



Le deuil et les maladies graves : Du soutien pour les aidants

Comprendre le deuil

Le deuil peut se manifester bien avant le décès d'une personne. Lorsque la personne dont vous êtes l'aidant reçoit un diagnostic, que son état s'aggrave ou qu'elle subit des traitements, différentes formes de deuil peuvent survenir au fil du temps. Vous pouvez ressentir le deuil de la perte de santé ou d'indépendance de la personne dont vous prenez soin.

Vous pouvez également ressentir le deuil des changements dans vos relations ou vos projets d'avenir. Ces pertes sont susceptibles de provoquer diverses émotions et réactions physiques, telles que la tristesse, la colère, la fatigue ou la perte d'appétit. Ces réactions normales peuvent parfois fluctuer.



Ce que les soins palliatifs peuvent apporter

Les soins palliatifs ne sont pas réservés qu'aux personnes en fin de vie. Ils ont pour but d'améliorer la qualité de vie à n'importe quel stade de la maladie. Ils offrent un soutien aux personnes ayant une maladie grave, ainsi qu'à leurs familles, leurs amis et leurs aidants. L'accompagnement peut commencer dès le diagnostic et se poursuivre tout au long de la maladie et après le décès. Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins, notamment votre médecin de famille ou une infirmière, ainsi que d'autres membres de la collectivité, pour savoir comment accéder aux soins palliatifs.

Les équipes de soins sont là pour :

- Vous écouter et vous apporter du soutien
- Vous permettre de discuter de questions qui vous sont importantes
- Soutenir vos besoins émotionnels, spirituels et pratiques
- Vous aider à vous orienter dans le système de soins
- Vous mettre en relation avec des ressources dans votre communauté ou en ligne

Prendre soin de soi

S'occuper d'une personne ayant une maladie grave exige beaucoup d'énergie et est éprouvant sur les plans émotionnel, mental et physique. Veiller à votre bien-être permet de vous adapter et de continuer à accompagner la personne dont vous prenez soin.

Moyens pour prendre soin de vous :

- Faites confiance au fait que le deuil que vous ressentez est bien réel
- Accordez-vous du temps pour assimiler vos pensées et vos sentiments
- Établissez des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez, qu'il s'agisse d'un groupe de soutien entre pairs, d'une communauté en ligne ou d'une personne avec qui vous vous sentez à l'aise de discuter.
- Accordez-vous du temps pour faire des choses qui vous apportent paix et réconfort
- Demandez et acceptez l'aide de personnes bienveillantes aussi souvent que possible

Les équipes soignantes et les leaders communautaires de confiance peuvent vous orienter vers des ressources locales ou en ligne pour vous soutenir dans votre deuil. Celles-ci peuvent comprendre des groupes communautaires, des conseillers ou des services culturels.

Canada.ca/soins-palliatifs

LeDeuil.ca