

# SOMNIFÈRES ET TRANQUILISANTS, IL EST TEMPS D'EN PARLER !

Dosez votre santé avec votre médecin

## LE DEUIL ET LE CHAGRIN dans la maladie, la mort et les autres pertes

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est une réaction normale et saine à divers types de malheurs. Il peut se manifester lorsqu'on s'attend à perdre quelqu'un ou lorsque cette perte est survenue. L'une des pertes les plus difficiles à surmonter est la mort d'un être cher. D'autres pertes peuvent aussi entraîner une réaction de deuil : la perte de votre santé ou de celle d'un proche et la rupture d'une relation importante, comme le divorce. Pour guérir d'une perte, il faut d'abord vous y résigner et accepter ses répercussions sur votre vie.

Quelles sont les réactions normales de deuil ?

Face à une perte, vous éprouverez toute une gamme de sentiments : choc, négation, colère, culpabilité, tristesse et acceptation. Vous passerez d'un sentiment à l'autre. Par exemple, juste au moment où vous commencez à accepter cette perte, vous vous retrouverez peut-être à nouveau aux prises avec un sentiment de tristesse ou de culpabilité. Il se peut aussi que votre deuil ne disparaisse jamais complètement. Cependant, la douleur que vous ressentez s'atténuera avec le temps, surtout si vous vous efforcez de la surmonter.

### Symptômes du deuil

- Colère
- Crise de larmes
- Culpabilité
- Difficulté de concentration
- Fatigue
- Visions de la personne décédée
- Palpitations
- Sensation de boule dans la gorge
- Serrements dans la poitrine
- Hyperventilation, soupirs et bâillements
- Manque d'air
- Tristesse ou dépression
- Vertiges
- Troubles du sommeil
- Nausées
- Diarrhée
- Perte d'appétit ou de poids
- Incapacité à s'organiser
- Impression que ce qui se passe autour de vous n'est pas réel

Votre médecin vous conseille :



Pour ma santé et notre système de soins, j'agis



## Quelle est la réaction immédiate habituelle ?

Quand vous apprendrez la nouvelle, vous vous sentirez peut-être en état de choc, paralysé et confus, et vous oublierez même ce que les gens vous disent.

La brutalité du choc peut vous abasourdir au point de “fonctionner comme un robot”. Il se peut également que vous agissiez comme s’il ne s’était rien passé.

Cette dernière réaction est une négation. À mesure que le choc s’atténue, la réalité refait surface. Vous prenez conscience que la perte est réellement survenue. Il est normal de se sentir abandonné et en colère. Vous aurez tendance à diriger cette colère contre les médecins et les infirmières, contre la personne décédée ou d’autres êtres chers, ou encore contre vous-même.

## Que se passe-t-il lorsque la colère diminue ?

Après une période de colère et de négation, il est normal de prétendre que la situation est revenue à la normale. S’il s’agit de la mort d’un être cher, il se peut que des souvenirs vous reviennent continuellement à l’esprit, que vous sentiez sa présence et pensiez le voir ou entendre sa voix.

Vous pouvez vous retrouver en train de parler à l’être cher comme s’il était présent dans la même pièce. À mesure que vous constatez son absence et l’impossibilité de le ramener à la vie, vous commencerez à réaliser les conséquences de cette perte. Ces sentiments vous effrayeront peut-être parce qu’ils sont étranges et intenses. Vous aurez peut-être même l’impression d’être en train de perdre la tête.

## Quelle est l’étape suivante ?

Lorsque vous commencerez à réaliser toutes les répercussions de cette perte sur votre vie, il est possible que vous vous sentiez envahi par la dépression, le désespoir et même par la culpabilité.

## Pour mieux vivre le deuil

- **Exprimez vos sentiments.**
- **Poursuivez vos tâches quotidiennes afin de ne pas vous sentir dépassé.**
- **Dormez suffisamment, mangez de façon équilibrée et faites de l’exercice régulièrement.**
- **Évitez l’alcool. Il peut contribuer à vous sentir plus déprimé.**
- **Reprenez votre rythme habituel de vie le plus tôt possible.**
- **Reportez les décisions importantes.**
- **Donnez-vous la permission de vivre votre deuil, de pleurer, de vous sentir vidé, révolté, ou d’éprouver tout autre sentiment.**
- **Demandez de l’aide au besoin.**

Vous vous direz “Si seulement...” ou “Pourquoi moi ?” Ou encore, vous vous mettrez à pleurer sans raison apparente. C’est l’étape la plus difficile à franchir mais elle ne durera pas. Dans la réaction de deuil normale, la dépression s’atténue avec le temps.

## Quel est le premier signe de rétablissement ?

Vous remarquerez des indices d’amélioration. Par exemple, il vous paraîtra un peu plus facile de vous lever le matin, ou vous constaterez un petit regain d’énergie. Vous commencerez alors à réorganiser votre vie autour de cette perte, en l’absence de l’être cher.

## Quelle est la dernière étape ?

La dernière étape est l’acceptation de la perte. Vous commencerez à vous réengager dans d’autres activités et d’autres relations. Il est normal de se sentir coupable d’établir une nouvelle relation ou de se croire déloyal envers l’être cher. Il est également normal de revivre certains de vos sentiments de deuil lors d’anniversaires, de fêtes ou d’autres occasions spéciales.

## Quelle est la durée du deuil ?

Vous commencerez probablement à vous sentir mieux après six à huit semaines. Franchir toutes les étapes du deuil nécessite habituellement de six mois à quatre ans mais chacun vit une expérience différente. Si vous avez trop de difficulté à franchir l’une de ces étapes, demandez de l’aide.

Les amis, la famille, un thérapeute et votre médecin traitant peuvent vous aider...

Par ailleurs, si des troubles de l’alimentation, du sommeil ou de la concentration persistent au-delà de la première ou de la deuxième semaine, consultez votre médecin traitant. Ces signes sont peut-être des indices de dépression. Il pourra vous aider à surmonter cette perte.



Source : Collège des Médecins de Famille du Canada. Matériel adapté du Programme d’éducation des patients affichés sur le site web du Collège des Médecins de Famille du Canada : [www.cpf.ca](http://www.cpf.ca). L’original de ce matériel provient de l’American Academy of Family Physicians (AAFP).

Fiche adaptée par : Dr Hubert BOURDIN - Dr François DUMEL - Dr Jonathan AHOVI - Dr Emmanuel HAFFEN - Dr Pascal JORDAN - Pr Daniel SECHTER - Pr Marie-Christine WORONOFF-LEMSI  
M Philippe BAILLIVET - Mme Josette BAVEREL - Mme Carole COINTET - Dr Bernard HUCHET - Mme Caroline GUILLIN