



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

L'accompagnement
dans les transitions

Fiche
10



Accompagner une personne aînée vivant le deuil

Les besoins des endeuillés

C'est le soutien affectif qui a, semble-t-il, la plus grande valeur.

Celui-ci s'exprime à travers la qualité d'une présence et un ensemble de gestes simples qui sont comme de véritables remèdes pour reprendre goût à la vie.

Certains parlent de l'attention qu'on leur porte, d'autres mettent l'accent sur le partage de leur malheur, d'autres encore parlent de la valeur des échanges et des contacts.

Ces liens affectifs sont guérisseurs; ils sont vécus par beaucoup comme une protection contre la douleur et le repli. (Fischer, 2003)

Dans le cadre de votre accompagnement, c'est par le cœur et par votre présence bienveillante que vous offrez un soutien essentiel à la personne endeuillée.

Les Petits Frères

Messages-clés sur le deuil

Le deuil est à la fois une expérience unique (particulière selon le type de relation) et universelle (selon les croyances, les cultures, les coutumes).

Le deuil implique une forme de détresse (grande tristesse) et une volonté de reconstruction.

La perception personnelle de ce qu'est un deuil peut différer de celle véhiculée par la société.

La narration de son histoire est d'un grand soutien à la personne en deuil.

Source: Johanne De Montigny. Psychologue en soins palliatifs et en suivi de deuil au Centre universitaire de santé McGill de l'Hôpital général de Montréal, ainsi qu'en pratique privée. Formation sur le deuil Les Petits Frères, Mai 2020.



Bonnes pratiques

- Être à l'écoute sans donner de conseil;
- Reconnaître la souffrance de la personne, mentionner le nom du défunt;
- Rester ouvert aux différentes réactions de la personne : colère, négation, accablement, etc.;
- Accueillir les silences, les larmes;
- Demander à la personne ce qui lui ferait du bien;
- Suivre son rythme tout en l'encourageant à entretenir ses liens et à reprendre ses activités;
- Être à l'affût des signes de complications, comme une tristesse qui devient détresse ou un sentiment d'accablement qui perdure;
- Offrir de la documentation sur le deuil;
- Proposer d'échanger avec des professionnels ou un groupe de soutien.



Attitudes à privilégier



- Soyez conscient que le deuil des personnes que vous accompagnez peut raviver les vôtres.
- Votre présence attentionnée sera particulièrement importante au cours de la première année. Tous les événements vécus sans l'autre seront des premières pour la personne endeuillée.
- Comme bénévole, vous n'êtes pas seul : partagez vos observations et votre ressenti. Votre responsable est là pour accueillir les informations sur la personne endeuillée et vous offrir du recul.
- Si vous êtes proche aidant, assurez-vous de rester en contact avec des personnes de confiance et d'avoir à votre disposition des ressources spécialisées. Échangez à propos de ce que vous vivez et ressentez.
- Assurez-vous de bien respecter les limites de votre accompagnement, prenez vous afin d'aider la personne aînée à bien vivre cette transition.

À éviter

- Nier ou juger les émotions de la personne;
- Minimiser son ressenti, l'importance de sa perte;
- Suggérer de passer à autre chose;
- Se retirer ou espacer les rencontres.

Pour aller plus loin

Au téléphone

Info-santé/Info social : 811
Tel-Écoute/Tel-Aînés : 1 888 LE DEUIL
(1888 533 3845)

Lecture

BEAUTHÉAC Nadine, *100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin*, Albin Michel, 2010.

En ligne

Infodeuil, www.infodeuil.ca

Fondation Monbourquette, *Les étapes du deuil*, <https://bit.ly/etapes-deuil>.

De MONTIGNY Johanne, *Transformation de l'être en contexte de deuil et de fin de vie*, <https://bit.ly/transformation-deuil>, UQAM, Département de psychologie.