

DEMANDE D'INTERVENTION : ASSISTER LES GENS EN FIN DE VIE

On naît une fois, on meurt une fois. C'est un devoir d'être là pour les générations à venir et d'accompagner les mourants en fin de vie pour leur dernier souffle. Quoique l'on puisse faire, chacun de nous sera un jour confronté à son dernier souffle. Que celui-ci se déroule dans le calme, la confiance ou dans la peur et la souffrance, toute vie à une fin.

Ici, après mûre réflexion, la question est; Est-il possible de dire que chaque être humain pourrait arriver à mourir dans la dignité suite à l'implantation de changement pouvant parvenir autant que possible à cette fin. Les derniers instants de la vie n'ont-ils pas autant d'importance que les premiers?

La présente réfère à mon expérience personnelle ainsi que mon vécu au travail. En espérant réussir à vous transmettre ma vision sur l'importance de l'accompagnement en fin de vie.

Ma vocation dans la vie; aimer cette dernière, aimer les gens et savoir davantage le faire ressentir à ceux qui en ont besoin, c'est-à-dire mon entourage et au travail, les personnes âgées. Je suis préposée au bénéficiaire. Je travail à la congrégation des sœurs de Notre-Dame du Saint-Rosaire, à la maison mère à Rimouski. C'est là que j'ai pu apporter des soins de qualité, c'est-à-dire inspirer confiance, entretenir des relations harmonieuses avec les religieuses et l'équipe en place, reconnaître et respecter les besoins de ces dernières, offrir mon aide en tout temps, donner mon opinion et respecter celles des autres. C'est là que j'ai exprimé ma passion de l'être humain. Soit, adopter les attitudes propices à ce lieu. La dignité, le respect (respecter les religieuses quelque soit leur condition physique ou psychologique), la compassion, la délicatesse, la douceur et la diplomatie. D'autant plus que c'est un lieu de calme, religieux et de silence où le

vouvoisement est de mise. Il est aussi important pour moi de donner mon amour et mon attention sans demi-mesure. Je suis emphatique et je sais que cela contribue à diminuer les craintes face à leur état. J'ai également accompagné des religieuses, mon père et ma mère en fin de vie. Je leur ai transmis mon énergie et la confiance que je dégage. Je sais qu'il y a des gens laissés à eux-mêmes...

Ma mère s'est battu contre le cancer des ovaires pendant 12 ans. Elle était hospitalisée à répétition pour des subocclusion intestinales. Elle voulait vivre, voir ses enfants, sa fierté, prendre soin de ses petits enfants qu'elle chérissait au plus haut point. C'était sa raison pour vaincre le cancer. Je me suis battu avec elle pour qu'elle finisse sa vie entourée d'amour et qu'elle reçoive des soins de qualité. Ma mère était croyante tout comme moi d'ailleurs. Son médecin m'avait rencontré en 2001 pour me dire qu'elle était décomptée et qu'elle ne remonterait pas la pente suite à une des ces subocclusions intestinales. Elle a vécu 5 ans de plus ... Suite à la rencontre avec ce médecin, je me souviens d'avoir demandé à ma mère; « *Quand vas-tu cesser de te battre ?* » et elle de me répondre; « *Je vais me battre jusqu'à la fin* » avec ses beaux grands yeux verts et profonds comme l'océan. Elle est décédée en 2006, elle n'avait que 59 ans. Suite à la discussion mentionnée précédemment, avec ce médecin, j'ai ressenti le besoin de lui composer un hommage (Celui-ci se retrouve en annexe ainsi que d'autres documentations et réflexions).

En résumé, les gens méritent des services adéquats et adaptés à leurs situations. Aujourd'hui, avec mon bagage je crois fortement qu'après la mort, il y a autre chose de l'autre côté d'infiniment bon et grand. L'amour inconditionnel qu'une mère lègue à son enfant, je la possède pour l'être humain que je rencontre. De cette façon, l'amour inlassable que répandait ma mère se fait toujours ressentir à travers les gestes posées ainsi que dans le meilleur de mes souvenirs.

Donc, j'ai envie d'être dans l'action sur le terrain pour l'être humain en fin de vie et de veiller avec l'équipe, la famille en place pour que la personne soit bien entourée. Le calme, une bonne énergie, l'amour apporté par l'équipe soignante sont de mise.

Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien.

ANNEXE

20 avril 2001

Hommage à ma mère Claire

Bonjour Maman Claire d'amour,

C'est avec tout mon amour de fille reconnaissante que je te dis ce qui suit :

C'est avec mon cœur émerveillé qui me vient de toi que je te dis « je t'aime », et combien je suis fière de toi. Fière d'avoir une mère exemplaire comme toi. Ton courage, ta ténacité, ta joie de vivre, ta force, ta foi en dieu, ta capacité d'aller vers les autres, ton amour inconditionnel, ta beauté intérieure, tout ce que tu reflètes, voilà l'héritage grand et riche que tu nous donnes. Tout pour abattre un mur!

Maman, énormément de souvenirs montent en moi. En autres, des souvenirs de mon inconsciente jeunesse. Sache bien qu'à travers ces moments difficiles, je t'aimais sans me l'avouer. Tu m'es précieuse maman pour ton courage dans ton vécu parfois difficile. Tu m'as appris le courage, la fierté de moi-même, la détermination, l'espoir de toujours continuer malgré les embûches.

Je veux seulement te dire merci et t'assurer que nous prenons exemple sur toi. Mon frère et moi pourrons bien réussir dans la vie, ne sois pas inquiète. Toutes tes bonnes prières rejaillissent sur nous.

Toi et ta famille, c'est précieux. Que tu es belle maman! Belle de tout ton être, de toute ton âme. Je te trouve forte! Je suis contente d'être proche de toi.

Sois sans crainte, j'ai des belles qualités communes à toi. Je suis heureuse de te ressembler. Je te donne tout mon amour.

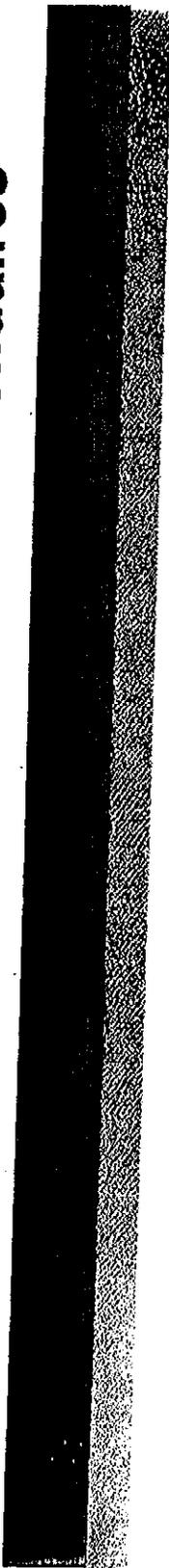
Je garde à l'esprit ton image de force, ta bonté infinie, ton beau sourire. Tout ce que j'ai de beau me vient de toi, je te le dois. Je grandis intérieurement et je suis devenue celle que tu sais, capable de s'assumer.

Ta fille qui t'aime infiniment,

Liane

Ministère de l'Éducation

Diplôme d'études secondaires



Nous soussignés attestons que

VIENOLA, LIANE

a satisfait en 1994 aux conditions prescrites par la loi et les règlements.
En foi de quoi, nous lui délivrons le présent

DIPLOME D'ÉTUDES SECONDAIRES

Fait à Québec, le 20 JANVIER 1995

Diplôme: 0011005384983

Code permanent: VIGL09607009

Code de l'organisme: 022000



Le sous-ministre,

Pierre Fucien

Le ministre,

Jean Gauthier

Ministère de l'Éducation

Diplôme d'études professionnelles

Nous soussignés attestons que

LIANE VIGNOLA

a satisfait en 2000 aux conditions prescrites par la loi et les règlements.
En foi de quoi, nous lui délivrons le présent

DIPLOME D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES

Assistance aux bénéficiaires en établissement de santé

Fait à Québec, le 4 mai 2000

Diplôme : 2000209239

Code permanent : VIGL09607009

Code de l'organisme : 712442

La sous-ministre,

Le ministre,



André Gauthier

J. Lévesque

Attestation

Liane Vignola

a participé à un cours de 8 heures intitulé

Communiquer avec l'intelligence du coeur

offert par Michelle Audet, M.A., psychologue et formatrice

dans le cadre de la formation continue
chez les Sœurs de Notre-Dame du Saint-Rosaire.

Rimouski, le 19 avril 2007

Michelle Audet

Michelle Audet
Psychologue et formatrice

Liette Lévêque

Liette Lévêque
Directrice des employés



Congrégation des Sœurs de Notre-Dame du St-Rosaire
Direction des employés-es

Attestation de formation

Nous certifions que

Madame Liane Vignola

a complété une session de formation sur les

« Principes de déplacements sécuritaires des bénéficiaires »

d'une durée de 14,5 heures offert par Katia Ruest, infirmière et formatrice PDSB

dans le cadre du programme de formation continue
de la Congrégation des Sœurs de Notre-Dame du St-Rosaire

Rimouski, le 26 février 2009

Katia Ruest

Katia Ruest
Infirmière et formatrice PDSB

Yvette Lévesque

Yvette Lévesque, CRHA
Directrice des employés-es

No d'agrément 0017497

À ceux que j'aime... et qui m'aiment

*Quand je ne serai plus là, lâchez-moi !
Laissez-moi partir
Car j'ai tellement de choses à faire et à voir !
Ne pleurez pas en pensant à moi !
Soyez reconnaissants pour les belles années
Pendant lesquelles je vous ai donné mon amour !
Vous ne pouvez que deviner
Le bonheur que vous m'avez apporté !
Je vous remercie pour l'amour que chacun m'a démontré !
Maintenant, il est temps pour moi de voyager seul.
Pendant un court moment vous pouvez avoir de la peine.
La confiance vous apportera réconfort et consolation.
Nous ne serons séparés que pour quelques temps ! Laissez les souvenirs apaiser
votre douleur ! Je ne suis pas loin et la vie continue ! Si vous en avez besoin,
appelez-moi et je viendrai !
Même si vous ne pouvez me voir ou me toucher : Je serai là,
Et si vous écoutez votre cœur, vous sentirez clairement
La douceur de l'amour que j'apporterai !
Quand il sera temps pour vous de partir,
Je serai là pour vous accueillir,
Absent de mon corps, présent avec Dieu !
N'allez pas sur ma tombe pour pleurer !
Je ne suis pas là, je ne dors pas !
Je suis les mille vents qui soufflent,
Je suis le scintillement des cristaux de neige,
Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,
Je suis la douce pluie d'automne,
Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,
Je suis l'étoile qui brille dans la nuit !
N'allez pas sur ma tombe pour pleurer
Je ne suis pas là, je ne suis pas mort*



Les rituels

Les fonctions du rituel :

Lors d'une souffrance, le rituel est très important et nécessaire. Plusieurs personnes peuvent assister au même rituel et réagir d'une façon différente.

- > Le rituel marque un temps d'arrêt dans la vie de la personne endeuillée;
- > Le rituel peut contribuer à resserrer les liens entre les personnes d'une même famille ou simplement entre amis;
- > Le rituel favorise l'expression des émotions souvent refoulées;
- > Le rituel soutient la mémoire. Par des objets ou des gestes bienfaisants la personne peut nourrir le côté positif de son deuil;
- > Le rituel peut donner un sens en perpétuant la vie après la mort. Découvrir qu'il y a un grandir dans un devenir.

Le rituel crée un espace essentiel permettant de dire ce qui ne pourrait pas être dit autrement. Il rassemble ceux qui souffrent pour qu'ils puissent en témoigner, mais une autre fonction consiste à profiter de la rencontre pour prendre la parole et tisser un sens afin de remplir le vide du décès.

Les rites funéraires aident les proches à traverser leur deuil, à l'assumer et à le vivre. Également, c'est une occasion de rendre témoignage de la vie et de la mort. Et surtout, les funérailles permettent d'extérioriser la peine des proches. Les rituels aident à négocier les moments difficiles de la vie de tous les jours.

La Vie

La vie, c'est le début de la fin
C'est d'être là sans savoir jusqu'à quel moment
C'est s'endormir sans savoir quand on va se réveiller
C'est aimer sans le dire et quand il est trop tard c'est se dire qu'on aurait dû
C'est de ne pas se rendre compte qu'on ne pourrait ne plus être là demain
C'est voir les gens qu'on aime partir l'un après l'autre sans réaliser qu'un jour ce sera notre tour
C'est prendre tout pour acquis, sans se rendre compte qu'on peut tout perdre
C'est penser à demain sans profiter du moment présent
Ce n'est que quand on est parti qu'on peut vraiment dire qu'on avait une belle vie...



J'ai écrit ton nom dans le sable

J'ai écrit ton nom dans le sable,
Mais l'a vague l'a effacé;
J'ai gravé ton nom sur un arbre,
Mais l'écorce est tombée;
J'ai incrusté ton nom dans le marbre,
Mais la pierre a cassée;
J'ai enfoui ton nom dans mon cœur
Et le temps l'a gardé ...



- ✧ Les photos et les souvenirs : Lorsque les photos et les souvenirs vous aident à cheminer dans votre deuil, c'est correct. Par contre, si vous trouvez que cela vous nuit, vous devez les éloigner de vous pour une certaine période de temps.
- ✧ Il y a des gens dont le métier est de vous aider : Si vous vous sentez déprimé durant une période qui vous semble anormale ou bien que vous ne réussissez pas à trouver un certain équilibre; il est probable que vous avez besoin de l'aide d'un spécialiste.
- ✧ Nourrissez-vous bien : Pendant une période difficile, le corps a besoin de beaucoup d'énergie. C'est pourquoi il est bien de se nourrir convenablement. Vous devriez réduire les consommations de café, sucré et d'alcool qui sont nuisibles pour vous.
- ✧ Vos rêves travaillent pour vous : Les rêves peuvent vous apporter des messages sur votre façon de réagir ou bien sur ce que vous vivez présentement. Les cauchemars peuvent vous permettre de faire face et d'affronter certaines situations.

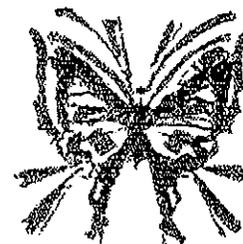
Soyez attentif aux mécanismes de fuite :

- S'investir dans le travail
- S'ombrer dans la maladie, la dépression
- Consommation d'alcool, de drogues, de médicaments



« Tu peux penser que tu ne seras plus jamais heureux. Rassure-toi, tu le seras à nouveau un jour. La profonde souffrance puis la guérison que tu as connue donneront une plus grande dimension à ta joie. »

Six conseils pratiques pour bien vivre son deuil :



1. Savoir reconnaître la réalité de la mort;
2. Apprivoiser la douleur malgré la perte;
3. Se nourrir de bons souvenirs de l'être disparu;
4. Développer une nouvelle identité de soi;
5. S'interroger sur la signification de la vie et de la mort;
6. Continuer à recevoir soutien et collaboration des autres.

Partager ses émotions

La mort d'un être cher peut susciter plusieurs émotions en soi, si fortes qu'un individu arrive mal par ses propres moyens à s'approprier la situation pour continuer à vivre. Nous savons tous combien il peut être difficile de voir clair dans une épreuve limite, de composer avec un événement brutal ou bien de traverser un passage déchirant sans y laisser quelques plumes.

Une épreuve comme le deuil, peut nous faire passer à travers toute une gamme de réactions émotives souvent difficile à gérer. Chacun n'a pas en lui les ressources nécessaires pour affronter une telle situation. Ce n'est pas évident de mettre des mots sur cette perte ou bien de nous laisser pleurer et verbaliser cette souffrance intérieure.

Pour reprendre vie, après une épreuve bouleversante, nous n'avons pourtant pas le choix d'accepter l'inacceptable, d'affronter l'impossible, de remuer notre gisement d'angoisse qui, au plus profond de nous, pourra sécréter du sens.

« La mort sera toujours la mort, mais les souvenirs resteront toujours gravés dans la mémoire du survivant... »

L'accompagnement

Lorsque nous accompagnons une personne souffrante, mourante, endeuillée, c'est la vie de cette personne qui prend toute la place. Il ne suffit pas d'être là de corps, mais aussi d'esprit. L'important ce n'est pas de dire, mais d'écouter. Car écouter est probablement le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un. Écouter c'est commencer par se taire et laisser tomber ce qui me préoccupe pour donner tout mon temps à l'autre. Également, écouter c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être encore jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

« Accompagner l'autre, c'est se découvrir à travers l'autre. C'est aussi être soi. »

La personne endeuillée a besoin d'une personne qui va l'écouter, marcher avec elle, pas devant, pas derrière, mais à côté d'elle sans jugement, sans rien dire, sans toutes les réponses, sans conseils. Habituellement, la personne endeuillée a ses propres réponses. Il est important de ne pas porter sur notre dos la souffrance de la personne vivant une perte. Nous avons beau déployer notre bon vouloir, mais si la personne ne veut pas s'aider, il n'y a rien à faire. Nous ne pouvons pas faire le bout de chemin à sa place, mais pouvons l'accompagner dans sa route. Évidemment, il est permis de pleurer avec la personne.



« Ceux que nous avons aimés et que nous avons perdus ne sont plus où ils étaient, mais ils sont toujours et partout où nous sommes. »

(Alexandre Dumas)

FONCTIONS SPÉCIFIQUES À UNE PRÉPOSÉE AUX BÉNÉFICIAIRES

I. La préposée aux religieuses affiche une attitude consciencieuse en toutes circonstances et applique les règles d'éthique.

1. Connaître la philosophie-mission de la direction des soins de santé.
2. Manifester son intérêt pour la religieuse et sa communauté.
3. Démontrer un comportement empreint de tendresse et de sollicitude.
4. Appliquer les règles d'éthique du manuel de l'employé-e.
5. Respecter les valeurs du milieu et la confidentialité des informations reçues ou lues.
6. Comprendre et respecter les politiques et procédures.
7. Faire preuve de discrétion, de tact, de diplomatie avec les religieuses, les membres de la communauté et l'équipe de soins.
8. Assister et participer aux réunions d'équipe.
9. Rapporter ses erreurs et ses oublis à l'infirmière chef d'équipe.
10. Éviter les comportements bruyants et inappropriés.
11. Afficher une apparence soignée.
12. Identifier ses forces et ses lacunes dans le but de s'améliorer.
13. Respecter son horaire de travail, ses périodes de repas et de repos.
14. Prévenir l'employeur d'une possibilité d'absence.
15. Garder à jour sa compétence et prendre des actions concrètes pour le faire.
16. S'impliquer dans les activités appropriées à son rôle.
17. Utiliser son temps de travail à exécuter ses tâches.
18. Démontrer une capacité d'écoute.
19. Respecter la religieuse quelle que soit la condition physique ou psychique.
20. Faire appel à l'infirmière dans toute situation d'urgence.

FONCTIONS SPÉCIFIQUES

II. La préposée aux religieuses effectue les soins de santé et d'assistance à l'intérieur de l'équipe de soins selon les limites de sa compétence.

1. Appliquer avec compétence les principes et les techniques de soins d'hygiène et d'entretien.
2. Exécuter les soins d'hygiène selon les directives reçues.
3. Appliquer les notions d'asepsie et de prévention des infections lors de l'exécution des soins.
4. Assurer la sécurité physique de la religieuse.
5. Recevoir les données pertinentes des plans de soins par la chef d'équipe.
6. Se soucier du bien-être et du confort de la religieuse.
7. Développer des habiletés pour maintenir l'autonomie de la religieuse.
8. Faire face aux situations imprévues et à certaines contraintes.
9. Se soucier des biens personnels et en prendre soin.
10. Développer des initiatives, son sens des responsabilités et le goût du travail bien fait.
11. Assurer l'ordre et la propreté des locaux qu'elle utilise.
12. Accomplir certaines tâches de messagerie.
13. Faire bon usage des ressources disponibles.
14. Assurer l'entretien de l'équipement.
15. Préparer les chambres en vue de la désinfection lors d'un transfert, d'un départ ou d'une admission.
16. Entretenir le linge.
17. Assurer les soins en tenant compte des activités de la vie quotidienne de chaque religieuse.

III. La préposée aux religieuses collabore à l'identification des besoins de soins de la religieuse.

1. Appliquer les notions sur les maladies les plus courantes.
2. Transmettre avec précision les observations pertinentes en rapport avec la santé des religieuses.
3. Communiquer à l'infirmière toute source d'informations venant des personnes significatives ou des autres intervenantes et des membres de la communauté.
4. Collaborer à la planification des soins lors des réunions d'équipe.
5. Assister aux réunions et apporter des suggestions pertinentes.

FONCTIONS SPÉCIFIQUES

IV. La préposée aux religieuses met ses connaissances en pratique et développe des habiletés pour maintenir l'autonomie de la religieuse.

1. Consulter et appliquer régulièrement les données du plan de soins.
2. Collaborer à la continuité des soins, au bon fonctionnement de l'unité.
3. Assister aux rencontres de formation et d'information.
4. Collaborer à l'application des objectifs de la direction des soins de santé.
5. Faire des lectures pour garder sa compétence à jour.
6. Participer à l'orientation des nouvelles employées.
7. Participer à son évaluation.
8. Participer à l'évaluation des nouveaux produits et équipements.
9. Informer de la réparation ou du remplacement du matériel et de l'équipement.
10. Effectuer toutes autres tâches connexes à la demande sa supérieure immédiate.

V. La préposée aux religieuses établit de bonnes relations avec les religieuses de l'équipe de soins, les membres de la communauté et les visiteurs.

1. Éviter le tutoiement et les termes infantilisants lorsqu'elle s'adresse à une religieuse.
2. Communiquer de façon satisfaisante avec les membres de l'équipe.
3. S'exprimer dans un langage soigné et adapté aux religieuses (courtoisie, douceur).
4. Répondre promptement aux appels des religieuses.
5. Observer les directives qui lui sont transmises.
6. Établir une relation de confiance avec les religieuses.
7. Communiquer à sa supérieure immédiate ses insatisfactions d'une façon respectueuse et dans les lieux appropriés.
8. Résoudre les problèmes qui ressortent et référer ceux qui ne sont pas de sa compétence.

FONCTIONS SPÉCIFIQUES

VI. La préposée aux religieuses collabore à la prévention, au maintien de l'autonomie et à réadaptation de la religieuse en respectant son rythme et ses limites.

1. Appliquer des principes et des techniques de déplacements sécuritaires des religieuses.
2. Appliquer des mesures de prévention relatives à la santé et à la sécurité du travail.
3. Collaborer à tous les programmes de prévention.
4. Exécuter avec dextérité et sécurité sa tâche de préposée aux religieuses.
5. Appliquer des notions de développement de la personne.
6. Collaborer à stimuler les religieuses à participer aux activités sociales, récréatives, culturelles, spirituelles et de réadaptation.
7. Collaborer avec l'équipe aux activités de réorientation.
8. Assurer les soins de santé et d'assistance en respectant les possibilités des religieuses.
9. Encourager les religieuses à participer à l'exécution de réadaptation, de resocialisation et de rééducation.
10. Développer des habiletés pour maintenir l'autonomie.

VII. La préposée effectue toute autre tâche connexe à la demande de sa supérieure immédiate dans le respect de ses limitations.

À vous qui venez de perdre un être cher.

L'équipe de La Vallée des Roseaux tient à vous exprimer sa profonde sympathie. Que ce témoignage puisse vous apporter réconfort et courage pour traverser ces moments que nous savons difficiles.

Notre rôle demeure empreint d'un caractère profondément humain. Le respect de votre douleur est pour nous une priorité. C'est dans cet esprit que nous vous proposons ce guide pour vous informer, vous réconforter et vous accompagner...

L'équipe de La Vallée des Roseaux

"Qu'est-ce que le deuil ?"

Le deuil est l'ensemble des réactions provoquées par une perte affective importante. Cette période de crise est constituée d'un état de chagrin et d'un travail d'adaptation aux changements nécessaires pour continuer de vivre sainement et de façon autonome après le décès d'une personne significative.

Loin d'être un état maladif, comme on pourrait le croire, le deuil est la réaction normale et saine d'une personne qui a perdu un être cher.

Les étapes du deuil

La traversée du deuil demande une énergie physique et psychique considérable. C'est un travail fait d'avancées et de reculs. Les auteurs distinguent 4 étapes principales au deuil.

Toutes ces étapes sont d'une durée variable d'une personne à une autre; il est impossible de fixer la durée nécessaire pour résoudre un deuil. Tant que la personne en deuil progresse dans son cheminement, son deuil est considéré comme normal.

*"Quand l'être aimé s'en va,
On a l'impression qu'une partie de
soi-même
disparaît et meurt avec lui."*

J. Moubourquette



1^{ère} étape : Le choc et la négation

Ce sont les réactions vécues par la personne dans les premiers moments qui suivent le décès :

- on refuse de croire ce qui nous arrive
- on se protège contre la réalité trop brutale
- on contrôle ses émotions

"Que m'arrive-t-il?"
"Est-ce possible?"
"Je ne peux pas y croire!"

Ce sont les mécanismes de défense de l'être humain pour absorber le choc causé par l'épreuve. La réalité est trop difficile, on se protège.

2^{ème} étape : La désorganisation :

La personne en deuil a besoin de présence et d'écoute, elle est très vulnérable, triste et parfois il y aura des troubles de concentration. Elle aura même l'impression d'avoir vu, d'avoir entendu ou même d'avoir rêvé au disparu. C'est une expérience de chagrin dont les souvenirs sont douloureux. C'est la période de l'expression des sentiments : la colère, la culpabilité, le retrait, la tristesse, les larmes...

3^{ème} étape : L'adaptation, la réorganisation

La personne en deuil prend conscience des changements et des conséquences occasionnés par le décès dans toutes les sphères de son existence. C'est une période d'ajustement pour assimiler la perte et s'adapter progressivement à la nouvelle réalité.

La diminution progressive des réactions marque le retour à l'équilibre affectif et à la réinsertion sociale. La personne décédée n'est pas oubliée, mais la vie reprend tranquillement son cours. Le souvenir est moins douloureux.

4^{ème} étape : La résolution, le rétablissement

La personne en deuil est en mesure à nouveau de reprendre sa vie en main, en dépit de sa perte subie. Elle découvre que le souvenir du défunt n'empêche pas de vivre pleinement.

"Qu'est-ce qui fait qu'un deuil est différent pour chaque personne ?"

Plusieurs facteurs peuvent influencer le deuil qui est vécu :

- La relation qui existait avec la personne décédée.
- La personnalité, tout ce qui fait qu'un individu est un être unique.
- Les liens avec les proches
- Les circonstances du décès : les événements significatifs qui se sont produits.
- Les événements extérieurs qui s'ajoutent au deuil : par exemple le rôle que la personne décédée occupait dans le noyau familial ou social.
- Le soutien moral de personnes aidantes, autre que les proches parents eux-mêmes affectés par le deuil.

"Quelles sont les manifestations les plus couramment ressenties lors d'un deuil ?"

Beaucoup de réactions sont possibles et varient énormément :

Au cours du deuil normal, ces réactions devraient s'estomper en intensité et en durée.

- Au plan physique : tension, fatigue générale, douleurs musculaires et articulaires, perte de poids, troubles digestifs, maux de tête, serrement dans la gorge.
- Au plan des émotions et des sentiments : impatience, irritabilité, agressivité, repli sur soi, trouble de l'appétit, sommeil perturbé, recherche du défunt, hyperactivité, manque d'organisation.
- Au plan spirituel : révolte, remise en question des valeurs acquises et des croyances, recherche d'un sens à la vie et à la mort.
- Au plan psychique : sentiment d'incompréhension, difficulté de concentration, confusion, oublis fréquents.
- Au plan psychologique : sensibilité à vif, anxiété, changements inexplicables de l'humeur.

On ne change pas les événements
mais on peut changer sa façon de voir les
événements

Anonyme

CR

"Est-ce possible d'éprouver des sentiments contradictoires ? Comment expliquez cela ?"

Le deuil suscite plusieurs sentiments à la fois.

Le chagrin est le sentiment dominant pendant un certain temps, cela n'exclut pas qu'il survienne au même moment des sentiments plus joyeux.

"Est-ce normal de parler au défunt, de le consulter ou de solliciter son aide ?"

"J'ai l'impression qu'il est encore présent, suis-je entraîné de perdre la raison ?"

Ce sont des réactions normales qui font partie du détachement. Ces réactions traduisent la difficulté de couper les liens avec le défunt.

C'est notre besoin de compenser son absence en essayant de rétablir la relation perdue.

Toutefois, s'adresser au défunt trop longtemps et compter sur lui pour des décisions, nuit à la capacité de prise en charge et à l'autonomie de la personne en deuil.

"Pleurer c'est l'expression de la tristesse."

"Une tristesse qui ne pleure pas devient une dépression..."

J. Monbourquette

CR

"Que signifie l'expression : vivre son deuil ?"

C'est un processus de guérison naturelle, une tâche psychologique que la personne en deuil doit effectuer pour retrouver son équilibre et reprendre en charge sa destinée. Cette période difficile s'effectue progressivement avec la participation active de la personne en deuil.

L'événement ne peut être changé, les survivants eux peuvent s'adapter à leur nouvelle condition et réaménager progressivement leur vie. Nous sommes des êtres d'attachement, nous tissons sans cesse des liens affectifs avec les personnes.

La nature, l'intensité et la durée de notre deuil dépend de la nature, l'intensité et la qualité des liens avec l'être perdu.

Plonger dans cette souffrance pour en ressortir et ensuite constater qu'on est encore vivant a un effet calmant.

Un cliché populaire veut que le temps arrange tout. Il est certain que le temps finit par mettre un baume sur la souffrance. Par contre, l'expérience nous enseigne qu'il n'y a pas de durée précise pour vivre son deuil, cela dépend du lien que nous avons avec la personne décédée.

*"Il n'y a pas de plus grande souffrance
que de bloquer la souffrance."*

J. Monbourquette



" Pourquoi résoudre son deuil ? "

Tout simplement, parce que pour bien vivre le présent, il faut avoir fait la paix avec le passé.

Un deuil non résolu ou mal résolu gruge sournoisement les énergies qui pourraient être investies avec profit dans la poursuite de la vie.

Le propre de l'être humain étant d'évoluer, on se doit de faire face à la réalité présente pour aller de l'avant et investir dans la vie....

" Tourner la page au plus vite "

" Se faire une raison "

Est-ce une bonne attitude à adopter ?

Non, car tôt ou tard le deuil finit par nous rattraper. Parfois certains souhaitent voir la personne en deuil se ressaisir et se rétablir rapidement.

Se tourner vers l'avenir est l'un des objectifs de résolution du deuil ; tandis que «tourner la page» équivaut à sauter les étapes essentielles au dénouement de la crise. Un autre objectif de la résolution du deuil est de s'adapter au changement afin de retrouver une qualité de vie acceptable. Une vie normale comporte des souffrances, des difficultés, des frustrations et des échecs.

Éviter le travail du deuil, refouler les émotions, le reporter à plus tard contribue à rendre plus douloureux la résolution du deuil.

"Quelles sont les répercussions du deuil sur l'ensemble de la famille ?"

Le décès d'un membre de la famille a des répercussions à tous les niveaux de l'organisation familiale.

De même, le retour à l'équilibre après la traversée du deuil aura un effet d'entraînement bénéfique pour les autres membres.

Si le chagrin et la désorganisation sont contagieux, le retour à l'harmonie et à la stabilité peuvent l'être aussi.

"Peut-on retrouver une vie normale après un deuil important ?"

Oui, c'est alors que se manifeste les signes de résolution du deuil.

La personne en deuil reconnaît la réalité de la perte à la suite de ce bouleversement. L'existence ne peut plus être tout à fait la même : la réalité est changée et la personne en deuil arrive à poursuivre une vie valorisante dans cette nouvelle réalité.

"Qu'est-ce qui nous dit que nous avons besoin d'aide ?"

Lorsqu'on sent qu'une partie importante des énergies se trouve détournée, c'est-à-dire qu'on ne retrouve pas les énergies nécessaires pour fonctionner dans les tâches quotidiennes. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. C'est un signe de vigueur et de connaissance de soi.

Si vous estimez avoir besoin d'assistance autre que celle offerte par les amis et la famille, vous pouvez communiquer avec notre équipe qui pourra vous orienter au besoin.

Les vagues et la mer

Cette histoire n'est pas de moi.
Elle m'a été racontée par celui à qui on l'avait racontée et
qui la tenait de... la mer, je crois.

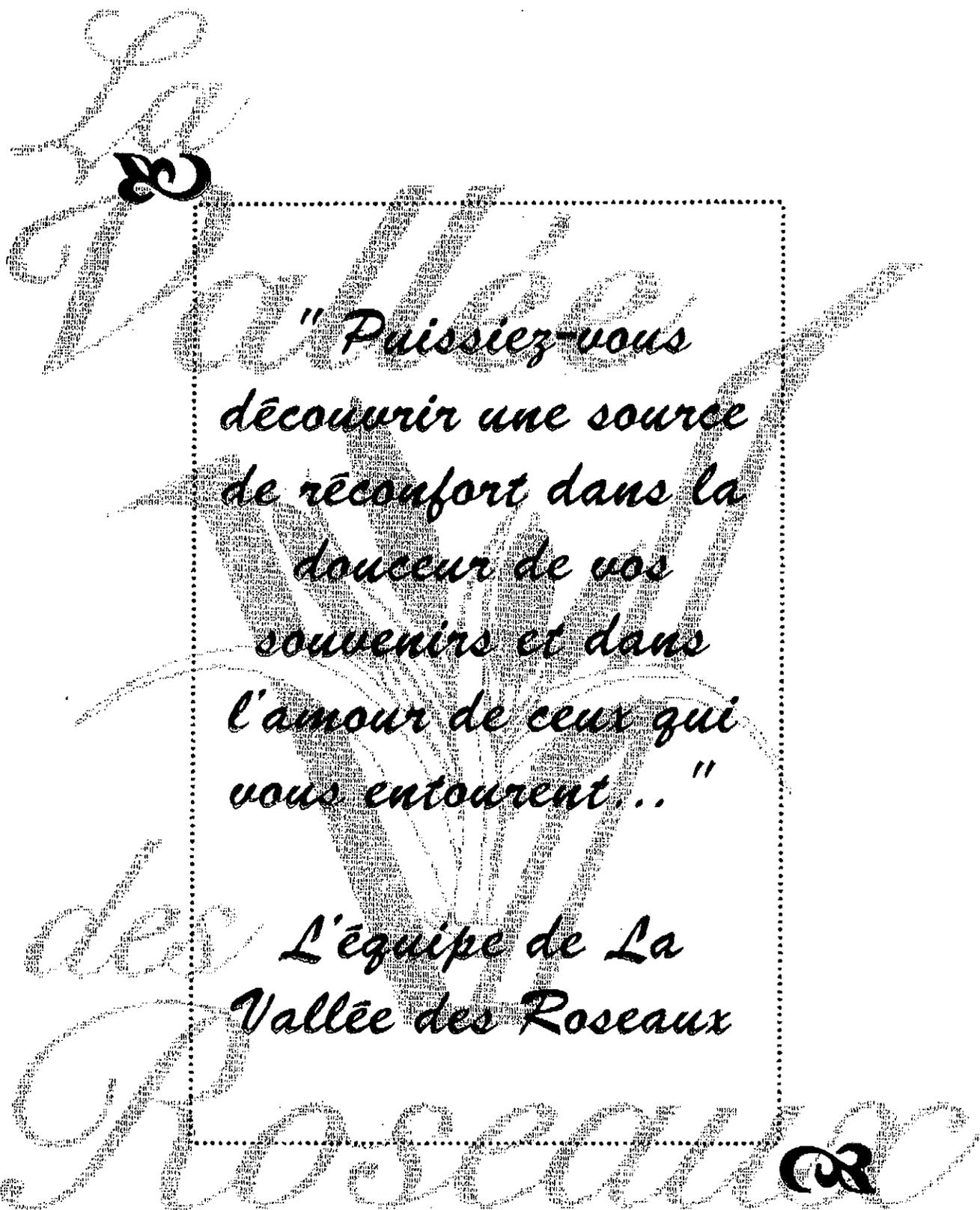
Monique Page

Des vagues blanches insouciantes s'amusaient, sautillaient à
la surface du bleu quand l'une d'elles regarda vers le
rivage, là où elles se dirigeaient.

Elle vit alors deux vagues s'échouer et tout de suite sur le
sable et disparaître. Son humeur se troubla, elle eut peur.
Sa voisine la voyant inquiète lui demanda ce qui la
troumentait ainsi.

"Mais tu ne vois pas que nous allons bientôt nous échouer
et disparaître à jamais", dit la première en indiquant ce qui
les attendait.

"C'est toi qui ne comprends pas", lui répondit la seconde, tu
ne sais donc pas que tu n'es pas une vague, mais une
partie de la mer"



*"Puissiez-vous
découvrir une source
de réconfort dans la
douceur de vos
souvenirs et dans
l'amour de ceux qui
vous entourent..."*

*L'équipe de La
Vallée des Roseaux*

Lectures pertinentes

HÉTU, Jean-Luc. « *Vivre un deuil* », Montréal, Éditions du Méridien, 1997, 176 p.

JACQUES, Josée. « *Les saisons du deuil* », Montréal, Les Éditions Québecor, 2002, 223 p.

PINARD, Suzanne. « *De l'autre côté des larmes* », Boucherville, Éditions de Montagne, 4^{ème} édition, 1999, 192 p.

MONBOURQUETTE, Jean

- « *Aimer, perdre et grandir* », St-Jean-sur-Richelieu, Les Éditions Richelieu, 1984
- « *Comment pardonner ?* », Ottawa, Novalis, 1002
- « *Mourir en vie* », Ottawa, Novalis, 1992

RÉGNIER, Roger. « *L'au-delà ?* », Montréal, Sciences et Culture, 1999, 109p.

RÉGNER, Roger et Andrée GAUVIN. « *L'accompagnement au soir de la vie* », Montréal, Le Jour, 1992, 128 p.

RÉGNIER, Roger et Line ST-PIERRE

- « *Quand le deuil survient* », Montréal, Sciences et Culture, 2000, 179 p.
- « *Surmonter l'épreuve du deuil* », Montréal, Québecor, 2002, 244 p.

Lectures pour enfants

GAUTHIER, Gilles. « *Ma Babouche pour toujours* », La courte échelle, 1999, 62 p.

HEBERT, Marie-Francine. « *Une maison dans la baleine* », La courte échelle, 1995, 61 p.

PADOAN, G. et E. COLLINE. « *Mathieu, la mort de grand-père* », Héritage Jeunesse, 1987,

PLANTE, Annie. « *Histoire de Charlotte, Philippe et Grand-père* », Éditions Pauline, 1992, 24 p.

Site internet

<http://pages.infinit.net/chimel/Gentiane.htm>