

La perte et le deuil

Que vous soyez vous-même présentement en train de vivre une perte ou que vous soyez en train d'assister un proche qui vit un chagrin, il est important de comprendre les processus liés à l'épreuve d'une perte et les termes communs qui sont employés pour les décrire.

Le chagrin est le processus que les personnes subissent lorsqu'ils font face à une perte. Bien que l'on pense souvent à ce terme en relation avec la mort d'un proche ou d'un ami, les pertes peuvent survenir de plusieurs façons. Un individu peut vivre un chagrin à cause de la perte d'un animal domestique, d'un emploi, d'un divorce, d'une relation ou même à cause de la perte d'un futur « anticipé », par exemple lorsqu'un proche est diagnostiqué d'une maladie grave.

Le deuil fait référence précisément au processus qui suit une perte, durant lequel le chagrin survient. Il n'y a pas une durée de temps qui soit considérée « normale » pour une personne, pour ressentir du chagrin. Chaque personne gère chaque perte de sa façon et pendant une durée qui lui est propre. Le deuil fait aussi référence à la manière dont l'individu s'adapte à la perte et est influencé par les valeurs et les règles sociales et culturelles.

Le chagrin est vécu différemment d'un individu à l'autre. Malgré qu'il soit proposé qu'il existe 5 étapes dans l'épreuve du chagrin, tout le monde n'éprouve pas les mêmes émotions dans le même ordre. Les réactions émotionnelles peuvent inclure la colère, la culpabilité, le désespoir, la dépression, la tristesse ou l'anxiété. De plus, les réactions physiques tels que des problèmes de sommeil, des changements au niveau de l'appétit ou une maladie peuvent varier entre les personnes. Certains individus qui vivent un chagrin peuvent aussi vivre des changements au niveau de leurs habitudes sociales et de leurs interactions avec leurs membres de famille et leurs amis.

Lorsque le chagrin se complique

Alors que le deuil est un processus personnel, il existe une distinction entre le chagrin non-complicé et le chagrin compliqué. Le chagrin non-complicé est douloureux, perturbateur et épuisant émotionnellement et physiquement, mais tolérable. * Lorsque le chagrin devient prolongé et intense, et qu'il engendre une détérioration au niveau de la performance au travail, de la santé, et dans le fonctionnement social, il peut être considéré comme étant un chagrin compliqué, et pourra bénéficier d'un traitement. Le chagrin compliqué peut être chronique et implacable, et doit faire appel à des traitements psychothérapeutiques et/ou médicaux.