



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

L'accompagnement
dans les transitions

Fiche
9



Vivre le deuil d'une personne aînée proche en tant que bénévole ou proche aidant

L'étymologie du mot deuil est « passage à travers la souffrance ». Dans ce passage, il y aura bien sûr de la souffrance, mais il y aura aussi toutes sortes d'émotions y compris la gratitude, le soulagement, la paix, et même possiblement un sentiment de délivrance.

Que vous soyez bénévole ou proche aidant, vous êtes une personne significative pour la personne aînée que vous avez accompagnée. Le deuil que vous vivez sera intimement lié à votre niveau d'attachement, à l'intensité et à la nature de votre relation.

Sachant que ce deuil peut parfois faire ressurgir nos anciens deuils et en raviver la peine, il est également possible de trouver des solutions, des clés, qu'on peut utiliser pour apaiser la souffrance et s'en sortir.

S'informer sur le sujet et échanger avec des personnes attentionnées sont deux stratégies, parmi d'autres, qui vous permettront de vivre ce passage le plus sereinement possible.

Les Petits Frères

Les différentes étapes du deuil

Chaque deuil est unique. Ces huit étapes sont généralement observées dans un ordre et une durée variable, dépendamment de la personne. Elles peuvent également se vivre en alternance. Il est conseillé de vous familiariser avec ces étapes, car elles peuvent vous servir de repères dans votre processus de deuil :

- Le choc;
- Le déni;
- L'expression des émotions;
- Les tâches concrètes;
- La quête d'un sens;
- L'échange des pardons;
- Le laisser partir;
- L'héritage (affectif et spirituel).

Source: Jean Monbourquette et Isabelle D'Aspremont

Bonnes pratiques



- Accueillir ses sentiments et ses émotions;
- Prendre du temps pour soi, accepter que le deuil soit un processus qui prend du temps et qui peut raviver la peine de pertes antérieures;
- Se confier, partager sa peine, ses souvenirs;
- Penser à ce qui fait du bien et oser demander de l'aide à une personne de confiance;
- Savoir qu'un deuil, puis un autre, peut avoir un effet de deuil multiple et accentuer les peines;
- Réserver un temps défini et quotidien au deuil et se donner le droit de s'y consacrer;
- Écrire un journal de bord, raconter son histoire;
- Maintenir une routine, rester attentif à son équilibre et sa santé, aller marcher, prendre l'air régulièrement;
- Savoir que viendra un moment où l'on pourra ressentir de la reconnaissance et de la gratitude pour ces moments uniques;
- Lire sur le deuil et, au besoin, contacter un organisme spécialisé, un groupe de soutien ou consulter un professionnel.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit qu'il est normal de ressentir du chagrin à la perte d'un être cher. La première année est la plus difficile, tous les événements seront des premières fois. Soyez doux avec vous-même dans ces circonstances. Donnez-vous du temps.
- Vous n'êtes pas seul : comme bénévole, n'oubliez pas que votre responsable est là pour vous offrir du soutien et des ressources professionnelles.
- Comme proche aidant, assurez-vous de rester en contact avec des personnes bienveillantes et les ressources spécialisées. Vous n'êtes pas seul : échangez sur ce que vous vivez et sur votre ressenti.
- Assurez-vous de bien prendre soin de vous pour mieux accueillir ces apprentissages.

À éviter

- Nier ses sentiments et l'impact de cette perte dans sa vie;
- Se culpabiliser d'être triste;
- Nourrir les regrets (j'aurais dû, si j'avais su, on aurait pu...);
- S'isoler.

Pour aller plus loin

Au téléphone

Info-santé/Info social : 811

Tel-Écoute/Tel-Aînés : 1 888 LE DEUIL (1888 533 3845)

Lectures

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

D'ASPREMONT Isabelle et MONBOURQUETTE Jean, *Excusez-moi, je suis en deuil*, Éditeur NOVALIS, 2011.

FAURÉ Christophe, *Vivre le deuil au jour le jour*, Éditions Albin Michel (édition revue et augmentée), 2018.

De MONTIGNY Johanne, *Quand l'épreuve devient vie*, Éditions Médiaspaul, 2010.

En ligne

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

Centre de formation Monbourquette, *Comment soutenir un travailleur ou une travailleuse en deuil*, <https://bit.ly/soutenir-travailleur-deuil>.