

La perte et le deuil

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Force morale
Autonomisation
Compassion



Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil est une réaction normale à une perte physique ou affective. Le deuil est le processus à la fois mental et comportemental au cours duquel une personne s'adapte à cette perte.

Quelques faits sur le deuil

- Le deuil est une réaction naturelle face à une perte.
- Le deuil est unique et imprévisible pour chaque personne.
- Le milieu culturel d'une personne exerce une grande influence sur sa réaction face au deuil.
- Prendre conscience de ses sentiments, de ses pensées et de ses comportements et les exprimer peut aider la personne endeuillée.
- Le processus de deuil prend du temps et peut comprendre plusieurs étapes telles que le choc, le déni, la colère, la négociation et l'acceptation.
- La réaction de la société face au deuil peut sembler aller à l'encontre du processus de deuil d'une personne (par exemple, « Reviens-en! »).

Vivre son deuil

Voici quelques suggestions pour vous aider à traverser un deuil dans votre vie :

- Prenez bien soin de vous-même. Mangez bien et reposez-vous suffisamment.
- Évitez de consommer de l'alcool et des drogues.
- Entourez-vous de personnes offrant du soutien. Passez du temps avec votre conjoint ou conjointe, vos enfants, vos parents, vos collègues, vos amis et vos voisins.
- Consultez un professionnel.

Fournir un soutien

Voici quelques notions à retenir lorsque vous fournissez un soutien à une personne qui traverse un deuil.

- Souvenez-vous que le deuil n'est pas un processus rationnel; c'est un processus émotionnel, personnel qui vient du fond du cœur. Évitez les commentaires et les clichés du genre « je sais exactement comment tu te sens », « le temps guérit les douleurs », « ton être cher est tellement mieux où il est maintenant », ou « essaie de ne pas pleurer ».
- Assistez au service commémoratif, suivant le cas.

- Prenez le temps d'offrir vos condoléances et votre soutien à la personne et à sa famille.
- Savoir quoi dire dans de telles circonstances douloureuses est difficile pour tout le monde. Quelques paroles sincères suffisent, par exemple, « J'ai été désolé d'apprendre ce décès », « Laissez-moi savoir si je peux vous aider de quelque façon que ce soit », et n'hésitez pas à dire tout simplement « Je ne sais vraiment pas quoi dire ».
- Il faut du temps pour se remettre d'un deuil ainsi que du soutien continu qui exige de la confidentialité, de la compréhension, de la patience et de la flexibilité.
- Respectez la personne et son processus de deuil. Évitez les commérages.

Nous pouvons vous aider.

Les conseillers du Programme d'aide aux employés peuvent :

- aider les personnes à traverser leur deuil;
- fournir un soutien pendant le processus de deuil;
- aider les personnes à reconnaître les étapes de leur deuil et à les traverser;
- offrir des renseignements au sujet du processus de deuil.

Ressources

Lectures recommandées

- Rando, Therese. The Treatment of Complicated Mourning
- Martin, Terry, et Kenneth Docka. Men don't cry. Women do: Transcending Gender Stereotypes of Grief
- Kubler-Ross, Elizabeth. On Life after Death
- Longaker, Christine. Facing Death and Finding Hope
- McWilliam, Peter. How to Survive the Loss of a Love

Organismes et sites Web

- Compassionate Friends : 204 787 4896
- Hospice et soins palliatifs Manitoba : 204 889 8525
- Association for Death Education and Counselling : 204 477 8188
- Grief Net : www.griefnet.org
- Grief recovery : www.griefrecovery.com

Programme d'aide aux employés

55, rue Donald, 3e étage
Winnipeg (Manitoba) R3C 1L8
Téléphone : 204 945-5786
Sans frais : 1 866 669-4916
Télécopieur : 204 948-2298
ATS : 204 948-3401