

Quelques conseils

- N'étouffez pas vos sentiments;
- Exprimez vos émotions;
- N'évitez pas de parler de ce qui s'est passé;
- Souvenez-vous que vous avez besoin de temps pour dormir, pour vous reposer et penser;
- N'oubliez pas que les enfants éprouvent des sentiments similaires et ont besoin de prendre part au chagrin;
- Laissez les enfants parler de leurs émotions, laissez-les s'exprimer dans des jeux et des dessins;
- Envoyez à nouveau les enfants à l'école et laissez-les continuer leurs activités;
- Soyez indulgent(e) envers vous-même. Si vous avez eu une mauvaise journée, laissez-la derrière vous et prenez un nouveau départ.

L'Acacia

Mail : acacia@chrsm.be

Fax: 071 96 13 09

Localisation: Rue Sainte-Brigide, 43
5070 Fosses-la-Ville

Médecin cheffe de service : 0471 85 56 41

Infirmière en chef : 071 96 13 08

Site web : www.chrvs.be/acacia



CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél : +32 (0)71 26 52 11
www.chrsm.be
www.chrvs.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Le deuil



Acceptation

Cela peut être difficile d'accepter la perte.

Il est possible que vous vous surpreniez à essayer de nier que la mort soit arrivée au point qu'il n'est pas inhabituel de penser que vous avez entendu ou vu la personne défunte.

Signes physiques

Beaucoup de personnes affligées d'un deuil se sentent tendues et physiquement épuisées, trouvant difficile de manger ou de dormir.

Le chagrin dure longtemps et est épuisant.

Vous éprouverez peut-être du désespoir et de la dépression et vous trouverez que vous avez perdu tout intérêt dans la vie.

Vous pouvez penser que ça ne sert à rien de continuer ou que personne d'autre ne pourrait éprouver ce que vous ressentez.

Ce sont toutes des réactions normales et non pas le signe que vous devenez "anormal(e)" ou que vous laissez tomber votre famille ou vos amis.

Émotions

Vous ressentirez de la douleur et de la tristesse.

Vous pouvez éprouver de la culpabilité, de la panique, de l'apitoiement sur vous-même et de la colère, parfois de l'irritabilité envers les autres, même envers la personne décédée.

Si vous éprouvez de telles émotions, vous pensez peut-être que vous devriez les cacher mais ces émotions font également partie du deuil.

N'ayez pas peur de les partager avec un interlocuteur compatissant.

Vous pouvez vous rappeler des sentiments de perte ou d'amour pour d'autres personnes dans votre vie qui sont décédées à d'autres moments.

Peut-être, vous sentirez-vous peiné(e), blessé(e), convaincu(e) que certaines personnes de votre famille et certains amis vous évitent.

Malheureusement cela arrive souvent et c'est probablement dû à l'embarras car ils ne savent pas comment réagir.

Il sera peut-être nécessaire que vous fassiez le premier pas. Dites-leur que vous aimeriez parler de la personne aimée et que vous avez besoin de leur soutien.

Changements

Il est parfois très tentant de penser que la vie serait plus supportable si vous déménagiez ou si vous vous débarrassiez rapidement de vos biens ou si vous refusiez de voir les gens.

Il y a un besoin très naturel d'éviter les choses pénibles. Cependant, de tels changements rapides aggravent habituellement les choses et de telles décisions doivent être mûrement réfléchies. Il vous faudra faire face à beaucoup de sentiments puissants et les surmonter avant de commencer à reconstruire votre vie.

Progression

Avec le temps qui passe, lorsque le chagrin s'est atténué, peut-être vous sentirez-vous capable de vous souvenir en étant moins accablé.

C'est peut-être le moment pour vous de reprendre votre vie et il est important que vous renouveliez vos centres d'intérêts et que vous repreniez de nouvelles occupations. Vous pourriez percevoir ceci comme une forme d'infidélité à l'égard de la personne décédée, mais ce qui s'est passé antérieurement fait toujours partie de vous et n'est pas altéré par le fait que vous appréciez le présent.

Le chagrin est un processus très individuel et nous réagissons chacun différemment, c'est pourquoi ne pensez pas que vous êtes anormal(e) si vous ne semblez pas suivre le modèle décrit ici. Il est important que vous vous permettiez de pleurer.

Il est également important de vous arrêter de pleurer de temps en temps et de mettre les larmes de côté même si vous ne mettez jamais de côté les souvenirs de la personne que vous aimez.