



Module 4:

Après la mort



THÈME 5 STRATÉGIES POUR FAIRE FACE AU DEUIL.

Il peut être difficile de reconnaître si un processus de deuil se déroule naturellement, car chaque personne réagit à la perte d'un être cher d'une manière qui lui est propre. Cependant, il existe certains signes et caractéristiques communs associés à un processus de deuil naturel, ainsi que d'autres qui, au contraire, peuvent servir de signaux d'alerte.

Le fait d'éprouver un large éventail d'émotions, telles que la tristesse, la colère, la culpabilité, la nostalgie et/ou même des moments de joie, en se remémorant les expériences positives vécues avec la personne décédée, fait partie du processus naturel de deuil.

Accepter progressivement la réalité de la perte, reconnaître que la personne décédée n'est plus physiquement présente, développer de nouvelles routines et trouver des stratégies pour aller de l'avant, choisir de maintenir un lien émotionnel et symbolique avec la personne aimée tout en se tournant vers l'avenir, et/ou être capable de se souvenir de la personne décédée sans ressentir d'angoisse extrême, en laissant les souvenirs évoluer dans le temps, sont des critères normatifs et adaptatifs, qui font partie d'un processus de deuil naturel.

QUAND FAUT-IL DEMANDER L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL ?

Signes d'alerte

- Isolement prolongé - si le deuil entraîne un isolement prolongé et des difficultés à s'engager dans les activités de la vie quotidienne
- Symptômes de dépression ou d'anxiété grave - si les symptômes de dépression, d'anxiété ou de troubles mentaux persistent ou s'aggravent
- Difficulté extrême de fonctionnement : si vous évaluez une incapacité significative à vous activer au travail, à l'école ou même dans les relations interpersonnelles, en raison du chagrin.
- Comportements à risque/négligence à l'égard de sa propre santé - si vous constatez une tendance croissante aux comportements à risque, tels que l'abus de substances et/ou les comportements autodestructeurs.
- Pensées suicidaires - si des pensées intrusives, obsessionnelles et suicidaires apparaissent, ou des idées persistantes de ne plus vouloir vivre.
- Persistance des symptômes traumatiques - si les symptômes traumatiques persistent, tels que des flashbacks, des cauchemars ou des comportements d'évitement constant des situations liées à la perte.
- Symptômes physiques persistants - tels que l'insomnie, la perte d'appétit ou des problèmes de santé liés au stress chronique



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



VOICI QUELQUES TYPES D'INTERVENTIONS QUE VOUS POUVEZ TROUVER

1. Thérapie du deuil - les thérapeutes du deuil organisent des séances individuelles ou en groupe pour aider à l'expression des émotions, au développement de l'autorégulation personnelle et des compétences en matière de gestion des émotions, en utilisant différentes stratégies d'adaptation.
2. Conseil, soutien ou psychothérapie - séances menées par des professionnels de la santé mentale, des thérapeutes, tels que des psychologues ou des psychothérapeutes, en vue de travailler et d'explorer les complexités de la situation de deuil.
3. Thérapie cognitivo-comportementale - utilisée pour identifier et modifier les schémas de pensée négatifs associés à la perte, qui peuvent contribuer à retarder une souffrance prolongée.
4. Groupes de soutien - groupes de soutien en personne ou en ligne, où d'autres personnes partagent des expériences similaires et se soutiennent mutuellement.
5. Soutien religieux/pastoral/spirituel - pour les personnes dont le fondement religieux/spirituel dans leur vie peut offrir un soutien émotionnel et un soulagement en cas de souffrance/perte.
6. Médicaments - dans certains cas, l'utilisation de médicaments peut être recommandée par un professionnel de la santé, pour les états dépressifs majeurs et/ou l'anxiété aggravée, afin d'atténuer les symptômes.
7. Pleine conscience/méditation - ces types de techniques peuvent aider l'individu à se concentrer davantage sur le présent, à réduire l'anxiété et à favoriser un meilleur équilibre physique, mental et émotionnel.
8. Programmes d'éducation et de formation sur le deuil - ces types de programmes peuvent fournir des informations utiles sur la question, aider à normaliser les réactions émotionnelles et fournir des stratégies pour faire face à la perte.

COMMENT UTILISER LA FLASHCARD

Cette flashcard a pour but de vous donner des indices et des signes d'alerte concernant ce que vous pourriez identifier comme un deuil compliqué. Rappelez-vous que le deuil est un processus qui peut durer longtemps et que chacun le vit différemment. Il est important d'être bienveillant envers vous-même et de demander une aide professionnelle si vous avez l'impression de ne pas pouvoir gérer la douleur tout seul.

CONSEILS AUX PROFESSIONNELS

Le choix du type d'intervention dépend des besoins individuels et des préférences de la personne endeuillée. Souvent, une approche intégrée, qui combine différentes formes d'intervention, peut s'avérer plus efficace.

Le soutien social et émotionnel joue un rôle essentiel pour surmonter le deuil. Chaque personne fait face 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 également important de reconnaître que le deuil est un processus individuel et qu'il ne doit pas être jugé, précipité ou minimisé. Chaque personne gère son deuil à sa manière, et c'est tout à fait normal.



Co-funded by
the European Union