

Un soutien **essentiel**



Le deuil et la perte : le deuil ou le chagrin anticipé

Nous sommes presque tous confrontés à une perte à un moment donné de notre vie. La perte et le deuil sont universels, mais deux personnes ne les vivent pas exactement de la même manière.

Parfois, nous pouvons anticiper un deuil ou une perte. Si un(e) ami(e) ou un membre de la famille souffre d'une maladie en phase terminale, alors nous commençons parfois le processus de deuil alors qu'il ou elle est encore en vie. D'une certaine manière, nous pleurons l'attente de la mort. Cela s'appelle le deuil anticipé.



- Un chagrin anticipé peut être ressenti avant le départ d'un enfant à l'université. Certaines personnes peuvent éprouver un chagrin anticipé avant un changement d'emploi, la fin des études ou un départ en retraite. La perte de capacités physiques comme la vue, l'ouïe ou la mobilité peut également déclencher ces émotions. Mais, comme nous l'avons suggéré ci-dessus, la raison la plus courante du deuil anticipé est le décès imminent d'un être cher atteint d'une maladie en phase terminale.
- Lorsque la mort d'un être cher est proche, vous ne vivez pas seulement la perte d'une personne ; vous faites également face à des changements à venir, comme le changement de votre rôle dans la famille. Par exemple, si votre mère vieillissante décède, il est possible que vous deviez endosser le rôle d'accompagnant pour votre père vieillissant. Les changements financiers, positifs ou négatifs, peuvent également affecter votre vie après un deuil ou une perte. Lorsque la mort approche, vous pouvez également pleurer la perte de rêves et de ce qui aurait pu advenir.

La perte et le deuil sont universels, mais deux personnes ne les vivent pas exactement de la même manière.

Il peut y avoir de nombreuses réactions physiques et émotionnelles lors d'un deuil ou d'un chagrin anticipé. Par exemple :

- Retrait social
- Solitude
- Troubles du sommeil
- Manque de concentration
- Colère
- Fatigue générale
- Culpabilité liée à la perte
- Dépression
- Préoccupation autour de la mort
- Perte d'appétit
- Rêves dans lesquels le défunt apparaît
- Agitation
- Perte de poids



Comment vous aider vous-même

Les suggestions suivantes peuvent être des moyens positifs de vous préparer à la perte à venir :

- **Accepter l'aide disponible** - D'autres personnes vivent le même deuil ou chagrin anticipé que vous. N'ayez pas peur de leur demander de l'aide lorsque vous sentez que vous en avez besoin.
- **Créer des liens** - Lorsque vous passez du temps avec votre proche (en tant qu'aidant ou visiteur), profitez de ces moments pour renforcer votre lien ou votre connexion avec lui ou elle.
- **Former un réseau de soutien** - Créez un réseau de personnes qui comprennent votre chagrin et qui vous soutiendront dans cette période difficile de votre vie.
- **Obtenir des conseils** - Pour certaines personnes, l'aide professionnelle est le meilleur moyen de faire face au deuil anticipé et de s'adapter à la vie après le décès d'un être cher.



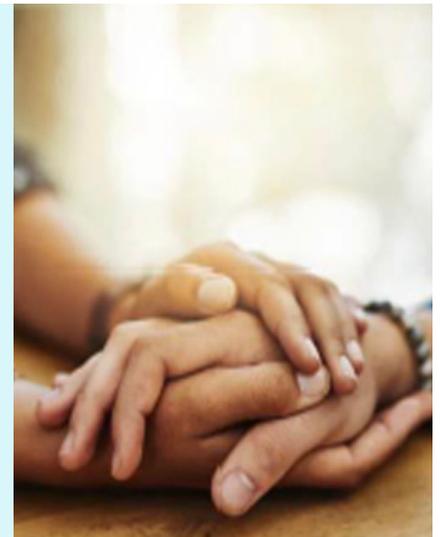
Comment aider les autres

Les suggestions suivantes peuvent être des moyens positifs de préparer vos proches à une perte à venir :

- **Communiquer en toute honnêteté** – Incluez les membres de la famille et les proches dans une discussion honnête sur la situation.
- **Faire face aux problèmes** - Essayez d'aborder (et éventuellement, de résoudre) tous les problèmes, ressentiments ou querelles de longue date.
- **Regarder en avant et en arrière** – Même si le deuil implique des moments de réflexion et de souvenir, assurez-vous que ceux qui vous entourent prennent le temps de regarder vers l'avenir. Le deuil peut également impliquer un développement et un renouvellement futurs.



Le deuil, la perte et le chagrin anticipés ne doivent pas être vécus seuls. Certaines personnes recherchent un réconfort spirituel en cette période difficile et trouvent du réconfort et de la force au sein de leur communauté religieuse. La participation à des groupes de soutien qui traitent d'un type spécifique de perte est bénéfique à de nombreuses personnes. Comme toujours, si vous en avez besoin, demandez de l'aide par l'intermédiaire de votre médecin, d'un(e) thérapeute ou d'un(e) professionnel(le) agréé(e). Le deuil anticipé est réel, mais des soutiens existent pour vous guider tout au long de la transition.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC