

**Deuil**

**Syndrome de mort  
subite du nourrisson**

**Mort subite**



[www.victimserviceswawa.ca](http://www.victimserviceswawa.ca)

Les services aux victimes de Wawa et sa région a  
préparé cette publication pour vous appuyer  
dans ce moment de besoin.

**Grief**

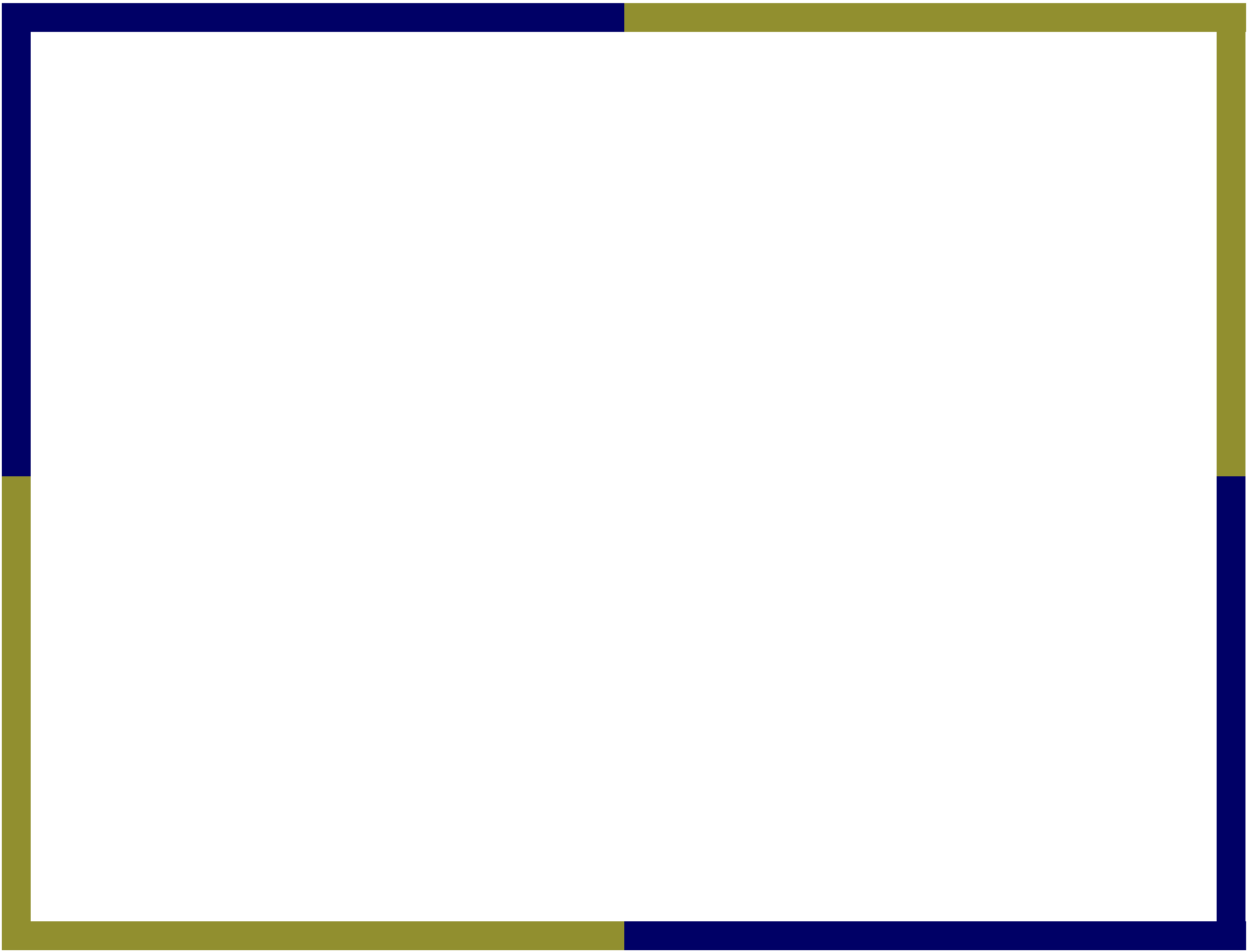
**Sudden Infant Death Syndrome**

**Sudden Death**



[www.victimserviceswawa.ca](http://www.victimserviceswawa.ca)

Wawa & Area Victim Services has put  
together the following information to assist  
you in your time of need.



Les services aux victimes est un programme communautaire sans but lucratif qui fournit des services de soutien pratique et émotionnel aux victimes d'actes criminels, de circonstances tragiques et de catastrophes, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, 365 jours par année.

Nous fournissons une assistance aux victimes : d'introduction par effraction, d'avis de décès, de violence familiale, de mauvais traitements envers les aînés, d'homicide, de vol, d'agression sexuelle, de mort subite incluant SMSN, de suicide, etc.

## SERVICES OFFERTS AUX VICTIMES :

### 1. Soutien émotionnel

- L'occasion de s'épancher et de partager ses sentiments
- L'identification d'options et de choix
- De l'appui pour obtenir de l'aide
- Un sentiment d'assurance que la victime n'est pas seule

### 2. Aide pratique

- Soutien sur les lieux
- Transport
- Accompagnement
- Plan de sécurité personnalisé
- Indemnisation des victimes d'actes criminels
- Aide financière

### 3. Services d'aiguillage pour un soutien continu

- De l'information sur des services appropriés est offerte.
- De l'encouragement pour aller chercher de l'aide.

### 4. Suivis

- D'autres renvois et d'aiguillage, au besoin.
- Des suivis par téléphone pour assurer que la planification sécuritaire et l'information soient aussi à jour que possible.

**Victim Services** is a community based, not for profit agency that offers practical and emotional response service to victims of crime, tragic circumstances and disaster, 24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year.

We provide assistance for: Break & Enter, Death Notification, Domestic Violence, Elder Abuse, Homicide, Robbery, Sexual Assault, Sudden Death including SIDS, Suicide, etc...

## SERVICES OFFERED TO VICTIMS:

### 1. Emotional Support:

- Opportunity to vent and have feelings validated
- Identification of options and choices
- Assistance in gathering support
- Reassurance for the victim that he/she is not alone

### 2. Practical Assistance

- On Scene Support
- Transportation
- Accompaniment
- Individualized Safety Planning
- Criminal Injuries Compensation
- Financial Aid

### 3. Referrals for Ongoing Support

- Information on appropriate services available.
- Encouragement to seek services available.

### 4. Follow-up

- Further referrals as appropriate.
- Telephone follow-up to ensure safety planning and information is as current as possible.

## Five basic facts about grief:

- Grief is a process that takes a lot of time, energy and determination. You won't "get over" your grief in a hurry.
- Grief is intensely personal. This is your grief; don't let others tell you how you should be grieving.
- Grief is an assault on your entire being. It will affect you physically, emotionally, socially, mentally and spiritually. There will be days when you won't understand yourself or your reactions.
- You will be affected by this loss for the rest of your life. As time goes by, you will have new insights into what this death means to you.
- Grief has the potential for being transformative. You will change, your values may change and you will see life from a new and different perspective.

## You can expect to experience:

- Sadness
- Loneliness
- Anger
- Confusion
- Guilt
- Loss
- Relief
- and/or Thankfulness.

- de la tristesse
- de la solitude
- de la colère
- de la confusion
- de la culpabilité
- une perte
- un soulagement

## Vous pouvez vous attendre à ressentir :

- Le deuil est un processus qui prend du temps, de l'énergie et de la détermination. Vous ne passerez pas à travers « de votre peine en un clin d'œil.
- Le deuil est très personnel. C'est votre peine; ne laissez pas les autres vous dire comment vivre votre deuil.
- Le deuil atteint votre être tout entier. Il vous affectera physiquement, émotionnellement, socialement, mentalement et spirituellement. Il y aura des journées où vous ne vous comprendrez pas et encore moins vos gestes.
- Vous serez affecté par cette perte pour le reste de votre vie. Avec le temps, vous pourrez mieux comprendre ce que cette mortalité représente pour vous.
- Le deuil a le pouvoir de transformer. Vous allez changer, vos valeurs vont changer et vous verrez la vie sous un angle nouveau et différent.

## Cinq faits importants au sujet du deuil :

## Vivre un deuil :

La mort d'un être cher est l'un des événements les plus stressants de la vie. Nous craignons la perte de compagnie et les changements qui se produisent dans notre vie. Il faudra du temps pour guérir et nous sommes tous différents. Nous aurons peut-être besoin d'aide pour faire face aux changements. Mais en fin de compte, gérer son deuil efficacement est vital pour votre santé mentale.

### Les cinq étapes du deuil

1. Dénial : « Ça ne peut pas arriver à moi. »
2. Colère : « Pourquoi est-ce arrivé? Qui est responsable? »
3. Négociation : « Faites que ceci n'arrive pas, et en retour je vais \_\_\_\_\_. »
4. Dépression : « Je suis trop triste pour faire quoi que ce soit. »
5. Acceptation : « Je suis en paix avec ce qui est arrivé. »

### Tout le monde fait son deuil différemment

Vivre un deuil est une expérience personnelle et très individuelle. La façon dont vous vivez un deuil dépend de plusieurs facteurs, incluant votre personnalité et comment vous composez avec le stress, vos expériences de vie et la nature de votre perte. Le processus de deuil prend du temps. La guérison se passe petit à petit. Le processus ne peut pas être forcé ou précipité et il ne se déroule pas dans un temps « normal ». Certaines personnes se sentent mieux en quelques semaines ou mois. Pour d'autres, le processus de deuil prend quelques années. Peu importe votre situation de deuil, il est important d'être patient envers vous-même et de permettre au processus de suivre son parcours.

## Grieving:

The death of someone close to us is one of life's most stressful events. We fear loss of companionship and the changes it will bring to our lives. It takes time to heal and each of us responds differently. We may need help to cope with the changes in our lives. But in the end, coping effectively with bereavement is vital to our mental health.

### Five Stages Of Grief

1. Denial: "This can't be happening to me."
2. Anger: "Why is this happening? Who is to blame?"
3. Bargaining: "Make this not happen, and in return I will \_\_\_\_\_"
4. Depression: "I'm too sad to do anything".
5. Acceptance: "I'm at peace with what happened."

### Everyone Grieves Differently

Grieving is a personal and highly individual experience. How you grieve depends on many factors, including your personality and coping style, your life experience, your faith, and the nature of the loss. The grieving process takes time. Healing happens gradually. It can't be forced or hurried and there is no "normal" timetable for grieving. Some people start to feel better in weeks or months. For others the grieving process is measured in years. Whatever your grief experience, it's important to be patient with yourself and allow the process to naturally unfold.

- **Be with caring people.** Spend time with family, friends, neighbours, co-workers, and people, such as members of a self-help group, who have been through the experience of loss and grief.
- **Take enough time.** It is hard to estimate a “normal” grieving period. It will probably take longer than you expect.
- **Express your feelings.** Let yourself feel sadness, anger and other feelings. Find a way to express these feelings through talking, weeping, etc.
- **Accept a changed life.** Your routines may need to change. This is a natural outcome of loss and grief.
- **Reach out for help.** Let people know when you need companionship and support.
- **Take care of your physical health.** Be aware of any physical signs of stress or illness you may develop. Speak with your doctor if you feel your grief is affecting your health.
- **Come to terms with your loss.** Move towards acceptance of the death of your loved one. Work through feelings of bitterness and blame which may get in the way of moving forward in your life.
- **Make a new beginning.** As the sense of grief becomes less intense, return to interests and activities you may have dropped and think about doing something new.
- **Postpone major life changes.** Consider waiting a year or so before making big decisions, such as moving, re-marrying or having another child. Your judgement may not be the best while you are mourning, and the changes may add to the stress you are already experiencing.

- **Entourez-vous de gens compatissants.** Passez du temps en famille, avec des amis, des voisins, des collègues de travail et d'autres gens, tels les membres d'un groupe d'entraide qui ont vécu des expériences de perte et de deuil. **Prenez suffisamment de temps.** Il est difficile d'estimer une période de deuil « normale ». Attendez-vous à plus longtemps que prévu.
- **Exprimez vos sentiments.** Permettez-vous de ressentir la peine, la colère et d'autres sentiments. Trouvez une façon d'exprimer vos sentiments en parlant, en pleurant, etc.
- **Acceptez que votre vie ait changé.** Vos routines auront peut-être besoin de changer. C'est un résultat normal à la suite d'une perte et d'un deuil.
- **Allez chercher de l'aide.** Dites-le aux autres lorsque vous avez besoin de compagnie et d'aide.
- **Prenez soin de votre santé physique.** Soyez conscient de tous symptômes physiques de stress ou de maladies qui pourraient se manifester. Parlez à votre médecin si votre peine affecte votre santé.
- **Faites votre deuil.** Acceptez la mort de votre être cher. Surmontez les sentiments d'amertumes et de culpabilité qui vous empêchent d'avancer dans la vie.
- **Faites un nouveau départ.** Dès que le sentiment de peine devient moins intense, retournez aux activités et aux champs d'intérêt que vous avez laissés de côté. Pensez à faire quelque chose de nouveau.
- **Reportez les changements majeurs dans votre vie.** Pen- sez à attendre un an ou plus avant d'entreprendre des déci- sions importantes, comme déménager, se remarier ou avoir un autre enfant. Votre jugement n'excellente peut-être pas dans ce temps de deuil, et les changements peuvent s'ajou- ter au stress que vous vivez déjà.

## Information sur le syndrome de mort subite du nourrisson La mort de votre bébé est une expérience dévastatrice

**Les émotions :** Vous pouvez réagir de diverses manières suite à la mortalité de votre bébé. La culpabilité, le choc, la colère et la peur sont des réactions les plus fréquentes. Vous vous posez probablement des questions telles : Pourquoi est-ce que ceci est arrivé? Pourquoi notre bébé? Quelle sorte de parent suis-je? Il n'existe pas de réponses à vos questions. Sachez, vous n'est pas à blâmer.

### Faits importants à propos du SMSN

- SMSN ne peut pas, à l'heure actuelle, être prédit ou prévenu.
- SMSN n'est pas causé par la négligence ou la violence envers les enfants.
- SMSN n'est pas causé par un défaut dans la conception d'une couchette.
- SMSN n'est pas contagieux ou infectieux.
- SMSN n'est pas considéré comme héréditaire.
- SMSN n'est pas un nouveau problème médical.
- SMSN se produit rapidement et silencieusement, habituellement pendant les périodes de sommeil.

### La Fondation canadienne pour l'étude de la mortalité infantile

Pour de plus amples renseignements :

La Fondation canadienne pour l'étude de la mortalité infantile  
586, avenue Eglinton Est, Bureau 308, Toronto, ON M4P 1P2  
Téléphone : 416 488-3260 Télécopieur : 416 488-3864  
Sans frais : 1 800 END-SIDS

## Information on SIDS (Sudden Infant Death)

The death of your baby is a devastating experience.

**The feelings:** You may react to the death of your baby in many different ways. Guilt, shock, anger and fear are all common reactions. You may be asking yourself. Why did this happen? Why our baby? What kind of a parent am I? There are no answers for these questions. Just know, you are not to blame.

### Facts you should know about SIDS

- SIDS cannot be predicted nor truly prevented at this time.
- SIDS is not caused by neglect or child abuse.
- SIDS is not caused by a fault in the design of the baby's crib.
- SIDS is not contagious or infectious.
- SIDS is not considered hereditary.
- SIDS is not a new medical problem.
- SIDS occurs rapidly and silently, usually during periods of sleep.

### For more information you may contact:

The Canadian foundation for the study of infant deaths  
586 Eglinton Ave. East, Suite 308 Toronto, ON M4P  
1P2

Phone: 416-488-3260 Fax: 416-488-3864

Toll Free: 1-800-END-SIDS

