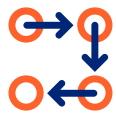


Un soutien **essentiel**



Le changement, la crise et la perte

La perte d'un être cher, les catastrophes naturelles, les licenciements et le confinement impliquent tous un changement d'une ancienne réalité vers une nouvelle réalité. Le deuil fait tout naturellement partie de ce changement. Bien comprendre le processus de deuil peut vous aider à faire face.



Les étapes du deuil

Le Dr Elizabeth Kubler-Ross, une experte en deuil très reconnue, a identifié cinq étapes non linéaires du deuil. Ces étapes peuvent basculer d'une minute à une autre. C'est normal. Il faut prendre le temps de vivre son deuil.

Déni et choc

Vous pensez parfois « C'est impossible » ou « Il ou elle va réapparaître par cette porte » ou « Ils ont sûrement fait une erreur en me licenciant ». Vous vous sentez parfois comme engourdi(e).

Colère

Il est fréquent d'être en colère envers soi-même, la personne décédée et/ou les autres.

Marchandage

Beaucoup souhaitent négocier avec un être tout puissant, ou une personne qui, selon eux, contrôle la situation. Par exemple : « Mon Dieu, s'il vous plaît, je ne ferai jamais plus ____ si vous me rendez ____ ».

Tristesse et dépression

Les pleurs, la tristesse intense et le retrait sont des réponses très normales au deuil. Cette phase est une étape intégrale et importante dans le processus de deuil.

Acceptation :

À ce stade, nous apprenons à vivre avec la nouvelle réalité. En général, il y a plus de bons jours que de mauvais. Cela peut ressembler à : « Je vais trouver ma nouvelle voie » ou « J'ai de la chance d'avoir partagé tant de souvenirs avec la personne que j'aime ».

Une sixième étape du deuil a été identifiée par David Kessler, un expert dans le domaine du deuil qui a collaboré étroitement avec le Dr Kubler-Ross :
Trouver du sens.

Trouver du sens

Vous cherchez des moyens de grandir personnellement et d'honorer/de vous souvenir de vos proches tout au long de votre vie.

Ces étapes ne sont pas linéaires. Nous traversons tous et toutes différentes étapes à des moments différents, et dans des ordres différents.



Vos pensées

- Difficulté à se concentrer
- Capacité d'attention plus courte
- Résolution de problèmes ralentie
- Problèmes de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions

Vos émotions

- La dépression
- Peine
- Culpabilité
- Anxiété ou peur
- Se sentir perdu(e) ou dépassé(e)

Votre bien-être physique

- Maux de tête
- Douleur à la poitrine ou à l'estomac
- Tremblements musculaires
- Difficulté à respirer
- Hypertension artérielle

Votre comportement

- Silence excessif
- Retrait social
- Changements liés au sommeil et aux habitudes alimentaires
- Baisse des performances au travail



Comment vous aider vous-même

- **Prenez soin de votre bien-être physique.** Répondez à vos besoins de base, comme la nourriture, le logement et la sécurité. Accordez-vous suffisamment de repos. Prenez des repas bien équilibrés et réguliers, même si vous manquez d'appétit.
- **Acceptez le deuil et vos réactions face à ce dernier.** Donnez-vous la permission de vous sentir mal, sans vous étiqueter ni vous juger pour autant.
- **Prenez le temps de faire votre deuil.** Tenez un journal intime. Assistez aux obsèques ou à la commémoration. N'hésitez pas à pleurer.
- **Créez des routines quotidiennes.** Les habitudes familières peuvent être d'un grand réconfort.
- **Créez des liens.** Confiez-vous à une personne qui vous écoutera et vous permettra de mieux vivre vos émotions. Si vous ne souhaitez pas parler, le simple fait d'être en présence d'un compagnon peut contribuer à soulager votre peine.
- **N'essayez pas de noyer votre douleur** dans la drogue ou l'alcool.
- **Soyez bienveillant(e) envers vous-même.** Comprenez bien que les pensées et les émotions récurrentes associées au décès sont normales. Elles s'estomperont au fil du temps et la douleur s'atténuera.
- **Cherchez des moyens de trouver du sens.** Existe-t-il un moyen d'utiliser ce que vous avez appris à travers le changement, la crise ou le deuil pour aider les autres ? Avez-vous appris quelque chose sur vous-même qui vous aidera dans votre vie ? Existe-t-il un moyen d'honorer et de se souvenir de l'être cher décédé ?

- **Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.** N'oubliez pas ; reconnaître que vous avez besoin de ressources ou de soutien supplémentaires est un signe de force. Contactez un groupe de soutien ou votre Programme d'aide aux employés (PAE). Ce service confidentiel, fourni gratuitement par votre employeur, vous aide à gérer le stress, à surmonter l'anxiété ou la dépression et à faire face au changement, au deuil et à la perte. Nos spécialistes du PAE sont disponibles à toute heure, tous les jours.



Comment aider les autres

- **Soyez aussi bienveillant(e) que possible.** Chacun éprouve de la peine de différentes façons. Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de vivre un deuil. Sachez que les personnes en deuil peuvent dire ou faire des choses qu'elles ne feraient pas normalement. Les émotions peuvent évoluer rapidement. Ne le prenez pas personnellement. Au travail, les tâches peuvent prendre plus de temps à être accomplies. La productivité peut être un peu amoindrie.
- **Essayez de répondre aux besoins fondamentaux des autres.** Ont-ils besoin de nourriture, d'un logement, de vêtements, de transport, de garde d'enfants, etc. ? Que pouvez-vous faire pour les aider à répondre à ces besoins ?
- **Créez des liens.** Partagez vos sentiments et demandez-leur comment ils vont. Permettez à chacun de faire part de ses sentiments. Écoutez et respectez leur point de vue, même s'il diffère du vôtre. Respectez le fait que chacun fait son deuil à sa manière. Il n'existe pas une seule façon de faire son deuil. Si la personne ne veut pas parler, respectez cela, mais trouvez d'autres moyens de montrer que vous vous souciez d'elle, comme un mot, des fleurs ou un repas.
- **Aidez les autres à créer du sens.** Pouvez-vous organiser un mémorial ? Pouvez-vous aider à identifier une opportunité positive rendue possible en raison d'un changement ?
- **Sugérez-leur de profiter de l'aide disponible,** notamment du PAE ou d'un groupe de soutien. La douleur s'atténuera avec le temps et l'acceptation, mais cela peut prendre plus de temps pour certaines personnes.



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