

## Comment aider une personne endeuillée

Les parents, les ami(e)s et les voisins montrent leur soutien lors d'un décès et pendant les funérailles. De la nourriture, des fleurs et leur présence comptent parmi les nombreuses manifestations de sympathie. Après les funérailles, beaucoup de personnes endeuillées se demandent ce qui est advenu de leurs ami(e)s. Elles ont besoin de leur soutien et de leur attention encore plus alors que la réalité commence à frapper et que le long processus de deuil s'enclenche. Leur aide est essentielle étant donné que les membres de la famille immédiate sont eux aussi frappés par le deuil et il est peut-être difficile pour eux de se soutenir mutuellement ou bien ils vivent au loin. Votre aide et votre compréhension peuvent réellement aider votre ami(e) à surmonter son deuil. Le deuil qui n'a pas été surmonté peut conduire à la maladie physique ou mentale, au suicide ou à un décès prématuré.

Une personne endeuillée a besoin d'ami(e)s disposé(e)s à écouter, à pleurer avec elle, à s'asseoir avec elle, à évoquer des souvenirs, à en prendre soin, à imaginer des moyens créatifs de faire face à la situation, à agir avec honnêteté, à l'aider à se sentir aimée et nécessaire; à croire qu'elle pourra surmonter son deuil. Les façons d'aider une personne endeuillée sont illimitées, il suffit de laisser libre cours à son imagination.

1. Tout ce qu'il faut c'est une pression de la main, un baiser, une accolade, votre présence. Si vous voulez dire quelque chose, dites « Je suis désolé », « Mes condoléances ».
2. Offrez votre aide pour des besoins courants, par ex. faire des courses, préparer à manger, prendre soin des enfants. Dites : « Je vais au magasin. Veux-tu du pain, du lait, etc.? Je m'en occupe. ». Il ne sert à rien de dire : « Appelle-moi si je peux faire quelque chose. »
3. N'ayez pas peur de pleurer ouvertement si vous étiez près de la personne décédée. Souvent, c'est la personne endeuillée qui vient vous reconforter, mais en même temps elle comprend votre chagrin et elle ne se sentira pas aussi seule avec sa peine.
4. Il n'est pas nécessaire de poser des questions sur le décès. Laissez la personne endeuillée vous dire ce qu'elle veut bien lorsqu'elle se sent prête. Une question utile pourrait être : « Aimerais-tu en parler? Je vais t'écouter. »
5. Ne dites pas : « Je sais très bien comment tu te sens. »
6. La personne endeuillée peut se demander : « POURQUOI? » Souvent, c'est un cri du cœur plutôt qu'une question. Il n'est pas nécessaire de répondre, mais si vous le faites, vous pouvez répondre : « Je ne sais pas pourquoi. »
7. Ne dites pas de clichés comme : « La vie continue. » ou « C'est la volonté de Dieu. » Les explications permettent rarement de consoler. C'est préférable de ne rien dire.

8. Reconnaissez que la personne endeuillée peut être en colère. Elle peut être en colère contre Dieu, la personne décédée, le clergé, les médecins, l'équipe de secours, d'autres membres de la famille, etc. Encouragez-la à reconnaître sa colère et à trouver des moyens sains pour l'exprimer.
9. Soyez disponible pour ÉCOUTER souvent. La plupart des personnes endeuillées veulent parler de l'être cher. Encouragez-la à parler de la personne décédée. Ne changez pas la conversation pour éviter de mentionner le nom de la personne décédée.
10. Renseignez-vous sur les diverses phases du processus de deuil de façon à pouvoir comprendre la personne endeuillée et l'aider à comprendre ce processus.
11. Soyez PATIENT. Ne dites pas : « Tu vas t'en remettre avec le temps ». Le deuil peut être long. La personne endeuillée a besoin de votre présence pendant aussi longtemps que nécessaire. Encouragez-la à être patiente vis-à-vis d'elle-même, la durée du deuil n'est pas la même pour tous.
12. Acceptez les sentiments qui sont exprimés. Ne dites pas : « Tu ne devrais pas te sentir de cette façon ». Cette attitude met de la pression sur la personne endeuillée pour que celle-ci refoule ses sentiments. Encouragez-la à exprimer ses sentiments – pleurer, frapper un coussin, crier, etc.
13. Sachez que l'estime de soi chez une personne endeuillée peut être très faible.
14. Lorsqu'une personne se sent coupable et ne cesse de penser « si seulement », il n'est pas utile de dire : « Ne te sens pas coupable. » Vous ne faites qu'ajouter à l'impression négative qu'elle a d'elle-même. Elle pourrait mieux faire face à la situation si elle le pouvait. Vous pourriez dire : « Je ne pense pas que tu es coupable. Tu as fait de ton mieux à ce moment-là, mais ne refoule pas tes sentiments de culpabilité. Parles-en jusqu'à ce que tu te sentes mieux. »
15. La dépression fait souvent partie du processus de deuil. C'est une impression effrayante. Le fait de pouvoir parler avec un(e) ami(e) qui comprend est un facteur qui peut empêcher une personne de sombrer dans une dépression profonde.
16. Portez une attention spéciale aux enfants de la famille. NE leur dites PAS de ne pas pleurer ou de ne pas déranger les adultes.
17. Proposez à la personne endeuillée de tenir un journal.
18. La personne endeuillée peut donner l'impression d'aller plus mal. Sachez que c'est souvent parce que la réalité du décès la frappe.

19. Soyez au fait des réactions physiques au deuil (perte d'appétit, insomnie, maux de tête, troubles de concentration). Ces symptômes affectent la capacité de l'individu de faire face à la situation et affecte leur énergie et leur capacité de se rétablir.
20. Soyez attentif à la consommation de la personne endeuillée de drogues et l'alcool. Les médicaments ne devraient pas être pris que sous la supervision d'un médecin. Souvent, les médicaments ne font que retarder la réaction au deuil.
21. Parfois, la douleur causée par le deuil est tellement grande que la personne endeuillée a des pensées suicidaires. N'en soyez pas choqué. Essayez plutôt d'être un(e) ami(e) à qui la personne endeuillée peut se confier.
22. Ne dites pas : « Cela fait 4 mois, 6 mois, un an, etc. Tu dois avoir surmonté ton deuil par maintenant. » La vie ne sera plus jamais la même.
23. Encouragez la personne endeuillée à consulter un professionnel si le deuil devient insurmontable.
24. Proposez à la personne endeuillée de prendre part à un groupe de soutien. Le fait de partager des expériences similaires est aidant. Offrez d'assister à une session d'un groupe de soutien avec elle. Les sessions n'ont pas un caractère morbide. On y offre de la compréhension, de l'amitié, des suggestions pour faire face à la situation et de L'ESPOIR.
25. Proposez à la personne endeuillée de reporter les décisions importantes, par exemple, déménager, tout donner, etc. Plus tard, elle pourrait regretter les décisions hâtives. Il est préférable que la personne endeuillée limite au minimum les décisions.
26. Proposez de faire de l'exercice pour aider à se débarrasser de la tension et de la colère, pour relaxer et pour aider à mieux dormir. Offrez à l'accompagner pour jouer au tennis, suivre des cours de conditionnement physique, faire de la natation, faire une promenade, etc.
27. Faites preuve d'un amour sans condition. Les expressions de rage, de colère et de frustration ne sont pas agréables à observer ou à écouter, mais il est nécessaire que la personne endeuillée reconnaisse ces sentiments et y travaille pour franchir le processus de deuil plutôt que de rester bloquée à une étape.
28. Aidez la personne endeuillée à éviter d'avoir des attentes irréalistes quant à la façon dont elle « devrait » se sentir et quant au moment où elle se sentira mieux. Il est utile, au besoin, de dire : « Je ne sais pas comment ça va, en autant que ça va ».
29. N'évitez pas la personne endeuillée. Vous ajoutez ainsi à sa perte. Comme disent souvent les veufs : « Je n'ai pas perdu seulement mon conjoint, mais aussi mes ami(e)s ».

30. Sachez que les fins de semaine, les congés et les soirées sont parfois des périodes plus difficiles pour la personne endeuillée.
31. Envisagez d'envoyer un message à la personne endeuillée lors de la date d'anniversaire de naissance, de mariage, de décès de l'être cher ou pour d'autres occasions spéciales.
32. N'oubliez pas les petits gestes d'attention – un mot, une visite, une plante, un livre utile sur le deuil, une assiette de biscuits, un appel téléphonique, une invitation à dîner, à souper, à prendre un café. Prenez l'initiative en contactant la personne endeuillée.

Extrait de « *Hope for Bereaved* » reproduit avec la permission