

Comment accompagner une personne endeuillée sans lui nuire?



5

stratégies efficaces
pour ceux et celles qui accompagnent



**Deuil-
Jeunesse**

1

Connaître son rôle

Face à une personne endeuillée, on se donne trop souvent le rôle d'enlever la souffrance. Devant cette énorme tâche, on se sent démuni, inefficace et sans moyens pour y arriver. C'est tout à fait normal, car c'est tout simplement impossible d'effacer la douleur. Ce n'est pas notre rôle. Notre vrai rôle, c'est de répondre aux besoins des endeuillés et non aux nôtres.



On peut penser que de ne pas parler du proche décédé et de ne pas poser de questions sur les émotions empêchera la personne endeuillée de vivre de la tristesse. Souvent, on essaie plutôt de lui changer les idées ou de la faire sourire. Bien que cela puisse répondre à ce que la personne endeuillée recherche, la meilleure stratégie est de valider avec elle son besoin, et non de chercher à le deviner. Au contraire, elle pourrait avoir envie de se rappeler des souvenirs de son proche et de sentir qu'on se préoccupe vraiment de ce qu'elle ressent. La personne en deuil est l'experte de son propre deuil et de ses besoins, ne l'oublions pas.

En amenant une personne à nommer son besoin, on la reconnaît dans son vécu et son expérience. On la valide dans sa façon de réagir. Ce simple geste ouvre la porte à alléger les émotions plus difficiles et à trouver une réponse au besoin présent.

Une illustration simple en lignes vertes d'un homme debout, portant un t-shirt et des overalls longs. Il a les mains dans ses poches et marche vers la droite.

“Chaque besoin exprimé est une clé qui ouvre une porte vers un mieux-être possible.”

- Josée Masson
Fondatrice et Présidente-directrice générale de Deuil-Jeunesse

Il est possible qu'un jeune ou un adulte n'ait pas les mots pour exprimer ce qu'il ressent ou pour préciser de quoi il a besoin. Voici un outil pour inspirer une réponse à la question :

De quoi as-tu besoin, là, maintenant?

J'ai besoin de...

vivre mes
émotions à mon
rythme

tranquillité

réconfort

parler

honorer la mémoire
de mon proche

réconfort

de recevoir
un câlin

me sentir écouté
sans jugement

savoir

ma bulle

me sentir
entouré

conseils

bouger

donner un sens
à ce que je vis

confiance

reconnecter
à moi-même

bienveillance

repos

réfléchir

vivre mes émotions
à mon rythme

comprendre

toute autre chose...

2

Oser briser le silence

Parler de la mort ou d'un proche décédé peut sembler contre-intuitif. Pourtant, c'est une réalité de la vie et, lorsqu'elle touche une personne de près, il est important d'être capable d'adresser ce qu'elle vit et de lui permettre d'exprimer ses émotions et ses pensées à ce sujet.

“Ignorer la souffrance ne la fait pas disparaître.”

- Josée Masson

Fondatrice et Présidente-directrice générale de Deuil-Jeunesse

Dans une société où le sujet est encore trop souvent tabou, parler de mort, de deuil et d'émotions est plus que nécessaire. Une personne endeuillée qui se sentira libre de nommer le suicide de son proche sans peur d'être jugée, qui sera reconnue peu importe son émotion (tristesse, colère, soulagement, etc.) et qui pourra discuter librement de ce qu'elle vit se sentira assurément mieux accompagnée dans son processus de deuil.

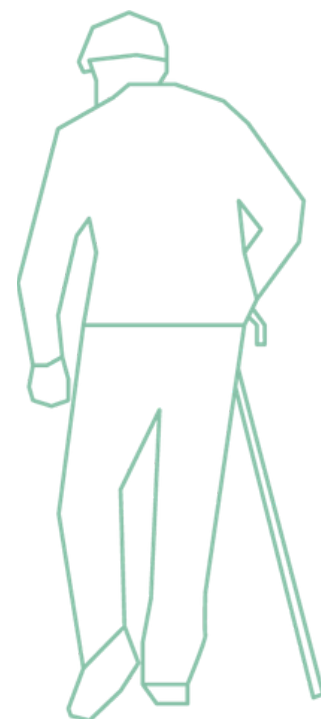
50% des endeuillés ne se sont pas sentis suffisamment soutenus dans leur deuil.

Consultation publique nationale sur le deuil réalisée par Sondage Alliance Canadienne pour le Deuil (ACD) - 2024

Offrir à une personne de parler de la mort et du deuil en l'écoutant avec attention est une belle façon de la soutenir.

Parler de ce qu'elle vit sans censure, c'est aussi être auprès d'elle en toute authenticité dans une approche de vérité.

Cela implique de ne pas lui cacher les choses qui la concernent ou qui concernent son proche décédé. C'est reconnaître que son histoire lui appartient et qu'elle a le droit de savoir.



Quand on ne sait pas quoi dire, on peut demander directement à la personne ce qu'elle souhaite aborder. On peut aussi lui suggérer;

de nous partager son vécu et ses souvenirs avec la personne décédée, de décrire le lien qui les unissait,

d'aborder ses croyances ou sa vision de la mort,

d'exprimer ses questionnements ou ses craintes face à l'avenir,

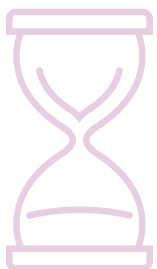
ou encore, de nommer les phrases ou les paroles qui sont aidantes ou non pour elles.



Un silence peut résonner plus fort qu'un grand bruit. Pour réellement démontrer votre présence et votre soutien, parler peut faire toute la différence.

“ En abordant des sujets si sensibles vient souvent la peur de “provoquer une secousse”. Pourtant, ce n’est pas le sujet qui blesse : c’est l’isolement qu’on crée en le contournant. ”

- Josée Masson
Fondatrice et Présidente-directrice générale de Deuil-Jeunesse



N'oublions pas qu'offrir à une personne de s'exprimer sur son vécu de deuil et de parler de son proche décédé s'applique au fil du temps et non seulement lorsqu'il s'agit d'un décès récent.

Même après 10 ans, une personne peut ressentir le besoin de partager.

Osez briser le silence, briser le tabou.

3

Éviter les maladresses qui blessent

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

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 remettras 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.

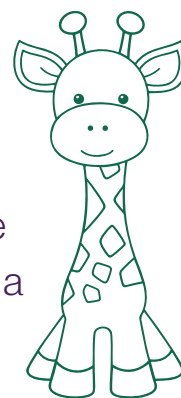


Reconnaître l'unicité du deuil

Chaque personne est unique et le deuil est une expérience très personnelle. Au sein d'une même famille, les réactions peuvent être très différentes face à un même proche décédé. De multiples facteurs ont des impacts sur la façon dont le deuil est vécu. Certains facteurs peuvent être aidants ou non aidants, selon la perception de la personne endeuillée. Osons demander, n'interprétons pas.

Le deuil n'est pas une succession d'étapes clairement définies, il n'est pas linéaire et n'est pas limité dans le temps.

Comme les girafes qui sont toutes différentes et qui ont des taches uniques, chaque personne vivra le deuil à sa façon, en fonction de son bagage de vie et de ses ressources personnelles. En résumé, il y a autant de modèles de deuils qu'il y a de personnes sur la terre!



Puisque chaque vécu de deuil est unique, les réactions de chacun peuvent donc être très différentes sans pour autant être inquiétantes. Souvenez-vous de cet acronyme : **N.I.P.**

Les réactions

N - Normales

il n'y a pas de mauvaises réactions, toutes ont leur place.

I - Imprévisibles

elles peuvent survenir à tout moment, de façon inattendue.

P - Personnelles

chaque personne réagit en fonction de sa personnalité, de ses ressources et de son contexte de vie global.

Puisque que chaque deuil est unique, comparer son vécu à celui de la personne endeuillée n'est pas adéquat. Face à une personne endeuillée, éviter la révélation de soi est tout indiqué.



5

Surveiller les signaux d'alarme

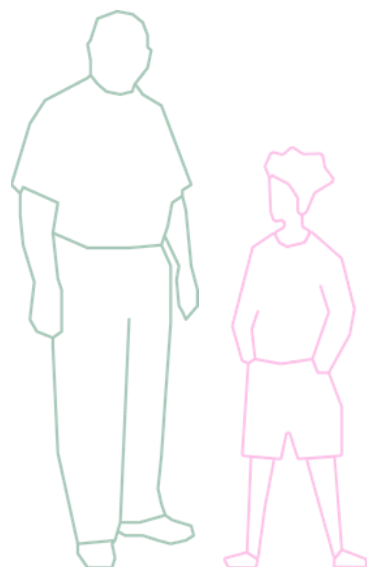


Le deuil n'est pas une succession d'étapes clairement définies, il n'est pas linéaire et il n'est pas limité dans le temps.

Les émotions et réactions peuvent être comparées à des vagues, qui se veulent plus ou moins intenses, mais qui ne suivent pas un chemin tracé. Votre rôle est donc de rester à l'écoute des besoins présents et d'observer les réactions qui émergent.

Certains éléments peuvent tout de même être des signaux d'alarme à prendre en compte pour savoir s'il faut s'inquiéter ou non d'une personne endeuillée :

- Lorsque son **fonctionnement** est affecté dans une ou différentes sphères de sa vie (ex. : sommeil, alimentation, fonctionnement scolaire, vie sociale, etc.).
- Lorsque ses **réactions s'intensifient** avec le temps, mais que vous n'avez pas d'explications sur les raisons qui ont mené à un tel changement.
- Lorsque la **fréquence de ses réactions** ne font qu'augmenter sur une période prolongée.
- Lorsque ses comportements présents sont **violents** et qu'ils sont **dangereux** pour elle-même ou pour quelqu'un d'autre (ex. : automutilation, coups, consommation, etc.).



Il est normal que, pour un temps, des changements soient observés. Toutefois, s'ils tendent à perdurer dans le temps ou à s'intensifier, il est pertinent de recourir à une aide professionnelle spécifique.



LIGNE D'INTERVENTION SPÉCIALISÉE

1 855-889-3666

Du lundi au vendredi: 8h à 12h et 13h à 15h
Appel confidentiel avec un professionnel