



Le deuil fait partie de la vie normale.

*Respirer! Retenir votre souffle! Expirer!
Le deuil fait partie de la vie normale.*

Le deuil est la réponse normale et saine à la perte. Celle-ci n'est pas seulement la mort d'un être cher, mais elle peut inclure la perte de santé, la fin d'une relation ou même un changement qui s'est produit dans votre vie.

Le deuil fait partie du processus de guérison. C'est ce qui vous aidera à composer avec votre perte. Le deuil n'est pas quelque chose à surmonter – c'est une chose qu'il faut comprendre et à laquelle il faut s'adapter. Il ne peut pas être évité; vous devez le vivre et en faire l'expérience. Accepter et ressentir votre chagrin vous permettra de résoudre et de comprendre la perte dans votre vie. Cela vous aidera à adopter les souvenirs de votre bien-aimé.e sans souffrir de la perte.

Le processus de gestion du deuil est très individuel. Cela dépend vraiment de la nature de la relation, des circonstances entourant le décès, de votre réseau de soutien émotionnel et de vos antécédents culturels et religieux. La plupart des sentiments de chagrin les plus intenses s'atténueront au cours des mois à venir, mais vous pourrez ressentir des hauts et des bas émotionnels pendant longtemps.

Le chagrin peut prendre différentes formes émotionnelles comme l'anxiété, l'insécurité, la colère, la culpabilité, la confusion, la peur, la dépression, le soulagement ou bien d'autres. Reconnaître et exprimer vos sentiments est une étape importante dans le processus de deuil. Vos sentiments ne sont ni bons ni mauvais – ils vous appartiennent. Ces sentiments peuvent être forts et peuvent vous surprendre. Ceci est normal et vos sentiments s'adouciront avec le temps. La guérison est douloureuse, mais vous vous sentirez mieux en vivant votre chagrin.

Chaque jour vous commencerez à vous sentir mieux en réorganisant votre vie sans votre être cher. Vous pourrez parfois ressentir de la culpabilité, car vous aurez avancé dans votre vie. Cela ne signifie pas que vos sentiments pour votre bien-aimé.e ont diminué. C'est une partie normale du processus de deuil et de l'adaptation à votre nouvelle vie. Plus important encore, votre amour, vos sentiments et vos souvenirs pour votre bien-aimé.e feront toujours partie de vous.

Outre votre chagrin émotionnel et spirituel, vous pouvez constater que vous présentez des symptômes physiques. Ils peuvent se manifester par de l'insomnie, une perte d'appétit, une sensibilité au bruit, des courbatures et des douleurs. Si ces symptômes physiques persistent, veuillez consulter un professionnel de la santé. Le traitement du deuil demande beaucoup d'énergie physique et émotionnelle. Il est préférable de prendre soin de soi, par exemple en se reposant convenablement, en mangeant des repas équilibrés et en pratiquant des activités physiques.

Pendant que vous vivez votre deuil, il vaut mieux éviter des changements majeurs dans votre vie ou d'autres décisions importantes. Il est préférable de ralentir et de retrouver votre nouvelle normalité.

Le traitement du deuil est une chose très personnelle; cependant, il est important d'accepter l'aide et le réconfort des ami.e.s et de la famille. Le lien est important et peut vous aider à vous sentir moins seul.e. La plupart des gens veulent aider, mais ne savent pas comment s'y prendre. Il est important de se brancher avec vos familles et vos ami.e.s qui vous écouteront et vous encourageront à partager librement vos sentiments.

Certaines personnes peuvent trouver une source de réconfort dans la foi ou le spiritisme. Durant la période de perte, il est naturel de chercher un sens pour expliquer votre perte et de remettre en question vos croyances. Trouver un lien dans votre communauté spirituelle peut être important. Il peut être utile de discuter de vos sentiments avec un chef spirituel ou un.e ami.e.

L'expérience partagée peut également être utile dans votre processus de deuil. Tissez des liens avec d'autres personnes ayant subi une perte ou suivez un atelier sur la gestion du deuil. Si vous ne voulez pas partager votre chagrin publiquement, il peut s'avérer utile d'écrire des lettres, de tenir un journal ou même de créer un album de photos ou d'images. Vous pouvez partager des photos sur les réseaux sociaux ou placer une photo spéciale à un endroit important dans votre maison.

N'oubliez pas que le deuil est un processus. Au fur et à mesure que vous surmonterez votre chagrin, vous constaterez qu'avec le temps l'intensité de vos sentiments s'adoucit et que vous êtes enfin en mesure de profiter des doux souvenirs de votre bien-aimé.e sans la douleur. Lorsque cela se produira, vous saurez que vous avez vécu votre deuil et que vous avez pu accepter la perte dans votre vie.

Rappelez-vous toujours - le deuil fait partie de la vie normale.

280 avenue Beechwood, Ottawa • 613-741-9530 • www.beechwoodottawa.ca
Propriété de la Fondation du cimetière Beechwood et
exploité par la Société du cimetière Beechwood

