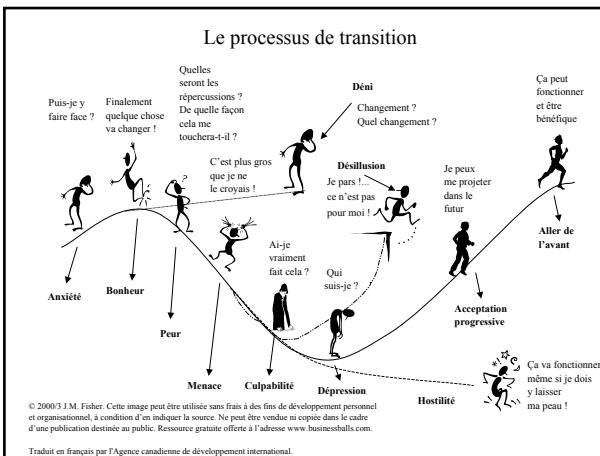


1

Sommaire

- Pertes et deuils, des transitions
- Les dimensions du deuil
Pause
- Le deuil en MRS
- Le bonheur au soir de la vie
- Comment consoler ?

2



3

La maladie et l'âge...

- Changements dans mon corps
- Activités auxquelles je dois renoncer
- Vulnérabilité accrue
- Perte de maîtrise

4



5

Le deuil, c'est...

- Une expérience **normale mais difficile**
- Une réalité **universelle** qui fait voler en éclats notre conception de la vie et le sens de notre existence
- Un éventail **pluridimensionnel** d'expériences
- Un défi que nous embrassons ou évitons chacun à notre manière **unique**

6

L'intensité du deuil dépend des...

- Événements qui précèdent :
 - Trajectoire de la maladie ou de la rupture
 - Pertes répétées, traumatismes
 - Problèmes familiaux, questions non-résolues
- Circonstances
 - Soudain, inattendu, trop tôt
 - Expériences douloureuses, désarroi
 - Attitudes d'autrui
- Attachements

Le chagrin est le prix que nous payons pour l'amour
Colin Murray Parkes

7

Le deuil affecte toute la vie



8

Les émotions du deuil

- Réactions possibles:

Choc, sidération, tristesse, désespoir, ne rien ressentir, culpabilité, regret, apathie, reproche, soulagement, solitude, manque d'envie, pensées suicidaires, impuissance, larmes, anxiété, absence de larmes...
- Besoin de confronter **et** d'éviter le deuil
(Stroebe & Schutt, 1993)

9

Double processus du deuil

Stroebe & Schutt (1993)



10

Santé et bien-être

*Personne ne m'a jamais dit combien le chagrin ressemble à la peur.
Je n'ai pas peur, mais les sensations que j'éprouve sont pareilles :
des papillons dans l'estomac, la bougeotte, les bâillements.*
C.S. Lewis

- Réactions physiques au deuil:

Gros rhume, épuisement, douleurs, maladie, insomnie, cauchemar, manque d'appétit, chutes et accidents...
- Le deuil
 - Peut faire baisser l'immunité
 - Predispose à la maladie physique ou mentale
 - Exacerbe les maladies existantes
 - Accroît les comportements nocifs (fumer, boire, drogue)
 - Augmente le recours aux soins de santé. (M. Reif 1999)

11

Dimension cognitive

- Besoin d'information
- Difficulté de se concentrer ou de prendre une décision
- Ne pas pouvoir croire à ce qui arrive
- Confusion, préoccupation, hallucinations

*Quelque part je pensais que ce qui était arrivé était réversible.
J Diddon (The year of magical thinking)*

12

Dimension familiale et sociale

- Sédentarité et isolement
- Le deuil : une affaire privée ou publique?
- On évite ou déserte la personne
- Partager et faire mémoire
- Rites (culturels, religieux, familiaux)

13

La vie pratique

- Perte d'indépendance
- Réorganisation de rôles et routines
- Conséquences économiques et financières
- (Ré)apprendre des compétences

14

Dimension Philosophique et Spirituelle

- Réévaluer le sens de notre vie
- Estime de soi, identité et intégrité
- Aimer et être aimé
- Vie de foi
- Douleur spirituelle

15

Qui vit un deuil en MRS ?

- L'équipe
 - S'attache aux résidents
 - Peuvent se sentir exclu
 - Décès répétés et consécutifs
- Résidents
 - Des amitiés se sont tissées
 - Habités à la présence
 - Vite oublié ?
- Famille et proches
 - Relations complexes de longue durée
 - Décisions difficiles

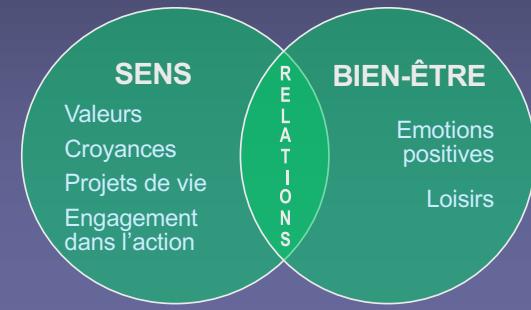
16

Comment est-il vécu ?

- Équipe
 - Respect de la diversité culturelle
 - Montrer ses émotions/assister aux funérailles ou pas ?
 - Supervision – Débrief – Pratique réflexive
- Résidents
 - Reconnaître la perte - accepter l'« indifférence »
 - Partages – Distraction – Passer sous silence
- Tous
 - Rites et mémorial
 - Une attention lorsque la chambre est réattribuée

17

Le bonheur au soir de la vie



Source : J. Lecomte

18

Clés pour augmenter mon bien-être

- Me concentrer sur *ce que je peux contrôler*
- Revenir *dans mon corps*
- Rester en *activité*
 - Corps et esprit
 - Engagement qui reflète mes valeurs
 - Rencontres et partages
- *Rire et sourire, parler de ce que nous vivons*
- Identifier les *ressources*

19

Pensées parasites...

- Contradictions, *frustrations*, désillusions
- *Solitude*, isolement
- *Regrets*, remords, nostalgie, *tristesse*
- Peurs et désarrois
 - De perdre le contrôle
 - D'être rejetée
 - De ne plus être 'utile'
 - De la diminution de mes désirs

20

Clés pour mettre du sens ?

- Accomplir notre identité unique

Je suis la seule qui puisse faire ce que je fais comme je le fais (E. Eger)
- L'espérance en un avenir toujours possible
- Faire mémoire, relecture de vie

Valoriser ce qui était, peut donner un sens à ce qui est. (Benoît)
- Être attentif à l'autre

Quand on n'attend plus rien de la vie, vient le moment de se demander ce que la vie attend de nous. (V. Frankl)

21

Découvrir un sens dans l'épreuve

Aidé par

- Valeurs (confiance, foi, espérance,...)
- Attitudes (patience, humour, curiosité, compassion, optimisme,...)
- Sources d'inspiration (prière, art, musique, poésie, nature,...)
- Relations, sentiment d'appartenance

22

Signes de détresse spirituelle

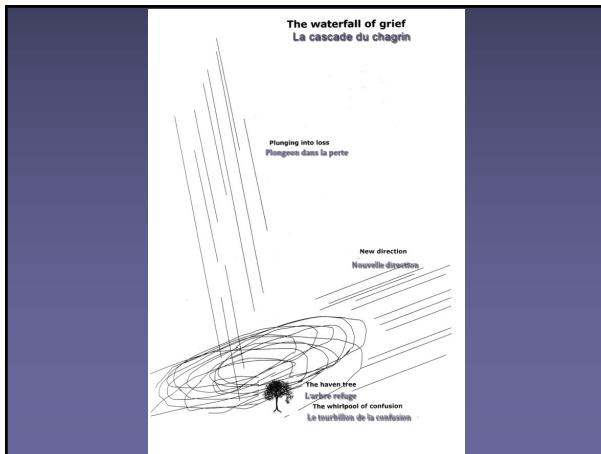
- Questions existentielles « Pourquoi ? »
- Profonde remise en question
- Changement d'attitude, de comportement
- Une douleur que rien ne touche
- Acédie et désespérance
- Souffrance spirituelle

23

Comment consoler ?

- Histoires vécues
- Authenticité
- Rencontrer la personne où elle est
- Écouter
- Métaphores et images

24



25

Atouts de l'accompagnant

Katrien Cornette 2005

- | | |
|------------------------------------|--------|
| • Savoir bien écouter | 96.3 % |
| • Empathie | 93.5 % |
| • Avoir et prendre le temps | 91.4 % |
| • Être confortable avec le silence | 89.4 % |
| • Humilité | 76.3 % |
| • Discerner nos propres besoins | 64.0 % |
| • Expériences personnelles de foi | 51.4 % |
| • Foi dans une vie après la vie | 36.8 % |
| • Une vie de prière | 36.8 % |

26

Pièges fréquents

Lo et al 2002

- Donner des réponses prématurées
- Imposer nos convictions
- Résoudre des problèmes
- Répondre aux questions sans réponse

Parfois nous n'avons rien à offrir que notre présence silencieuse... un sentiment d'impuissance peut nous pousser à fuir dans un zèle d'hyperactivité qui pourrait bien exacerber la souffrance de la personne que nous cherchons à aider.

Cicely Saunders 1997

27

https://youtu.be/f_Mq4Kk46jU



29

Bibliographie

- André C. (2022) *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*, Eds de l'Iconoclaste
- Basset L. (2007) *Un lien qui ne meurt jamais*, Albin Michel
- Fauré C. (2018) *Vivre le Deuil au Jour le Jour*, Albin Michel (2ème éd.)
- Frankl V. (2009) *Nos raisons de vivre. A l'école du sens de la vie*, Paris: InterEditions
- Juliard A-D. (2022) *La Consolation*, J'ai Lu
- Lecomte, J. (2013) *Donner un sens à nos existences*, Paris: Odile Jacob
- Maskens, C. (2014) *Viellir... Un temps qui s'apprivoise*, Louvain-la-Neuve: de Boeck
- Plettner C. (2021) *L'inconsolation*, Bayard Culture
- Proot, C. & Yorke, M. (2014) *Life to be lived. Challenges and choices for patients and carers in life-threatening illnesses*, Oxford: OUP

30