



Le deuil blanc

L'été, tire à sa fin, bientôt on retirera notre habit estival pour revêtir nos couvertures et manteaux et accueillir ce tapis de feuilles coloré qui recouvrira le sol. Nous n'en sommes pas là me direz vous! Mais on se prépare! Il y a quelque chose de beau dans l'accueil d'une nouvelle saison. Le changement !! En l'occurrence, les changements ne sont pas toujours des concepts positifs. Un proche aidant qui remarque de multiples changements que vit son aidé, ne peut pas se réjouir d'une telle situation! Il est plutôt en plein processus de deuil blanc.

Le deuil blanc est une sorte de deuil qui survient lorsqu'une personne atteinte d'un trouble cognitif devient, par moment ou de façon permanente, psychologiquement absente bien qu'elle soit toujours présente physiquement. Il est fréquent alors qu'un proche aidant qui s'occupe de la personne ressent des émotions similaires à un deuil, du fait qu'il ne reconnaisse plus la personnalité de son proche.

La personne qui vit un deuil ou il y a mort physique réel, sait qu'elle pleure un être disparu. Contrairement au deuil blanc ou l'aidant vit une multitude d'émotions et il ne sait pas s'il doit pleurer la personne qu'il a connue avec ses traits de personnalité qui ne sont plus présents. Il est fréquent que l'entourage ne remarque pas le besoin de soutien de l'aidant à travers son chagrin étant donné que la personne atteinte est toujours en vie.



Reconnaître et comprendre les émotions

Il est essentiel de reconnaître et comprendre les émotions du deuil blanc afin de permettre aux aidants de trouver de nouveaux moyens d'interagir avec la personne atteinte d'alzheimer ou d'une maladie apparente. La compréhension est nécessaire pour diminuer les conséquences.

Ce chagrin que vit les aidants doit être reconnu, compris et nommé. S'il reste camouflé, ces effets risquent de s'aggraver avec le temps et d'affecter l'aidant. Les fournisseurs de soins de santé et le personnel de la société d'Alzheimer peuvent être une aide précieuse dans ce processus, afin de mieux vivre cette phase.

La tristesse est considérée comme l'émotion la plus normale et appropriée du deuil. Elle n'est cependant pas la seule à faire surface; la colère, la dépression réactionnelle, l'irritabilité, la contrariété, l'intolérance et la frustration sont aussi des réactions fréquentes, qui risquent d'accentuer le manque de sommeil, les changements continuels dans le mode de vie et les responsabilités de l'aidant.

Ce dont les personnes qui vivent ce genre de deuil ont le plus besoin c'est qu'on les laisse vivre leur deuil à leur propre façon et à leur propre rythme. Ils ont besoin de soutien et d'information réaliste et concise.



Pour accompagner l'aidé qui vit aussi un deuil face aux pertes de mémoire et à sa capacité physique qui diminue;

il est bénéfique de:

- se concentrer sur ce que la personne peut effectuer plutôt que sur les capacités qu'elle a perdues.
- Des encouragements permettent de faire ce qu'elle peut et aime accomplir. (Ex. aider à préparer un repas, plier des serviettes...) Cela permettra de conserver son assurance et sa dignité personnelle.
- Reconnaître la douleur et le sentiment de perte de leurs habiletés.
- L'écouter avec empathie, le rassurer sans nier ou diminuer ses sentiments.

L'aidant doit trouver des façons de communiquer avec son aidé sans vouloir exiger que son comportement soit comme avant que la maladie surgisse. Avec la détérioration de cette dernière vient le déclin de la communication verbale. Il suffit de petit geste, comme tenir la main de la personne ou utiliser le son et le timbre de la voix pour établir le contact et permettre de reconforter la personne.

Modèles de réaction face au deuil

Il existe deux façons pour l'aidant de réagir face au deuil:

Le modèle intuitif: Se manifeste par une vague d'émotions. Les personnes qui utilisent ce genre de modèle pleurent et expriment leurs sentiments.

Le modèle instrumental: Se caractérise par l'expérience intellectuelle et physique du chagrin. Ce sont des gens d'action qui optent pour ce style. Ils sont portés à résoudre les problèmes et à analyser mentalement ce qui se passe et ne parle pas ou très peu de ce qu'ils vivent.

Le modèle utilisé importe peu, que ce soit le modèle intuitif ou instrumental. Ce qui prime dans la façon de vivre ces deuils c'est comment nous les gérons et comment nous organisons notre vie.

Les deuils à différents stades

Les sentiments de deuil et de grand chagrin s'intensifient souvent en réaction à des changements clés chez l'aidé. En voici quelques-uns;

- * l'incapacité de conduire et la perte du permis
- * la personne ne peut plus sortir seule
- * la personne ne peut plus rester seule
- * des changements dans le cercle d'amis (perte d'amitiés)
- * le besoin de soin personnel
- * arrêt des activités et des sorties
- * jugement incohérent, donc communication plus difficile
- * changement dans les habitudes de vie...

La mise en place de mesures d'entraide pour l'aidant serait bénéfique. Elle permet d'identifier des personnes qui peuvent être présentes pour lui autant dans les bons moments que dans les moments plus sombres. Ce soutien amènera un meilleur maintien de la santé psychologique et physique pour que l'aidant puisse continuer son rôle tout en prenant soin de ses besoins personnels.

Ce soutien appelé **FAMILLE PSYCHOLOGIQUE** peut être composé d'amies, de voisins, de collègues... Les fournisseurs de services sociaux et de soins de santé, un médecin de famille, un membre d'un groupe de soutien ou du personnel de la société d'Alzheimer... dont il pourra requérir l'appui.



La Pensée paradoxale

La pensée paradoxale est un moyen de connaître qu'il existe un concept opposé et contradictoire à ce qui se passe dans le moment présent. Ce qui signifie qu'il faut garder en tête que les réactions de la personne atteinte découlent du côté obscur et dérangent de la maladie. L'aidé doit prendre du recul face à la situation afin de passer plus facilement à autre chose sans avoir l'esprit troublé.



Conscientiser son monde intérieur

Étant donné la double tâche du proche aidant qui s'occupe de son aidé dans ses soins; transports, hygiène personnelle, alimentation... et les tâches du quotidien. Ce dernier a parfois tendance à oublier qu'il vit des émotions. Souvent mises de côté ou camouflées au fond d'eux, les émotions refont toujours surface un jour ou l'autre. Si les deuils ne sont pas reconnus, exprimés, compris ou résolus le stress de l'aidant sera plus grand et pourrait avoir une incidence sur les soins apportés à l'aidé.

Il est alors essentiel de conscientiser son monde intérieur. C'est-à-dire de prendre le temps de s'arrêter lorsqu'une émotion survient:

- * de voir ce qui se passe physiquement, et à l'intérieur de soi
- * de l'accueillir ex. je me sens triste,
- * de le ressentir; j'ai le goût de pleurer
- * de le vivre; je pleure
- * de le nommer; je me sens triste de....
- * Et de voir comment je peux entreprendre de gérer la situation

On n'a pas toujours les ressources nécessaires pour cheminer à travers les étapes d'un deuil. Ce faire accompagner n'est pas de la lâcheté, mais bien plus du courage et du respect de soi pour continuer d'avancer parce que votre vie ce poursuit.

**Les activités reprennent activement au centre d'action bénévole.
Pleins de belles opportunités s'offrent à vous!**

Ateliers « Aider sans s'oublier »

Formation gratuite qui vous permettra de vous adapter à votre nouveau rôle, de vous outiller pour faire face à votre nouvelle réalité tout en vous protégeant afin d'éviter l'épuisement.

7 rencontres de 3 h00

Dates : Les jeudis du 7 septembre au 19 octobre 2023 à 13h00

Ateliers « Accompagnement d'un proche en fin de vie »

Formation gratuite qui vous permettra en tant que proche aidant d'accompagner l'aidé qui se dirige dans un avenir prochain vers sa fin de vie.

5 rencontres de 3h00

Dates : Les mardis du 5 septembre au 3 octobre 2023 à 13h00

Ateliers d'écriture « Le retour à soi »

Formation gratuite qui permettra à la personne de reconnecter avec son univers intérieur dans le moment présent.

6 rencontres de 2h00

Dates : Les vendredis du 22 septembre au 27 octobre 2023

Déjeuner-causerie

Dans une ambiance amicale , des échanges sur des thèmes variés sont discutés tout en dégustant un petit déjeuner copieusement préparé par des bénévoles.

1 vendredi par mois durée 2h00

Dates : 8 septembre 2023 - 6 octobre 2023

Dates importantes à mettre à votre agenda:

Conférence sur le deuil :
le 15 septembre 2023 à 13h30

La journée des proches aidants :
8 novembre 2023

C'est votre journée, on vous gâte! plus de détails à venir.

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30

Line Poirier

Intervenante

auprès des personnes proches aidants

450 373-2111 poste 3

lpoirier@cabvalleyfield.com

Serge Legault

Animateur

auprès des proches aidants

450 373-2111 poste 5

slegault@cabvalleyfield.com



Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

Appui
proches aidants