

Changement, crise et perte

La perte d'un être cher, les catastrophes naturelles, les licenciements et la quarantaine impliquent tous le passage d'une ancienne réalité à une nouvelle. Le deuil est une partie naturelle et normale de ce changement. Comprendre le processus du deuil peut vous aider à y faire face.

Les étapes du deuil

La Dre Elizabeth Kubler-Ross, docteure en médecine, était une experte respectée en matière de deuil qui a identifié 5 étapes non linéaires du deuil. Les étapes peuvent changer de minute en minute. C'est normal. Il faut du temps pour surmonter un deuil.

Déni et choc

Vous vous retrouverez peut-être à penser : « Cela ne peut pas arriver. » « Ils franchiront à nouveau cette porte. » ou « Ils ont sûrement commis une erreur en me licenciant. » Vous pourriez vous sentir engourdi.

Colère

La colère/le blâme envers soi-même, la personne décédée et/ou les autres sont des sentiments courants.

Négociation

Beaucoup envisagent de négocier avec une puissance supérieure ou avec quelqu'un qu'ils considèrent comme contrôlant la situation, par exemple : « S'il vous plaît, mon Dieu, je ne _____ plus jamais si vous me rendez _____ . »

Tristesse et dépression

Les pleurs, une tristesse intense et le repli sur soi sont des réponses tout à fait normales au deuil. Cette phase constitue une étape essentielle et importante du processus de deuil.

Acceptation

À ce stade, on apprend à vivre avec la nouvelle réalité et il y a généralement plus de bons jours que de mauvais. Cela peut ressembler à : « Je pourrai trouver une voie à suivre à partir de maintenant. » ou « J'ai la chance d'avoir partagé autant de souvenirs avec mon bien-aimé. »

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

Trouver du sens

Vous cherchez des moyens de vous développer personnellement et d'honorer ou de vous souvenir de vos proches à mesure que vous avancez.

Les étapes ne sont pas linéaires : les gens passent par différentes étapes à des moments différents et dans des ordres différents.



Comment vous pourriez vous sentir

Que pourriez-vous penser

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

Comment vous pourriez vous sentir émotionnellement

- Dépression
- Deuil
- Culpabilité
- Anxiété ou peur
- Confusion ou accablement

Ce que vous pourriez ressentir physiquement

- Maux de tête
- Douleur dans la poitrine ou à l'estomac
- Tremblements musculaires
- Difficultés respiratoires
- Tension artérielle élevée

Comment vous pourriez vous comporter

- Silence excessif
- Isolement social
- Changement des habitudes de sommeil et d'alimentation
- Baisse des performances professionnelles



Comment vous aider vous-même

- **Prenez soin de votre être physique.** Répondez à des besoins fondamentaux comme la nourriture, le logement et la sécurité. Veillez à bien vous reposer. Prenez des repas équilibrés et réguliers, même s'ils ne vous paraissent pas très appétissants.
- **Acceptez la perte et vos réactions.** Donnez-vous la permission de vous sentir mal sans vous étiqueter ni vous juger.
- **Prenez le temps de faire votre deuil.** Journal. Assistez aux funérailles ou à la cérémonie commémorative. Permettez-vous de pleurer.
- **Créez des routines quotidiennes.** Les habitudes familières peuvent être très réconfortantes.
- **Connectez-vous.** Parlez à quelqu'un qui vous écoutera et vous laissera exprimer vos sentiments. Si vous n'avez pas envie de parler, le simple fait de vous retrouver avec quelqu'un d'autre peut vous aider à soulager votre peine.
- **N'essayez pas de « noyer votre douleur »** dans la drogue ou l'alcool.
- **Soyez gentil avec vous-même.** Prenez conscience qu'il est normal d'avoir des pensées et des sentiments récurrents liés au décès. Ceux-ci diminueront au fil du temps et la douleur ressentie s'atténuera.
- **Cherchez des moyens de trouver un sens.** Existe-t-il un moyen d'utiliser ce que vous avez appris lors du changement, de la crise ou de la perte 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 d'un être cher décédé ?
- **Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.** N'oubliez pas que c'est un signe de force que de reconnaître que vous avez besoin de ressources ou de soutien supplémentaires. Contactez un groupe de soutien ou vos Solutions de bien-être émotionnel, un programme d'aide aux employés (PAE) moderne et flexible. 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 bien-être émotionnel sont disponibles à tout moment, tous les jours.



Comment aider les autres

- **Prolongez la grâce lorsque cela est possible.** Chaque personne fait face au deuil de manière différente. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. Sachez que les personnes en deuil peuvent dire ou faire des choses qu'elles ne feraient pas normalement. Les émotions peuvent changer rapidement.

Vous ne devez pas prendre ces débordements émotionnels personnellement. Au travail, les tâches peuvent prendre plus de temps à être accomplies. La productivité pourrait diminuer un peu.

- **Aidez à répondre aux besoins fondamentaux des autres.** Ont-ils besoin de nourriture, d'un abri, de vêtements, de transport, de garde d'enfants, etc. ? Comment pouvez-vous les aider à répondre à ces besoins ?
- **Connectez-vous.** Partagez vos sentiments et vérifiez comment vont les autres. Permettez aux autres de parler de ce qu'ils ressentent. Écoutez et respectez leur point de vue, même si vous ne le partagez pas. Respectez le fait que les différentes personnes font leur deuil de différentes manières. Il n'existe pas une seule bonne façon de faire son deuil. Si la personne ne veut pas parler, respectez-la, mais trouvez d'autres moyens de montrer votre attention, 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 disponible en raison d'un changement ?
- **Suggérez les aides disponibles,** comme un spécialiste du bien-être émotionnel ou un groupe de soutien. Certaines personnes peuvent avoir besoin de plus de temps, mais avec le temps et l'acceptation, la douleur s'atténuera.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

