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.

Savoir dire adieu

Même si nous y pensons rarement, nous devrons un jour vivre un deuil important. Le décès d'un être cher, la rupture d'un mariage ou d'un autre type de relation, la perte d'un emploi sont considérés comme étant des pertes et des causes de stress importantes. Ceux d'entre nous qui n'ont jamais vécu un deuil majeur ont quand même éprouvé, à un degré moindre, un sentiment de perte mineur tel que la solitude ou une déception.



Qu’est-ce que le chagrin?

Le chagrin et l'affliction sont des sentiments associés à un deuil. Même si les gens utilisent diverses expressions pour décrire leurs sentiments, les gens éprouvent tous des sentiments similaires dont l’intensité varie en fonction des variables suivantes :

- **Votre style de gestion du deuil.** Dans le passé, comment avez-vous réagi à une situation semblable?
- **Les autres facteurs de stress qui sont présents.** La perte du conjoint vient-elle s'ajouter au stress qu’entraînent les soins à donner aux enfants et les difficultés financières?
- **La qualité de la relation.** Le décès d'un grand-père que vous voyiez rarement n'est pas ressenti aussi profondément que la mort d'un enfant, du conjoint, d’un frère ou d’une sœur.

Les phases du deuil

Le processus de deuil est le même pour toutes les pertes. Les différences ne sont qu'une question de degré. Les cinq phases du deuil que vivent la plupart des gens qui ont perdu un être cher sont les mêmes à la rupture d'une union ou à la perte d'un emploi.

La première phase se caractérise par la surprise et l'incrédulité. Vous êtes sous l'effet du choc, un peu comme si vous aviez été frappé à la tête. Au cours de la deuxième phase, vous commencez à ressentir de la douleur et vous vous demandez : « Que dois-je faire maintenant? » ou « Pourquoi moi? » Au cours des deux phases suivantes, la culpabilité et la colère se manifestent. Et, graduellement, vous arrivez à la cinquième et dernière phase lorsque vous acceptez le deuil et que vous retrouvez l’espoir.

Longtemps après le deuil, certaines personnes réagissent soudainement à la situation qu'elles croyaient avoir acceptée. Par exemple, lorsqu’une personne ayant déjà été mariée s'intéresse à quelqu’un d’autre, se remarie ou a un autre enfant, il se pourrait que les sentiments de deuil remontent à la surface. Ils deviennent alors une source de confusion et de désarroi. Les répercussions du deuil peuvent être profondes.

Bien que les phases du deuil soient prévisibles, leur déroulement ne suit pas toujours la séquence prévue et leur durée varie d'une personne à l’autre. II importe de réaliser que les membres d'une même famille ne sont pas tous à la même phase de leur deuil au même moment. Autrement dit, le deuil est un processus individuel. Des parents qui pleurent la perte d'un enfant, par exemple, auront sans doute du mal à se réconforter mutuellement si l'un des parents est encore sous le coup de l'incrédulité alors que l'autre traverse la phase de colère.

Tous les sentiments que nous éprouvons au cours du processus de deuil concernent l'acceptation de la réalité et la nécessité de dire adieu. C'est la négation de ces sentiments ou le refus de les laisser aller qui entraîne des problèmes.

Comment pouvez-vous vous aider à traverser cette épreuve?

Si vous avez vécu un deuil tragique, il existe des moyens de vous aider à retrouver une vie normale. Voici des stratégies d'adaptation :

- **Exprimez vos sentiments.** Demandez à un ami de vous écouter pendant que vous parlez de votre deuil. Assurez-vous qu'il réalise que vous ne cherchez pas à obtenir des conseils. Mentionnez-lui que sa présence et son écoute vous réconfortent.

- **Joignez-vous à un groupe d'entraide.** La plupart des gens trouvent très utile de pouvoir échanger avec d'autres personnes qui vivent le même genre de situation. Les gens qui ont perdu un enfant désireront peut-être se joindre à une association de familles en deuil. Ceux qui ont perdu un conjoint ont le choix entre plusieurs groupes d'entraide pour veufs et veuves.

- **Renseignez-vous sur le deuil.** Le fait d'éprouver une variété de sentiments qui vous étaient inconnus auparavant peut être très inquiétant. Une bonne façon d'apaiser nos inquiétudes consiste à se rendre compte que nous ne sommes pas les seuls à éprouver ces sentiments. II serait bon de lire quelques livres sur le sujet ou d'en parler avec un conseiller ou avec votre médecin. Vous serez ainsi mieux en mesure de faire la différence entre une réaction normale et une autre qui pourrait exiger une aide de l'extérieur.

- **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 auparavant, il est probable que ces mêmes techniques vous seront bénéfiques lors de 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 le deuil. 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 de groupes qui tentent de réduire la fréquence de tels accidents. Lorsqu'un être cher est emporté par une maladie, plusieurs éprouvent de la satisfaction à offrir leurs services bénévoles auprès de fondations vouées à la lutte contre le cancer ou les maladies du cœur.

- **Prenez soin de votre santé physique.** II vous sera plus facile de surmonter cette épreuve si vous êtes en bonne santé. N'oubliez pas de prendre le repos dont vous avez besoin et surveillez votre alimentation.

Comment pouvez-vous aider une personne en deuil?

Si une personne dans votre vie traverse une période de deuil, voici des moyens de l'aider :

- **Écoutez.** Peu importe son degré d'autonomie, une personne a toujours besoin de l'appui de sa famille et de ses amis.

- **Apportez-lui une aide concrète.** Il suffit parfois de préparer un repas chaud ou des biscuits. C'est un moyen simple et utile de lui montrer que vous vous intéressez à elle.

- **Établissez des plans.** Aidez une personne en deuil à faire des plans en prévision d'une occasion spéciale, par exemple le premier Noël sans conjoint. L'anniversaire d'un décès ou d'un divorce est souvent une bien triste journée.

II ne fait aucun doute que le deuil est un aspect douloureux de la vie. Cependant, le plus important, c'est qu'il existe des moyens de nous aider et d'aider les autres à dire adieu et à gérer le deuil. Il est parfois
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

difficile de savoir comment réagir à la suite d'un deuil ou comment aider une personne en deuil. Pour une personne seule, vivre un deuil peut s'avérer un défi de taille. N'hésitez donc pas à demander de l'aide à votre famille, à vos amis ou à votre programme d'aide aux employés.

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.