



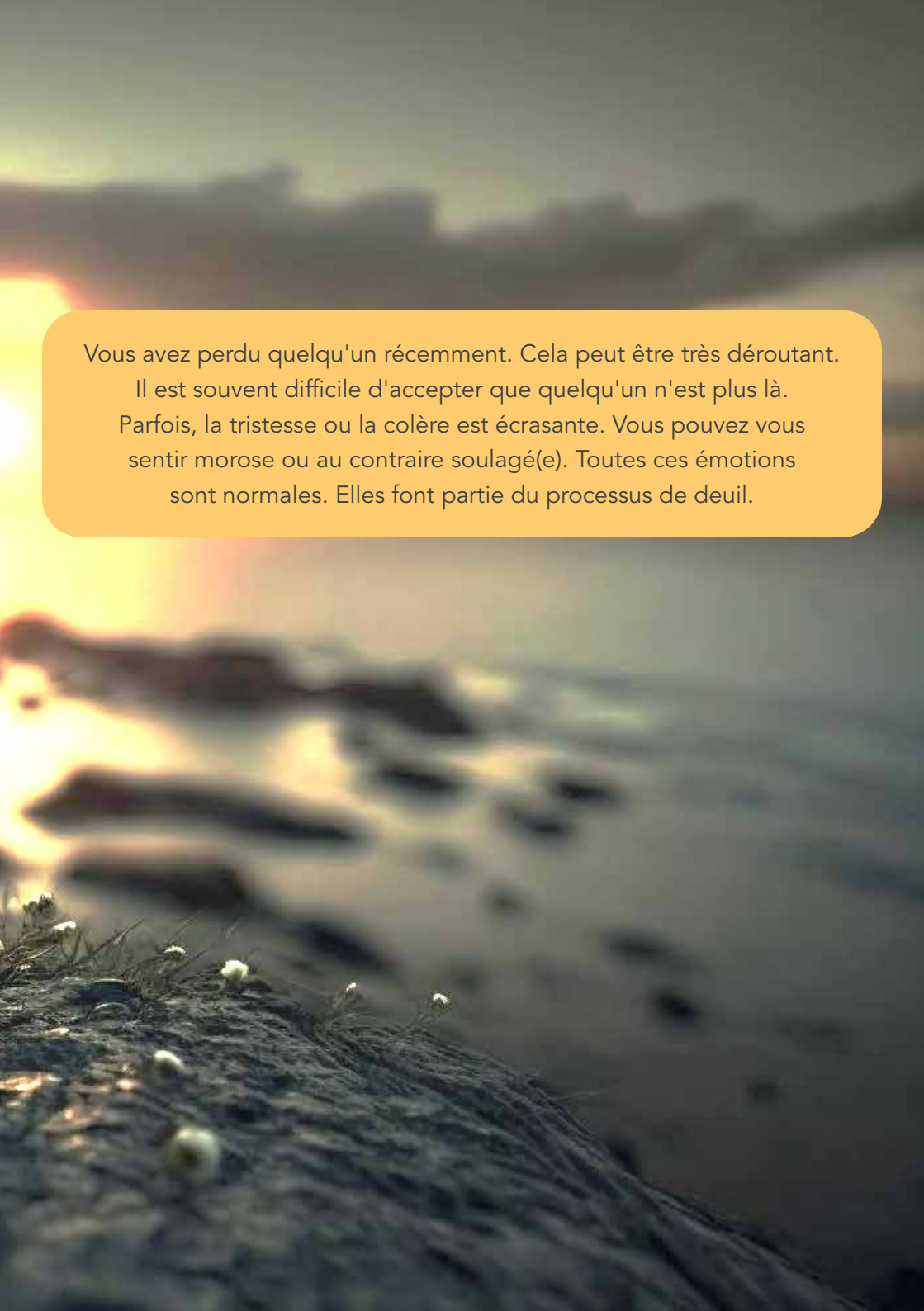
La perte d'un être cher

Brochure d'information pour les familles
endeuillées, sur les sentiments et
les soins personnels dans
la période difficile qui suit la mort.



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS



A sunset over a body of water with a yellow text box. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The water is dark and reflects the light. In the foreground, there are some small white flowers on a dark, textured surface.

Vous avez perdu quelqu'un récemment. Cela peut être très déroutant. Il est souvent difficile d'accepter que quelqu'un n'est plus là. Parfois, la tristesse ou la colère est écrasante. Vous pouvez vous sentir morose ou au contraire soulagé(e). Toutes ces émotions sont normales. Elles font partie du processus de deuil.

SOMMAIRE

LE DEUIL EST TRÈS PERSONNEL	6
CE QUE L'ON PEUT RESSENTIR	6
QUE POUVEZ-VOUS FAIRE VOUS-MÊME ?	8
PROBLÈMES PHYSIQUES	9
SITES WEB INTÉRESSANTS	9



LE DEUIL EST TRÈS PERSONNEL

Chacun réagit à la perte d'un être cher à sa manière et à son rythme. Tout le monde ne ressent pas toujours la même chose. Il n'y a donc pas de mauvais sentiments.

CE QUE L'ON PEUT RESSENTIR

Les sentiments peuvent varier considérablement. Vous remarquerez peut-être qu'ils changent plusieurs fois par jour. Ils sont parfois intenses, parfois moins.

- **Incrédulité**

Peu de temps après la mort d'un être cher, vous pouvez vous sentir engourdi(e) ou paralysé(e). Comme en état de choc. Vous n'arrivez pas à croire qu'il ou elle n'est plus là. Cette réaction est normale en cas de perte. Peu à peu, vous réalisez de plus en plus que l'être cher n'est vraiment plus là. Cela laisse de la place pour les émotions.

- **Le chagrin**

Chaque personne ressent et manifeste le chagrin à sa manière. Il est normal d'avoir des sentiments moroses pendant un certain temps. Des problèmes simples peuvent sembler insurmontables aujourd'hui. Vous vous demandez peut-être pendant combien de temps vous avez le droit d'être triste. Personne ne le sait, car il n'y a pas de règles en la matière. Cela peut prendre des mois, mais aussi des années.

- **Soulagement**

S'occuper d'un mourant peut être très dur. Après une longue maladie, un processus de mort difficile ou une mauvaise relation, la mort est parfois même un soulagement. Vous avez le droit de ressentir ce sentiment, même si votre entourage pense autrement.

- **Colère**

De nombreuses personnes endeuillées sont en colère. En colère contre elles-mêmes pour des choses qu'elles ont dites ou faites. Ou pour des choses qu'elles n'ont justement pas dites ou faites, même si elles en avaient l'intention. Vous êtes peut-être en colère parce que la personne décédée vous a abandonné et vous avez honte de votre colère. Certaines personnes sont en colère contre tout et tout le monde ou contre la vie qui ne se déroule pas comme elles l'auraient souhaité.

- **Culpabilité**

Immédiatement après le décès d'un être cher, vous pouvez vous sentir coupable. Vous pensez qu'il y a certaines choses que vous auriez dû faire ou ne pas faire. Lorsque vous reprenez votre vie, vous pouvez avoir l'impression d'être infidèle. Néanmoins, il est tout à fait normal qu'avec le temps, vous pensiez moins souvent à la personne décédée et que vous retrouviez du plaisir dans les choses de la vie quotidienne.

- **Manque**

Si vous avez perdu quelqu'un avec qui vous avez partagé une grande partie de votre vie, la maison semble soudain très vide. Vous vous sentez seul(e). Tout semble différent. Certaines personnes s'ennuient tellement de quelqu'un qu'elles deviennent presque folles à force de vouloir la voir, l'entendre ou la sentir à nouveau. Peut-être voyez-vous votre proche marcher parmi les gens dans la rue. Vous entendez soudain à nouveau cette voix familière. Ou bien vous avez l'impression que votre partenaire décédé est toujours allongé dans votre lit à côté de vous, même si vous savez très bien qu'il ou elle n'est plus là et ne le sera jamais.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE VOUS-MÊME ?

- **Prenez votre temps**

Donnez-vous l'espace et le temps d'être triste, d'être en colère, de regretter quelqu'un. Vous avez besoin de ce temps pour trouver un nouvel équilibre et 'guérir'. Avec le temps, vous constaterez que les souvenirs deviennent moins douloureux.

- **Donnez de l'espace aux émotions**

Chacun vit la perte d'un être cher à sa manière. Autorisez-vous donc à faire votre deuil de la manière qui vous convient le mieux : en pleurant, en riant, en étant soulagé ou en étant en colère.

- **Vos souvenirs ont leur place**

Vous avez partagé des années de votre vie avec votre proche. Elles se rappellent à vous de par les souvenirs, photos ou objets qui ont une valeur particulière pour vous. Réfléchissez à ce que vous voulez en faire. Peut-être que cela vous donnera la force de faire face à la perte.

- **Prenez soin de vous**

Le deuil est un travail difficile qui demande beaucoup d'énergie. Pour éviter de vous épuiser complètement, vous devez manger sainement et dormir suffisamment. Essayez de vous détendre de temps en temps. Par exemple, faites quelque chose que vous aimez : allez vous promener, reprenez un hobby ou rencontrez des amis.

- **Ouvrez-vous aux autres**

Partagez vos sentiments avec les autres et dites-leur ce qui vous préoccupe : cela soulage souvent. Pour cela, trouvez une personne en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ou d'une ami(e) proche ou du

médecin généraliste. Les amis et les voisins peuvent s'éloigner de vous parce qu'ils ne savent pas quoi vous dire. Peut-être ont-ils du mal à faire face à leurs propres sentiments de perte. Cela peut aider si vous faites le premier pas. Montrez que vous appréciez leur amitié et leur soutien.

- **Trouvez l'aide dont vous avez besoin**

Il est parfois difficile de partager son chagrin avec sa famille et ses amis. Surtout s'ils pensent que vous vous débrouillez 'mal'. Alors n'oubliez pas : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de gérer la perte d'un être cher ! Si quelqu'un vous juge pour vos sentiments, cette personne ne peut pas vous aider. N'ayez pas peur de demander une aide professionnelle. Votre médecin généraliste peut vous orienter vers la bonne personne. Vous pouvez aussi toujours contacter l'équipe de soutien palliatif de l'hôpital.

PROBLÈMES PHYSIQUES

Le décès d'un proche peut également entraîner des réactions physiques. Certaines personnes ont des difficultés à se concentrer pendant la période de deuil. Vous êtes peut-être facilement distrait(e). Vous avez du mal à vous endormir ou vous vous réveillez très tôt. Vous êtes fatigué(e) et agité(e) et vous n'avez pas envie de manger. Vous pouvez aussi développer soudainement des symptômes physiques que vous n'aviez jamais eus auparavant. Cela vous inquiète-t-il ? Racontez votre histoire à votre médecin généraliste. Il pourra vous dire si cela est normal et si vous avez besoin d'une aide supplémentaire.

SITES WEB INTÉRESSANTS (EN NÉERLANDAIS)

www.rouwenverliesvlaanderen.com

www.forumpalliatievezorg.be

www.palliatievezorgvlaanderen.be



Cette brochure vous guidera
au travers de la période qui suit
le décès de votre proche.

Si vous avez d'autres questions
ou des doutes, n'hésitez pas
à contacter le personnel de l'équipe
d'accompagnement palliatif.

ÉQUIPE D'ACCOMPAGNEMENT PALLIATIF

tél. 02 363 62 59

tél. 02 363 63 29



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

*Deze folder is een vertaling
van de Nederlandstalige folder
'Het verlies van een dierbare'.*