



GUIDE À L'INTENTION DES PROCHES DE PERSONNES ENDEUILLÉES

Ce guide s'adresse à vous si vous vous questionnez sur l'accompagnement que vous pouvez offrir à une personne chère qui est endeuillée.

Il se veut l'occasion de réfléchir sur votre rôle ainsi que sur les paroles et les gestes que vous pouvez poser afin d'offrir soutien et réconfort.



**Deuil-
Jeunesse®**



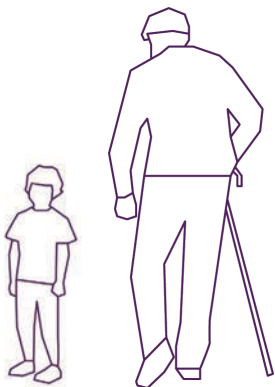
VOUS ÊTES LE PROCHE D'UNE PERSONNE EN DEUIL

Une personne que vous aimez vit le deuil d'un être cher. Il se peut que vous soyez touché(e) par cette épreuve voire même que vous soyez aussi en deuil

Avant d'accompagner une personne endeuillée, il est très important de vous questionner sur ce dont vous vous sentez capables d'offrir, de même que sur vos propres limites. Idéalement, le soutien devrait reposer sur les épaules de plusieurs proches et vous ne devriez pas vous imposer d'être toujours là pour la personne.

Offrir du soutien à une personne endeuillée peut faire toute la différence pour elle dans la façon dont elle vivra cette épreuve de la vie. Cela doit toutefois se faire dans le respect de ce que vous êtes et de vos capacités.

Merci d'être là!



QU'EST-CE QUE LE DEUIL?

Le deuil se définit par tout ce que l'on vit lorsqu'une personne qu'on aime meurt.

C'est une expérience très personnelle et unique. Les réactions et les besoins peuvent varier d'une personne à l'autre et même d'un moment à l'autre d'une même journée. Il n'y a pas de façon prédéfinie de vivre le deuil, chaque personne doit forger son propre chemin.

Vivre le deuil, c'est vivre avec l'absence de la personne qu'on aime. Cela dure toute la vie avec plus ou moins d'intensité.

ACCEPTEZ QUE VOTRE RELATION PUISSE CHANGER PENDANT UN TEMPS

Lorsque vous côtoyez une personne endeuillée, il importe de comprendre que celle-ci vit de grandes montagnes russes et qu'elle a parfois l'impression qu'il n'y a personne pour la comprendre réellement.

Ne mettez pas de pression pour qu'elle soit comme avant et qu'elle agisse comme elle a l'habitude de le faire. Restez bienveillant(e) envers elle et acceptez qu'elle soit différente, de même que cela puisse avoir des impacts sur votre relation.

Elle ne vous aime pas moins et elle ne manque pas de bonne volonté, c'est seulement que sa vie a basculé et qu'elle doit retrouver son équilibre et ses repères.

COMMENT SOUTENIR UN PROCHE EN DEUIL ?

L'attitude à privilégier est d'aller vers la personne en deuil et non d'attendre qu'elle vienne vers vous. Il faut avoir en tête que votre proche traverse déjà un moment difficile et qu'il peut être ardu pour elle de demander de l'aide. Ouvrez votre porte, facilitez la discussion et osez aborder directement la mort et le deuil, des sujets malheureusement encore tabous.

Pour ce faire, vous pouvez vous adresser simplement à la personne :

“ Je sais que tu es en deuil de (nommer le nom de la personne décédée). Acceptes-tu que je t'en parle ou préfères-tu que cela vienne de toi ?”



Idéalement, vous devriez avoir en tête d'avoir de grandes oreilles pour bien écouter, de grands yeux pour regarder l'autre avec confiance et bienveillance ainsi qu'une petite bouche pour parler uniquement lorsque nécessaire, de même qu'en évitant les conseils.

Vous pouvez offrir différentes options à votre proche endeuillé(e), et ce, dans le respect de ce que vous êtes réellement prêt(e) à faire.

Il faut éviter à tout prix les fausses promesses ou les engagements que vous ne pourrez pas tenir.

Dans le respect du rythme et des besoins de l'endeuillé(e), vous pourriez offrir :

- du soutien émotionnel et de l'écoute.
- du soutien à la routine ou au quotidien : préparation de repas, aide aux tâches quotidiennes, aide aux enfants pour les parents, etc.
- du soutien aux démarches en lien avec le décès : documents administratifs, organisation des funérailles, etc.
- du répit.
- des moments pour se changer les idées ou vivre des expériences agréables.

Ce n'est pas à vous de décider quel est le meilleur soutien pour l'autre personne. C'est en lui proposant des choses et en étant à l'écoute de ses besoins que cela pourra se définir.

QUAND SOUTENIR UN PROCHE EN DEUIL ?

En général, les personnes endeuillées se sentent relativement bien entourées au moment du décès et lors des funérailles, mais peu après. Elles ont souvent l'impression que les gens autour d'eux reprennent leur vie “normale” rapidement et elles se sentent bien seules face à leur deuil.

Il est important de savoir que les besoins des personnes endeuillées évoluent et se transforment, mais qu'ils sont toujours bien présents plusieurs semaines, mois et même années après le décès.

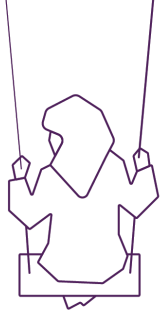
N'hésitez pas à manifester votre présence, même quand le temps a passé ou quand la personne semble avoir repris un certain équilibre de vie. Parfois, nous n'osons pas questionner la personne sur son deuil parce qu'elle semble bien aller et que cela fait un certain temps, mais les apparences peuvent être trompeuses!

N'hésitez pas à en parler, car cela peut faire une différence significative pour l'autre.




QUELQUES MALADRESSES D'AMOUR FRÉQUENTES

Parfois, même avec de réelles bonnes intentions, les proches des personnes en deuil peuvent dire des phrases blessantes aux yeux de l'endeuillé(e).



Voici quelques exemples :

«Tu devrais arrêter de regarder des photos ou des souvenirs, ça te fait trop de peine.»	Cela invalide la personne dans ses besoins et son droit de vivre ses émotions.
«Tu devrais avoir recommencé à travailler, ça fait déjà 6 mois qu'il est mort.»	Cela met de la pression sur la personne et est ressenti comme un manque d'empathie et de compréhension.
«Il va falloir que tu tournes la page.»	Cela valorise le fait de passer à autre chose sans nécessairement respecter le rythme de la personne.
«Sois fort et continue, il faut avancer.»	Cela banalise le deuil et enlève le droit de vivre des émotions difficiles. Cela fait en sorte que la personne n'en parlera peut-être plus par peur de paraître faible.
«Tu as perdu un enfant / frère / soeur / ami / parent mais, au moins, tu en as un autre.» «Tu as perdu un conjoint, mais tu pourras refaire ta vie.»	Cela minimise l'importance de la personne et amène l'idée qu'on peut remplacer la personne ou encore compenser son absence.
«Ton proche ne voudrait pas que tu te morfondes.»	Cela met de la pression d'aller mieux et empêche de vivre ses émotions.
«Tu ne le voyais presque jamais, tu t'en remettes vite.»	Cela banalise le lien et la relation avec la personne décédée.
«Tu ne devrais pas te sentir coupable / fâché / soulagé...»	Cela enlève la légitimité de l'émotion et génère l'idée que certaines réactions sont normales et d'autres pas.
«Il va falloir que tu t'en remettes, ça fait un an qu'il est mort.»	Cela réduit le deuil à une période de temps limitée.
«Fais ça et ça ira mieux.»	Cela enlève l'expertise de la personne sur son propre état et nuit à sa capacité d'agir, de même qu'à sa liberté de choix.



En résumé :

Accompagner adéquatement une personne en deuil,
c'est être présent(e) dans le temps.

C'est aussi être à l'écoute de ses besoins
qui évoluent en lui laissant l'expertise de ce qui peut
lui être utile ou lui faire du bien.

Merci de vous préoccuper du mieux-être
de vos proches.



**Deuil-
Jeunesse®**

Nous joindre

Pour toute question ou pour être outillé de façon plus personnalisée, n'hésitez pas à contacter un intervenant spécialisé de Deuil-Jeunesse.

Deuil-Jeunesse est là pour vous soutenir.

Téléphone	418 624-3666
Sans frais	1-855-889-3666
Courriel	info@deuil-jeunesse.com
Site web	www.deuil-jeunesse.com

