



# La Vie Après Un Deuil

---

## Composer Avec La Peine

Lorsqu'un de vos proches meurt, le chagrin est une réaction normale à la perte. La façon dont nous vivons notre peine est unique pour chaque personne et peut comprendre les réactions suivantes :

- Tristesse, pleurs, tremblements
- Engourdissement de la pensée, état de choc, sentiment d'être dépassé
- Anxiété, nœud dans l'estomac, serrement de la gorge, douleur à la poitrine
- Nervosité, confusion
- Perte d'énergie, fatigue
- Changements dans l'appétit et dans les habitudes de sommeil
- Impuissance, désespoir
- Colère, irritabilité
- Solitude, isolement social, peur
- Anxiété, culpabilité, regret
- Soulagement que soit terminée la souffrance
- Recherche d'un sens à la vie et réflexion sur ses croyances religieuses ou spirituelles

## Prendre Soin De Soi

- Faites preuve de patience et de compréhension à votre égard en vous accordant le temps nécessaire pour vivre votre deuil. Ne vous sentez pas obligé par les autres d'accélérer le processus.

- Chérissez vos souvenirs et respectez votre système de croyances.
- Prenez le temps de ressentir la multitude d'émotions qui vous saisissent alors que vous réfléchissez à votre perte. Vous trouverez peut-être utile d'écrire vos pensées et vos sentiments dans un journal.
- Prenez soin de votre santé physique et de votre bien-être. Respectez vos propres limites physiques et émotionnelles.
- Développez ou mettez en place un réseau de soutien. Parlez de votre peine avec d'autres.
- Essayez de reprendre vos activités préférées dès que possible.

## Quand Demander De L'Aide

- Si vous éprouvez des symptômes physiques ou une longue période d'émotions intenses, prenez rendezvous pour parler à votre médecin de famille ou à un membre de votre équipe de santé familiale.
- Si vous avez des pensées suicidaires, des idées autodestructrices ou si vous vous inquiétez de votre réaction à votre deuil, contactez votre médecin de famille, un membre de votre équipe de santé familiale ou un conseiller en santé mentale.

- Pour un accès immédiat aux services de toxicomanie, de santé mentale et d'intervention en situation de crise, **composez le 844 437-3247 pour rejoindre le programme Here 24/7.**
- Si vous vivez plus d'une perte ou d'un traumatisme, demandez l'aide de votre médecin de famille, d'un membre de votre équipe de santé familiale ou d'un conseiller en santé mentale.
- **Appelez le 211** ou visitez **www.211ontario.ca** pour trouver des programmes et des services dans votre communauté.
- **Composez le 310-2222** ou visitez **www.lignesante.ca** pour trouver des services de santé et des services communautaires locaux.
- **Visitez [www.caredove.com/wwihpc](http://www.caredove.com/wwihpc)** pour obtenir des renseignements sur les groupes de soutien et de counseling en matière de deuil.



### Personne-ressource

Si vous avez des questions au sujet de nos services, n'hésitez pas à communiquer avec:

**310-2222** • [ontariosanteadomicile.ca](http://ontariosanteadomicile.ca)



### Aider Les Enfants Et Les Jeunes En Deuil

- À mesure qu'ils grandissent, les enfants vivent les pertes et les deuils de différentes façons. Tenez compte de l'âge de votre enfant et de son développement lorsque vous l'aidez à composer avec le décès d'une personne.
- Utilisez des mots simples et clairs pour annoncer à votre enfant le décès de quelqu'un. Répondez ouvertement à ses questions.
- Aidez votre enfant à se sentir en sécurité et à parler de ses sentiments. Exprimez votre propre tristesse. Les enfants apprennent à réagir et à développer des habiletés d'adaptation en observant les adultes.
- Chaque enfant réagit différemment à la perte d'un être cher. Soyez à l'affût de changements dans les comportements, les activités quotidiennes et les relations. Si la situation vous préoccupe, prenez rendez-vous pour parler à votre médecin de famille ou à un membre de votre équipe de santé familiale.