



Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

LE DEUIL

Le deuil est une réponse normale à la perte d'un être cher, notamment le sentiment de perte que vous pouvez ressentir en constatant à quel point votre vie a changé à cause de la douleur chronique. Vivre dans la douleur peut vous donner l'impression d'avoir perdu votre sentiment d'identité et peut avoir des conséquences sur vos conditions de vie, votre capacité à travailler, voire même certaines relations. De plus, des émotions inattendues comme le choc, la colère et la tristesse peuvent perturber votre capacité à faire face à la douleur et à gérer vos activités quotidiennes. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de faire son deuil.

CONSEILS PRATIQUES POUR VOUS SOUTENIR DANS VOTRE DEUIL

- Admettez votre douleur plutôt que d'essayer de l'ignorer ou de la nier.
- Apprenez à connaître les étapes du deuil : le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation. Remarque : Toutes ces étapes sont naturelles, mais les gens ne les traverseront pas toutes. Les étapes peuvent surgir dans n'importe quel ordre et vous pouvez vivre ces étapes plus d'une fois.
- Reconnaître les symptômes du deuil. Par exemple : irritabilité, colère, anxiété, vide, peur, honte, isolement, etc.
- Prenez soin de vous pendant votre deuil (voir « Choses à faire » ci-dessous).
- Comprendre la différence entre le deuil et la dépression : Le deuil en lui-même peut susciter toute une série d'émotions. Vous pouvez encore éprouver du plaisir ou du bonheur dans votre vie. Avec la dépression, les journées « heureuses » sont beaucoup moins nombreuses et le manque d'émotions ou les sentiments de désespoir sont beaucoup plus fréquents. Si vous pensez souffrir de dépression, veuillez vous adresser à un fournisseur de soins de santé.

CE QUE VOUS POUVEZ TIRER DU PROCESSUS DE DEUIL

- Une nouvelle perspective (à travers l'expérience vécue).
- De nouvelles amitiés, car vous rencontrez d'autres personnes qui savent ce que c'est que de vivre dans la douleur.
- Un nouveau regard sur l'avenir alors que les objectifs et les rêves du passé se transforment en nouveaux objectifs.
- La force et la perspicacité d'avoir fait face à des moments difficiles et d'y avoir survécu.

À FAIRE PENDANT VOTRE DEUIL

- Soyez patient avec vous-même.
- Pensez aux changements dans votre avenir et à ce à quoi votre vie pourrait ressembler.
- Consacrez du temps à vos passe-temps et centres d'intérêt - par exemple, consacrez une heure par semaine ou 10 minutes par jour à travailler sur un sujet qui vous intéresse.
- Créez un plan pour savoir comment vous allez gérer les choses qui vous rappellent ce que vous avez perdu (par exemple, des lieux, des personnes, des activités).
- Trouvez d'autres façons de faire les choses que vous aimiez avant d'avoir éprouvé cette douleur afin de pouvoir continuer à les faire.
- Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bon moment pour faire son deuil et que l'expérience du deuil est unique.
- C'est normal de se sentir, entre autres, bouleversé(e), en colère, frustré(e), confus(e). Accordez-vous l'espace et la compassion nécessaires pour éprouver ces sentiments.
- Passez du temps avec votre famille, vos amis ou un groupe de soutien qui peut vous écouter et vous soutenir.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Grieving for my old life after a chronic illness diagnosis](#)
- [Grieving chronic illness and injury](#)
- [Grieving your losses](#)
- [Helping someone who's grieving](#)
- [How to move forward when you're grieving your life before chronic pain illness](#)
- [Coping with grief and loss](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.