

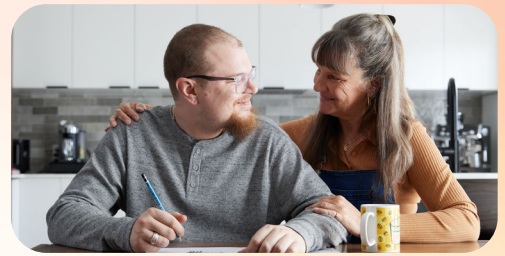


Le deuil et les maladies graves : Soutien aux personnes ayant une maladie grave

Comprendre le deuil

Vivre avec une maladie grave n'est pas facile. Cela peut entraîner un sentiment de perte et de deuil. Vous pourriez, dès le moment du diagnostic, être en deuil de votre santé, de votre indépendance ou de vos projets d'avenir. Vous pourriez également être en deuil en raison des changements dans vos relations.

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. C'est une prise en charge holistique qui vise à soulager les symptômes et à réduire le stress des personnes ayant une maladie grave et de leurs proches. Les soins palliatifs répondent aux besoins physiques, émotionnels et spirituels. Ils peuvent être bénéfiques pour les personnes de tout âge, dans n'importe quel contexte, même lorsqu'elles reçoivent d'autres traitements. 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 votre bien-être physique, émotionnel, spirituel et social
- Soutenir vos proches
- Vous mettre en relation avec des ressources communautaires ou en ligne

Prendre soin de soi

Le deuil est une réaction normale à la perte. La maladie grave suscite souvent un sentiment de deuil. Le deuil peut évoluer et il est normal qu'il se manifeste plus intensément à des moments inattendus. Faites preuve de patience et de bienveillance envers vous-même tandis que vous apprenez à vivre avec une maladie grave.

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](https://canada.ca/soins-palliatifs)

[LeDeuil.ca](https://ledeuil.ca)