

# Surmonter un deuil ou une perte sur le long terme



Le chagrin est une réponse normale face à la mort d'une personne. Lors d'un décès, les gens peuvent ressentir un large éventail d'émotions. Et ces émotions peuvent sembler surprenantes ou difficiles à expliquer. Si vous êtes plongé(e) dans l'affliction, gardez espoir. Avec le temps, des habitudes saines et un soutien social, la plupart des personnes surmonte le chagrin causé par la perte d'un être cher. Il est important – et essentiel pour préserver votre santé mentale – que vous compreniez qu'il existe différentes manières saines de faire face au chagrin.

## Le temps panse la blessure de la perte

Il n'existe aucun calendrier « normal » pour faire son deuil et pour certaines personnes les réactions émotionnelles perdurent des mois, voire des années. Cependant, le chagrin s'exprime le plus fortement juste après le décès, puis il s'apaise au fil du temps. Si vous êtes endeuillé(e), soyez patient(e) avec vous-même. Sachez qu'avec le temps, le chagrin s'amenuisera.

## Des habitudes saines

Lorsque vous subissez un deuil, il est plus important que jamais de prendre soin de vous, physiquement et mentalement.

- **Santé physique** : le deuil peut avoir des effets délétères sur votre corps. Si vous vous sentez bien sur le plan physique, vous serez plus en mesure d'affronter vos émotions. Assurez-vous de maintenir une bonne hygiène de vie, dormez suffisamment, mangez des aliments sains et faites de l'exercice. Efforcez-vous de suivre une routine dans vos activités quotidiennes et de maintenir vos passe-temps ou vos centres d'intérêts. Évitez de vous tourner vers l'alcool ou la drogue en réponse au deuil.
- **Santé mentale** : prenez soin de votre santé mentale durant la période de deuil. Concentrez-vous sur vos sentiments. Acceptez-les et exprimez-les d'une manière saine, par exemple parlez avec des amis et votre famille ou tenez un journal. Chacun fait son deuil à sa manière. Évitez de juger ou de critiquer la manière dont vous réagissez.

## Un soutien social

Recherchez le soutien des autres pour vous aider à faire face à votre chagrin et votre perte. Le soutien des autres est essentiel dans le processus de guérison. Partager vos sentiments peut alléger votre douleur.

- **Tournez-vous vers vos proches** : même si le deuil vous donne plus envie que jamais de vous retirer du monde, il est important que vous restiez en lien avec vos amis et votre famille. Discuter de votre chagrin et de votre perte avec vos proches peut être certes très cathartique, cependant il ne faut pas négliger le fait que simplement passer du temps en compagnie d'amis et de membres de votre famille peut vous être aussi bénéfique.
- **Laissez votre communauté vous reconforter** : profitez des cercles auxquels vous appartenez pour vous aider à traverser cette période. Conservez les routines que vous avez, comme vous rendre dans votre lieu de culte habituel, fréquenter les endroits que vous aimez, aller à votre groupe de lecture ou vous réunir avec votre groupe de collègues proches.
- **Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien** : pour rencontrer des gens qui peuvent vraiment vous comprendre et compatir, recherchez un groupe de soutien de personnes qui ont vécu une perte similaire.
- **Parlez à un psychothérapeute ou un psychologue** : si votre chagrin devient insupportable, consultez un professionnel, psychothérapeute ou psychologue, spécialisé en deuil.

Il est important de reconnaître la différence entre le chagrin provenant du deuil et la dépression clinique. Le deuil rend vos émotions pareilles à des montagnes russes. Les émotions négatives se retrouveront mélangées à des moments de joie et de bonheur. Par contre, la dépression se caractérise par des sentiments constants de vide et de désespoir. D'autres symptômes de dépression peuvent se manifester sous la forme de sentiments intenses de culpabilité, d'idées suicidaires, de sentiments d'impuissance ou de dévalorisation, d'une élocution lente et de mouvements lents, d'une incapacité à fonctionner chez soi/au travail/à l'école, et voir ou entendre des choses qui ne sont pas là. Si vous ressentez ces symptômes de dépression clinique, parlez à un professionnel de santé mentale sans plus attendre.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. 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 affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. 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.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 203785-072020