



THÈME 1 LE PROCESSUS DE DEUIL

Rappelez-vous que le deuil est un processus qui peut durer longtemps et que chacun le vit différemment. La plupart des personnes qui vivent un deuil profond se demandent souvent si elles "souffrent suffisamment". En fait, les signes et les symptômes du deuil et de la dépression peuvent être très similaires. L'expérience du deuil est nécessaire, et les sentiments de tristesse et de vide ne signifient pas que la personne endeuillée est déprimée. Le deuil est un état émotionnel extrêmement douloureux, mais il n'est pas toujours facile de différencier un deuil intense d'une dépression.

Il est courant de confondre un deuil simple (processus normal de deuil) avec un trouble dépressif, mais la durée des symptômes, les caractéristiques et la gravité nous aident à les distinguer. Il est important d'être indulgent avec soi-même et de demander l'aide d'un professionnel si l'on a l'impression de ne pas pouvoir gérer la douleur tout seul et/ou de ne pas pouvoir faire la différence entre l'un et l'autre.

Module 4: Après la mort

DANS LE PROCESSUS DE DEUIL

- Des sentiments de vide et de perte peuvent apparaître.
- Sautes d'humeur soudaines et passagères, qui diminuent généralement au fil des jours et/ou se produisent par vagues.
- La douleur du deuil peut également s'accompagner d'émotions et d'humeurs positives.
- Le contenu des pensées se concentre généralement sur les souvenirs de la personne décédée.
- L'estime de soi est généralement préservée.
- Le chagrin a un déclencheur très clair : la perte de quelqu'un ou de quelque chose.
- La tristesse intense, l'anxiété et le manque de motivation inhérents au deuil ont tendance à durer pendant une période spécifique, qui varie considérablement d'une personne à l'autre.
- Dans la phase initiale, il peut y avoir beaucoup d'angoisse et une profonde tristesse, mais généralement, au fil des semaines ou des mois, ces sentiments s'atténuent.

Le deuil est une réaction primitive, et chaque personne le vit différemment en fonction de sa personnalité, de ses pertes antérieures, de sa relation avec la personne décédée et de son environnement. La tristesse profonde que l'on ressent face à une perte est une composante importante du deuil, car elle a un but précis.

La clé de la guérison de cette douleur ou de cette tristesse profonde n'est pas de l'ignorer, mais d'en prendre soin. En prêtant attention à cette profonde tristesse intérieure, en accordant à votre douleur, en faisant une pause et en réfléchissant, vous comprendrez mieux ce que vous ressentez, ce dont vous avez besoin et ce qu'il faut faire pour aller de l'avant. De plus, avec le temps, vous vous rendrez compte que ces moments de douleur et de profonde tristesse deviendront de moins en moins intenses et de moins en moins fréquents.

Essayez de ne pas trop vous isoler, car entre ces moments de profonde tristesse, la plupart des gens sont capables d'éprouver quelques plaisirs et de recevoir du réconfort, que ce soit grâce au soutien d'autres membres de la famille, d'un bon ami et/ou même d'autres personnes de votre communauté.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



EN DÉPRESSION

- Des sentiments de désespoir et d'apathie peuvent apparaître.
 - L'humeur dépressive est persistante et il y a une incapacité à ressentir le bonheur ou le plaisir.
 - L'humeur dépressive n'est pas liée à des pensées ou à des préoccupations spécifiques.
 - Le malheur et la détresse sont généralisés (sans raison).
 - Le schéma de pensée est généralement constitué de ruminations dépréciatives ou pessimistes, et éventuellement de sentiments de dévalorisation et/ou de dégoût de soi.
 - Les symptômes de tristesse et d'anxiété n'ont pas toujours un déclencheur spécifique.
 - Les symptômes tels que la tristesse intense, l'anxiété et le manque de motivation peuvent durer longtemps et être intenses.
 - Les symptômes tels que l'angoisse et la tristesse profonde ont tendance à s'aggraver avec le temps, entraînant un impact sérieux et significatif sur la vie fonctionnelle de la personne (que ce soit dans les relations interpersonnelles, au travail, à l'école, etc.)
-
- Si vous constatez que vous avez perdu tout intérêt pour tout ce qui vous intéressait auparavant et que vous n'arrivez pas à trouver de la joie ou un sens à tous les moments de votre vie, il se peut que vous souffriez de dépression clinique.
 - Si vos symptômes ne disparaissent pas ou si vous avez des antécédents de dépression, il est important de contacter un professionnel de la santé mentale ou votre médecin.
 - La dépression peut être traitée, soit par des conseils continus, soit par un soutien psychologique, soit, si nécessaire, par des médicaments prescrits par un médecin.
 - Ne souffrez pas en silence, demandez de l'aide.

COMMENT UTILISER LA FLASHCARD

Cette flashcard a pour but de vous aider à distinguer certains signes et différences entre le processus de deuil et la dépression, de normaliser les symptômes émotionnels que vous ressentez ou, au contraire, de vous alerter sur la nécessité de rechercher une aide professionnelle, si vous identifiez certains signes avant-coureurs.

Le fait d'avoir quelqu'un à qui parler, avec qui partager ses sentiments et demander conseil peut faire une grande différence dans votre capacité à faire face à la perte d'un être cher.

CONSEILS AUX PROFESSIONNELS

Chaque personne réagit à la perte d'un être cher d'une manière unique, et il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" approche. Offrir du soutien, de la compréhension et de l'empathie à une personne en deuil est essentiel pour faciliter le processus de guérison.

Il est important de comprendre la différence entre la dépression clinique et la tristesse naturellement profonde qui accompagne le deuil. Pour pouvoir faire la différence, une évaluation minutieuse de l'état psychique actuel et antérieur est nécessaire et doit être effectuée par un professionnel de la santé.



Co-funded by
the European Union