

Le temps des Fêtes sans l'être cher

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.

*Lors d'un décès, il est estimé qu'environ dix personnes sont directement touchées par le deuil en moyenne. Cette donnée inclut les membres proches de la famille et des amis proches. Les impacts du deuil peuvent s'étendre bien au-delà, selon les circonstances du décès et les liens avec le défunt, affectant aussi les collègues, les voisins ou les membres de la communauté.

*Source : Empreintes – accompagner le deuil, Enquête « Les Français face au deuil », 2021.

Quelques conseils à l'approche des Fêtes

Les fêtes de fin d'année peuvent raviver des souvenirs poignants et rappeler l'absence de l'être cher. Voici quelques conseils pour les gens qui vivront un premier temps des Fêtes sans un de leur proche.

- **Être à l'écoute de ses besoins et de ses émotions** : Il est normal de ressentir le besoin de s'isoler ou de ne pas avoir le cœur à la fête. Cependant, bien que la tentation de l'isolement soit grande, il est souvent bénéfique de se changer les idées. Vous pouvez participer à certaines célébrations, mais en limitant votre présence, par exemple. Il est également possible de choisir des activités plus douces, comme une promenade tranquille ou un moment de lecture, pour alléger votre esprit. L'important est d'écouter ce qui vous fait du bien et de vous accorder de la bienveillance.
- **Déroger à la tradition** : Certaines traditions qui étaient autrefois une source de joie peuvent maintenant raviver la douleur de l'absence. Si c'est le cas, osez déroger à ces habitudes. Par exemple, vous pourriez décider de ne pas célébrer Noël comme vous le faisiez autrefois, mais plutôt de faire un voyage pour vous offrir une pause. Il peut être réconfortant de créer de nouvelles traditions, comme honorer la mémoire de l'être disparu avec un geste symbolique. Pour certains, faire du bénévolat ou donner à une cause qui leur est chère peut aussi être une façon significative de se sentir connectés aux autres et de donner un sens à cette période et permettre de vivre l'esprit des fêtes tout en offrant une forme de réconfort.
- **Prendre soin de soi** : Il est important de s'accorder des moments de bien-être. Que ce soit un bain chaud ou encore quelques minutes de méditation, ces pratiques offrent une véritable source de détente et d'apaisement. La période des fêtes peut bouleverser votre quotidien, mais garder une routine simple est essentiel pour préserver votre équilibre.
- **La communication** : Il est primordial de discuter de vos attentes et de vos limites avec vos proches avant les fêtes. Partagez honnêtement ce que vous ressentez, que vous choisissiez de participer aux festivités ou de vous retirer. Le respect des rythmes de chacun est essentiel, car chaque personne vit son deuil à sa manière. Vous avez tout à fait le droit de vivre cette période à votre propre rythme, sans pression.

Comment soutenir un proche endeuillé?

Rappelez-vous que chacun vit le deuil de sa manière. Essayez donc d'offrir un soutien attentif et adapté aux besoins uniques de la personne que vous accompagnez.

- **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 les autres jours « spéciaux » peuvent être particulièrement difficiles pour une personne en deuil. Offrez-lui un soutien supplémentaire à ces occasions.

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.



Groupe de soutien en personne ou par vidéoconférence

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



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.

À propos de la Fondation PalliAmi

La Fondation PalliAmi a pour mission d'offrir des services et de l'accompagnement aux personnes en soins palliatifs et en fin de vie, ainsi qu'à leurs proches, afin d'adoucir cette dernière étape de la vie.

C'est un organisme à but non lucratif qui souhaite créer des moments empreints d'humanité pour ceux qui s'en vont, tout en offrant soutien et réconfort à ceux qui demeurent. Pour ce faire, elle offre des services et de l'accompagnement aux personnes en soins palliatifs et en fin de vie, ainsi qu'à leurs proches, afin d'adoucir cette dernière étape de la vie.

Partenaire philanthropique de l'unité de soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame du CIUSSS-Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, elle contribue à créer une atmosphère détendue permettant aux patients de traverser cette étape, en tout confort, et entourée de leurs proches.

Depuis sa création en 1981, **la Fondation PalliAmi** a développé une expertise unique en matière d'accompagnement des personnes en fin de vie, se distinguant comme une pionnière dans ce domaine. Au fil des ans, elle a enrichi son offre avec de nombreux services et approches thérapeutiques, telles que la musicothérapie, la massothérapie et la zoothérapie, afin d'offrir un soutien toujours plus personnalisé, ainsi que des services de suivi de deuil pour les personnes ayant perdu un être cher. De plus, la Fondation s'efforce constamment d'ajouter une touche spéciale pour transformer l'environnement hospitalier, souvent froid et impersonnel, en un lieu chaleureux.