

# Le deuil blanc

## Ce que vous pouvez faire pour aider les proches aidants : conseils et stratégies

*Société* Alzheimer

- Aider les aidants à trouver de nouveaux moyens de communiquer**, malgré leur chagrin, avec la personne atteinte de la maladie, car quelles que soient ses capacités, il y aura toujours un fond d'elle-même qui peut être touché.
- Aider les aidants à comprendre** que le deuil qu'ils vivent quand ils s'occupent d'une personne atteinte d'un trouble cognitif n'est pas le même qu'au décès.
- Nommer, normaliser et valider leur chagrin**, lequel n'est souvent pas reconnu ni soutenu.
- Renseigner les aidants et les amener** à gérer effectivement leur deuil par des discussions, du matériel de ressource, des ateliers et un aiguillage vers des services de soutien.
- Encourager les aidants à demeurer en contact avec leurs parents et amis**, et à s'ouvrir aux possibilités de nouer des liens avec d'autres personnes qui pourraient les appuyer.
- Soutenir les aidants** en les questionnant gentiment et en les invitant à parler de leur deuil et de leur chagrin une fois la relation de soutien établie.
- Trouver le moyen d'introduire le sujet du deuil blanc dans les discussions des groupes de soutien** et d'analyser combien ses manifestations sont un problème difficile et primordial pour les aidants.
- Former un groupe de soutien de pairs** à un bureau local de la Société Alzheimer pour traiter expressément du deuil blanc que vivent les aidants.
- Demander aux aidants de déterminer** quelles sont les personnes dans leur vie qui ont été là pour eux dans les bons comme dans les mauvais moments, et les encourager à chercher du soutien au-delà de leur cercle de parents et amis.
- Encourager les aidants à alléger la double charge** que représentent leurs tâches auprès de la personne et leur profond chagrin, en prenant des moments de répit et le temps de pleurer ce qui arrive.
- Suggérer aux aidants** des moyens de veiller à leurs propres besoins et bien-être, de demeurer physiquement actifs, de bien manger, d'atténuer leur stress, de puiser dans leur spiritualité et de se ménager des moments de répit.
- Encourager les aidants à communiquer** avec la personne dont ils s'occupent là où elle est présentement. Le fait de rester en contact diminue tant la souffrance de la personne que celle de l'aidant.
- Être à l'affût des différents modèles de deuil**, comme le deuil intuitif et le deuil instrumental, et aider les aidants à comprendre que chacun des membres de la famille vivra son deuil à sa propre manière.
- Être sensible à une gamme de réactions de deuil des aidants**, y compris la tristesse, la colère, l'anxiété, l'ambivalence, la culpabilité, le déni et le désarroi.
- Aider les aidants à comprendre** que certains événements et stades, comme le déménagement pour vivre dans un foyer de soins ou le moment où la personne ne reconnaît plus sa famille, intensifient souvent le chagrin.
- Reconnaître et affirmer les points forts des aidants**, leur résilience et leur capacité de passer au travers de leurs deuils et de s'adapter avec succès aux changements.
- Encourager les aidants à préparer et à planifier leur vie ultérieure**, en entretenant des relations solides avec leurs proches et en nouant des amitiés nouvelles.