

**Comment traverser
un DEUIL avec
équilibre?**

L'objectif

L'objectif de cette conférence est de donner une vue d'ensemble des mécanismes du deuil et de donner des pistes de solutions pour le vivre de façon équilibrée.

Types de deuil

- Par la mort d'un être cher
- D'une séparation de couple
- D'un décès dans la famille proche ou de personnes que nous côtoyons
- D'un suicide
- De la perte d'un(e) ami(e)
- De la mort d'un animal
- De la perte d'un emploi
- D'une perte matérielle (les avoirs, faillite, les choses qui nous tenaient à cœur, etc.)

Le deuil face à des circonstances hors de notre contrôle – les maladies

- Coma
- Cancer
- Accident
- Mort subite
- Handicape physique ou mental

Durée d'un deuil...

- Nous gardons toujours en mémoire un deuil quel qu'il soit, ça dure pour la vie
- Apprendre à vivre avec
- Comprendre le détachement des gens ou des situations
- Il n'y a rien de permanent sur cette Terre, nous méconnaissons notre avenir
- Il faut considérer que la mort d'une personne représente une délivrance pour elle; malgré la peine et le chagrin profond de ceux qui restent

Les trois étapes du deuil

1. État de choc
2. Bouleversement
3. Réorganisation

1. État de choc

- On éprouve peu de choses, sauf un sentiment d'irréalité
- On se sent comme enveloppé dans un cocon
- On a le sentiment même d'être somnambule
- Une étape qui dure plusieurs semaines, même plusieurs mois pour certains
- Nous savons qu'il n'y aura pas de retour

2. Bouleversement

- L'état de choc se dissipe et les émotions refont surface
- Quelques symptômes physiques peuvent apparaître :
 1. On peut sentir la gorge serrée
 2. On se sent plus essoufflé
 3. Besoin de soupirer régulièrement
 4. Une fatigue extrême peut apparaître
- La colère ou la frustration peut se dévoiler
- La culpabilité peut facilement se pointer
- La pensée face à des situations commises plus ou moins navrantes avec l'être cher réapparaissent
- La perte de la maîtrise des émotions surgit

3. Réorganisation

- On commence à vivre des périodes pendant lesquelles on arrête de penser sans cesse à cette séparation
- Une meilleure concentration sur les habitudes de vie se manifeste
- On réalise qu'une grosse peine ne peut s'oublier rapidement
- Des amitiés profondes peuvent se forger au cours du processus
- On commence à conscientiser et comprendre l'importance de la vie sur plus d'un aspect

Comment faire face à la peine

- Chercher la compagnie de personnes bienveillantes
- Passer du temps avec les amis, la famille, les voisins, collègues de travail ou un groupe qui accompagne les gens dans ces situations
- Prendre tout le temps qu'il faut pour assimiler le deuil, tout en essayant de maîtriser les émotions
- Exprimer ses sentiments, ne pas craindre d'être triste, de pleurer; c'est normal!
- Accepter le fait que la vie a changée sur plusieurs facettes!
- Reconnaître qu'il est possible d'être moins efficace au travail
- Changer la routine de vie autant au travail qu'à la maison
- Prendre soin de la santé à tous les niveaux
- Lorsque le chagrin sera moins présent, reprendre graduellement les activités qui étaient bénéfiques et agréables
- Ne pas prendre de décisions majeures avant une année complète de deuil

Comment arriver à traverser un deuil? (1)

- Tourner la page sur le passé, sans oublier le meilleur
- La culpabilité n'a pas sa place
- Trouver l'énergie pour faire du ménage dans les effets du défunt
- Partager avec des gens qui vous aiment et respectent ce que vous vivez
- Reconnaître qu'il sera difficile de franchir les douleurs du deuil, tout en étant capable de passer à travers
- Se pardonner et pardonner s'il y a lieu
- Réaliser que la plus grande forme d'amour que nous témoignons envers un défunt est, de le laisser continuer son passage vers l'au-delà
- Ne pas craindre de se retrouver seul, apprendre à gérer la solitude

Comment arriver à traverser un deuil? (2)

- Il est enfin temps d'exploiter sa créativité
- Vivre et apprécier au maximum le moment présent
- Faire une rétrospective de tous vos bons souvenirs
- Se changer les idées par de saines activités : cinéma, théâtre, Spa, voyages, spectacles d'humour, bonnes lectures, etc.
- Prier
- Lâcher prise
- Rappelez-vous que pour vivre un deuil moins difficile, il est préférable de faire un détachement pendant que vous êtes vivant

Important de considérer quelques les lois de la Vie

- 1. Le grand handicap, c'est la peur*
- 2. Le plus beau moment, c'est là, maintenant*
- 3. La chose la plus facile, c'est de se tromper*
- 4. La plus grande erreur, c'est d'abandonner*
- 5. Le plus grand défaut, c'est l'orgueil*
- 6. La plus grande distraction, c'est le travail*
- 7. La pire déveine, c'est le découragement*
- 8. Les meilleurs professeurs, ce sont nos enfants*
- 9. La chose la plus essentielle, c'est la volonté*
- 10. Le sentiment le plus bas, c'est la haine*
- 11. Le plus beau présent, c'est le pardon*
- 12. La plus grande connaissance, c'est celle de soi*
- 13 La plus belle chose au monde, c'est l'AMOUR*



**Comment traverser
un DEUIL avec
équilibre?**