

GLADYS TREMBLAY
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Nous sommes fiers d'annoncer que, grâce à l'initiative «Au coeur de votre collectivité» de Promutuel Assurance du Lac au Fleuve, le CPS Côte-Nord pourra se doter d'un second formateur Sentinelle.

Cette contribution de 1500,00\$ permettra, entre autres, à notre organisme de défrayer les coûts liés à la formation de la nouvelle personne en poste, de même que le coaching obligatoire suite à son entrée en fonction.

Avec l'arrivée de ce nouveau formateur Sentinelle, le CPS souhaite élargir le réseau au niveau des PME et grandes entreprises de la région.

Rappelons que le développement du réseau Sentinelle est primordial puisqu'il permet, de par les pairs, de rejoindre une clientèle à risque, souvent isolée. Ceci est d'autant plus important dans notre région lorsqu'on tient compte du vaste territoire à couvrir.

Le Centre de prévention du suicide Côte-Nord est très reconnaissant envers Promutuel Assurance du Lac au Fleuve d'apporter le soutien nécessaire à ce projet.

Le deuil

Chaque personne a déjà été confrontée, de près ou de loin, à des événements de vie douloureux comme la perte d'un être cher. Cela représente inévitablement un deuil à surmonter et, comme la peine ne partira pas en quelques jours, il est important de faire preuve d'adaptation et de résilience afin de réussir à garder la tête hors de l'eau. Bien que le deuil soit davantage associé à la mort, une rupture amoureuse, par exemple, amène l'un des conjoints à quitter le foyer et à ne plus faire partie de la vie de l'autre. Il n'est pas décédé, mais il a pris la décision de partir. Cela peut provoquer un lourd sentiment d'abandon, de la colère, de la culpabilité ou encore un sentiment d'échec. L'estime de soi en est bien souvent fortement ébranlée. La personne doit se reconstruire et retrouver l'équilibre dans sa propre vie. Les transitions de vie et les grands changements amènent avec eux des deuils à faire.

Dans un premier temps, les étapes du deuil existent afin d'aider la personne endeuillée à exprimer ses réactions face à l'ampleur de son chagrin, pour ensuite s'adapter à la vie sans l'autre. Cela exige un grand détachement. Elles nous permettent de mieux comprendre notre état émotionnel et notre cheminement. Toutefois, il faut garder en tête que ces étapes ne sont pas nécessairement une marche à suivre obligatoire. Certaines personnes peuvent en venir à vivre de l'inconfort si elles ne les vivent pas tel que prescrit et pourraient même s'empêcher d'avancer ou de vivre de belles choses par peur d'aller trop vite. Le plus important, c'est que la personne continue, malgré les circonstances et la tristesse, de prendre soin d'elle et de se donner les moyens d'avancer.

D'une autre part, il ne faut pas négliger les rites du deuil. Par exemple, dans notre société où tout va vite, il n'est pas rare de constater que des cérémonies funèbres se passent en accélérés. Par contre, ces rituels sont des facteurs de protection importants qui permettent d'éviter des complications qui pourraient survenir dans le processus de deuil. Les mettre de côté peut amener la personne à avoir des difficultés à dire au revoir au disparu. Faire un rituel peut être aidant pour tous types de pertes, que ce soit, une rupture, la perte d'un animal, ou encore la fin d'une étape de vie, etc.

Le deuil

On dénote également des différences importantes dans les réactions entre les hommes endeuillés et les femmes endeuillées. Les femmes entretiennent davantage leur réseau; elles reçoivent donc plus de soutien social. Elles vont davantage consulter et demander de l'aide. Les besoins de la thérapie sont également plus adaptés aux besoins des femmes puisqu'elles vont montrer plus facilement leur émotivité. De leur côté, les hommes ont tendance à utiliser davantage l'alcool pour diminuer leur anxiété. Toutefois, ils sont meilleurs dans la résolution de problème.

Conseils aux endeuillés

- Permettez-vous de ressentir des émotions et tenter de les tolérer;
- Continuez de maintenir une bonne structure et hygiène de vie;
- Faites attention aux substances «tentantes»;
- Faites attention à l'évitement ou à la recherche intense de contacts avec le défunt;
- Partagez votre monde intérieur : exprimez-vous, parlez, dessinez, faites de l'exercice, écrivez, priez, et ce, avec diverses personnes;
- Exprimez ce dont vous avez besoin et ce qui n'est pas aidant pour vous;
- Entretenez votre réseau, continuez à dire «merci» et n'attendez pas trop d'eux;
- Adonnez-vous à des activités autrefois plaisantes qui vous donnaient un sentiment de bien-être, de valorisation ou de contrôle.

La personne endeuillée a besoin d'être écoutée simplement, sans jugement ni attente et de pouvoir parler du disparu. Les personnes qui vivent un deuil reçoivent généralement beaucoup de soutien pendant les premiers mois, mais elles se retrouvent souvent seules dans les périodes où elles traversent les moments les plus difficiles. Encouragez les petites actions plutôt que les grands changements qui peuvent paraître insurmontables. Bien que parfois il soit possible de penser que la personne n'avance pas assez rapidement, il est important de se rappeler que tout ce qu'elle espère, au final, c'est que cette immense peine ne soit pas permanente. Tous les moyens sont bons pour passer au travers son deuil. Les personnes qui rebondissent et qui se donnent les moyens pour prendre soin d'eux n'ont pas à se méfier des conséquences négatives quelques années plus tard. «En terminant, sachez que même si nous sommes souvent confrontés au fait qu'il y a une fin à beaucoup de choses que nous avons aimées, il y a aussi une fin à la souffrance du deuil.»

Sources: Université de Sherbrooke; «Le deuil» 2017

Pascale Brillon; «L'accompagnement des personnes souffrant de deuil traumatique» 2018

formation

Le **30 mai** prochain, le CPS Côte-Nord tiendra gratuitement une journée de formation «**Agir en sentinelle pour la prévention du suicide**» à **Sept-Îles**. Cette formation vise à développer des habiletés pour reconnaître les indices de détresse, guider et orienter la personne aux prises avec la problématique du suicide ainsi que son entourage vers les ressources d'aide appropriées.

Détails et inscription: 418.295.2101