

J'ai appris à
comprendre et à
gérer mes émotions



Gérer le deuil : comprendre les émotions que suscite une situation pénible

Malheureusement, le deuil fait partie de la vie. Qu'il s'agisse d'une mort subite, d'un diagnostic atterrant ou d'un autre type de choc terrible, toutes les situations difficiles nous mettent à dure épreuve. Les sentiments éprouvés à l'égard du deuil et la façon de le gérer varient d'une personne à l'autre. Cependant, quelle que soit la réaction, un deuil peut déséquilibrer la personne la plus résiliente et lui donner l'impression qu'elle n'exerce plus aucun contrôle sur sa vie.

Même s'il n'existe pas de solution miracle pour vous aider à vous rétablir, il est possible de gérer les répercussions que cet événement entraîne dans votre vie et d'apprendre à accepter la réalité.

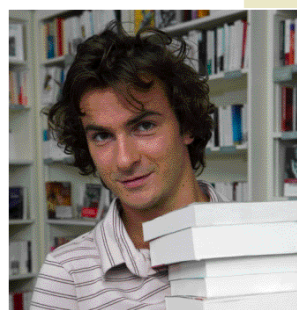
Prenez le temps de vous rétablir. Après un deuil important, bon nombre de personnes se fixent des attentes irréalistes à l'égard de leur retour à une vie normale. Prenez le temps de bien guérir; soyez conscient qu'il ne s'agit pas d'un processus étape par étape et qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de gérer le deuil. Vivez un jour à la fois et reprenez graduellement votre routine quotidienne.

Obtenez du soutien. Au début, vous pourriez avoir l'impression qu'il est plus facile de vous replier sur vous-même et de vous cacher plutôt que de vous appuyer sur des gens qui vous aiment. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous aider à organiser les funérailles ou de prendre soin de vos enfants afin de vous permettre de rassembler vos esprits. Vos proches désirent probablement vous aider, mais ils ne savent pas comment et quand; alors, n'hésitez pas à faire appel à eux.

Pensez aussi à vous joindre à un groupe d'entraide; vous y rencontrerez des gens qui ont été aux prises avec une situation similaire.

Consultez. Si le deuil vous accable, consultez un conseiller ou un autre professionnel en santé mentale. Voici des signes indiquant la nécessité d'obtenir du soutien : des troubles d'alimentation ou du sommeil qui se prolongent, de la difficulté à effectuer les tâches quotidiennes, une anxiété grave, une dépression ou un sentiment d'inutilité. Même s'il peut sembler intimidant de demander de l'aide à un étranger, une personne impartiale sans lien avec votre situation peut vous fournir un autre son de cloche et des suggestions qui vous aideront à surmonter votre douleur et à reprendre votre vie en main.

*Vivre un deuil peut avoir de
sérieuses répercussions
physiques. Reposez-vous,
nourrissez-vous sainement et
demeurez actif. Si votre corps est
en bonne santé, votre esprit le
sera aussi.*



Prenez le temps de vous détendre

Assurez-vous de prendre le temps de penser à vous et de satisfaire vos besoins. En situation de crise, vous pourriez vous sentir coupable de le faire; cependant, il s'agit d'un excellent moyen de vous détendre et d'évacuer la tension accumulée. Offrez-vous un massage, une visite au spa ou prenez un bon bain chaud.

Appuyez-vous sur vos amis.

Passez du temps avec des amis à qui vous pouvez parler de votre chagrin, de vos craintes et de l'anxiété causés par cette situation bouleversante. Certaines anecdotes vous feront sourire ou rire malgré votre tristesse.

Écrivez ce que vous ressentez.

Après un deuil, il est parfois difficile de définir exactement ce que vous ressentez. Vous pourriez éprouver de nombreux sentiments dont certains sont contradictoires. Le fait de mettre vos pensées par écrit vous permettra de les exprimer et de les comprendre. Essayez d'écrire ce qui vous vient à l'esprit, sans vous corriger ou vous évaluer.

Votre expérience personnelle du deuil est unique, tout comme la façon dont vous décidez de le gérer.

Ces suggestions m'ont permis d'obtenir l'aide dont j'avais besoin



Ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants

Votre façon d'aider votre enfant à vivre son deuil dépendra de son âge et de l'étape de sa vie, mais aussi de son développement, de ses antécédents et de ses expériences antérieures en matière de deuil.

Soyez ouvert. De nombreux parents commettent l'erreur de tenter de protéger leurs enfants en les laissant dans l'ignorance, ce qui pourrait les empêcher de vivre leur deuil et causer des problèmes ultérieurs. Même s'ils ne posent pas de questions, les enfants ont besoin de savoir ce qui se passe. Assurez-vous que l'information que vous leur transmettez est appropriée à leur âge. Demandez-leur ce qu'ils pensent de la situation ou ce qu'ils ressentent; écoutez-les attentivement et répondez ouvertement et honnêtement à leurs questions.

Donnez l'exemple. Parlez à vos enfants de votre propre chagrin et expliquez-leur qu'ils ont le droit d'être tristes ou d'avoir peur. Si vous exprimez ouvertement vos sentiments, ils seront portés à faire la même chose avec vous. Toutefois, efforcez-vous de maintenir le contrôle afin qu'ils se sentent en sécurité et soutenus.

Aidez-les à comprendre le deuil. Des histoires, des émissions de télévision et des films pour enfants pourraient avoir un thème similaire à la situation que vous vivez. Même si ces méthodes ne doivent jamais être utilisées seules, elles constituent un excellent moyen d'engager la conversation. Le fait de les amener au service commémoratif d'un être cher ou de leur parler de familles qui ont vécu une situation similaire aidera vos enfants à comprendre leur propre deuil.

Maintenez une routine. Chez les enfants, un changement majeur à la routine ou à l'horaire peut causer de l'incertitude et de l'anxiété. Malgré votre difficulté à gérer votre deuil, efforcez-vous le plus possible de maintenir vos habitudes de vie normales.

L'enfant qui grandit vit un processus continu de changement. Le soutien que reçoivent les enfants en situation de crise est d'une importance capitale et pourrait se présenter à un moment décisif de leur vie. S'il est prodigué de façon appropriée, il les aidera à mieux gérer les changements inévitables de la vie, que ces changements soient bons ou non.

Allez de l'avant

Le chagrin et le deuil causés par le décès d'un être cher, la maladie ou une autre situation difficile peuvent avoir des répercussions importantes sur votre santé mentale et physique, et ils pourraient même redéfinir votre identité. Votre expérience personnelle du deuil est unique, tout comme la façon dont vous déciderez de le gérer. Certaines des suggestions présentées dans cet article vous conviendront mieux que d'autres; faites ce que vous croyez devoir faire pour vous et votre famille. Le temps est vraiment le meilleur remède au deuil et au processus de guérison de la douleur qu'il entraîne. Même si cette guérison exige du temps, de l'énergie et des efforts, vous pouvez réussir à gérer vos émotions.

Aidez vos enfants à vivre leur deuil

Il n'est pas facile de gérer vos émotions tout en tentant de réconforter vos enfants et de comprendre leurs préoccupations, mais c'est très important, surtout après la perte d'un être cher. Les enfants vivent le deuil, mais ils l'expriment différemment des adultes.

Comme les adultes, les enfants ont besoin de ressentir la douleur et d'exprimer leur chagrin avant de passer à autre chose. Voici des symptômes associés au deuil chez les enfants :

- maux d'estomac ou de tête
- troubles du sommeil et cauchemars
- perte d'appétit
- problèmes à l'école
- irritabilité, colère ou violence
- crises de colère
- grande dépendance à votre égard
- reprend d'anciennes habitudes ou adopte l'attitude d'un enfant plus âgé.

Si vous craignez que votre enfant soit incapable de surmonter son chagrin, consultez un professionnel qui vous guidera lorsque vous aiderez votre enfant à comprendre et à accepter ses sentiments et à trouver de meilleurs moyens de les gérer.