

À propos de la Fondation PalliAmi

La Fondation PalliAmi est un organisme sans but lucratif qui offre des services d'accompagnement aux personnes en fin de vie, ainsi qu'à leurs proches. Sa mission est d'offrir des services dignes d'un hôpital, mais comme à la maison. Depuis sa création en 1981, la Fondation PalliAmi est un véritable chez-soi pour les personnes en fin de vie, celles-ci trouvant à l'unité de soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame du CIUSSS-Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal une atmosphère détendue leur permettant de traverser cette dernière étape entourée de leurs proches, en tout confort.

La **Fondation PalliAmi** assure aussi la liaison avec l'équipe médicale et la famille selon les besoins exprimés par la personne en fin de vie. Plusieurs autres services sont aussi disponibles gratuitement comme de la musicothérapie, de la massothérapie, de la zoothérapie, un service de coiffeur, et plus encore afin de transformer chaque instant en moments de douceur.

Fiche informative

Le deuil

Le deuil est un processus qui touche les aspects psychologique, émotionnel, social et parfois physique d'une personne à la suite de la perte d'un être cher. C'est une réaction naturelle face à la perte, qui implique souvent des émotions telles que la tristesse, la colère, la confusion, lesquelles mènent éventuellement vers l'acceptation. La façon de vivre le deuil varie d'une personne à l'autre; il n'y a pas de chemin prédéfini ni de durée précise.

Quelques mythes au sujet du deuil

- **Le deuil se fait selon une chronologie précise** : Le deuil est souvent considéré comme un processus en plusieurs étapes bien définies. En réalité, c'est une expérience individuelle et personnelle que chaque personne vit différemment, à son rythme.
- **Le temps guérit toutes les blessures** : On dit que le temps guérit toutes les blessures, mais ce n'est pas toujours vrai en ce qui concerne le deuil. Les cicatrices émotionnelles peuvent demeurer longtemps, surtout si la personne n'a pas obtenu le soutien nécessaire au moment où elle en avait besoin.
- **Il faut cacher sa vulnérabilité** : Certaines cultures encouragent les endeuillés à être « forts », mais il est normal de ressentir de la tristesse, de la colère et d'autres émotions lorsque l'on a perdu un être cher. Exprimer ses émotions est sain pour faire face au deuil.
- **Le deuil doit être privé** : Faire part de son chagrin à des amis, à des membres de la famille ou à un professionnel de la santé mentale est indispensable pour bien vivre son deuil.
- **Les enfants ne comprennent pas le deuil** : Les enfants peuvent ressentir et comprendre le deuil, même s'ils ne l'expriment pas comme les adultes. Il est important de leur parler de la mort et de deuil de manière adaptée à leur âge et de les encourager à poser des questions.
- **Le deuil devrait être terminé après un an** : Chaque deuil est unique, car chaque relation est unique. Bien que la première année qui suit le décès soit marquée pour la première fois par l'absence du défunt à toutes les fêtes, anniversaires et dates importantes pour la famille, cela ne signifie pas que le deuil sera automatiquement terminé après un an.

Le processus du deuil

AVERTISSEMENT : Les différentes phases du deuil peuvent se manifester dans l'ordre ou le désordre, avec peu ou beaucoup d'intensité, indépendamment les unes des autres ou en même temps que d'autres phases, et leur durée est variable d'une personne à l'autre. Il est important de rappeler qu'il n'y a pas de normes dans le deuil et que chaque personne vit le sien à sa façon.

- **LE CHOC** peut durer de quelques semaines à quelques mois et se manifester par un fort sentiment d'irréalité et une certaine difficulté à accepter le décès de l'être cher.
- **LE DÉNI** est un mécanisme naturel de protection qui se traduit par une tendance pour l'endeuillé à rejeter la réalité, à chercher un coupable ou à rationaliser la situation, et qui peut se manifester par une certaine incapacité à ressentir les émotions liées au deuil.
- **L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS** survient lorsque la réalité s'impose enfin. Les émotions sont très variées : tristesse, colère, impuissance, honte, etc., et leur manifestation est légitime et saine.
- **LES TÂCHES CONCRÈTES RELIÉES AU DEUIL** consistent à exécuter les dernières volontés du défunt, à accomplir les promesses faites avant le décès, ou à faire du rangement/tri dans les effets personnels du défunt, à son rythme.
- **LA QUÊTE DE SENS** est la recherche de sens liée à la perte vécue afin de retirer de cette épreuve des expériences qui modifieront l'attitude, les valeurs, les perceptions ou les comportements face à soi-même et face aux autres.
- **L'ÉCHANGE DE PARDONS** consiste à se pardonner à soi-même ou à pardonner à la personne défunte des manquements dans la relation ou à exprimer ce que nous aurions aimé dire ou faire.
- **LE « LAISSER PARTIR »** signifie accepter, peu à peu, de poursuivre sa vie sans l'autre.
- **L'HÉRITAGE SPIRITUEL** consiste à intérioriser la relation avec le défunt et à faire vivre en soi les qualités léguées par l'être cher.

Sa mission

Offrir un milieu de vie respectueux, chaleureux, digne et plein de compassion à la personne en fin de vie et à ses proches, au cœur même d'un centre hospitalier. À cette fin, la Fondation PalliAmi assure, par une campagne de financement annuelle et des activités ponctuelles, le soutien financier nécessaire à la qualité des soins et des services offerts à la personne en fin de vie hospitalisée à l'unité des soins palliatifs (USP) de l'Hôpital Notre-Dame du CIUSSS-Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et à ses proches.

Quelques symptômes physiques ressentis

Le deuil peut provoquer des réactions physiques, entraînant l'apparition de symptômes tels que les suivants :

- Des tensions à la gorge et à la poitrine;
- Une perte d'appétit et de poids;
- Des troubles digestifs;
- Une fatigue musculaire et un manque d'énergie;
- De l'insomnie;
- De l'irritabilité;
- Une sensation d'essoufflement;
- Des palpitations cardiaques

Source : Fondation PalliAmi

Conseils pour soutenir un proche endeuillé

Rappelez-vous que chaque personne réagit différemment au deuil. Veillez donc à adapter votre soutien en fonction des besoins de la personne que vous aidez.

- **Soyez présent** : La simple présence est souvent plus importante que les mots. Offrez votre épaule, votre écoute et votre compassion.
- **Écoutez sans juger** : Laissez la personne exprimer ses émotions sans l'interrompre ni porter de jugement. Il est essentiel de créer un espace où elle se sent libre d'exprimer ses pensées et sentiments.
- **Respectez le processus de deuil** : Comprenez que le deuil est un processus unique pour chaque individu. Évitez de dicter à la personne comment elle devrait se sentir ou réagir.
- **Proposez un soutien pratique** : Offrez votre aide concrète, que ce soit pour préparer des repas, faire des courses, ou s'occuper de tâches quotidiennes. Ces gestes peuvent alléger le fardeau quotidien de la personne en deuil.
- **Évitez les clichés** : Évitez les phrases toutes faites comme « C'est la vie! » ou « Il est mieux là où il est maintenant. » Ces paroles peuvent sembler vides de sens et ne pas être réconfortantes.
- **Acceptez les émotions** : Comprenez que la personne en deuil peut traverser une vaste gamme d'émotions, y compris la colère, la tristesse, et même faire preuve d'humour. Acceptez ces émotions sans en minimiser l'importance ou l'ampleur.
- **Soyez patient** : Le deuil prend du temps, parfois beaucoup de temps. Soyez patient et continuez à offrir votre soutien même après les premières semaines, mois ou années.
- **Rappelez-vous des moments heureux** : Racontez des souvenirs positifs et des anecdotes au sujet de la personne décédée. Cela peut aider à célébrer la vie plutôt que de se centrer uniquement sur la perte.
- **Posez des gestes symboliques** : Des gestes symboliques, comme apporter des fleurs, écrire une lettre ou allumer une bougie en mémoire de la personne décédée, peuvent montrer à la personne en deuil que vous vous souciez d'elle.
- **Pensez aux jours « spéciaux »** : Les anniversaires, les fêtes, et d'autres jours « spéciaux » peuvent être particulièrement difficiles pour une personne en deuil. Offrez-lui un soutien supplémentaire à ces occasions.

Les outils de soutien aux personnes endeuillées

SERVICES OFFERTS PAR LA FONDATION PALLIAMI



Service de suivi de deuil

La Fondation PalliAmi offre aux personnes en deuil des rencontres individuelles pour les aider à mieux vivre leur deuil. Ces rencontres leur permettent de se confier, de manifester leurs émotions, de recevoir une écoute empathique et dénuée de jugement et d'évoquer des souvenirs de l'être cher.



Rencontre commémorative

Participer à des rencontres commémoratives peut aider à se sentir relié à d'autres personnes en deuil et à trouver un soutien mutuel. La Fondation PalliAmi organise une soirée commémorative chaque année pour les personnes ayant perdu un être cher à l'unité des soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame.



Groupe de soutien en personne ou par vidéoconférence

La Fondation PalliAmi offre également des groupes de soutien aux personnes en deuil où celles-ci peuvent se soutenir mutuellement et se sentir comprises.

AUTRES SERVICES OFFERTS AU QUÉBEC



Les lignes d'écoute

Celles-ci offrent un soutien précieux aux personnes en deuil en fournissant une écoute attentive, des conseils et du soutien émotif, ce qui peut contribuer à soulager la douleur du deuil et à favoriser le processus de guérison.



Livres et littérature sur le deuil

De nombreux livres et articles ont été écrits sur le deuil, offrant des perspectives, des conseils pratiques et du réconfort, et permettant de mieux comprendre ce que vit une personne en deuil.



Cérémonies et rituels

Des gestes symboliques, comme allumer une bougie, planter un arbre, ou créer un lieu commémoratif, peuvent aider à honorer et à célébrer la vie de la personne décédée.



Art thérapie

L'expression artistique peut être un moyen puissant pour les personnes en deuil de canaliser leurs émotions et de trouver des voies créatives pour exprimer leur douleur.

Pour en savoir davantage sur sa mission, consultez le site palliami.org.