Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre et surmonter le deuil

Le chagrin et le deuil sont des mots que nous utilisons pour définir des sentiments associés à la perte – que ce soit la mort d'une personne que nous aimons ou la fin d'une relation. Bien que les gens puissent décrire leurs émotions différemment, la plupart d'entre nous éprouvent des sentiments similaires lorsque nous sommes confrontés à une perte importante.



Les phases du deuil

Bien qu’il soit différent pour chacun, le processus de deuil est semblable pour toutes les pertes. Les cinq phases du deuil que vivent la plupart des gens sont :

le choc
la négation
la négociation et la culpabilité
la colère et l’anxiété
l’acceptation

Quand la mort est une conséquence d'un accident tragique ou d'un désastre, des problèmes complexes peuvent se présenter, rendant le processus de deuil différent de celui suivant un décès attendu ou prévu. Par exemple, les détails de l'accident ou de la catastrophe pourront être au centre des pensées de la personne, faisant ainsi dévier le processus de deuil, ou la personne en deuil souffrira de la culpabilité du survivant et se demandera pourquoi elle vit alors que les autres sont morts.

Tous les sentiments que nous éprouvons au cours du processus de deuil concernent l'acceptation de la réalité et la nécessité de dire adieu.

Voici des suggestions pour vous aider à surmonter un deuil

Exprimez vos sentiments. Organisez avec un ami une rencontre hebdomadaire pendant un mois. Demandez à cette personne de vous écouter pendant que vous lui parlez de votre deuil. Si une rencontre hebdomadaire ne vous suffit pas, trouvez une autre personne à qui vous confier et prévoyez une autre rencontre, un autre jour de la semaine. Il est important que ces personnes réalisent que ces séances n'ont pas pour but de leur demander des conseils. Expliquez-leur que l'appui que vous attendez d'elles consiste à vous écouter. Si vous le désirez, vous pouvez, après un mois, continuer à vous rencontrer régulièrement, et ces rencontres deviendront peut-être spontanées.

Joignez-vous à un groupe. La plupart des gens trouvent très utile de pouvoir échanger avec d'autres personnes qui vivent le même genre de situation. Il existe de nombreux groupes d’entraide auxquels vous pourriez vous joindre.

Renseignez-vous sur le deuil. Certains sentiments éprouvés à l’occasion d’un deuil peuvent être terrifiants. Souvent, nos sentiments s’apaisent lorsque nous constatons qu’ils sont une réaction normale au deuil. Il serait bon de lire des livres sur le sujet ou d'en parler avec un conseiller ou un médecin. Vous serez ainsi mieux en mesure de faire la différence entre ce qui est une réaction tout à fait normale et ce qui pourrait exiger une aide professionnelle.

Faites l'inventaire des stratégies qui ont donné de bons résultats. Si le fait de décrire vos sentiments dans un journal ou de vous confier à des amis vous a aidé lorsque vous avez perdu votre emploi, il est probable que ces mêmes techniques vous aideront à surmonter la perte d'un être cher.

Pensez à aider les autres. Parfois, le fait de se consacrer à une œuvre dont l'objectif est la prévention peut aider à redéfinir ce qu'on a perdu. Les familles qui ont perdu un des leurs dans un accident d'automobile causé par l'alcool trouvent un certain réconfort à participer aux efforts des groupes qui tentent de réduire la fréquence de tels accidents. Lorsqu'un être cher est emporté par une maladie, nombre de personnes éprouvent de la satisfaction à effectuer du bénévolat auprès de fondations qui se consacrent aux soins, au traitement et à la recherche dans ce domaine.

Prenez soin de votre santé physique. Il est toujours plus facile de surmonter une épreuve lorsque nous sommes en bonne santé. N'oubliez pas de vous reposer et de surveiller votre alimentation.

Il est toujours difficile de surmonter une perte importante. Bien que chaque personne et chaque situation soient uniques, le fait d’apprendre grâce à l’expérience des autres et d’exprimer votre chagrin et votre confusion vous aidera à panser vos blessures et à surmonter votre colère ou votre chagrin. Si vous croyez avoir besoin d’aide, parlez à une personne que vous aimez, à un médecin ou à un conseiller.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.