

# Deuil et perte : le deuil anticipé

Presque tout le monde subit une perte à un moment de sa vie. Le deuil est universel, mais aucune personne ne le vit exactement de la même manière. Parfois, nous pouvons voir une perte arriver avant qu'elle ne se produise. Peut-être qu'un ami ou un membre de la famille souffre d'une maladie en phase terminale, auquel cas nous pourrions commencer le processus de deuil alors qu'il est encore en vie. D'une certaine manière, nous pleurons l'attente de la mort. C'est ce qu'on appelle le deuil anticipé.



## Le deuil anticipé

Un deuil anticipé peut être ressenti avant qu'un enfant ne parte à l'université. D'autres peuvent éprouver un deuil anticipé avant un changement d'emploi, la fin de leurs études ou la retraite. La perte de capacités physiques comme la vue, l'ouïe ou la mobilité peut également déclencher ces émotions. Mais, comme suggéré ci-dessus, la raison la plus courante de deuil anticipé est le décès imminent d'un être cher des suites d'une maladie en phase terminale.

Lorsque le décès d'un être cher approche, vous ne vivez pas seulement la perte d'une personne, vous êtes également confronté à des changements à venir, comme le changement de votre rôle dans la famille. Par exemple, si votre mère vieillissante décède, vous pourriez devenir le compagnon et l'aidant de votre père vieillissant. Les changements financiers, positifs ou négatifs, peuvent également affecter votre vie après une perte. Lorsque la mort approche, vous pouvez également pleurer la perte de vos rêves et de ce qui aurait pu être.

**Le deuil est universel, mais personne ne le vit exactement de la même manière.**

Il peut y avoir de nombreuses réactions physiques et émotionnelles au deuil anticipé.

Celles-ci peuvent inclure :

- un isolement social ;
- un manque de concentration ;
- une culpabilité de la perte ;
- une perte d'appétit ;
- de l'agitation ;
- la solitude ;
- la colère ;
- une dépression ;
- des rêves dans lesquels le mourant apparaît ;
- une perte de poids ;
- des troubles du sommeil ;
- une fatigue générale ;
- une angoisse face à la mort.

## Comment vous aider vous-même

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

- **Acceptez de l'aide** – D'autres vivent le même deuil anticipé que vous. N'hésitez pas à leur demander de l'aide lorsque vous sentez que vous en avez besoin.
- **Connectez-vous** - Lorsque vous passez du temps avec votre proche (en tant qu'aidant ou visiteur), utilisez ce temps pour renforcer votre lien ou votre connexion avec lui.
- **Formez un réseau de soutien** – Créez un réseau de personnes qui comprennent votre deuil et qui vous soutiendront face à une période difficile de votre vie.
- **Obtenez des conseils** – Pour certaines personnes, l'aide d'un professionnel constitue le meilleur moyen de faire face au deuil anticipé et de s'adapter à la vie après le décès d'un proche.

## Comment aider les autres

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

- **Communiquez franchement** – Incluez les membres de la famille et les proches dans une discussion franche sur la situation.
- **Affrontez les problèmes** – Essayez d'aborder (et éventuellement de résoudre) tout problème, ressentiment ou querelle de longue date.
- **Regardez l'avenir autant que le passé** – Même si le deuil implique des moments de réflexion et de souvenir, assurez-vous que votre entourage prend le temps de regarder vers l'avenir. Le deuil peut également impliquer une nouvelle évolution et un renouvellement.

**Le deuil, la perte et le chagrin anticipé ne doivent pas nécessairement être vécus seuls. Certaines personnes recherchent un réconfort spirituel en cette période difficile et trouvent réconfort et force dans leur communauté de foi.**

**De nombreuses personnes tirent bénéfice de la participation à des groupes de soutien qui abordent un type spécifique de perte. Comme toujours, demandez de l'aide si nécessaire auprès de votre médecin ou d'un thérapeute ou professionnel agréé. Le deuil anticipé est réel, mais des soutiens sont en place pour vous guider tout au long de la transition.**



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.** Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143010-022024 OHC