

Fiche pratique

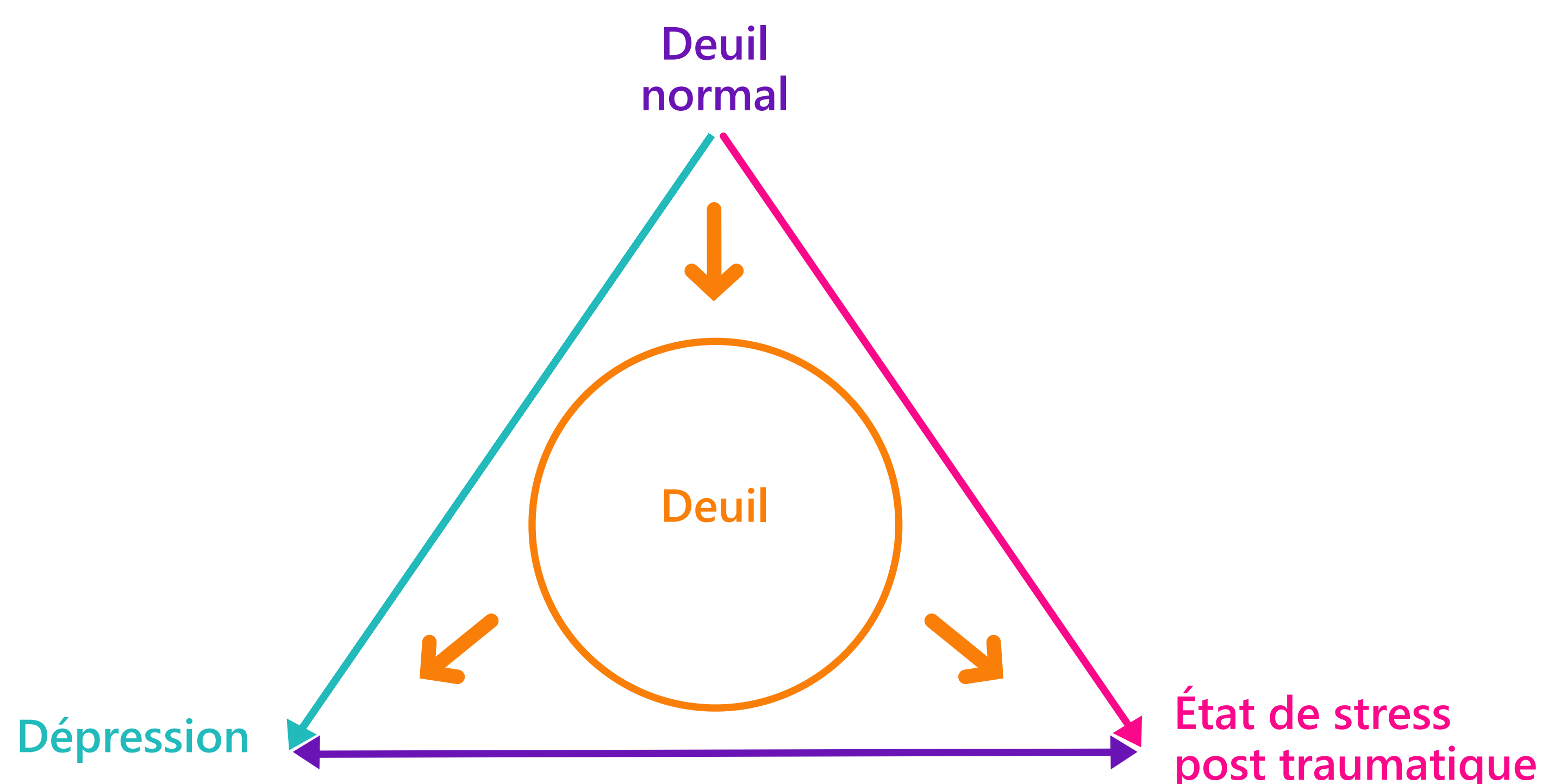
LE DEUIL



Le deuil peut procurer des problèmes de santé physiques et psychologiques qui nécessitent d'être pris en charge. Dans les cas de **deuil prolongé** au-delà d'un an, lorsque la douleur morale persiste, l'**émotion** principale est le **manque** avec la **peur d'oublier le défunt**.

On peut avoir le sentiment d'être perdu ou vide depuis le décès parce qu'une partie de nous est morte dans ce décès, des difficultés à accepter la réalité de la perte, éviter ce qui nous rappelle le décès. On retrouve aussi une incapacité à faire confiance depuis le décès, une amertume et/ou colère en lien avec le décès, des difficultés à poursuivre sa vie.

Sur le plan des émotions, on peut être anesthésié depuis le décès avec un sentiment de vide sans le défunt pouvant aller jusqu'à la sidération.



50 à 70 % des sujets qui souffrent d'un deuil prolongé souffrent également d'un **état de stress post traumatique** et/ou de **dépression**. En cas, de trouble de stress post traumatique, l'émotion principale est la **peur** qui est déclenchée par le trauma de la perte. L'endeuillé a une volonté d'oublier le trauma avec des conduites d'évitement.

En cas de **dépression**, c'est surtout la **tristesse**, l'absence de plaisir qui persiste.

Il est important de traiter ces troubles avec une psychothérapie et un traitement médicamenteux.

L'histoire met en avant la tragédie et non la vie du sujet. Distinguer la vie de la personne perdue de l'évènement conduisant à sa mort sera utile pour aller mieux. Pour honorer son défunt, dans un premier temps, soigner le traumatisme à travers l'histoire de sa mort nous permet ensuite de lui rendre hommage en se remémorant l'histoire de sa vie.