

PALLIUM

Module 7
LE CHAGRIN ET LE DEUIL

Le deuil : la souffrance oubliée.

1

PALLIUM

Module 7
Aperçu

Volet théorique

2

PALLIUM

Le chagrin et le deuil

- **Le deuil :**
La perte d'un être proche ou cher.
- **Le chagrin :**
La réponse « normale » à la perte d'une personne ou d'une chose précieuse.
- **Faire son deuil :**
L'expression sociale du deuil suite à la mort.
Cela comprend les rituels et les comportements particuliers d'une culture ou religion.

3

PALLIUM

Le deuil

- Le deuil est un processus qui exige du temps.
- Il est difficile de fixer un cadre temporel. Les critères du DSM IV ne seront pas nécessairement utiles. Toutefois, ces critères suggèrent que le deuil devient anormal lorsqu'il se prolonge au-delà d'une période de temps spécifique.
- Des personnes vivant un deuil normal peuvent revivre des réactions de deuil plusieurs mois et années après les pertes, surtout lors d'anniversaires, d'occasions spéciales, de fêtes, etc.

4

PALLIUM

Deuil normal

- Physique
 - Creux dans le ventre, serrement à la poitrine, palpitations cardiaques, etc.
- Émotionnel
 - Engourdissement, tristesse, peur, colère, culpabilité, soulagement, etc.
- Cognitif
 - Choc, confusion, incapacité à se concentrer, etc.
- Spirituel
 - Colère contre Dieu ou remise en question, réévaluation spirituelle, recherche d'un sens, etc.

5

PALLIUM

Catégories de deuil

- Deuil normal
 - Anticipé
 - Aigu ou post-mortem
- Deuil anormal ou compliqué
 - Chronique
 - Retardé
 - Exagéré
 - Caché
 - Prolongé

6

PALLIUM

Facteurs de risque d'un deuil compliqué (Partie 1)

- **Personne décédée**
 - P. ex. : perte d'un enfant
- **Nature du lien avec la personne**
 - Ambivalent, dépendant
- **Type de perte/mort**
 - Inattendue, violente, criminelle
- **Pertes multiples**
- **Antécédents de maladie psychiatrique ou de difficulté à s'adapter**

7

PALLIUM

Facteurs de risque d'un deuil compliqué (Partie 2)

- **Personnalité**
- **Manque de soutien social (perçu ou réel)**
- **Pertes attribuables à des changements majeurs**
 - Changements financiers négatifs
 - Perte de rôle
- **Multiples pertes subies précédemment**
- **Mauvaises réactions aux pertes précédentes**
- **Veuf âgé**
- **Personne qui a longtemps prodigué des soins à la personne décédée**

8

PALLIUM

Communiquer avec les personnes endeuillées : Stratégies utiles (Partie 1)

- **Utilisez le nom de la personne décédée.**
- **Reconnaissez sa mort :** « Je suis désolée d'apprendre que Suzanne nous a quitté. »
- **Parlez de la personne décédée et partagez des souvenirs.** Demandez : « Que vous rappelez-vous de Suzanne aujourd'hui? »
- **Donnez un sentiment de finalité suite à la mort :** « Avez-vous des questions sur la maladie de Suzane ou sur son dernier traitement? »
- **Parlez des sentiments de chagrin :** « Comment la mort de Suzanne vous a-t-elle affecté? »

9

PALLIUM

Communiquer avec les personnes endeuillées :
Stratégies utiles (Partie 2)

- « Je suis désolé. »
- « Cela doit être difficile pour vous. »
- « Qu'est-ce qui vous aiderait le plus en ce moment? »
- « Voulez-vous en parler? »
- « Que puis-je faire pour vous? »
- « Voudriez-vous appeler quelqu'un? »
- « Qu'est-ce qui vous manque le plus chez Suzanne? »
- « Quelles personnes vous soutiennent? »

10

PALLIUM

Communiquer avec les personnes endeuillées :
Stratégies et commentaires à éviter (Partie 1)

- « Je comprends. » (À moins d'en avoir fait l'expérience personnelle.)
- « C'est pour le mieux. »
- « C'est arrivé pour une raison. »
- « Je sais comment vous vous sentez. » (À moins d'en avoir fait l'expérience personnelle.)
- « Le temps guérit tout. »
- « Vous allez vous en remettre. »
- Évitez de donner des exemples de personnes qui se trouvent en pire situation.

11

PALLIUM

Communiquer avec les personnes endeuillées :
Stratégies et commentaires à éviter (Partie 2)

- Être trop familier ou trop détaché : un rapide « appelez-moi » ou « comment ça va? ».
- Les réponse paternalistes : « Suzanne est heureuse maintenant », ou « C'était la volonté de Dieu ».
- Rejeter les sentiments du patient : « Vous devriez vous en remettre maintenant ».
- Donner des conseils précoces.

12

PALLIUM

Quand vaut-il mieux ne rien dire?

- Lorsqu'il est trop difficile de dire quelque chose.
- Si vous avez l'impression que ce que vous diriez sonnerait faux.
- Lorsque vous ne connaissez pas les réponses.
- Parfois, il vaut mieux ne rien dire que d'aggraver la situation.

13

PALLIUM

Deuil compliqué ou anormal

- Pensez à référer la personne si son deuil nuit de façon importante à sa vie personnelle, sociale ou professionnelle.
- Trouvez des ressources locales.

14

PALLIUM

Points à retenir

- La prestation de soins aux membres de la famille, proches et amis endeuillés est une composante importante des soins palliatifs.
- Les personnes endeuillées peuvent vivre des réactions de deuil plusieurs mois et années après la perte.
- Le deuil compliqué peut exiger les soins d'un spécialiste.

15