

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Faire son deuil : soutenir les personnes dans le deuil

Par : Amanda Gee

Quand je pense au deuil, je repense à toutes les personnes que j'ai perdues dans ma vie, à toutes les personnes que j'ai aimées et chéries qui ne sont plus de ce monde. La liste est longue. Je suis triste qu'elles soient parties, mais je me sens également privilégiée d'avoir pu les connaître, d'avoir été proche d'elles, de les avoir aimées et chéries, d'avoir partagé des moments avec elles. Je suis sûre que nous y avons tous pensé et que nous ressentons la même chose. Être humain et s'attacher aux gens sous-entend aussi que nous allons faire notre deuil.

Quand j'ai songé à écrire ceci, j'ai pensé à Dave Hingsburger qui était mon mentor et directeur clinique pendant plusieurs années, et à l'article que nous avons écrit pour le journal il y a quelques années sur le soutien aux personnes en deuil. J'ai beaucoup appris depuis, j'ai aussi vécu beaucoup de deuils, et je l'ai pleuré, mais c'était bien de revenir sur ce sujet maintenant, car le deuil est sans fin et les gens ont besoin de soutien.

Éditeurs : Angie Nethercott, M.A., RP
Chanelle Salonia, M.A., BCBA

Cela paraît bizarre à dire et à écrire, mais j'ai une passion pour le deuil, une passion pour le travail du deuil, et plus particulièrement pour le soutien au deuil chez les personnes ayant une déficience intellectuelle. Ces personnes sont mises de côté beaucoup trop souvent et depuis trop longtemps. On ne leur a pas parlé de la mort et elles n'ont pas été présentes lors d'obsèques ni lors d'autres rites funéraires. Ainsi, beaucoup de personnes n'ont pas pu faire face à ces pertes importantes. Je pense que les gens doivent être inclus, ils ont besoin d'être impliqués, ils doivent pouvoir faire leur deuil et ressentir toutes les émotions.

La mort est inévitable dans ce domaine, elle est partout et touche n'importe qui. C'est l'une des seules certitudes dans la vie. Dans les endroits où les gens ont des handicaps complexes et des besoins, et où l'on trouve des populations vieillissantes, les décès peuvent arriver plus fréquemment. Le décès s'accompagne du deuil. J'ai entendu dire que le deuil était l'amour et l'attention subsistant après la mort de quelqu'un et je pense que c'est une bonne définition du deuil. Dans mon travail à différents endroits,



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



J'ai vu des personnes arriver à bien supporter le deuil et d'autres pas du tout. Ce n'est pas facile, c'est dur, cela peut être bizarre et déchirant. Parfois, en tant que professionnels de soutien direct, nous préférons l'éviter, car cela nous rappelle tous des deuils que nous avons nous-mêmes vécus. Cet article a pour objectif de vous aider à mieux supporter le deuil.

Parler de la mort

Commençons par la manière de parler de la mort quand cela arrive. Lorsqu'on parle de la mort, il est important d'utiliser les bons mots comme « mort » ou « décédé ». Il semblerait qu'on aime atténuer le choc quand on parle de la mort. On dit « est parti(e) », « nous a quittés », « est dans un monde meilleur » et bien que ce soit plus délicat, c'est aussi déroutant. Il est important de s'en tenir à des mots concrets et d'utiliser un langage clair pour parler de la mort, c'est-à-dire « Il/Elle est mort(e) », « Il/Elle est décédé(e) ».

Je pense aussi que nous devons normaliser la mort dans une certaine mesure. La mort fait partie de la vie et quand nous la normalisons, nous la rendons plus gérable d'une certaine façon. La mort ne sera jamais facile, mais en connaître plus à ce sujet avant de vivre la mort d'un proche peut vous aider.

Annoncer un décès

Si vous devez annoncer la mort d'un proche à quelqu'un, il y a des manières de le faire de façon plus efficace. Nous ne pouvons pas toujours contrôler la manière dont une personne l'apprend, mais si cela est possible, nous pouvons le faire d'une manière plus douce et plus délicate. Il est préférable qu'une personne l'apprenne de quelqu'un qu'elle connaît bien ou avec quelqu'un qu'elle connaît bien, comme un membre de la famille ou un membre du personnel proche. Essayez de faire en sorte que cela se produise dans un endroit où la personne se sentira à l'aise de pleurer, de parler et de poser des questions. N'oubliez pas d'utiliser des mots concrets. Asseyez-vous avec elle si possible, respectez ses limites (ce n'est pas le moment pour un câlin), mais s'asseoir avec quelqu'un et être présent pour cette personne peut être très réconfortant. Si elle recherche du réconfort physique, alors vous pouvez la prendre dans vos bras.

À un groupe

Si vous devez annoncer un décès à un groupe, cela dépend de la taille du groupe. Lorsqu'il s'agit d'un petit groupe, vous pouvez l'annoncer à tous les membres en même temps, s'il s'agit d'un plus grand groupe, comme sur un lieu de travail, vous pouvez parler aux personnes en circulant dans le groupe. Une des meilleures façons de faire cela est de montrer une ou plusieurs photos de la personne lorsque vous parlez du décès, ce qui permet de vraiment montrer qui c'était. Les membres du personnel peuvent ainsi partager et faire leur deuil avec les clients, les histoires et les souvenirs peuvent être partagés, ce qui peut aider à faire son deuil.

Partager son deuil

Parler de son deuil permet d'en réduire l'intensité. Partager son deuil permet aux personnes de partager des histoires, de pleurer, de rire et de se rassembler. C'est un bon moyen pour elles d'assimiler à la fois ce qui s'est passé et leurs émotions. C'est aussi un bon moyen pour les membres du personnel de partager leurs émotions avec les personnes qu'ils soutiennent. Nous ne devons pas oublier de rester professionnels et de respecter les limites de chacun, mais les membres du personnel peuvent tout à fait exprimer leur tristesse. Cela permet également de normaliser le deuil ainsi que les émotions ressenties.

Si une personne n'exprime pas ses sentiments, ne restez pas les bras croisés face à la perte et au deuil. Partagez des photos avec elle, aidez-la à mettre des mots sur ses sentiments et partagez sa douleur. Observez les signaux pour voir si la personne a besoin de plus de soutien.

Rencontrer les gens là où ils sont

Tout le monde fait son deuil différemment et à son rythme. Quand une personne vit une perte et fait son deuil, vous devez aller la voir, prendre de ses nouvelles et voir ce qu'elle attend de vous. Soyez prêt(e) à être présent en silence, pour vous souvenir, pour tenir la boîte à mouchoirs, peu importe ce que la personne attend de vous sur le moment.

Accepter toutes les émotions

Je dis toujours : « **toutes les émotions sont valables** ». Quand les gens font leur deuil, ils peuvent passer par de nombreuses émotions. Ils peuvent rire, pleurer, crier. Le deuil est un ascenseur émotionnel et nous devons faire de la place pour que les gens puissent ressentir toutes ces émotions. Lorsqu'on fait son deuil, nous pouvons vivre une immense tristesse, du soulagement, de la culpabilité, de la colère, de la folie, et la liste est longue. Parfois, on a l'impression que les gens ne ressentent rien. Tout cela est normal.

Le plus important est de les laisser ressentir ces émotions. Une fois, j'aidais une cliente après la mort de sa mère, elle pleurait, et le personnel qui la soutenait lui disait de ne pas pleurer. Sur le moment, je sais qu'il était inquiet et qu'il ne voulait pas qu'elle soit triste, mais évidemment, elle allait pleurer, car sa mère venait juste de mourir! Pleurer est une réaction normale et saine face au deuil. Alors laissez les personnes pleurer et apportez-leur un mouchoir, laissez-les être en colère et accueillez cette émotion, laissez-les rire et partager les souvenirs amusants. La meilleure chose à faire est de dire : « Je sais que c'est triste, je suis là pour toi » ou « Je vois que tu es en colère, est-ce que tu veux en parler? », ou encore « J'ai entendu dire que tu t'en voulais, ce n'est pas de ta faute ».

La mort d'un animal de compagnie

Je voulais l'inclure ici parce que j'y ai été confronté récemment avec un client pour la première fois. Beaucoup de mes animaux de compagnie sont morts, et comme beaucoup le savent, la mort d'un animal de compagnie peut être dévastatrice. Cependant, certaines personnes ne le reconnaissent pas comme une perte importante ou comme une perte pouvant affecter une personne ayant aussi un handicap. Un animal de compagnie peut représenter une aussi grosse perte que celle d'un membre de la famille. Ce décès doit être reconnu comme un deuil si le client est en deuil. En ce qui concerne la personne que j'aidais, nous avons parlé de son chien, elle a pleuré, elle m'a montré des photos et nous avons pu imprimer une photo pour qu'elle la garde encadrée dans sa chambre. Nous avons pu faire honneur à ses émotions ainsi qu'à la mémoire de son animal de compagnie de cette manière.

Faire le deuil de la perte de quelqu'un d'autre

Je rencontre souvent des personnes qui pleurent la perte de quelqu'un d'autre. Elles peuvent être quelque peu contrariées, mais elles ne connaissaient même pas la personne décédée. Peut-être que c'est l'ami(e) d'un(e) colocataire, ou un membre de la famille d'un(e) collègue qu'elles n'avaient jamais rencontré. Le deuil nous rappelle le deuil, et le deuil de quelqu'un d'autre peut à nouveau faire ressurgir toutes ces émotions. La tristesse peut paraître déplacée, voire égoïste, car elle n'a rien à voir avec la personne, mais le deuil peut être réel et les émotions sont réelles. La personne a tout de même besoin de soutien. Il est normal de reconnaître que c'est une situation triste et que le deuil ne disparaît pas complètement.

Autres pertes

Lorsque l'on pense au deuil et à la perte d'un être cher, je crois qu'il est important de prendre en compte les autres pertes que les gens ont vécues dans leur vie. La mort n'est pas la seule chose qui peut causer un deuil. Le fait de devoir quitter le domicile familial, les déménagements, la perte d'indépendance ou de capacité et la fin d'une relation peuvent représenter d'autres pertes. Ces émotions ne doivent pas être rejetées, elles doivent être reconnues et traitées comme tout deuil.

Manières créatives d'accueillir le deuil

Quand quelqu'un décède, on espère pouvoir participer aux obsèques ou aux autres rites funéraires qui auront lieu, mais ce n'est pas toujours possible. Il y a d'autres manières créatives d'aider les personnes pendant le deuil. Si des photos sont disponibles, elles peuvent aider les gens à se raccrocher à quelque chose pendant et après le deuil. Une photo peut être imprimée et encadrée, un album souvenir peut être créé, et pouvoir simplement tenir la photo et l'emporter avec soi pendant un moment peut être utile.

Une boîte à souvenirs est une autre idée qui pourrait être utile dans une maison ou un programme de jour où les membres du personnel et les clients pourraient écrire et dessiner des souvenirs de la personne décédée afin de la remercier et de se souvenir d'elle. Un cadre photo avec un grand passe-partout pourrait permettre aux gens d'écrire tout autour et d'encadrer une photo de cette personne.

Si cela est possible, on pourrait mettre en terre un arbre ou une plante en souvenir du défunt dans leur programme ou chez eux, ou bien une plaque pourrait être apposée sur un banc dans la cour. Cela permettrait aux gens d'avoir un endroit où se recueillir en souvenir de la personne décédée.

Vous pourriez sortir le matériel artistique et inviter les gens pour faire de l'art ou des cartes pour exprimer leurs sentiments. L'œuvre pourrait ou non être partagée et les cartes pourraient être adressées au défunt ou partagées avec la famille du défunt.

Chercher de l'aide

Le deuil n'a pas de délai précis et la plupart des gens traversent le deuil naturellement et sans aucune difficulté. Si une personne vit un deuil compliqué (un deuil qui dure longtemps et qui ne perd pas en intensité), il est peut-être temps de consulter un professionnel.

Conclusion

Le deuil est difficile et soutenir les gens pendant leur deuil peut être un vrai défi, mais en fin de compte, être présent et écouter activement sont les meilleures choses que vous pouvez faire pour aider quelqu'un à traverser cela. Les PSD ont plusieurs casquettes et ils seront amenés à apporter leur soutien aux personnes endeuillées à un moment donné. Faites juste de votre mieux, n'oubliez pas de faire attention à votre langage et aux limites des autres, et avec un peu de chance, ces conseils permettront de vous guider.

Et n'oubliez pas de prendre soin de vous aussi.

À propos de l'auteure

Amanda Gee, B.B.A., art-thérapeute canadienne autorisée, thérapeute conseillère autorisée, travaille avec des personnes ayant une déficience intellectuelle et ayant reçu un double diagnostic depuis 22 ans dans de nombreux établissements différents. Amanda est une artiste et une art-thérapeute, elle vit et travaille au Mi'kma'ki, également appelé Nouvelle-Écosse. Elle est spécialiste du soutien à la clientèle et de l'éducation au DASC (Dartmouth Adult Services Center), thérapeute conseillère autorisée au Lifemark Physiotherapy, art-thérapeute canadienne autorisée et se spécialise également dans l'aide aux personnes en deuil et celles qui font face à la perte tout au long de leur vie. Amanda croit en une approche holistique de la thérapie, incorporant de nombreuses modalités différentes dans son travail et tenant compte de la personne et du système dans son ensemble dans le traitement.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

