



JE SUIS EN DEUIL À LA SUITE D'UN SINISTRE

Un sinistre constitue une réalité particulière et inhabituelle en raison de son caractère soudain et imprévisible ainsi que par l'ampleur des pertes qu'il a causées. Un sinistre peut perturber le quotidien des personnes touchées aux plans physique, psychologique, social, matériel, financier et environnemental. Malgré les incertitudes et les pertes qu'elle peut occasionner, une telle situation fait appel à la capacité d'adaptation et d'organisation des individus, des familles, de la communauté et de l'ensemble de la société. Elle sollicite particulièrement l'entraide et la solidarité de tous.

Cette fiche est un outil d'information sur le deuil à la suite d'un sinistre. Elle y présente les réactions les plus fréquentes et les différentes phases du deuil, mais aussi des moyens de mieux s'adapter à la situation ainsi que des informations sur les ressources disponibles.

Qu'est-ce que le deuil lors d'un sinistre ?

Lors d'un sinistre, la perte de proches comporte un aspect brutal et soudain qui peut venir influencer l'intensité et la durée du processus de deuil. De plus, ce deuil peut aussi être associé à d'autres pertes comme le logis, les biens matériels, le travail, la santé, le milieu d'appartenance, les rêves, etc.

Comment faire son deuil dans ce contexte de désorganisation sociale, alors qu'il y a tant à faire ? En plus de la douleur causée par les pertes subies, plusieurs doivent composer avec les contraintes

occasionnées par la relocalisation, l'enquête du coroner, les assurances, etc. Il faut répondre à ses propres besoins et à ceux de ses proches, réorganiser le quotidien, assurer notre sécurité et faire les multiples démarches pour retrouver un semblant de vie normale.

Le deuil est un processus qui peut varier d'une personne à une autre. Il peut être influencé par l'ampleur des pertes subies, les expériences passées, les croyances, les valeurs, le soutien disponible, etc.

Qu'est-ce que je peux vivre lorsque je suis en deuil ?

Quelques réactions fréquentes :

- un refus de croire que l'événement est réellement arrivé et que des proches sont décédés ;
- une douleur affective très vive qui peut sembler insurmontable ;
- un sentiment de colère, des sautes d'humeur ;
- un sentiment de solitude, de vide, d'injustice, d'impuissance, de tristesse, de désespoir ;
- de la confusion, des difficultés d'attention, de concentration et de mémoire ;
- du stress, de l'anxiété, de l'agitation, un serrement dans la poitrine ;
- des difficultés liées au sommeil et à l'appétit ;
- une remise en question de nos sentiments de sécurité et de confiance ;
- une impression de fonctionner par automatisme.

Quelles sont les phases du processus de deuil ?

Le deuil se déroule en plusieurs phases. La personne endeuillée ne traverse pas nécessairement toutes les phases et ne les traverse pas nécessairement dans l'ordre présenté. Plusieurs phases peuvent se chevaucher. Une personne peut aussi revenir à une phase précédente.

Phase du choc et du déni

Cette étape peut durer quelques minutes, quelques jours ou quelques semaines. Lors de cette phase, la personne a de la difficulté à croire à la réalité ou la nie et peut être incapable de réagir.

Phase de la désorganisation

Cette étape peut durer quelques semaines, voire quelques mois. La personne peut ressentir une grande tristesse, de l'anxiété, de l'impuissance. Elle peut également se replier sur elle-même, se désintéresser de ses activités habituelles.

Phase de la protestation

Cette étape peut durer quelques semaines ou quelques mois. Lors de celle-ci la personne peut vivre de la colère, de l'incompréhension, un sentiment d'injustice, une culpabilité plus ou moins grande, la recherche d'un coupable et d'un sens à la perte. La personne commence à reconnaître la permanence de la perte.

Phase de la réorganisation et de l'adaptation

Cette étape peut durer de quelques mois à quelques années. La personne est moins envahie par la perte et retrouve peu à peu sa capacité à avoir du plaisir, elle a un regain d'intérêt et entrevoit la possibilité de nouveaux projets. Elle s'adapte à sa nouvelle situation.

Certaines circonstances peuvent rendre le processus de deuil plus difficile, par exemple lorsque :

- l'on a été exposé soi-même directement au sinistre;
- plusieurs proches sont décédés au même moment;
- les processus de recherche et d'enquête sont longs et complexes;
- il est impossible de récupérer et de voir la ou les dépouilles;
- il est difficile de réaliser les rituels de deuil en lien avec ses croyances;
- il y a eu mort violente;
- il y a incertitude quant aux circonstances du décès;
- l'on a subi d'autres pertes (emploi, logis, biens matériels, animaux, etc.).

Dans ces circonstances, il faut demeurer vigilant afin de demander de l'aide au besoin.

Quelles sont mes forces et mes ressources ? Que puis-je faire pour améliorer la situation ?

Vous êtes la personne la mieux placée pour identifier vos forces, vos ressources et vos besoins.

Voici quelques questions pour vous aider à les cibler :

- Si j'ai déjà vécu un deuil, comment ai-je surmonté la perte ? Qu'est-ce qui m'a aidé à ce moment ? Que puis-je mettre en pratique dans la situation actuelle ?
- Qu'est-ce que les gens me reconnaissent comme forces et que je peux utiliser dans mon processus de deuil ?
- Parmi les personnes de mon entourage, ai-je la possibilité d'échanger sur la situation et de partager mes sentiments ?
- Qui peut m'apporter du soutien (repas, accompagnement pour les formalités, garde des enfants, etc.) ?
- Quels groupes d'entraide et services professionnels existent dans ma communauté pour me venir en aide ? Comment puis-je avoir accès à ces services ?

Quelques exemples de forces et de ressources :

- mes croyances, mes valeurs et mes convictions;
- mes capacités à m'adapter à des situations éprouvantes;
- ma présence et l'accès à un réseau social soutenant;
- mes qualités personnelles (ma capacité à exprimer mes émotions, etc.);
- l'accessibilité à un groupe d'entraide pour les personnes endeuillées et la disponibilité de services professionnels au besoin.

Quelques moyens qui peuvent vous aider :

- Permettez-vous de discuter de la perte ou du deuil en famille ou avec des proches. Il est normal d'avoir besoin d'en parler régulièrement. Rappelez-vous que chacun vit son deuil selon son propre rythme et de façon différente.
- N'hésitez pas à exprimer vos besoins aux personnes de votre entourage, par exemple pour s'occuper des enfants, faire des tâches domestiques, vous accompagner dans certaines démarches, etc.
- Reconnaissez et acceptez que la vie ait changé depuis le sinistre. Malgré tout, tentez de retrouver une certaine routine quotidienne en adoptant de saines habitudes de vie comme une bonne alimentation, des heures de sommeil suffisantes ou des moments de détente.
- S'il y a lieu, faites les démarches auprès des autorités en place, des services disponibles, etc.
- Évitez un trop grand isolement, maintenez un certain équilibre entre le temps que vous passez seul et le temps que vous passez avec les autres.

- Favorisez l'entraide et la solidarité. Tout en respectant vos limites, le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être.
- Participez à des activités avec des gens qui vivent une situation semblable.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par un autre moyen comme l'écriture.
- Respectez votre rythme quant au processus de deuil.
- Préparez une cérémonie d'adieu qui vous est personnelle.
- Même si vous n'en avez pas toujours le goût, reprenez vos activités et vos loisirs lorsque vous vous sentez prêt à le faire. Malgré la peine ressentie, cela peut contribuer à vous changer les idées.
- Rappelez-vous les moyens que vous avez déjà utilisés dans le passé pour traverser une période difficile.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues pour diminuer le stress. Une surconsommation de ces produits peut constituer un frein à l'acceptation de la perte et créer des réactions anxieuses ou dépressives.
- Évitez de prendre des décisions importantes lorsque vous êtes bouleversé.
- Mettez sur vos forces personnelles. Gardez une attitude positive en vous disant que vous allez pouvoir vous en sortir.
- Évitez de trop vous exposer aux reportages des médias qui peuvent vous faire revivre constamment l'événement.
- Rappelez-vous que ce n'est pas parce que l'on souffre moins que l'on oublie. Vous pouvez vous sentir mieux tout en vous souvenant de la personne décédée. Vous ne la trahissez pas en souffrant moins. Rappelez-vous les bons moments passés avec l'être cher.
- Soyez à l'écoute des signes de fatigue ou d'épuisement et consultez les services d'un professionnel au besoin.

Quand est-il nécessaire de demander de l'aide ?

Malgré les moyens utilisés pour surmonter la situation, il se peut que vous ayez besoin de recourir à des services d'aide professionnels. Voici des signaux d'alarme possibles :

- Je vis des perturbations importantes et persistantes liées à l'appétit et au sommeil.
- J'ai de la difficulté à fonctionner dans mes différents rôles (famille, travail, loisirs).
- Je sens une baisse marquée de mon intérêt pour les choses que j'aimais auparavant.
- Je m'isole constamment de mes proches.
- Ma consommation d'alcool ou de drogue, de médicaments, etc. a considérablement augmenté.
- Je n'arrive plus à me concentrer ou à prendre des décisions.
- Je ressens une souffrance intense qui se maintient dans le temps ou, au contraire, je fais comme si rien ne s'était passé et je ne ressens aucune émotion.
- Je me sens envahi par l'événement au point de penser au suicide ou de m'en prendre à une autre personne.

Vous n'êtes pas seul à vivre cette situation, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Malgré les difficultés éprouvées lors d'un sinistre, il est souvent possible d'en retirer des effets positifs tels un élan de solidarité entre les membres de la communauté.

Des services disponibles

- › Info-Social 811
- › Groupe de médecine de famille (GMF)
- › Programme d'aide aux employés (PAE)
- › Prévention du suicide:
1-866-APPELLE (277-3553)
- › Tel-Écoute - Ligne Le Deuil
1 888 LE DEUIL (533-3845)

De l'information est également disponible sur Internet:

- › Aller mieux à la suite d'un sinistre
www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/aller-mieux
- › Fondation Monbourquette
www.fondationmonbourquette.com/

Des réactions post-traumatiques

Certaines personnes qui ont été confrontées directement à la mort d'une autre personne ou qui ont elles-mêmes eu peur de mourir ou d'être blessées peuvent ressentir des réactions post-traumatiques, qui peuvent influencer le processus de deuil.

Pour plus de renseignements sur le sujet, on peut consulter les fiches:

- *J'ai été confronté à un événement à potentiel traumatique*
- *Mon enfant a été confronté à un événement à potentiel traumatique*
- *En tant qu'intervenant, j'ai été confronté à un événement à potentiel traumatique*