INFORMATION PATIENT · SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

Faire face au deuil

EM Orbit

Vous recevez cette fiche parce qu'un proche est décédé. Nous sommes sincèrement désolés de votre perte. Cette fiche donne quelques informations simples sur le deuil et sur les soutiens disponibles dans les jours et les semaines à venir.

De quoi s'agit-il ?

Le deuil est la réaction naturelle à la perte d'une personne que l'on aime. Il peut apporter de la tristesse, un choc, de la colère, de la culpabilité, un engourdissement, ou même un soulagement. Vous pouvez avoir du mal à dormir, à manger ou à penser clairement. Ces sentiments viennent souvent par vagues et peuvent revenir lors de dates importantes. Il n'y a pas de bonne façon de faire son deuil ni de durée fixe. Pour la plupart des gens, la douleur devient peu à peu plus facile à porter.

Prendre soin de soi à la maison

- Essayez de manger régulièrement de petits repas, de boire de l'eau et de vous reposer, même si vous n'en avez pas envie.
- Laissez votre famille et vos amis vous aider dans les tâches de la vie quotidienne. Acceptez les offres de soutien.
- Parlez de la personne et de vos sentiments avec quelqu'un en qui vous avez confiance, quand vous vous sentez prêt(e).
- Évitez d'utiliser de l'alcool, des drogues ou des somnifères pour tenir le coup.
- Gardez des habitudes simples, et faites de courtes promenades ou passez du temps dehors.
- Reportez les grandes décisions, comme un déménagement, pendant un certain temps si vous le pouvez.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si vous n'arrivez pas à dormir, à manger ou à gérer la vie de tous les jours après quelques semaines.
- Demandez à votre médecin des informations sur l'accompagnement du deuil ou les groupes de soutien.
- Les responsables religieux ou communautaires peuvent aussi être une source de réconfort et de soutien.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Vous avez des pensées de mettre fin à votre vie ou de vous faire du mal**
- **Vous sentez que vous pourriez faire du mal à quelqu'un d'autre**
- **Vous n'avez rien mangé ni bu depuis plus d'une journée**
- **Vous avez une douleur à la poitrine, un essoufflement important, ou vous vous évanouissez**
- **Vous voyez ou entendez des choses que les autres ne perçoivent pas, ou vous vous sentez coupé(e) de la réalité**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.