mort, comme les chants ou les prières. Ce sont des gestes concrets qui ont une valeur symbolique.

Qu'ils soient faits seul ou en groupe, les rituels peuvent aider à apaiser la souffrance et à retrouver peu à peu un sentiment de paix.



Conseils aux proches

Ce qui peut aider la personne en deuil :

- Lui demander comment elle vit cette épreuve.
- La laisser parler de la personne décédée et exprimer ses émotions.
- Lui offrir une présence, de l'écoute.
- Être délicat dans vos paroles : par exemple, éviter de dire « sois fort » ou « essaie de passer à autre chose ».

Ai-je besoin d'aide ?

Quelle que soit la façon dont on vit un deuil, on peut sentir qu'on a besoin d'aide. Si c'est votre cas, allez en chercher (voir l'Annexe, page 3).

Après le décès d'un proche, les réactions suivantes sont fréquentes :

- manquer d'appétit
- avoir un sommeil difficile
- sentir de la colère, de la peine, etc.
- avoir le goût de rester seul, ne plus vouloir sortir et se distraire

Toutefois, ne tardez pas à consulter si vous avez :

- une perte d'estime de vous
- des pensées ou des gestes négatifs envers vous-même : par exemple, vous juger sévèrement ou ne pas avoir envie de prendre soin de vous
- des idées de suicide

Vous trouverez des sources d'aide possible dans l'Annexe.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM ?

Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Plusieurs sources d'aide existent pour accompagner les gens qui vivent un deuil. Il s'agit de trouver celle qui répond le mieux à vos besoins.

Les types d'aide

- Des lignes d'écoute
- Des groupes de soutien
- Des rencontres individuelles avec un bénévole, un psychologue ou un autre intervenant formé dans le deuil
- Des sites Web spécialisés offrant de l'information sur le deuil
- Des livres

Différents organismes peuvent vous orienter vers les bonnes ressources.



Bénévoles du CHUM

Ils offrent du soutien aux familles. Ils ont aussi un groupe de soutien pour les personnes en deuil d'un proche qui était atteint du cancer et qui a été traité au CHUM. Pour obtenir ce type d'aide, demandez-le à votre équipe de soins ou contactez le Service de bénévolat au :

☎ 514 890-8000, poste 11632

La ligne Tel-Aînés

Cette ligne d'écoute est faite pour toute personne qui vit un deuil au Québec et qui souhaite soutien et réconfort. Sans frais, elle est ouverte entre 10 h et 22 h tous les jours de l'année.

☎ 1 888 LE-DEUIL (1 888 533-3845)

Centre local de service communautaire (CLSC)

Des psychologues, des intervenants sociaux ou des infirmières peuvent vous offrir un suivi individuel ou de groupe. Pour trouver le CLSC de votre quartier, cliquez sur l'adresse ci-dessous.

sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc

Ordre des psychologues du Québec

Selon vos besoins et vos moyens, l'ordre peut vous aider à trouver un psychologue dans votre région.

☎ 1 800 561-1223

ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide

Fondation PalliAmi

Elle offre un service d'accompagnement bénévole aux personnes endeuillées. Vous pouvez contacter la fondation dans les semaines qui suivent le décès d'un proche.

☎ 514 413-8777, poste 27434

palliami.org

Fondation Monbourquette

Cet organisme peut être utile pour trouver un groupe de soutien près de chez vous, ou encore des livres ou des films au sujet du deuil. Ressources en français et en anglais

fondationmonbourquette.com



MonDeuil.ca

Ce site Web a été conçu par des familles qui ont vécu des deuils et par des professionnels dans ce domaine. Information et soutien offerts dans tout le Canada.

mondeuil.ca

MONTRÉAL ET ENVIRONS

Ces organismes accompagnent les personnes en fin de vie. Ils aident aussi les familles, y compris après le décès.

Albatros-Montréal

Des bénévoles formés offrent d'accompagner toute personne en soins palliatifs ou en fin de vie, ainsi que leurs proches.

☎ 514 255-5530

albatros-mtl.ca

Maison St-Raphaël

Cet organisme offre des soins palliatifs dans une maison et un centre de jour. Les soins et les services sont destinés aux personnes atteintes d'une maladie incurable ainsi qu'à leurs proches.

☎ 514 736-2001

maisonstaphael.org

Société de soins palliatifs à domicile du Grand Montréal

Elle offre de 5 à 6 séances avec un psychologue pour les proches des personnes qui ont reçu les services de cet organisme. Possibilité d'un suivi en équipe (psychologue et bénévole).

☎ 514 272-7200

societedesoinspalliatifs.com

Carrefour le Moutier (Rive-Sud)

Il s'adresse à toutes les personnes vivant un moment ou une transition difficile. Des bénévoles formés offrent un service d'écoute par téléphone ou en personne ainsi qu'un service d'écoute personnalisé allant de 3 à 10 rencontres.

☎ 450 679-7111

carrefourmoutier.org

Maison Victor-Gadbois (Montérégie)

Parmi les services offerts, on trouve du soutien aux adultes et aux enfants dont un proche est décédé en raison du cancer.

☎ 450 467-1710

maisonvictor-gadbois.com

Cliquez sur l'onglet Soutien au deuil

LIVRES

Vivre le deuil au jour le jour, du Dr Christophe Fauré (2018).

Deuil, par Biblio-Santé. Ce cahier contient des suggestions de lectures et de films sur le deuil

bibliosante.ca

Cliquer sur Cahiers → Deuil

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca