



For better
mental health

Comprendre le deuil



'Pourquoi est-ce arrivé? Pourquoi est-ce que je dois passer par là? Pourquoi fallait-il qu'il me quitte?'

'J'ai l'impression d'être sur pilote automatique.'

'Si j'en avais fait davantage, il serait peut-être encore en vie.'

'Si seulement j'avais pu parler à quelqu'un, simplement une personne qui avait vécu la même chose.'

Ce livret aide les personnes qui font face à la disparition d'un proche à mieux comprendre ce qu'elles doivent attendre d'elles-mêmes et des autres. Il leur fournit des informations, ainsi qu'à leur famille et amis sur la manière de gérer la situation et sur le soutien qui existe.

Pourquoi est-ce que je dois faire mon deuil ?

La mort d'un être cher est un événement bouleversant. C'est peut-être la plus grande perte qu'il faille surmonter. Pourtant, la mort est une partie incontournable de la vie, qu'on le veuille ou pas. Un adulte sur quatre a connu la mort d'un proche au cours des cinq dernières années. Pour certaines personnes, c'est l'une des nombreuses rencontres avec le deuil, pour d'autres, c'est la première fois qu'elles font face à la mort. L'impact peut varier de la douleur supportable à la catastrophe affective.

Le travail de deuil permet de venir à bout du chagrin. Il s'agit de laisser partir la personne disparue, en changeant progressivement la nature des liens qui nous unissaient à elle. Nous devons finir par accepter que nous ne reverrons plus jamais la personne dans cette vie. Si nous essayons d'éviter ce processus naturel, nous ne serons pas capables de vivre pleinement pour le restant de nos jours et nous risquons d'accumuler des problèmes pour l'avenir.

Les obsèques, qui marquent la fin des quelques premiers jours, jouent un rôle important dans le travail de deuil. Elles donnent l'occasion de se souvenir de la vie de la personne qui est décédée, de lui dire au revoir et de partager cet adieu avec d'autres personnes concernées. En reconnaissant la mort, nous affirmons la vie.

En marquant la disparition de l'être aimé, en compagnie d'amis et de parents, nous affirmons aussi les valeurs de notre communauté et renforçons les liens entre ceux qui sont encore en vie. Ces liens sont nécessaires à la vie et au travail de deuil.

Les obsèques sont très importantes, mais ce n'est que la première étape du travail de deuil. Le deuil n'est pas vraiment compris ou reconnu dans notre société. Nous sommes supposés être des consommateurs satisfaits et l'abattement 'morbide' est découragé. La mort et le deuil sont devenus des sujets tabous comme l'était le sexe à l'époque victorienne. Pourtant, reconnaître les émotions qui entourent la mort est tout aussi important à notre bien-être affectif.

Pourquoi les gens réagissent-ils différemment ?

Il n'y a pas de règles concernant le travail naturel du deuil ; l'expérience est différente d'une personne à l'autre et les réactions varient. Elles dépendent généralement de vos relations avec le défunt (la défunte), de vos perceptions de celles-ci et aussi de votre histoire personnelle.

Les circonstances du décès ont aussi un impact sur votre chagrin. Le décès d'une personne plus âgée, qui a vécu longtemps et bien, semble appropriée, même s'il est attristant. Mais le décès de votre enfant ou une fausse couche peut sembler insupportable et risque de ne jamais avoir de sens ; il peut être difficile de ne pas se dire que c'est une 'vie gâchée'. Pour une personne qui survit à quelqu'un qui s'est suicidé, il s'agit de faire face à une mort qui, bien souvent, est inattendue, prématurée et éventuellement violente. (Pour un complément d'information, voir *Autres ouvrages*, à la p. 13.)

Quelles sont les réactions possibles ?

Les gens réagissent physiquement et émotionnellement de manière différente à la disparition de quelqu'un. Vous pouvez vous sentir déprimé(e), constamment épuisé(e) ou avoir mal partout. Vous pensiez ressentir de la tristesse mais en fait, vous vous sentez inerte pour commencer, vous ne ressentez rien. Votre réaction générale à toutes les situations peut être lente, automatique et froide. C'est ainsi que se traduit un état de choc.

L'état de choc accompagne généralement une mort subite, mais même lorsqu'une mort est attendue depuis longtemps, vous risquez de subir un choc en apprenant la nouvelle. Il y a de nombreuses dispositions pratiques à prendre après un décès. Vous avez peut-être l'impression de réaliser ces tâches de manière parfaitement compétente, tout en vous sentant complètement à l'écart de tout ce qui se passe autour de vous. Il vous est même peut-être difficile de pleurer. Comme vous ne vous écroulez pas, les autres risquent de penser que vous n'avez pas de sentiments ou que vous êtes stoïque. Ou ils vous disent que vous gérez bien la situation. Ne les écoutez pas. L'état de choc peut être une protection utile, qui vous permet de passer le cap des quelques premiers jours.

Certaines personnes peuvent avoir du mal à se concentrer, à donner une priorité aux choses à faire ou même à mettre leurs idées en ordre. Des tâches habituellement simples peuvent se transformer en obstacles majeurs ou sembler trop difficiles à traiter. Vous pouvez vous retrouver dans l'incapacité de prendre en charge toutes les dispositions que vous devez prendre. Laissez les personnes qui se proposent vous aider dans cette étape difficile.

Un sentiment d'incrédulité est courant et généralement, une réaction passagère au chagrin. Les personnes qui n'ont pas eu l'occasion de faire leurs adieux, parce qu'elles n'étaient pas sur place ou qui n'ont pas vu le corps du défunt (de la défunte) y sont plus susceptibles. Si la mort est subite (en raison d'une crise cardiaque ou d'un accident de la route par exemple), il se peut naturellement qu'il faille plus longtemps pour en accepter la réalité.

Hormis l'envie de pleurer, les gens sont souvent apathiques, très fatigués ou se renferment. Ils peuvent avoir des problèmes à dormir ou perdre l'appétit. Bien que ces effets et sensations physiques soient parfois effrayants, ils ne sont pas cause d'inquiétude, sous réserve qu'ils ne durent pas longtemps.

Il est parfaitement naturel de ressentir aussi un soulagement, parce que la personne ne souffre plus, ou parce qu'une longue période d'incertitude a pris fin. Il est aussi assez courant de ressentir de l'anxiété. Vous pouvez craindre d'être envahi(e) par le chagrin ou de ne pas pouvoir survivre à l'être aimé. Vous pouvez prendre davantage conscience des dangers et de la mort en général, et développer une plus forte notion de votre propre mortalité. Tout cela peut conduire à un sentiment d'insécurité.

Certaines personnes peuvent avoir des attaques de panique, avec une accumulation rapide de sensations écrasantes, comme un rythme cardiaque accéléré, une sensation d'évanouissement ou des tremblements des membres, qui leur font craindre de devenir folles, de s'évanouir ou de faire une crise cardiaque. (Voir *Understanding anxiety (Comprendre l'anxiété)* et *How to cope with panic attacks (Comment gérer les attaques de panique)*). Les détails de ces livrets et d'autres sont fournis à la section *Autres ouvrages*, à la p. 14.)

Vous avez peut-être un fort sentiment de culpabilité, vous accusant de toutes sortes de choses. Parfois les gens se retrouvent piégés par des regrets pour des choses inachevées, une impression de 'si seulement'. En outre, vous pouvez vous sentir coupable parce que ce décès, suite à une longue maladie, vous a maintenant soulagé(e) d'un fardeau difficile à porter. Généralement, il n'y a aucune raison de se sentir coupable.

Le chagrin entraîne souvent de la colère. L'endeuillé(e) peut ressentir une forte colère à l'égard de la personne disparue parce qu'elle l'a quitté(e), lui causant cette douleur. Il ou elle peut se sentir incapable de l'admettre et par contre, il ou elle devient amèrement furieux (furieuse) contre quelqu'un d'autre, par exemple le système de santé, un membre de la famille, le gouvernement ou Dieu. C'est la raison pour laquelle il est très courant que les querelles familiales débutent lors d'obsèques ! On nous encourage à idéaliser les morts et il peut être difficile d'admettre la colère que nous ressentons envers eux.

Il est important de reconnaître que notre sentiment de colère est justifié envers des médecins négligents, des chauffeurs inattentifs ou toute personne dont les actions contribuent réellement au décès. Mais nous devons aussi reconnaître, parfois, que le défunt (la défunte) n'était pas parfait(e). Nous pouvons avoir des raisons d'être en colère contre cette personne pour des choses qu'elle a faites ou pas faites dans sa vie. Nous devons également reconnaître que nous pouvons être furieux contre elle simplement parce qu'elle est morte, nous laissant faire face à la vie sans elle. Ce n'est pas un sentiment confortable ni rationnel. Mais c'est une réaction normale.

Après les obsèques, les gens réalisent souvent combien ils se sentent seuls. Cette personne chère qui donnait un sens et du plaisir à la vie, qui donnait de bonnes sensations, a soudain disparu et tout peut sembler sans espoir et futile.

Un manque de soutien familial ou social de la relation peut rendre le travail de deuil encore plus difficile. Vous étiez peut-être dans une relation homosexuelle, que la famille et les amis ignoraient. Vous vous sentez plus isolé(e) parce que votre perte ne peut pas être reconnue ouvertement. Il est particulièrement important de ne pas rester isolé(e), mais de forger des liens avec des amis ou des réseaux qui vous soutiendront et attacheront de l'importance à votre relation avec le défunt (la défunte). (Voir *How to cope with loneliness (Comment gérer la solitude)*, détails à *Autres ouvrages*, à la p. 14.)

Cette période éprouvante et difficile suscite parfois des pensées suicidaires. Il y a plusieurs groupes d'accompagnement qui peuvent apporter une assistance précieuse dans des moments pareils. (Voir *Organisations utiles*, à la p. 13.) Mais il est important de se souvenir que relativement peu de gens se suicident à la suite de la perte d'un être cher.

Combien de temps le travail de deuil dure-t-il ?

Le travail de deuil peut durer très longtemps. Une personne endeuillée a besoin du soutien de ses amis et de sa famille. Il se peut qu'elle trouve de l'aide dans un système de forte croyance spirituelle et une pratique spirituelle régulière. Avec le temps, le chagrin s'estompe, même s'il faut un ou deux ans.

Certains facteurs peuvent prolonger le chagrin. C'est le cas notamment dans les circonstances suivantes :

- La personne endeuillée est isolée au plan social, n'est pas intégrée à la communauté, n'a pas de soutien social et n'a pas de pratique ou système de croyance au plan spirituel.
- La personne endeuillée n'avait pas réglé certaines choses avec le défunt (la défunte), comme des anciennes querelles qui n'ont jamais été solutionnées, un amour ou une colère qui n'a jamais été suffisamment discuté.
- Les circonstances du décès étaient difficiles. Par exemple, si la mort est survenue lors d'une catastrophe controversée, comme les attentats dans les trains à Madrid ou les événements du stade de football de Hillsborough. Ou si la personne responsable ne passe jamais en justice ou en cas de vice de forme, comme dans l'affaire de Stephen Lawrence.

- La personne est portée disparue et l'incertitude plane sur les circonstances de cette disparition. C'est souvent le cas pendant une guerre ou dans des catastrophes comme le tsunami en Asie du sud-est et la destruction du World Trade Centre à New York.
- Il n'y a pas eu d'obsèques ou la personne endeuillée n'a pas pu s'y rendre. C'est peut-être parce qu'elle se trouvait à l'autre bout du monde à ce moment-là, parce que personne ne l'a prévenue ou que sa relation avec le défunt (la défunte) n'était pas reconnue au plan social. (Par exemple, ils étaient amants mais le défunt était marié à quelqu'un d'autre.)

Tous ces éléments peuvent compliquer le travail de deuil et le prolonger.

Deuil et dépression

La dépression est une condition dont les symptômes sont très semblables à ceux du deuil, à savoir la perte d'appétit ou manger trop, un sommeil perturbé, des pensées suicidaires, l'impossibilité de se concentrer, l'envie de pleurer, se sentir inerte, la perte de libido et avoir généralement mauvais moral. Mais alors que le deuil est un travail en évolution, la dépression est de nature à persister. Elle se prolonge et ne change pas. Le chagrin peut généralement être associé à un événement spécifique impliquant une perte; la dépression peut se déclarer à tout moment, de manière semble-t-il totalement inattendue. Elle peut aussi faire son apparition pendant le travail de deuil, si la personne est piégée par son chagrin et ne peut plus évoluer.

Une cause de la dépression peut être que la personne ressent un chagrin non résolu suite à une perte passée, pour laquelle elle n'a pas achevé son travail de deuil. Ce cas est tout particulièrement vrai pour des pertes vécues pendant l'enfance. Ces pertes peuvent avoir été, bien évidemment, traumatiques, comme la maladie grave ou le décès d'un parent, que les adultes reconnaîtront. Il peut aussi s'agir d'événements, comme un déménagement, une émigration ou la mort d'un animal domestique, qu'un enfant a plus de mal à gérer qu'un adulte. Ce qui est important n'est pas tant le degré de la perte mais la manière dont elle est prise en charge par ceux qui s'occupent de l'enfant. Les enfants ont du ressort et peuvent survivre à un stress et des pertes impressionnants s'ils sont bien accompagnés. Mais si une personne a dû se débrouiller seule, incapable de parler de ce qui s'est passé ou de faire son travail de deuil, même s'il s'agit d'une perte apparemment triviale, comme un déménagement, cela peut avoir des conséquences graves à long terme sur sa santé mentale.

Dans un tel cas, un événement à l'âge adulte, comme le décès d'un proche, le départ à la retraite d'un collègue ou d'autres situations accompagnées d'une perte peuvent provoquer une dépression. Il leur rappelle, inconsciemment, que leur travail de deuil est inachevé. Il est très important, dans ce cas, que la personne trouve quelqu'un à qui parler, de sorte à terminer son travail de deuil et trouver une vie plus pleine et plus joyeuse dans le présent. (Voir les livrets de *Mind Understanding depression (Comprendre la dépression)* et *Understanding talking treatments (Comprendre les traitements par la parole)*, détails à *Autres ouvrages*, à la p. 14.)

Quelle est la meilleure manière de gérer ma situation ?

Prendre soin de soi si on est endeuillé n'est pas nécessairement facile ou au premier plan de ses pensées. Reconnaître ses sentiments et les exprimer est toutefois un élément fondamental du processus naturel de guérison. Le chagrin est un travail ardu, épuisant et stressant. Vous devez prendre soin de vous, physiquement, psychologiquement et spirituellement.

Sur le plan physique, votre système immunitaire est probablement affaibli. Il vous faut une bonne alimentation (surtout des fruits et légumes frais, ou à défaut, de la vitamine C), beaucoup de repos et de l'exercice physique à dose adaptée.

Sur le plan affectif, vous avez besoin d'exprimer votre chagrin. Faites ce qui vous semble bon. Si vous voulez passer du temps à regarder des vieilles photos et à pleurer en vous enfouissant dans votre pull préféré qui vous rappelle des moments privilégiés ensemble, faites-le ! Les arts, surtout la musique (qu'il s'agisse de l'écouter, de chanter ou d'en jouer personnellement) peuvent être très utiles dans ces moments-là. Il est fondamental que vous parliez avec d'autres personnes qui partagent votre chagrin. Vous pourrez éventuellement aussi faire un pèlerinage sur des lieux que vous associez à la personne disparue, peindre des tableaux de votre chagrin, écrire des histoires ou des poèmes. Ce qui importe est de laisser le chagrin s'exprimer.

C'est parfois très difficile dans une culture qui n'encourage pas le travail de deuil. Vous aurez peut-être la pression de la part de collègues ou de membres de votre famille pour être courageux ou vous ressaisir. Ces conseils ne vous aideront pas. Il vous faut du temps et de l'espace pour exprimer votre chagrin, alors évitez, dans la mesure du possible, ceux qui veulent vous en empêcher.

Accompagnement spirituel

Sur le plan spirituel, ce peut être une période de développement. Si vous avez une pratique spirituelle ou religieuse, il peut s'agir d'une source de soutien très importante. Sinon, vous voudrez éventuellement explorer les possibilités. En revanche, un deuil peut ébranler votre foi en Dieu ou d'autres croyances. Vous avez peut-être l'impression que le sol s'est dérobé sous vos pieds. Si c'est le cas, vous devez considérer que c'est grave. Trouvez des enseignants spirituels pour en discuter, qu'ils proviennent de votre propre tradition ou voie ou bien d'une autre. Vous pouvez également en parler avec un conseiller (voir p. 11). Comme pour les problèmes affectifs, si vous ignorez ou renfermez la détresse dans ce domaine, vous vous créez des problèmes pour l'avenir.

Soutien pratique

Enfin, il est fondamental de demander de l'aide que ce soit pour cuisiner un repas, trier des affaires ou aller chez le médecin légiste. Vous aurez besoin d'une aide pratique, affective et spirituelle et votre rétablissement en pâtira si vous vous empêchez de la demander.

Tous les sentiments et toutes les réactions mentionnés dans ce livret peuvent survenir et disparaître pendant le travail de deuil, mais dans le temps, leur intensité diminuera probablement. Si vous continuez à ressentir la même chose à long terme, toutefois, il serait préférable d'en parler à votre médecin traitant ou un autre professionnel de santé (voir p. 10). (Pour un complément d'information, voir les livrets de Mind, *Understanding talking treatments (Comprendre les traitements par la parole)*, *How to look after yourself (Comment prendre soin de soi)* et *Understanding depression (Comprendre la dépression)* ; détails à la p. 14.)

Quelle aide peut apporter l'entourage ?

Le deuil affecte les familles de différentes façons. Chaque membre de la famille peut avoir ses propres méthodes pour le gérer. Certains montreront ouvertement leurs sentiments, d'autres se renfermeront. Il se peut que des questions aient besoin d'être résolues, notamment un désir de refuser ce qui s'est passé ou de rejeter la faute sur quelqu'un. Tout cela fait partie du processus d'acceptation de la mort et qu'elle est bien survenue.

Dès le départ, chacun doit reconnaître qu'il n'y a pas de norme pour le chagrin. Il est donc inutile de faire des déclarations péremptoires sur la manière dont quelqu'un doit faire son travail de deuil, si son chagrin est anormal ou normal, combien de temps il durera ou ce qu'il faut dire pour l'aider à le surmonter. Pour comprendre le chagrin, il faut comprendre la personne qui le ressent et la relation qu'elle avait avec la personne dont elle fait le deuil.

Certains d'entre nous ont du mal à apporter ce genre de soutien. Nous ne savons pas toujours comment réagir devant des émotions aussi fortes. Le deuil peut momentanément séparer une personne de ses amis, parents et voisins. Il n'est pas inhabituel pour ceux qui ont connu un décès de décrire comment des gens qui leur parlaient normalement avant l'événement, les évitent après. Ce comportement est généralement le résultat d'une gêne, car la personne pense, «je ne sais pas quoi dire...». Si seulement davantage de gens pouvaient réaliser combien ce rejet est douloureux et combien l'endeuillé(e) a besoin de la présence de l'autre. Dans la perte, nous n'avons pas besoin tant des paroles de l'autre que de son désir d'être avec nous, de nous écouter quand nous voulons parler de ce que nous traversons.

Personne ne doit faire quelque chose qui les gêne. Vous êtes peut-être quelqu'un pour qui il est plus facile d'apporter un soutien pratique en préparant un repas ou en faisant du ménage. Cela peut vraiment aider les gens, surtout s'ils ont du mal à prendre soin d'eux-mêmes.

Quelle autre aide est à ma disposition ?

Médecin traitant

Puisque le médecin de famille a probablement pris soin de la personne pendant sa dernière maladie, a éventuellement préparé la famille au deuil, il occupe une position unique pour apporter une aide après l'événement. De part sa profession, il est renseigné sur la réalité de la mort et cela en fait un bon interlocuteur.

Les spécialistes de l'accompagnement

Il s'agit de parler à quelqu'un qui est formé dans l'art de l'écoute, pour vous permettre d'exprimer ce que vous ressentez et commencer à trouver vos propres solutions à vos problèmes. Parler et être écouté par quelqu'un qui fait preuve d'empathie et d'acceptation peut vous aider à explorer les questions qui vous inquiètent. Le conseiller peut vous aider à mieux comprendre vos sentiments, pensées et comportement.

Le cabinet de votre médecin traitant offre peut-être un service de conseil ou votre médecin pourra vous adresser à un autre service de conseil au sein du NHS. Les conseils au titre d'un deuil peuvent aussi être obtenus auprès de diverses organisations bénévoles et privées. (Voir *Organisations utiles*, à la p. 13, et *Autres ouvrages*, à la p. 14, pour un complément d'information.)

Groupes de soutien

Les groupes de soutien sont l'occasion de rencontrer d'autres personnes dans la même situation. Ils permettent de briser le sentiment d'isolement et simultanément, de constater comment d'autres personnes ont géré leur deuil. Il se peut aussi que soutenir les autres vous aide. Les animateurs de ces groupes ont souvent eux-mêmes connu un deuil. (Pour un complément d'information, voir *Autres ouvrages*, à la p. 13.)

Médicaments

Votre médecin pourra vous proposer des tranquillisants doux ou des somnifères. Ils peuvent être utiles, à court terme, mais vous risquez d'avoir une sensation de léthargie, être incapable de vous concentrer et ne vous intéresser à rien. Il est possible d'en devenir dépendant et leur arrêt peut s'accompagner de symptômes de sevrage. De plus en plus, les médecins hésitent à prescrire des tranquillisants au delà de quelques semaines. Parfois, les médecins traitants prescrivent des antidépresseurs. Ils peuvent eux aussi apporter un soulagement mais leurs effets secondaires peuvent être notamment l'anxiété et l'insomnie. Vous risquez d'avoir des problèmes lorsque vous arrêterez de les prendre. (Voir *Autres ouvrages*, à la p. 14.)

Vous constaterez peut-être que vous fumez ou que vous buvez davantage. Vous en tirerez un effet bénéfique à court terme mais les conséquences perturbantes pour votre corps peuvent entraîner d'autres problèmes, surtout à long terme. C'est votre décision si vous voulez utiliser quelque chose pour endormir vos sentiments pendant une période de temps brève.

D'autres sources d'aide

Tout le monde n'a pas de la famille ou des amis pour les soutenir. Certaines personnes préfèrent trouver un soutien ailleurs, par exemple auprès d'une infirmière, d'un 'health visitor', d'une assistante sociale ou d'un ministre du culte. La liste des *Organisations utiles* indique ceux qui se spécialisent dans l'aide aux personnes endeuillées. Ils peuvent fournir des informations et des conseils sur des sujets pratiques, comme les prestations sociales ou le logement. Consultez votre médecin traitant, la bibliothèque de votre quartier, le Citizens Advice ou le groupe Mind de votre localité pour des détails sur les organisations locales.

Pendant combien de temps est-ce que je vais ressentir ça ?

Accepter votre perte est un processus progressif et, comme toute guérison, elle prend du temps. Faites preuve de patience. Vous constaterez certainement qu'il n'y a pas de moment précis où votre chagrin s'arrêtera. Il y aura probablement des jours où vous penserez y être parvenu et d'autres où vous retombez au plus profond du désespoir.

Un jour, vous réaliserez que vous ne pensez plus constamment à la personne décédée et que quand vous y pensez, ce n'est pas toujours avec tristesse. Vous constaterez par exemple, que vous commencez à faire des projets d'avenir. Ne vous sentez pas coupable à ce titre ; l'amour n'est pas nécessairement mesuré par la tristesse. Pour certaines personnes, ce moment décisif coïncide avec un anniversaire spécifique. Le premier anniversaire du décès est souvent un grand tournant, mais d'autres célébrations annuelles et occasions spéciales, comme les anniversaires ou les jours de mariage, peuvent raviver une certaine tristesse. Cela s'amouindra probablement d'année en année.

Au fil du temps, vous réaliserez peut-être que vous penchez moins sur le passé. Vous constaterez que vous regardez vers l'avenir, vous prévoyez et entamez de nouveaux projets. C'est parfaitement naturel ; bien que la vie ne puisse pas continuer exactement comme avant, vous avez quand même un avenir.

Organisations utiles

Mind

Mind est la plus grande organisation de santé mentale en Angleterre et au Pays de Galles. Elle propose une gamme unique de services par le biais de ses associations locales, pour permettre aux personnes qui éprouvent de la détresse mentale d'avoir une meilleure qualité de vie. Pour un complément d'information sur les problèmes de santé mentale, notamment les coordonnées de votre association Mind la plus proche, consultez le site Internet de Mind : www.mind.org.uk ou appelez Mindinfoline au 0845 766 0163.

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

BACP House, 35–37 Albert Street, Rugby CV21 2SG

tél. 0870 443 5252, Internet : www.bacp.co.uk

Voir site Internet ou envoyer une enveloppe adressée et timbrée A5 pour les coordonnées des praticiens locaux

Child Death Support Helpline

c/o Great Ormond Street Hospital, Great Ormond Street, London WC1N 3JH

Assistance téléphonique : 0800 282 986, Internet : www.childdeathhelpline.org.uk

The Compassionate Friends

53 North Street, Bristol BS3 1EN

Assistance téléphonique : 08451 232 304, Internet : www.tcf.org.uk

Soutien pour des parents endeuillés

Cruse Bereavement Care

Cruse House, 126 Sheen Road, Richmond, Surrey TW9 1UR

Assistance téléphonique : 0870 167 1677

Site Internet : www.crusebereavementcare.org.uk

Conseils pour toute personne affectée par un décès

National Association of Widows

48 Queens Road, Coventry CV1 3EH

tél. 02476 634 848, Internet : www.nawidows.org.uk

Des veuves proposent un soutien, un réconfort et des conseils à d'autres veuves

Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)

Volserve House, 14–19 West Bar Green, Sheffield S1 2DA

Assistance téléphonique : 0870 241 3337, Internet : www.uk-sobs.org.uk

Une organisation bénévole d'auto-soutien

Autres ouvrages

- Coping with depression in young people: a guide for parents*
C. Fitzpatrick, J. Sharry (John Wiley & Sons 2004) £9.99
- Doorways in the night: stories from the threshold of recovery*
(Local voices 2004) £9.95
- Heal the hurt: how to forgive and move on* Dr. A. Macaskill
(Sheldon Press 2002) £6.99
- How to cope with loneliness* (Mind 2004) £1
- How to cope with panic attacks* (Mind 2004) £1
- How to cope with sleep problems* (Mind 2003) £1
- How to help someone who is suicidal* (Mind 2004) £1
- How to improve your mental wellbeing* (Mind 2004) £1
- How to increase your self-esteem* (Mind 2003) £1
- How to look after yourself* (Mind 2004) £1
- How to recognise the early signs of mental distress* (Mind 2004) £1
- How to stop worrying* (Mind 2004) £1
- Living with grief* Dr T. Lake (Sheldon Press 1984) £7.99
- Making sense of antidepressants* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of herbal remedies* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of homeopathy* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of minor tranquillisers* (Mind 2003) £3.50
- Making sense of sleeping pills* (Mind 2004) £3.50
- Making sense of traditional Chinese medicine* (Mind 2004) £3.50
- The Mind guide to food and mood* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to managing stress* (Mind 2005) £1
- The Mind guide to physical activity* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to relaxation* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to spiritual practices* (Mind 2004) £1
- The Mind guide to yoga* (Mind 2004) £1
- The noonday demon: an anatomy of depression* A. Solomon
(Random House 2001) £8.99
- Understanding anxiety* (Mind 2005) £1
- Understanding depression* (Mind 2005) £1
- Understanding post-traumatic stress disorder* (Mind 2003) £1
- Understanding talking treatments* (Mind 2005) £1
- Pour un complément d'information sur ces ouvrages, veuillez contacter Mind (voir coordonnées au verso).

La mission de Mind

- Nous avons pour vision une société qui favorise et protège une bonne santé mentale pour tous et qui traite les gens souffrant de détresse mentale de manière équitable, positive et respectueuse.
- Les besoins et les expériences de personnes souffrant de détresse mentale sont notre moteur et nous veillons à faire entendre leur voix par ceux qui influent sur le changement.
- Notre indépendance nous donne la liberté de défendre les questions qui ont un réel impact sur la vie quotidienne.
- Nous fournissons des informations et un soutien, nous faisons campagne pour améliorer les politiques et les comportements et, en collaboration avec les associations indépendantes Mind, nous développons des services locaux.
- Grâce à tout cela, il est possible aux personnes souffrant de détresse mentale de vivre pleinement et de jouer leur rôle à part entière dans la société.

Pour les coordonnées de votre association Mind la plus proche et des détails des services locaux, contactez la ligne d'assistance de Mind, MindinfoLine au : 0845 766 0163 du lundi au vendredi de 9h15 à 17h15. Les personnes avec des problèmes d'élocution, muettes ou sourdes souhaitant nous contacter peuvent appeler au même numéro (si vous utilisez BT Textdirect, ajoutez le préfixe 18001). Pour une interprétation, MindinfoLine peut accéder à 100 langues par le biais de Language Line.

Scottish Association for Mental Health (Association écossaise pour la santé mentale) tél. 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health (Association d'Irlande du Nord pour la santé mentale) tél. 028 9032 8474

Ce livret a été rédigé par Carole Reid-Galloway et Penny Cloutte

Première édition par Mind 1988, édition révisée © Mind 2005

ISBN 1-874690-83-9

Reproduction interdite sans autorisation

Mind est une association caritative enregistrée, n° 219830

Mind (National Association for Mental Health)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

tél : 020 8519 2122

Fax : 020 8522 1725

Site Internet : www.mind.org.uk



**For better
mental health**