

## DEUIL BLANC

Traduit par MD 31 mai 2021

Révisé par AL 2 juin 2021

### Comment reconforter un être cher lorsque la mort est proche ?

Les gens ont besoin d'aide au moment de la mort. Pendant les dernières heures de la vie, c'est la famille et les amis chers qui ont besoin d'être présents au chevet de la personne pour la rassurer, la guider et la soutenir. La personne qui est proche de la mort a besoin d'être aidée à traverser vers l'inconnu, avec un toucher affectueux, des mots doux et une grande tendresse. Ceux qui souhaitent aider ont besoin d'informations pour les guider. Il s'agit d'un moment privé et de tendre intimité, où le partage du cœur et les adieux peuvent se faire en toute sécurité.

Nous espérons que ces directives vous seront utiles :

**VOUS** êtes important. Ayez du courage et faites confiance à votre propre cœur ouvert et à votre sensibilité perceptive pour vous montrer comment être présent.

**PARLEZ** doucement, clairement, simplement. Regardez dans les yeux de la personne malade, même s'ils sont fermés ou s'il y a inconscience, comme si les yeux de votre proche étaient ouverts.

**ASSUMEZ** qu'on vous entende... il y a de fortes chances que ce soit le cas

**TOUCHEZ** et soyez proche. Si possible, abaissez la barrière du lit (vous pouvez en parler à une infirmière au préalable).

**PARTAGEZ** vos larmes et les sentiments qui vous semblent inacceptables... cela est nécessaire à l'intimité et permet à la personne malade de vous tendre la main.

**HONOREZ** l'intégrité et la dignité de cet être humain... et après la mort, honorez la vie qui était là en continuant à avoir du respect pour le corps maintenant mort.

**AIDEZ** aux soins physiques. Baignez les pieds de votre proche. Massez ses mains. Tenez doucement sa tête et caressez ses cheveux.

**DITES** les choses que vous devez dire pour rétablir la paix dans la relation : le pardon, l'appréciation et la compréhension de l'objectif global de votre relation. Partagez les choses spécifiques dont vous vous souvenez... les choses amusantes, inspirantes, ordinaires. Et rappelez-vous que jusqu'au moment de la mort, il n'y a que la vie.

**SOYEZ TOUJOURS** attentifs à la personne que vous savez être là, et non à ce qui se passe avec son corps, les machines et les moniteurs.

**ENCOURAGEZ** la personne malade à se défaire de sa peur de "s'accrocher". Cela permet de réduire la douleur et le stress, et le corps peut plus facilement réagir aux médicaments ou à l'oxygène administrés.

**SOYEZ** indulgent avec vous-même ou vous si vous faites quelque chose qui n'est pas aussi utile que vous l'aviez espéré... il est difficile de savoir exactement ce qu'il faut faire en cette période étrange et étrangère.

## DEUIL BLANC

Traduit par MD 31 mai 2021

Révisé par AL 2 juin 2021

**PRENEZ** soin de vous et de vos besoins personnels. Recevez des câlins et du soutien. Prenez du temps pour vous, pour votre famille et pour vos amis. Ne soyez là que pour le temps dont vous êtes capable.

**APPORTEZ** de la beauté, de la chaleur et de la vie dans la chambre avec : votre musique préférée, de la poésie, des nouvelles, des fleurs, une fleur épinglée à l'oreiller ou collée à la barrière du lit, des animaux de compagnie, des enfants, une couverture faite à la main, une belle écharpe ou un tissu doux pour caresser la joue de votre proche.

**QUAND** la mort est très proche, soyez un guide. Aidez-la à se laisser aller et à se sentir en sécurité lors de son passage. Utilisez des mots tels que : "Tu es en sécurité et aimé. Tu es très cher à mes yeux. C'est très important pour moi d'être ici avec toi. Je suis très heureux d'être ici avec vous. Tu es très important pour moi. C'est bon... c'est bon de se laisser aller... tout ira bien."

**OCCASIONNELLEMENT**, vous avez besoin de paix et de calme. Honorez cela en continuant à être très proche de votre amour.

**SI** vous observez très attentivement, la personne qui est en fin de vie peut vous donner des indices sur ce dont elle a besoin.

**AYEZ** confiance en vous. Sachez que vous pouvez faire une différence profonde dans cette vie et dans la vôtre. Des années plus tard, vous serez tellement reconnaissant de l'avoir fait.

**CHAQUE** membre de la famille et chaque ami a besoin de passer du temps seul au chevet du malade et d'avoir la permission d'être présent à sa manière, unique et spéciale. Cela est vrai, tant avant qu'immédiatement après la mort... car les larmes et les mots sont si importants.

**SOUVENEZ-VOUS** de ces mots lorsque vous êtes présent auprès de votre proche mourant :  
EN SÉCURITÉ, AIMÉ, APPRÉCIÉ.