

Le deuil blanc

Stratégies de vie malgré le deuil et le chagrin

Société Alzheimer

Il y a nombre de mesures auxquelles les proches aidants peuvent recourir pour composer avec leur deuil tout en continuant à s'occuper d'un conjoint ou d'un parent atteint de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Renseigner les aidants et leur montrer des stratégies et autres méthodes sont des moyens propres à les aider à s'adapter à la situation et à vivre du mieux possible les réalités de la maladie :

- **Réfléchir** aux deuils qui se produisent dans la vie de la personne atteinte de la maladie ainsi que dans la leur. Reconnaître et exprimer le sentiment de deuil qu'ils ressentent à une ou des personnes qui, d'après eux, sauront les comprendre et leur donner leur appui.
- **Rester en contact** avec leurs parents et amis, renforcer les relations existantes et être ouverts à l'établissement de nouvelles relations avec des personnes susceptibles de les soutenir et de leur rendre la vie moins difficile malgré leur deuil et leur chagrin.
- **Veiller à leurs propres besoins.** Ils doivent rester actifs physiquement, se nourrir aussi bien que possible et faire le nécessaire pour diminuer le stress. Il faut qu'ils s'accordent des moments de répit dans leurs fonctions d'aidants. Il y va de leur santé mentale et de leur moral, et cela les aidera à prendre de meilleures décisions et à être des aidants encore plus efficaces.
- **Dire à leurs parents et amis comment ils pourraient aider,** au lieu de présumer qu'ils savent de quoi ils ont besoin.
- **Chercher à se renseigner sur la maladie et sur ce à quoi ils devraient s'attendre.** Il est bon de s'entretenir avec d'autres aidants qui en sont à divers stades dans leur cheminement. Ces connaissances donnent aux aidants des idées et des informations sur les meilleurs moyens d'agir, de s'adapter à la situation et de planifier l'avenir.
- **Solliciter de l'aide** de la parenté et d'amis, d'organisations comme la Société Alzheimer et auprès d'autres professionnels, et se joindre à des groupes de soutien.
- **Donner des conseils** à partir de leur propre expérience et contribuer ainsi à aider des personnes dans la même situation qu'eux. Faire du bénévolat ou se porter à la défense des gens atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble cognitif, et de leurs aidants.
- **Exprimer son deuil par l'art,** que ce soit par l'écriture, la peinture, la photographie ou quelque autre mode d'expression artistique.
- **Reconnaître et valoriser la croissance personnelle** qu'ils ont tirée de leur travail d'aidant. Ils pourraient avoir acquis de nouvelles habiletés, par exemple à s'occuper de questions financières, avoir développé une plus grande compassion humaine ou ressentir une force intérieure et une résilience qu'ils ne croyaient pas posséder.

