

# Grief: Coping with Challenges

Content courtesy of the  
Victoria Hospice Society

# Surmonter les obstacles associés au deuil

## Grief: Coping with Challenges

The death of someone important to you brings many changes in your life. As you are adjusting and responding to these changes, there are challenges you will have to face. These could be about the death and the circumstances at the time, or about your grief and how you are coping. Here are some explanations and practical suggestions regarding common challenges.

### Decision-making

Decision-making can be difficult when you are grieving. This is especially true when your partner has died and you do not have the usual person there to discuss plans, share decisions and consider consequences. Your memory, concentration and perspective may be affected by grief, leaving you with little confidence at this time. Postpone major decisions, if you can, until you are feeling better able to handle them. If you must make major decisions, consult with an objective professional. The following guidelines may help you tackle decision-making.

- Identify the problem and your goal precisely.

- List a variety of solutions - as many as you can think of.

- List the advantages and disadvantages of each solution.

- Outline the steps necessary for each solution.

- Consult an expert or trusted advisor who can be objective.

- Review all the information gathered, looking for oversights.

- Make your choice.

- Follow through step by step.

### Financial affairs

Settling the estate can be a complex and exhausting task. Learning unfamiliar skills for dealing with financial affairs can be overwhelming when you are actively grieving. You may need or want help with paying bills, investing money, and planning your financial future. Hopefully, you will not have any dealings with disreputable individuals or anyone who will take advantage of your vulnerability. Be cautious and take your time about all financial decisions, following the suggestions below.

- Legal advice and assistance may be helpful with the estate or other issues.

- Ask your bank for help.

- Seek the services of a qualified accountant or financial planner to assist you.

- Always use a well-respected individual or firm.

- Before making any major decisions or investments, even with known individuals, check your plans with your bank, your lawyer, or the Better Business Bureau.

### Personal effects

Dealing with the personal belongings of the person who died can be very emotional. You may want to delay it because you do not have the energy, you are not up to the decisions, or you are comforted by the familiar presence. There is no particular time when this must be done, so do it when you feel ready. Doing it a bit at a time may make it manageable. Here are some helpful hints.

- Ask for help from a friend or family member.

- Sort things into categories: things to keep, things for family and friends, things for sale or charity, things to decide about later.

- Repeat as necessary.

### Memories of recent events

Particularly in the early days of grief, you may find that you are frequently thinking about the circumstances of the illness and death. Recurring thoughts - about how the person looked or acted, about the care given, about what you and others did or didn't do, about how you heard the news are all common and natural. Repetition seems to help us come to terms with difficult or stressful times. Although these memories are pervasive now, memories of other times will return. The following strategies may help with coping.

### Surmonter les obstacles associés au deuil

Le décès d'un être cher occasionne beaucoup de changements dans votre vie. Tout en vous adaptant et en réagissant à ces changements, vous aurez des obstacles à surmonter. Ces obstacles pourraient être rattachés au décès et à ses circonstances, ou encore à votre deuil et à votre capacité d'adaptation. Voici de brèves explications sur les obstacles les plus courants et quelques suggestions pratiques pour les surmonter.

### Prise de décision

Lorsqu'on est en deuil, il peut être difficile de prendre des décisions. Cela est surtout vrai si votre partenaire meurt et que vous n'avez plus à vos côtés la personne avec laquelle vous aviez l'habitude de discuter de projets, de prendre des décisions et de considérer les conséquences. Le deuil pourrait encombrer votre mémoire, votre concentration et votre perspective, créant chez vous un sentiment de manque d'assurance. Si possible, retardez vos décisions majeures jusqu'à ce que vous vous sentiez plus apte à les prendre. Si vous n'avez pas le choix que d'agir maintenant, consultez un professionnel objectif. Les lignes directrices suivantes pourraient vous aider à affronter la prise de décision :

- Définissez le problème et votre objectif de façon précise.
- Dressez une liste de solutions – toutes celles auxquelles vous pouvez penser.
- Énumérez les avantages et les inconvénients de chaque solution.
- Décrivez les étapes à suivre pour chaque solution.
- Consultez un expert ou un conseiller qui est objectif et en qui vous avez confiance.
- Examinez toutes les informations recueillies et assurez-vous de ne rien avoir oublié.
- Faites votre choix.
- Donnez suite à votre décision, une étape à la fois.

### Affaires financières

Le règlement de la succession peut être un exercice complexe et épuisant. Avoir à acquérir de nouvelles compétences pour pouvoir gérer des affaires financières peut s'avérer une tâche monumentale lorsqu'on est au cœur d'un deuil. Vous aurez peut-être besoin ou envie d'obtenir de l'aide pour payer des factures, investir de l'argent et planifier votre avenir financier. Avec un peu de chance, vous n'aurez pas à transiger avec des individus louches ou des personnes qui profiteront de votre vulnérabilité. Soyez prudent et prenez votre temps avant de prendre des décisions financières. Suivez les conseils ci-dessous :

- Pour régler la succession ou d'autres questions semblables, il serait peut-être bon de demander de l'aide et des conseils légaux.
- Demandez à votre banquier de vous aider.
- Retenez les services d'un comptable ou planificateur financier qualifié.
  - Ayez toujours recours à un professionnel ou cabinet bien respecté.
- Avant de prendre une décision importante ou de faire un investissement, même avec l'aide de personnes que vous connaissez, faites vérifier vos plans par votre banquier, votre avocat ou un bureau d'éthique commerciale.

### Effets personnels

Organiser les effets personnels de la personne décédée peut susciter de vives émotions. Vous pourriez vouloir remettre cette tâche à plus tard parce que vous n'avez pas d'énergie pour l'accomplir, vous n'êtes pas prêt à prendre les décisions qui s'imposent ou vous vous sentez réconforté par la présence familiale de ces effets personnels. Cette tâche n'a pas d'échéance particulière, alors attendez que vous soyez prêt. Allez-y petit à petit pour que ce soit plus facile à gérer. Voici quelques conseils utiles :

- Demandez l'aide d'un ami ou d'un proche.
- Triez les objets par catégorie : à conserver, à offrir à la famille ou aux amis, à vendre ou à donner à une œuvre de bienfaisance et à décider plus tard.
- Répétez le processus au besoin.

- Get the information you need to understand what happened.

- Talk to someone about your thoughts.

- Go over memories as often as you need to.

### Certain rooms and places

There may be certain rooms or places that you wish to avoid as they are associated with the death or the person who died. The courage required to face these places may return of its own accord. However, if your discomfort is intense and is interfering with your day-to-day life, you may wish to seek counselling help. The following strategies may help with coping.

- At home, sleep or eat elsewhere for a while, or rearrange the furniture.
- Away from home, if you need to go somewhere that is uncomfortable, get someone to accompany you or meet you.

### Changes in relationships

You may find that other people have changed the way they relate to you since the death. Their attitudes, responses and expectations may be different. They may not be as understanding and supportive of your grief as you would like. Your own needs and responses may have changed also. Your energy for and interest in social activities may be limited. Loneliness and longing may affect your comfort and composure in social situations. Some suggestions for finding the support that you want are offered here.

- Spend time with people who are comfortable and welcoming.
- Let people know what helps you (small groups, familiar people, quiet activities, etc.).
- Consider support groups for bereaved people.

### Special dates and events

The calendar is full of reminders of the person who died. Birthdays, anniversaries, holidays, etc. will be times of missing and thinking of the person, especially during the first year. Planning ahead about how you want to acknowledge these times can be helpful. Give yourself permission to do things differently and review the suggestions given here.

- Do what feels best for you at the time.
- Be alone, or be with others.
- Go to the gravesite or another place where you feel close to the person who died.
- Find ways to honour your memories - work on a memorial album or journal.

### Dreams and visitations

Many people have vivid dreams about the person who died, or hear, see or feel their presence. Often this is comforting, but occasionally it is not. You may be shy to share these experiences with others, but it is important to believe that your experience is real. Although grief experts say that the majority of bereaved people have these experiences, some people long for a sense of presence and do not have it. Some helpful strategies are listed below.

- If you are distressed about a dream or visitation, talk to a counsellor or spiritual advisor.
- Keep a journal or diary of your thoughts, dreams and experiences.
- Talk to a trusted friend.

#### Looking after your health

When you are grieving, your eating and sleeping patterns may change, as well as your general health. Fluctuations in energy are often part of grieving. Grief increases your risk for illness due to stress, fatigue, poor nutrition, indifference, etc. There is also a tendency to return to old patterns of coping, some of which may be detrimental to your health. It is important to look after your physical well-being as this can influence emotional healing after a loss. The following points are important to remember.

- Have regular check-ups and consult your doctor about any problems.
- Be careful of medications and alcohol as they mask rather than deal with the pain.
- Low energy is to be expected - pace your activities & responsibilities.
- Regular exercise is essential.

- Parlez à un ami en qui vous avez confiance.
- Notez vos pensées, vos rêves et vos expériences dans un journal.
- Si un rêve ou une visitation vous afflige, parlez-en à un conseiller ou à un mentor spirituel.

utiles :

Beaucoup de gens ont des rêves très nets au sujet de la personne décédée; d'autres entendent, voient ou ressentent sa présence. Ces rêves ou cette présence sont souvent réconfortants, mais parfois déconcertants. Si cela vous gêne de raconter ces expériences à d'autres, il est néanmoins important que vous acceptiez qu'elles sont réelles. Les experts du deuil affirment que la majorité des personnes endeuillées vivent ces expériences, mais certaines personnes, même si elles aimeraient tant ressentir cette présence, n'en ont pas l'occasion. Voici quelques stratégies

#### Rêves et visitations

- Faites ce qui vous fait du bien.
- Soyez seul, ou cherchez la compagnie des autres.
- Rendez-vous au cimetière ou à un autre endroit où vous vous sentez près de la personne décédée.
- Trouvez des moyens d'honorer vos souvenirs : préparez un album-souvenir ou écrivez dans un journal.

suggestions suivantes :

Le calendrier est rempli de dates qui vous rappelleront la personne décédée. Les anniversaires de naissance, les anniversaires de mariage, les jours fériés, etc. seront des moments où votre être cher vous manquera particulièrement et où vous penserez à lui, surtout durant la première année. Il peut être bon de préparer ce que vous ferez pour souligner ces occasions. Donnez-vous la permission de faire les choses différemment et jetez un coup d'œil sur les suggestions suivantes :

#### Dates et événements particuliers

- Côtoyez les personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise et bien accueillii.
- Faites savoir aux gens ce qui vous aide (petits groupes, personnes familières, activités tranquilles, etc.).
- Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien pour les personnes en deuil.

le soutien dont vous avez besoin :

Vous trouverez peut-être que les autres ont changé leur façon d'interagir avec vous depuis le décès. Leurs attitudes, leurs réactions et leurs attentes pourraient être différentes. Ils n'arrivent peut-être pas à vous offrir la compréhension et le soutien dont vous avez besoin. Vos propres besoins et réactions pourraient aussi avoir changé. Votre énergie et votre intérêt pour les activités sociales pourraient être limités. La solitude et la nostalgie pourraient avoir un effet sur votre niveau de confort et de contenance en situation sociale. Voici quelques suggestions pour vous aider à trouver

#### Changements sur le plan des relations

accompagner ou de vous rencontrer sur place.

- À la maison, dormez ou mangez ailleurs pendant un certain temps, ou réorganisez les meubles.
- À l'extérieur, si vous devez vous rendre dans un lieu qui vous met mal à l'aise, demandez à quelqu'un de vous

stratégies suivantes pourraient aussi vous être utiles :

Vous aurez peut-être envie d'éviter certaines pièces ou certains endroits parce qu'ils sont associés au décès ou à la personne décédée. Le courage nécessaire pour affronter ces lieux pourrait revenir de lui-même. Cependant, si votre malaise est intense et qu'il nuit à votre quotidien, il serait peut-être bon de demander l'aide d'un conseiller. Les moments seront bientôt présents dans votre mémoire. Les stratégies suivantes pourraient vous aider :

#### Certaines pièces et certains endroits

- Obtenez l'information dont vous avez besoin pour comprendre ce qui s'est passé.
- Parlez de vos pensées à quelqu'un.
- Remémorez-vous vos souvenirs aussi souvent qu'il le faut.

Au début de votre deuil en particulier, vous trouverez peut-être que vous pensez souvent aux circonstances de la maladie et du décès. Il est courant et tout à fait naturel d'avoir des pensées répétitives au sujet de l'apparence ou du comportement de la personne décédée, des soins qu'elle a reçus, de ce que vous et les autres avez fait ou mis de faire, de la façon dont vous avez appris la nouvelle, etc. La répétition semble nous aider à accepter les périodes difficiles ou stressantes. Bien que ces souvenirs soient omniprésents en ce moment, les souvenirs de meilleurs moments seront bientôt présents dans votre mémoire. Les stratégies suivantes pourraient vous aider :

#### Souvenirs d'événements récents

## Santé

Lorsqu’une personne traverse un deuil, son appétit, ses habitudes de sommeil et sa santé en général risquent de changer. Les fluctuations d’énergie font souvent partie du deuil. Le deuil augmente aussi les risques de maladie en raison du stress, de la fatigue, de la mauvaise alimentation, de l’indifférence, etc. On a aussi tendance à reprendre nos anciennes habitudes d’adaptation, dont certaines risquent de nuire à notre santé. Il est important que vous vous occupiez de votre bien-être physique, car celui-ci peut influencer votre guérison émotionnelle à la suite d’une perte. Il est important de ne pas oublier les points suivants :

- Passez un examen médical régulier et consultez votre médecin si vous avez des problèmes de santé.
- Faites attention aux médicaments et à l’alcool, car ils masquent la douleur plutôt que de la guérir.
- Attendez-vous à avoir peu d’énergie : ménagez-vous en diminuant vos activités et vos responsabilités.
- La pratique régulière d’activité physique est essentielle.

## Sommeil

De nombreuses personnes endeuillées, même si elles se sentent épuisées, ont de la difficulté à s’endormir ou à rester endormies toute la nuit. D’autres trouvent qu’elles dorment plus pour éviter la douleur ou à cause de l’épuisement. Voici des conseils utiles pour vous aider à dormir :

- Donnez-vous la permission de dormir différemment pendant un certain temps.
- Buvez du lait chaud ou de la tisane pour vous aider à vous endormir. Les somnifères peuvent aider temporairement ou à l’occasion.
- Évitez la stimulation (alcool, café, télévision et exercice) avant l’heure du coucher. Prenez le temps de vous détendre à l’aide d’un bain, d’exercices de relaxation, de lecture légère ou de musique douce.
- Utilisez un oreiller ou un animal en peluche pour vous reconforter. Serrez-le dans vos bras ou placez-le dans votre dos.
- N’essayez pas de forcer le sommeil. Optez plutôt pour compter des moutons, vous remémorer une occasion agréable dans tous ses détails, planifier un voyage ou une rénovation ou même développer l’intrigue d’un roman.
- Si vous n’arrivez pas à vous endormir ou rendormir après 30 minutes, levez-vous et livrez-vous à une activité agréable et relaxante pendant une courte période.

## Alimentation

Votre appétit et vos habitudes alimentaires changeront probablement pendant un moment : vous pourriez n’avoir aucun appétit ou avoir constamment faim. L’heure des repas pourrait vous rappeler votre perte douloureuse. Vous n’avez peut-être jamais cuisiné, fait l’épicerie ou planifié des repas nutritifs, alors ces nouvelles responsabilités pourraient mettre en évidence votre perte. Voici quelques suggestions pour l’alimentation et l’heure des repas.

- Si vous trouvez difficile de manger seul, mangez dans une autre pièce ou à une autre place à la table, acceptez les invitations des autres ou invitez les autres à manger des mets du restaurant chez vous.
- Essayez de manger des repas santé de façon régulière. Évitez de grignoter des « aliments vides ».
- Achetez des repas nutritifs prêts à manger que vous trouverez dans la section des aliments congelés ou préparés de l’épicerie. Faites le plein de collations santé.
- Mangez régulièrement avec des proches ou des amis (p. ex. le premier jeudi du mois ou tous les lundis).
- Les centres récréatifs et les clubs d’âge d’or offrent souvent des cours de cuisine, des séances de cuisine communautaire, etc.

## Eating

## Sleep

- Recreational and seniors centres often have cooking classes, sharing kitchens, etc.
- Consider regular dinner/lunch dates with family or friends, i.e., the first Thursday or every Monday.
- Use ready-made nutritionally-designed meals from the freezer or deli section; stock up on healthy snacks.
- Try to eat regular healthy meals; avoid snacking on 'junk food.'

people in for take-out.

• If eating alone is difficult change where you eat or where you sit at the table, accept invitations to meals, have and mealtimes.

Your appetite and eating patterns are likely to change for a while: you may have no appetite or feel constantly hungry. Mealtimes can be difficult reminders of your loss. Food preparation, shopping, and nutritional meal planning may be new skills for you and may be things that highlight your loss. Here are some suggestions for dealing with nutrition

relaxing for a short period.

- If unsuccessful getting to sleep or returning to sleep, after 30 minutes get up and do something pleasant and
- Don't force sleep; count sheep, recall a pleasant time in every detail, plan a trip or renovation, plot a novel.
- Use a pillow or stuffed animal for comfort, to hold or rest behind your back.
- relaxation exercises, light reading, or gentle music.
- Avoid stimulation (alcohol, coffee, television, and exercise) prior to bedtime; take time to unwind with a bath,
- Hot milk or herbal tea may help you get to sleep; sleeping pills can be a temporary or occasional assist.

• Give yourself permission to sleep differently for a while.

here.

Many bereaved people, though they feel exhausted, have trouble going to sleep or staying asleep through the night. Others find that they sleep more, to avoid the pain or due to exhaustion. Some helpful hints for sleeping are included



We have chosen the image of the labyrinth as a metaphor for the journey through grief. A labyrinth is not a maze as there are no dead ends and no wrong turnings. There is only one way – forward. So it is with grief. The only way through is forward, with many turns and going back and forth over what seems like the same territory. We journey to the centre of our grief, to the centre of ourselves, and then slowly return to re-enter the world.

Each person's experience on the journey of grief will be different. This is a reflection of our personal style, our relationship with the person who died, our internal and social resources, and our past history of coping. As you journey through your own grief process, there will likely be unexpected turns and insights.

Nous avons choisi l'image du labyrinthe comme métaphore pour le parcours du deuil. Dans ce labyrinthe, il n'y a ni impasse ni mauvais tournant. Il n'y a qu'une façon de s'en sortir : en avançant. Il en va de même pour le deuil. La seule façon de le traverser, c'est d'avancer, d'en suivre les nombreux tournants, parfois en mouvement de va-et-vient pour traverser ce qui semble être le même territoire. Nous suivons le parcours jusqu'au cœur de notre deuil et au cœur de nous-mêmes pour ensuite revenir lentement et réintégrer le monde.

Nous suivons chacun notre propre parcours pour traverser le deuil. Il sera à l'image de notre style personnel, de notre relation avec la personne décédée, de nos ressources internes et sociales et de la façon dont nous avons surmonté les obstacles par le passé.

Durant votre parcours sur le territoire du deuil, vous rencontrerez sans doute des virages inattendus et découvrirez de nouveaux horizons.



