

ASPECT ÉCONOMIQUE

En période de deuil, il est généralement conseillé d'éviter de prendre des décisions précipitées ou très importantes au cours de la première année, à moins qu'elles ne soient tout à fait essentielles. Advenant le cas, il serait sage de demander l'opinion de différentes personnes ou d'experts.

Il vaut mieux demeurer dans un environnement familial pour envisager le futur avec calme.

Le fait d'avoir un emploi ou de faire du bénévolat peut vous être profitable lorsque vous êtes prêt, mais il est important de ne pas vous surmener.

Un emploi ne répondra peut-être pas à tous vos besoins et, par conséquent, vous ne devriez pas vous y engager de façon excessive.

ASPECT SPIRITUEL

Nombre de gens considèrent que leur foi personnelle est une source important de réconfort au cours d'un deuil.

Pour d'autres, cependant, il est peut-être difficile de garder la foi durant cette période.

Ces deux réactions, peuvent se présenter et elles sont toutes les deux en accord avec l'évolution spirituelle d'une personne.

LE DEUIL CHEZ LES ENFANTS

Les enfants agissent souvent comme si la perte d'un être cher ne les avait pas affectés.

Des symptômes tels que la perte d'appétit, un sommeil agité ou un retour au comportement caractéristique des enfants plus jeunes, peuvent être des signes que l'enfant est affecté par la perte d'un être aimé.

N'hésitez pas à parler de la mort avec l'enfant afin de l'aider à comprendre que la personne disparue ne reviendra pas et que la tristesse est tout à fait normale et peut être exprimée librement.

Une visite au cimetière peut être utile.

Si les problèmes persistent, demandez l'aide de professionnels.

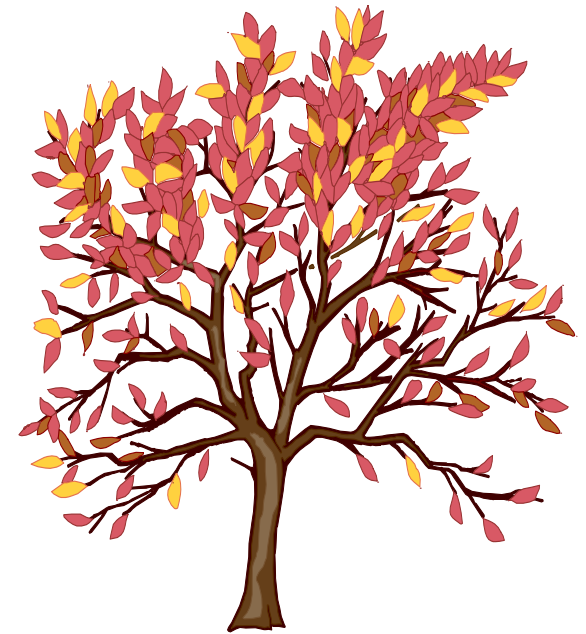
Si possible, il est préférable d'éviter tout changement brusque dans la routine de l'enfant, car cela pourrait accentuer le sentiment de perte.

Durant la période de deuil, les enfants et vous aurez des moments de joie et de bonheur, il serait bon d'en profiter sans vous en sentir coupables.

Tiré d'un feuillet sur le deuil publié par le Service des Soins Palliatifs de l'Hôpital Royal-Victoria de Montréal en collaboration avec le Clark Institute of Psychiatry de Toronto.



LE DEUIL



La Rose
des vents

234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec) J1H 4M2
Téléphone : 819 823-9996
Télécopieur : 819 823-9907
info@rosedesvents.com
www.rosedesvents.com

LE DEUIL

Il n'y a pas de solution miracle pour soulager quelqu'un en deuil. Chaque personne est différente et les réactions à la perte d'une personne aimée varient énormément.

Néanmoins, il est possible d'apprendre par l'expérience des autres. Voici une liste de suggestions possibles en cas de deuil : certaines vous seront utiles, d'autres pas.

Elles ont été divisées en cinq catégories; aspects psychologique, physique, social, économique et spirituel.

ASPECT PSYCHOLOGIQUE

Durant cette période, vous pouvez avoir besoin d'aide; n'hésitez pas à accepter celle qui vous convient.

Bien que vous sentiez devoir être courageux, il est important de faire connaître vos besoins en exprimant vos sentiments à ceux en qui vous avez confiance.

Nombre de gens en deuil sont beaucoup plus bouleversés durant cette période qu'à n'importe quel autre moment de leur vie. Cet état disparaît souvent au bout de quelques jours ou semaines, mais ne soyez pas surpris s'il arrive que plus tard votre moral soit à la baisse.

Si cela vous inquiète, vous pouvez consulter un professionnel (psychologue, travailleur social).

Il n'y a pas de limite de temps à l'intérieur de laquelle un chagrin s'efface. Cela varie selon la personne et selon les circonstances particulières.

ASPECT PHYSIQUE

Vous vivez peut-être une période difficile de votre vie et êtes probablement plus vulnérable à contacter des maladies.

Il est donc important de ne pas négliger votre santé.

Voici quelques conseils susceptibles de vous aider:

- ◆ Essayer de manger raisonnablement même si vous avez peu d'appétit.
- ◆ Bien que votre sommeil puisse être affecté, essayez de vous reposer suffisamment.
- ◆ Si vous avez des symptômes d'une maladie ou si des personnes vous conseillent vivement de consulter un médecin, faites-le même si cela ne vous semble pas important à ce moment-là.

ASPECT SOCIAL

Les amis de la famille sont souvent plus disponibles au début du deuil et moins par la suite.

Lorsque vous avez besoin d'une présence, il serait bénéfique d'exprimer ce besoin auprès des personnes qui vous sont chères. Cependant, une personne qui n'est pas très près de vous mais qui veut bien vous écouter peut vous apporter une aide particulièrement précieuse.

Personne ne peut remplacer l'être cher que vous avez perdu.

Aimez les gens pour ce qu'ils sont, n'évitez pas les rencontres sociales sous prétexte que les gens que vous rencontrez ne répondent pas à vos idéaux.

Parfois, afin de faire cesser la douleur causée par la perte de quelqu'un, des gens tentent de remplacer trop rapidement la personne perdue, par exemple : en adoptant un enfant ou en se remariant. Il est généralement peu conseillé de se précipiter dans de nouvelles relations, puisque vous n'êtes peut-être pas en mesure de les évaluer.

