

LES PERTES MULTIPLES EN FIN DE VIE, COMMENT FACILITER LE LÂCHER-PRISE

Auteur : Mireille Guillemette inf.B.éd., présidente fondatrice de Mire Formation Conseil inc.

La réalité subjective de la personne en fin de parcours

La vulnérabilité La personne n'a jamais eu autant besoin d'aimer et d'être aimée. Elle a besoin de la certitude que quelqu'un s'intéresse à elle et c'est ce qui permettra de conserver l'espoir. La qualité de la relation thérapeutique devient une clé qui aidera l'autre à se sentir une personne de valeur, de protéger son intégrité et lui permette de se dégager des ravages de la maladie sur son identité.

La personne qui meurt ressent tout, comprend lorsqu'il n'est pas permis de s'exprimer et se retient alors de s'ouvrir. Une distance s'installe alors entre la personne et ses proches. Il veut les protéger en retenant ses émotions. Vous êtes parfois la seule personne à qui elle confiera certains sentiments.

Les peurs vécues par les personnes mourantes :

- processus de la mort (comment ça va se passer, peur d'avoir mal, d'étouffer)
- perdre le contrôle de la situation
- ce qui va arriver aux siens
- peur de la peur des autres
- isolement et solitude
- inconnu
- peur que la vie n'ait aucune signification

Anticiper augmente la joie d'événements heureux mais augmente aussi les peurs et angoisses face à un événement comme la mort. Nous débutons un deuil anticipatoire lorsqu'on réalise que l'on va mourir un jour, cela vient de la peur de l'inconnu, de la douleur que l'on connaîtra tôt ou tard. On garde d'habitude cette peine pour soi, on a juste besoin que quelqu'un soit présent, sans paroles.

Interventions Informer, avoir une attitude empathique, prévenir et contrôler les symptômes, assurer une présence, aider à exprimer les peurs, aimer, maintenir l'espoir, clarifier les valeurs et les croyances. Reconnaître que la mort approche peut soulager l'anxiété. Réfléchir à nos propres sentiments face à la mort, car si notre prise de conscience personnelle n'est pas faite, notre attitude risque d'être plus sympathique qu'empathique. Il y a alors un risque important de transférer nos propres peurs.

Les pertes

La personne doit se défaire, une à une, de ce qui est le plus important dans sa vie : travail, maison, quartier, projets, perte foi, autonomie, rôle familial, perdre un membre, animaux, loisirs, amis, perte de contrôle (symptômes). Une peine partagée est divisée par deux. La personne doit pouvoir raconter, cela devient alors moins lourd à porter.

Culpabilité, solitude, angoisse; la mort est un acte solitaire

Angoisse Mourir est un acte solitaire que plusieurs comparent à la naissance. Malgré la présence des proches, ce passage vers l'inconnu se vit seul.

Notre intervention : présence en silence, présence du regard, de notre être entier.

Pour être présent à l'autre, se recueillir avant de passer le pas de la porte.

Par notre regard présent et authentique je confirme à l'autre qu'il est unique et aimable au-delà de la dégradation de son corps.



C'est une terrible solitude que de ne pouvoir parler de la mort, de ses peurs et inquiétudes avec ses proches. Nous avons le devoir de permettre cette expression. Écouter et faciliter le récit de vie donne un sens et permet de lâcher prise.

Cultiver l'espoir pour permettre le lâcher-prise

Quelle que soit la phase du deuil : cultivez l'espoir

L'ESPOIR permet de donner un sens à cette expérience difficile. L'espoir aide à supporter la réalité telle qu'elle est, aide à rester dans une relation vivante et permet de laisser une ouverture à l'imprévisible. Il faut toujours conserver l'espoir. Il ne s'agit pas ici de l'espoir de guérir ou d'avoir plus de temps. L'espoir en fin de vie porte sur autre chose (espoir de ne pas souffrir, de mourir dignement, que ses enfants ne l'oublient pas, de conserver un contrôle sur les événements).

L'espoir « ...ce qui permet au malade de donner un sens à sa difficile expérience et de l'assumer jusqu'au bout. » Frankl, 1984 Comment cultiver l'espoir ? En exprimant à la personne que je ferai tout pour contrôler les symptômes, que les volontés exprimées seront respectées. Inviter la personne à se raconter, car l'aider à transmettre ses mémoires et est aussi une façon de cultiver l'espoir.

Ne jamais perdre de vue qu'accompagner c'est marcher aux côtés de quelqu'un en suivant son rythme, ce n'est pas le guider, surtout ne pas le précéder ou imposer un itinéraire. Accompagner, nécessite donc un certain lâcher-prise de notre part.

Côtoyer la mort sans y laisser sa peau

Côtoyer la mort et la souffrance ne nous laisse pas indemnes. Nous devons nous engager avec amour et sans masque. Côtoyer la mort risque alors aussi de nous donner le goût de vivre pleinement et de mettre l'énergie pour ne passer à côté de rien. Vivre pleinement et en congruence avec ses valeurs évite les regrets et la culpabilité.

La souffrance des soignants est réelle, et elle peut être allégée. Il faut prendre le temps de penser à sa pratique, lui redonner un sens. Accompagner un mourant nous confronte à notre propre mort. On doit s'investir de façon affective. La mort nous confronte à l'incapacité à guérir et remet en question notre idéal de vie, questionne sur le sens de la vie. Une relation authentique se traduit par cette capacité à reconnaître ses limites et ses forces. Cela nous amène à un face à face avec nous même.

La plus grande qualité nécessaire pour un soignant ou un accompagnateur est l'humilité. Humilité de ne pas comprendre, de ne pas savoir, et humilité face à l'impuissance. Les deuils vécus par le passé peuvent refaire surface. Comment être à côté, témoin de ce que vit le patient dans une présence vraie sans me laisser envahir ? Le travail d' introspection est nécessaire pour connaître mes limites, me développer professionnellement et personnellement. Un moment de recueillement est nécessaire à la suite d'un décès. Partager en équipe le vécu, car une peine partagée est beaucoup moins lourde à porter. On doit vivre le deuil et non le taire.

Paquet de qualités
Clé USB
Bouton à 4 trous
Condom
Sablier
Lotion hydratante
Nez de clown

inspiré de D. Beaulieu

La trousse de survie du soignant/aidant

- Paquet de qualités : pour notre estime
Clé USB : y enregistrer vos bons coups
Bouton à 4 trous : il a déjà été inventé
Condom : certaines situations difficiles risquent de nous faire capoter, on doit se protéger
Sablier : le sable représente des graines de patience
Lotion hydratante : lorsqu'on sent qu'on devient sec
Nez de clown : moins d'effet secondaire que le Prozac