

## En quoi consistent un deuil et une perte importante



SÉRIE DE DOCUMENTS SUR LA SANTÉ MENTALE PUBLIÉS PAR MANUVIE



Chaque jour, de nombreuses personnes doivent composer avec la perte d'un être cher ou de quelque chose de précieux à leurs yeux. Elles peuvent ressentir diverses sortes d'émotions et avoir l'impression que le chagrin ou la tristesse ne les quitteront jamais. Mais nous avons de bonnes nouvelles! Avec un traitement, du soutien et des mesures appropriés, on peut surmonter un deuil et reprendre sa vie en main.

Le présent document fournit des renseignements qui aideront les personnes endeuillées à traverser cette épreuve.

### Qu'est-ce que le deuil?

« Le deuil est l'expérience de la perte. De nombreuses personnes associent le deuil au décès d'une personne ou d'un animal de compagnie important. Cependant, les gens vivent un deuil après n'importe quelle perte importante dans leur vie, comme la perte d'un emploi ou la fin d'une relation. Il est également courant de ressentir un deuil après le diagnostic d'une maladie ou d'un autre problème de santé. » (Association canadienne pour la santé mentale)

### Symptômes du deuil

« Les gens vivent le deuil de nombreuses façons différentes et ont beaucoup de pensées ou de sentiments différents en cours de route. Ils peuvent être bouleversés, tristes ou en colère, se sentir terrifiés ou anxieux. Certains ressentent de la torpeur ou ont du mal à ressentir leurs émotions. Beaucoup éprouvent du soulagement ou de la quiétude après une perte. » (Association canadienne pour la santé mentale)

Une réaction normale face au deuil peut prendre l'une des formes suivantes :

#### Symptômes émotionnels

- Sentiment de découragement, de dévalorisation, de vide, de désespoir
- Irritabilité accrue (amertume, détachement, fixation sur la perte)
- Perte d'intérêt pour des activités normalement appréciées
- Culpabilité et confusion
- Pleurs

#### Symptômes physiques

- Fatigue et changement dans les habitudes de sommeil
- Perte d'appétit et de poids
- Maux de tête, douleurs à la poitrine, muscles endoloris, troubles digestifs

#### Changements de comportement

- Repli sur soi-même
- Agitation
- Lourdeur ou lenteur

- Consommation accrue de substances ayant un effet sur l'humeur (p. ex., alcool, drogues)

### Symptômes cognitifs

- Incapacité de prendre des décisions et de se concentrer
- Tendance à trop se concentrer sur le travail ou incapacité de se concentrer sur le travail

Bien que de tels symptômes soient considérés comme normaux dans les jours et semaines qui suivent un événement traumatisant, ils peuvent être des indicateurs d'un trouble plus grave s'ils ne s'atténuent pas au fil du temps.

Si on a le sentiment que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue, il faut obtenir de l'aide sans tarder en appelant un service d'écoute téléphonique, en se rendant au service des urgences d'un hôpital ou en communiquant avec un médecin.

Le deuil est une expérience complexe du fait qu'il suscite des émotions, des pensées, des réactions et des défis qui diffèrent d'une personne à l'autre. Pour vous aider à mieux comprendre le processus de deuil, voici un bref aperçu des cinq étapes qui y sont associées :

**Le déni et la torpeur** – La personne endeuillée éprouve un sentiment d'engourdissement ou de torpeur qui est en fait un mécanisme de défense lui permettant de survivre sur le plan émotif.

**La recherche de la personne disparue et la mélancolie** – À cette étape, la personne endeuillée exprime une gamme variée d'émotions qui peuvent se manifester sous forme de pleurs, de colère, d'anxiété et de confusion.

**Le marchandage** – Quand on se sent impuissant et vulnérable, la réaction normale consiste souvent à éprouver le besoin de reprendre les choses en main. La personne endeuillée « négocie » en secret avec un être ou un pouvoir suprême pour repousser l'inévitable et se protéger de la douloureuse réalité.

**La désorganisation et le désespoir** – Le sentiment de mélancolie et de nostalgie s'atténue tandis que les périodes de découragement et d'apathie, où la personne ne ressent aucune émotion, se font plus fréquentes.

**La réorganisation et l'acceptation** – La personne endeuillée reprend progressivement une vie « normale », dans un contexte différent. Son niveau d'énergie augmente, et elle reprend goût aux activités qu'elle appréciait auparavant. La peine est toujours présente, mais le sentiment de tristesse et de découragement s'atténue tandis que les bons souvenirs associés à la personne disparue prennent le dessus.

Il ne faut pas perdre de vue que le deuil est une expérience à laquelle chaque personne réagit de façon différente; par conséquent, la durée et les étapes du processus de deuil peuvent varier selon la culture de la personne endeuillée, les circonstances de la perte qu'elle a vécue (décès soudain ou non) et la nature du lien qu'elle entretenait avec la personne décédée.

### Aller chercher du soutien

« Les gens expriment leur deuil ou en parlent différemment, mais tous ressentent un deuil après une perte. Dans la plupart des cas, les gens traversent leur deuil avec l'aide de proches et d'autres personnes qui les soutiennent et, avec le temps, retournent à leur vie quotidienne. » (Association canadienne pour la santé mentale)

### À propos du counseling

« Certaines personnes ont besoin d'aide supplémentaire de la part d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé mentale. Le deuil peut devenir plus complexe lorsque la perte est soudaine ou inattendue, terrifiante, le résultat d'un accident, d'une catastrophe ou d'un crime. D'autres facteurs entrent aussi en cause. L'expérience d'une personne au sujet de la maladie mentale, le manque de soutiens personnels et sociaux et les relations personnelles difficiles peuvent également influencer sur l'effet d'un deuil. Pour aider les gens à surmonter les étapes difficiles d'un deuil, il existe un counseling appelé counseling des personnes en deuil. » (Association canadienne pour la santé mentale)

Selon ses besoins et ses préférences, la personne endeuillée peut avoir accès à des séances de thérapie de groupe ou individuelles.

## À propos des médicaments

Comme il est expliqué dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (le DSM-5, version anglaise seulement), certaines personnes qui font face à une perte importante et qui traversent une période de deuil présentent des symptômes caractéristiques d'un épisode dépressif majeur – par exemple, un sentiment de tristesse et des symptômes connexes tels que l'insomnie, le manque d'appétit et la perte de poids. La personne endeuillée considère généralement son humeur dépressive comme étant « normale », même s'il se peut qu'elle consulte un professionnel pour soulager les symptômes connexes comme l'insomnie ou le manque d'appétit.

Dans certains cas, on peut avoir recours à des médicaments, notamment des antidépresseurs, des médicaments contre l'anxiété et des sédatifs qui peuvent aider à gérer les symptômes réactionnels. Le médecin traitant prescrira le médicament qui convient le mieux, s'il y a lieu.

## Questions à poser au professionnel de la santé

Il est aussi important de se renseigner sur les médicaments prescrits pour traiter les symptômes du deuil que sur ceux que l'on prend pour traiter une maladie.

- Dans combien de temps vais-je me sentir mieux?
- Quelle dose dois-je prendre et à quels intervalles?
- Quels sont les effets secondaires possibles et que dois-je faire pour les atténuer?
- Quel est le traitement le mieux toléré dans mon état?
- Ce médicament a-t-il des interactions avec les autres médicaments ou les produits naturels que je prends?
- Suis-je allergique à ce médicament?
- Que dois-je faire si je ne me sens pas mieux ou si j'oublie de prendre le médicament?
- Y a-t-il de la documentation que je pourrais lire sur ce médicament?
- Est-ce que je dois éviter certaines activités quand je prends ce médicament (p. ex., conduire une voiture, prendre de l'alcool)?

## Importance de prendre soin de soi

Il est très important de prendre soin de soi quand on traverse un deuil. Voici quelques conseils provenant de l'Association canadienne pour la santé mentale qui peuvent aider la personne en deuil à cheminer :

- Entrez en contact avec des personnes bienveillantes et attentionnées.
- Donnez-vous assez de temps.
- Permettez-vous d'être triste, en colère ou d'exprimer tout ce que vous devez ressentir. Reconnaissez que votre vie a changé.
- Demandez de l'aide. La période des fêtes et d'autres journées importantes peuvent être très difficiles.
- Prenez soin de votre santé physique.
- Aidez les autres proches qui sont en deuil.
- Soyez honnête envers les jeunes au sujet de ce qui s'est produit et de la façon dont vous vous sentez.
- Surmontez les sentiments difficiles comme l'amertume et le blâme.
- Prenez un nouveau départ. Avant de prendre des décisions importantes dans votre vie, envisagez d'attendre.

Le deuil peut avoir de lourdes répercussions sur les habitudes de vie; continuer à bien s'alimenter, à faire régulièrement de l'exercice et à avoir de bonnes habitudes de sommeil peut devenir difficile. **Il est important de conserver de saines habitudes de vie – ce sont des moyens de réduire la tension et le stress, et de se prémunir contre la dépression et les changements d'humeur.**

Les activités ci-après peuvent aider à atténuer ou à prévenir une augmentation des symptômes pendant le processus de deuil et à améliorer l'efficacité des autres traitements.

## Avoir de bonnes habitudes de sommeil

- Prendre l'habitude de se coucher et de se lever à des heures régulières.
- Faire une activité relaxante avant d'aller au lit, comme lire (dans une autre pièce) ou prendre un bain chaud.
- Ne pas utiliser la chambre pour d'autres activités (p. ex., regarder la télé ou manger au lit).



- Éviter de faire des exercices intenses ou de consommer de la caféine, de l'alcool ou des produits du tabac dans les heures qui précèdent le coucher.
- Éviter les siestes. Faire une activité à l'extérieur (p. ex., une courte promenade) pour se revigorer.
- Demander à un professionnel de la santé si des somnifères sont indiqués.

### Être actif

- Choisir des activités agréables.
- Programmer les activités au moment où l'on est le plus susceptible d'être en mesure de les faire de manière régulière.
- Faire régulièrement de l'activité physique. Pour commencer, se fixer comme objectif de faire 10 minutes ininterrompues d'activité, trois fois par semaine. En augmenter la durée et l'intensité en fonction des progrès réalisés.
- Saisir toutes les occasions qui se présentent pour faire de l'exercice et modifier progressivement ses habitudes (p. ex., prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendre à l'arrêt d'autobus qui précède celui prévu et faire le reste à pied).

### Avoir une bonne alimentation

- Manger à des heures régulières (déjeuner, dîner, souper et collations le matin et l'après-midi).
- Intégrer au repas une bonne variété d'aliments sains (p. ex., grains entiers, légumes vert foncé, fruits aux couleurs éclatantes, protéines maigres, produits laitiers). Éviter les aliments auxquels on a ajouté des matières grasses, du sucre ou du sel.

- Consommer de l'alcool ou de la caféine avec modération.
- Essayer de boire plusieurs verres d'eau par jour (de cinq à huit verres d'eau est un bon objectif).

Il est toujours plus facile de prendre de bonnes habitudes de vie quand on peut compter sur le soutien d'autres personnes. La personne qui se sent à l'aise pour parler de ses objectifs et de son plan de traitement peut associer des membres de sa famille ou des amis à son programme de « mieux-être ». Elle peut, par exemple, faire de l'exercice avec un ami, planifier et préparer de bons repas santé avec la famille ou encore participer à des activités de groupe.

### Préserver les progrès et éviter les reculs

Comme le processus de deuil est différent d'une personne à l'autre et qu'il peut être affecté par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux, les symptômes peuvent réapparaître des mois ou même des années après avoir disparu. C'est ce qu'on appelle une rechute. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'on peut prévenir les rechutes grâce à un programme adéquat. Voici quelques suggestions à intégrer à un bon programme de prévention des rechutes.

**Continuer de prendre soin de soi.** Continuer de faire régulièrement tout ce qui peut contribuer à atténuer les symptômes d'anxiété ou de dépression, en autant que ce soit un choix sain.

### Suivre les conseils d'un professionnel de la santé.

Quand le deuil est en voie d'être fait, ou quand les symptômes ne sont plus gênants, il peut être tentant d'interrompre la médication ou le counseling. Mais



l'interruption brusque du traitement risque de provoquer une rechute (ou l'apparition de symptômes de sevrage dans le cas de la médication). Il ne faut donc jamais modifier un plan de traitement sans consulter au préalable un professionnel de la santé.

**Ne pas consommer d'alcool ni de drogues.**

Ces substances peuvent ralentir ou entraver la guérison, en plus de poser d'autres problèmes si l'on ne peut s'en passer pour soulager les symptômes.

**Participer à des activités sociales.** Garder le contact avec les autres (p. ex., participer à des activités de groupe, rencontrer des amis) est un excellent moyen de prévenir les rechutes.

**Ne pas précipiter les choses.** Si la charge de travail et les responsabilités ont été réduites, reprendre progressivement ses fonctions, par étapes et non tout d'un coup.

**Veiller à bénéficier d'un soutien continu.** Le soutien continu peut aider à mener une vie saine et équilibrée. Les groupes d'entraide mis sur pied par les associations de défense des intérêts des personnes atteintes de maladie mentale sont une excellente ressource d'information, de counseling et de soutien. On trouve aussi des conseils pratiques dans certains livres de psychologie populaire et sites Web (de sources fiables comme une association vouée à la santé mentale).

## Faciliter le retour au travail

La préparation en vue du retour au travail peut sembler accablante, surtout après une longue absence. Voici quelques conseils pour favoriser la réussite du retour au travail.

**Déterminer ce qui convient le mieux.** Nous ne réagissons pas tous de la même façon. Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un horaire de travail plus souple (p. ex., des heures de travail réduites, des tâches modifiées) tandis que d'autres peuvent se sentir prêtes à reprendre toutes leurs fonctions sur-le-champ.

**S'assurer de bien comprendre le programme de retour au travail et participer activement à son élaboration.** Quel est l'horaire de travail? Quels sont les attentes, les rôles et les responsabilités? Qui faut-il informer?

**Se renseigner sur les droits en matière de protection des renseignements personnels et être disposé à fournir les renseignements requis (s'il y a lieu).** Les raisons d'une absence sont confidentielles. Il se peut, toutefois, que les politiques de l'entreprise imposent la divulgation de certains renseignements dans des cas particuliers (p. ex., postes critiques pour la sécurité, adaptation du poste de travail). Le cas échéant, prévoir le contenu et l'étendue de l'information partagée. Pour toute question concernant le destinataire



de l'information divulguée ou l'étendue de l'information à fournir, s'adresser à un tiers comme le représentant des Ressources humaines ou le responsable de la santé des employés.

**Savoir où obtenir du soutien.** Un soutien adéquat est essentiel pour assurer la réussite du retour au travail. Il importe donc de se renseigner sur les ressources offertes.

**Continuer de prendre soin de soi.**

**Mettre en application les conseils reçus lors des séances de counseling.**

**Être conscient que les symptômes (agitation, inquiétude) pourraient varier pendant la période du retour au travail.** Il faut parfois rajuster le plan de retour au travail ou le plan de traitement.

## Soutien et information

**Pour en savoir plus, consultez les sites suivants :**

Association canadienne pour la santé mentale

- Programme de soutien aux adultes endeuillés ([cmha-wecb.on.ca/programs/french/ab.asp](http://cmha-wecb.on.ca/programs/french/ab.asp))
- Service de counseling aux enfants endeuillés (Griefworks) ([cmha-wecb.on.ca/programs/french/cb.asp](http://cmha-wecb.on.ca/programs/french/cb.asp))
- La santé mentale pour tous – Le deuil ([cmha.ca/fr/mental\\_health/le-deuil/#.VHZbjPIdufQ](http://cmha.ca/fr/mental_health/le-deuil/#.VHZbjPIdufQ))

Programmes Rainbows, Guiding kids through life's storms (en anglais seulement) ([rainbows.ca/What-Is-Grief.htm](http://rainbows.ca/What-Is-Grief.htm))

Site HELPGUIDE.org (en anglais seulement) ([helpguide.org/mental/grief\\_loss.htm](http://helpguide.org/mental/grief_loss.htm))

Site WebMD<sup>MD</sup> (en anglais seulement) ([webmd.com/depression/guide/depression-grief](http://webmd.com/depression/guide/depression-grief))

Site Partenaires pour la santé mentale (centres de crise ouverts en tout temps) ([partnersformh.ca/liens-et-ressources/o-trouver-de-l-aide/les-centres-de-crise-au-canada-par-region/](http://partnersformh.ca/liens-et-ressources/o-trouver-de-l-aide/les-centres-de-crise-au-canada-par-region/))

---

Pour en savoir plus sur la santé mentale, veuillez vous rendre à l'adresse [manuvie.ca/santementale](http://manuvie.ca/santementale).

---



Veillez noter que le contenu du présent document a uniquement pour but de vous informer et qu'il ne doit pas être considéré comme une source de conseils médicaux prodigués par l'Assurance collective Manuvie. Au besoin, veuillez consulter votre médecin traitant ou vos autres prestataires de soins. La série de dépliants sur la santé mentale publiés par Manuvie est offerte par l'entremise de Manuvie et élaborée en partenariat avec Homewood Santé et les spécialistes en santé mentale de Manuvie. Au sujet de Homewood Santé : Homewood Santé<sup>SM</sup> offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle. L'équipe nationale de spécialistes en santé mentale de Manuvie est unique en son genre dans le secteur de l'assurance au Canada. L'équipe de spécialistes qui possèdent une formation théorique et clinique approfondie en santé mentale est dirigée par M<sup>me</sup> Georgia Pomaki, titulaire d'un doctorat en santé mentale au travail, d'une maîtrise en psychologie clinique ainsi que d'un certificat de spécialiste agréée en gestion de l'invalidité. Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu. ProAvantages<sup>SM</sup> et ProAvantages<sup>SM</sup> - Pour de meilleurs résultats sont offerts par Manuvie. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2014. Tous droits réservés. Les noms ProAvantages et Manuvie, le logo qui les accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.