

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

Le deuil : accompagner un proche dans le deuil

Tous les gens vont vivre à un certain point dans leur vie la perte d'un être cher. La perte, bien que douloureuse, fait partie de la vie. Elle peut prendre diverses formes et chaque personne réagit à sa façon. Une personne peut vivre une perte lors :

- de la perte d'un emploi;
- d'une séparation ou un divorce;
- d'un diagnostic d'une maladie grave ou d'un autre problème de santé;
- de la coupure d'un lien d'amitié;
- de la perte de sécurité et de stabilité;
- du départ de la maison familiale.

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est un sentiment et à la fois un processus adaptatif que chaque humain doit traverser pour surmonter et apaiser la douleur engendrée par une perte significative. Le deuil est une réaction tout à fait naturelle et saine suivant une perte significative. Cette période de deuil peut, entre autres, comporter les éléments suivants :

- des émotions intenses dont le choc, la colère, le ressentiment, la tristesse, la culpabilité, le soulagement, le désespoir;
- penser continuellement à la personne qui nous a quittés, à la relation que vous entreteniez avec celle-ci et à ce que sera la vie sans elle;

- des réactions physiques peuvent comme des maux d'estomac, des tensions musculaires, des pleurs, des changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation, de l'épuisement ou de la difficulté à se concentrer;
- remettre en question nos croyances ou la façon dont nous appréhendons la vie et la mort.

Le processus de deuil prend du temps et comprend plusieurs étapes :

Le déni/le choc « Je n'y crois pas », « Je ne veux pas y croire. », « Ce n'est pas possible. »

La colère/le marchandage « Ce n'est pas juste! », « C'est à cause de... », « Et, si j'avais fait cela... »

La dépression/la tristesse « Je souffre tellement en son absence », « Je ressens un vide »



Faits sur le deuil :

- Le deuil est unique et imprévisible pour chaque personne;
- Le milieu culturel d'une personne exerce une grande influence sur sa réaction face au deuil;
- La prise de conscience des sentiments, des pensées et l'expression de ceux-ci peuvent aider la personne endeuillée;
- La réaction de la société face au deuil peut sembler aller à l'encontre du processus de deuil d'une personne (par exemple, « Reviens-en! »).

Accompagner un proche dans le deuil

Gérer et surmonter un deuil peut être un processus très long et difficile pour certaines personnes. Le deuil peut réellement changer une personne. Il faut être patient.e et laisser la personne vivre son deuil à sa façon. Voici comment aider une personne vivant une perte significative :

- Être présent.e. Juste être près de la personne et l'écouter. Il ne faut pas avoir peur et trop penser à « ce qu'il faut dire et ne pas dire ».
- Rester disponible. Faire contact avec la personne afin de lui demander comment elle va et si elle a besoin de quelque chose.
- Faire des activités. Aide la personne à se changer les idées pour un moment en proposant des activités.

- Ne pas éviter le sujet. Demande à la personne comment elle se sent et si elle veut en parler. Lui laisser savoir qu'elle peut vous en parler lorsqu'elle sera prête.
- Être un soutien. Si la personne se sent dépassée par les tâches et la vie quotidienne, propose-lui de l'accompagner et de l'aider.

Pour savoir quoi dire à un proche vivant un deuil, allez consulter l'infographie : Que peux-tu dire à un proche dans le deuil ?

Centre Labelle

Nous pouvons vous aider : Les conseillères et conseillers du Centre Labelle Centre offrent du counseling pour aider et accompagner les personnes endeuillées à cheminer dans leur deuil processus qui peut être parfois très douloureux. Entre autres, les conseillères et conseillers peuvent :

- Fournir un soutien pendant le processus de deuil;
- Aider les personnes à reconnaître les étapes de leur deuil et à les traverser;
- Offrir des renseignements au sujet du processus de deuil.





Pour les prochains mois, chacun des membres de l'équipe du Centre Labelle Centre partagera avec vous l'une de leurs recettes favorites afin que vous puissiez vous familiariser avec notre équipe!

Pour ce mois-ci, Isabelle Sabourin Levesque, conseillère en santé mentale ainsi que directrice clinique au Centre Labelle, partagera avec vous l'une de ses recettes préférées. Isabelle est membre de l'équipe du Centre Labelle officiellement depuis mai 2020. Diplômée d'un baccalauréat avec double spécialisation en psychologie et criminologie ainsi que d'une maîtrise en service social de l'Université d'Ottawa, Isabelle offre des services d'intervention psychosociale à la clientèle du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). De plus, Isabelle est formée pour offrir les formations SafeTalk et ASIST.

Recette : Soupe tonkinoise au bœuf

Voici une recette de soupe tonkinoise au bœuf très facile à préparer en moins de 20 minutes!

Portions : 8 à 8 personnes

Préparation : 10 minutes – Cuisson 15 minutes

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1/4 de tasse d'échalotes françaises, ciselées
- 2 c. à soupe de gingembre frais, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à thé de pâte de cari rouge
- 1 tasse de carottes, râpées
- 1 bâton de citronnelle, coupé en deux
- Sel et poivre, au goût
- 1/4 de tasse de sauce de poisson (nuoc-mâm)
- 8 tasses (2 boîtes de 900 ml) de bouillon de bœuf
- 8 oz (1 paquet) de vermicelles de riz
- 1/2 lb (1 paquet) de vermicelles de riz
- 1 1/2 tasse feuilles de coriandre
- 1 tasse de fèves germées
- Quartiers de lime, pour servir



Préparation :

- 1) Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile, puis ajouter les échalotes, le gingembre, l'ail, la pâte de cari, les carottes et le bâton de citronnelle. Assaisonner, puis laisser cuire pendant 4 à 5 minutes.
- 2) Ajouter la sauce de poisson et le bouillon de bœuf, puis laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer le bâton de citronnelle, puis ajouter les vermicelles, le bœuf, la coriandre et les fèves germées.
- 3) Rectifier l'assaisonnement au besoin, puis servir avec les quartiers de lime.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Association canadienne pour la santé mentale. (2023). Comprendre et vivre une perte ou un deuil. Repéré à : <https://ontario.cmha.ca/fr/documents/comprendre-et-vivre-une-perte-et-un-deuil/>

Jeunesse, J'écoute. (2018). Comment aider un ami qui fait face au deuil. Repéré à : <https://jeunessejecoute.ca/information/aider-ami-en-deuil/>

Thibault, M. (2017). Le deuil. Repéré à : https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_deuil_2021_finale_01.pdf

Trois fois par jour. (2018). Soupe tonkinoise au bœuf. Repéré à : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/soupes/soupe-tonkinoise-au-boeuf/>