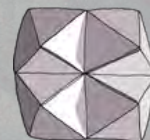




ÊTRE PRÉSENT POUR LE DEUIL

Des connaissances utiles au quotidien

Des conseils simples qui normalisent le deuil
comme étant une partie naturelle de la vie



**DEATH
LITERACY**
Institute

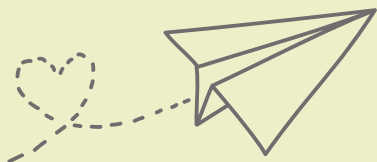
ÊTRE PRÉSENT POUR LE DEUIL

Connaissances sur le deuil utiles au quotidien

Le deuil est un processus inévitable et naturel qui met en évidence notre humanité commune ! Et pourtant, nous pouvons quand même être incertains, mal à l'aise et prudents dans nos réactions aux personnes endeuillées. Plusieurs personnes finissent par vivre leur deuil dans l'ombre, en silence et sans la reconnaissance, les soins et le soutien simples et quotidiens dont elles auraient besoin.

EXPÉRIENCES COMMUNES DU DEUIL :

Soulagement, content que la souffrance soit terminée, tristesse profonde, repli sur soi, colère, difficulté à dormir, à se concentrer, à reprendre le travail/le ménage/l'école, pensées sur la façon dont la personne est morte, parler à la personne, mettre une assiette pour elle à la table du dîner, regret, culpabilité, souhait de pouvoir changer cela, fatigue, pleurs, choc, engourdissement, évitement, solitude, désespoir, confusion, mauvaise mémoire, panique, sanglots, continuer à vivre, rire, perte d'appétit, détachement, fort sentiment de justice, agitation, irritabilité, fort sentiment de paix, parler beaucoup de la personne.



Prenez note ! Exercices de réflexion :

1. Comment le deuil est-il exprimé dans VOTRE communauté ?
2. Quelles expériences utiles ou inutiles avez-vous vécues en matière de deuil ?
3. Pourquoi est-il important pour vous de vous manifester ?



QU'EST-CE QUE LE DEUIL?


Le **deuil** est notre expérience de la perte, l'expérience d'être privé de quelque chose ou de quelqu'un auquel on était lié, qu'on aimait ou auquel on était attaché, généralement en raison d'un décès.

Le **deuil** est la réaction à la perte – nos pensées, nos sentiments, nos réactions physiques. Ce sont nos expériences sociales, culturelles et communautaires, ainsi que nos expériences spirituelles ou religieuses. Nous pouvons avoir du chagrin en réaction à la mort, mais aussi à d'autres pertes dans la vie.

La **perte** est l'expérience de voir quelque chose ou quelqu'un vous quitter ou vous être enlevé, un sentiment de chagrin lorsque quelque chose n'est plus là. Exemples de pertes : la mort d'une personne, la perte d'un emploi ou la mort de votre animal de compagnie.

Le **deuil anticipé** est un sentiment de chagrin qui peut survenir avant une perte imminente, typiquement le décès d'une personne à la suite d'une maladie, mais il peut aussi être en réaction à la perte potentielle d'indépendance et de capacités.

Le **deuil privé de droits** est le deuil qu'une personne éprouve lorsqu'elle subit une perte qui n'est pas, ou ne peut pas être reconnue ouvertement, pleurée publiquement ou soutenue socialement, comme après une interruption de grossesse ou la mort d'un animal de compagnie. Le deuil d'une personne qui s'est suicidée peut souvent ne pas être reconnu.



Les facteurs qui peuvent influencer le deuil :

- La façon dont la personne est morte
- Son âge
- Votre relation avec elle
- D'autres pertes
- Le soutien et la connexion
- Savoir que c'est 'normal'...

ÊTRE PRÉSENT POUR LE DEUIL

COMPÉTENCES à mettre en pratique

« Quand je vois ma voisine marcher dans la rue, je me sens mal à l'aise et je me réfugie rapidement à l'intérieur pour qu'elle ne me voie pas. Elle n'arrête pas de me parler de sa mère qui est en train de mourir à l'hôpital et je ne sais pas quoi lui dire. »

CONNAISSANCE DE SOI : Pour bien soutenir une personne endeuillée, il faut savoir reconnaître et comprendre nos propres :

- a. pensées
- b. sentiments
- c. comportements

La conscience de soi consiste à savoir qui nous sommes. Qu'est-ce qui me stimule ou me motive ? Qu'est-ce qui me perturbe ? Quelles sont mes valeurs ?

L'autoréflexion est la pratique qui consiste à prendre conscience de soi : comment je me sens ? Comme es-ce que je réagis aux commentaires de certaines personnes ? Qu'est-ce que je ressens en moi en ce moment ?

L'autosoins est la pratique consistant à prendre soin de soi. Nous nous occupons de nos valeurs, de nos préoccupations, de nos besoins, etc. Lorsque nous nous sentons frais et dispos, nous sommes plus à même d'aider les autres.



L'ÉCOUTE ACTIVE EST LA CLÉ :

Écouter pour comprendre et non pour répondre.

UTILISER DES DÉCLARATIONS COMPATISSANTES :

Empathique : « Je peux voir combien c'est difficile pour vous. »

Valorisant : « C'est une expérience tellement commune. »

Exploratoire : « Pouvez-vous m'en dire plus à ce sujet ? »



'MODÈLES' DE DEUIL

Les modèles de deuil largement acceptés nous informent sur ce que nous pourrions vivre pendant notre deuil et comment nous soutenir mutuellement. Il existe des points communs à tous ces modèles qui révèlent : 1. qu'il n'y a pas d'échéancier particulier pour le deuil, 2. que chacun vit son deuil à sa manière et 3. qu'il existe de nombreuses différences individuelles et culturelles.

Beaucoup d'entre nous ont appris que le deuil se déroule en cinq étapes bien définies, alors qu'en réalité, c'est plutôt comme ce qui suit . . .



LES AIDES AU DEUIL (D'APRÈS LE MODÈLE DE LA LARME)

Nous pouvons profiter **d'occasions** qui se présentent et du **soutien** disponible pour tenter l'expérience de certaines des 'tâches' suivantes lorsque nous vivons un deuil :

Avoir du soutien et de la compagnie pour **ACCEPTER** la réalité de la perte; utiliser le nom de la personne, voir son corps; comprendre comment la personne est morte...

Avoir des occasions de **VIVRE** la douleur de la perte; regarder des photos ensemble, pleurer, parler de la personne...

S'ADAPTER à la nouvelle réalité grâce à votre acceptation et votre présence. Cela peut signifier apprendre de nouvelles compétences, déménager, se faire de nouveaux amis...

REINVESTIR dans l'avenir : du temps et du soutien pour trouver un lien continu avec la personne décédée tout en s'engageant dans une nouvelle vie.

LIENS CONTINUS

Cultiver une relation continue avec la personne décédée peut être très utile. Penser à elle, se souvenir d'elle, lui parler et se demander ce qu'elle ferait dans une situation donnée peut nous aider à surmonter notre deuil.

Connaissances sur le deuil utiles au quotidien

LE DOUBLE PROCESSUS DE DEUIL

Il est très courant d'osciller entre le 'faire' et le 'ressentir'. Que se passerait-il si nous restions tout le temps dans l'un ou l'autre processus ? Ce serait épuisant ! En oscillant, nous commençons à intégrer notre chagrin.

Concentré sur la perte :

Vagues de chagrin et de tristesse, désir ardent, souvenirs, réminiscences, confrontation avec le chagrin.

Concentré sur la vie :

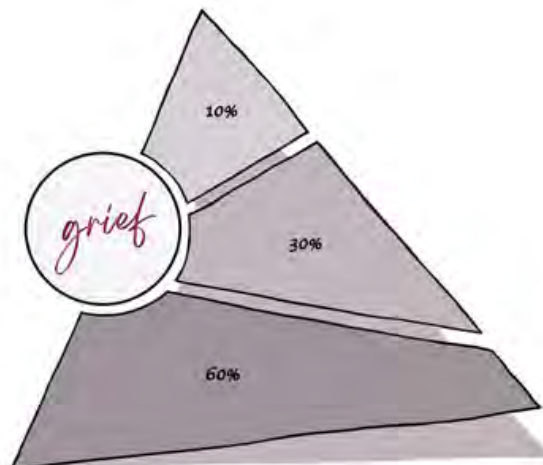
Accomplir des tâches, faire de nouvelles choses, se distraire, éviter.

CHAGRIN COMPLIQUÉ

Un regret ou une culpabilité persistants centrés sur soi, une profonde tristesse qui ne s'estompe pas, un évitement prolongé de la réalité, aucun soulagement à partager les histoires et la douleur.

LA VÉRITÉ

Nous avons tous besoin du soutien de notre famille, de nos amis et des autres personnes qui nous entourent pour supporter notre chagrin, et pour 60 % d'entre nous, c'est tout ce dont nous avons besoin ! 30 % des personnes ont besoin d'un peu plus de soutien de la part des groupes de soutien au deuil, des services bénévoles, etc. Pour 10 % des personnes, leur deuil va nécessiter le soutien d'un conseiller qualifié ou d'un spécialiste du deuil.



METTRE TOUT CELA EN PRATIQUE

Les personnes endeuillées disent souvent des choses comme...

« *Quand mon chagrin disparaîtra-t-il ?* »

« *Je ne peux pas imaginer ma vie sans eux.* »

« *Je ne peux ni manger ni dormir - j'ai l'impression de perdre la tête. "Je suis tellement fatigué."* »

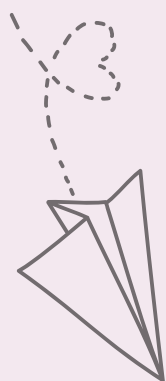
« *Je ne peux pas m'arrêter pour penser à mon chagrin, si oui je vais m'effondrer.* »

« *Ce n'est pas vrai ; je ne peux pas y croire.* »

« *Comment pourrai-je recommencer à travailler un jour ou me sentir à nouveau normal ?* »

...sachant maintenant ce qui est commun et utile, les modèles contemporains de deuil et les facteurs qui peuvent nous influencer, comment pouvez-vous soutenir vos amis, familles, voisins, collègues, etc. lorsqu'ils vivent une perte ou un deuil ?

Avec qui pouvez-vous pratiquer l'écoute active et les déclarations de compassion ? Allez-vous réfléchir différemment à vos propres expériences maintenant ?



Prenez note! Exercices de réflexion:

1. Que ferez-vous différemment maintenant ?
2. Quelles pourraient être vos prochaines étapes afin d'être présent pour une personne en deuil ?





Suivez le QR pour accéder à la recherche,
l'inspiration et les références.



ÊTRE PRÉSENT POUR LE DEUIL

Connaissances sur le deuil utiles au quotidien

Des conseils simples qui normalisent le deuil
comme une partie naturelle de la vie.

Showing Up for Grief (Être présent pour le deuil) est le projet jumeau du programme Bereavement Companions développé grâce à une collaboration internationale entre Mission Better Tomorrow et l'Institut de médecine palliative du Kerala, en Inde, et le Death Literacy Institute en Australie. Tout en étant déployé en Australie, en Inde et au Bangladesh, il est aussi en cours d'adaptation pour la Thaïlande.

NOUS CONTACTER :

hello@deathliteracy.institute
www.deathliteracy.institute



Compassion Ottawa
Compassionate Ottawa

NOUS CONTACTER :

<https://compassionateottawa.ca/fr/>

