

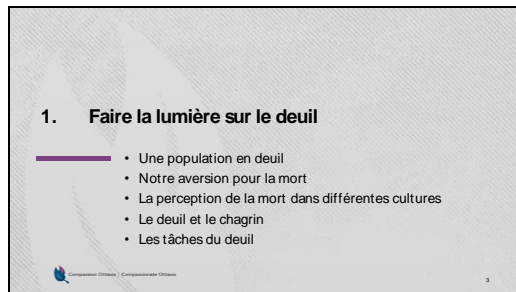
Diapo 1



Diapo 2



Diapo 3



Diapo 4

Une population en deuil


- Au Canada
 - En 2016, il y avait plus de personnes âgées de plus 65 ans que de personnes de moins de 16 ans
- En Ontario
 - En 2020, on comptait 1,1 million de personnes de plus de 75 ans
 - En 2046, ce nombre atteindra presque 2,7 millions
 - Le nombre de personnes âgées de 90 ans et plus passera de 132 000 à 427 000

Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 5

Notre aversion pour la mort

- Pourquoi la mort nous met-elle mal à l'aise?
- Quelles sont mes croyances et mes attitudes vis-à-vis le mourir et la mort?



Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 6

La perception de la mort dans différentes cultures

- Une transition vers d'autres formes d'existence
- Une interaction continue entre les vivants et les morts
- Un cycle éternel de morts et de renaissances
- Une finalité dans laquelle plus rien n'existe après la mort

Ces conceptions influencent les modes de vie, la peur de la mort, les expressions du chagrin et du deuil, les rituels funéraires...

Respect et compréhension

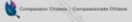

Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 7

Le deuil et le chagrin

- **Le deuil** est l'état de souffrance suite à une perte, une période de peine et de chagrin. Les personnes sont alors endeuillées.
- **Le chagrin** est l'agitation émotionnelle des pensées, des sentiments et des émotions. Cet état d'esprit comprend l'acceptation de la perte, la douleur et la souffrance émotionnelles, l'ajustement et le « lâcher prise »

Le deuil a de nombreux visages. Chaque perte peut nous affecter différemment, y compris dans son intensité.





Diapo 8

Les tâches du deuil

Le deuil est « le processus d'adaptation à la mort d'un être cher » (Worden, 2018)

Tâche 1 – Accepter la réalité de la perte
Tâche 2 – Composer avec la douleur du deuil
Tâche 3 – S'adapter à un monde sans la personne
Tâche 4 – Établir un lien durable tout en avançant dans sa vie



Diapo 9

2. Un itinéraire sans GPS

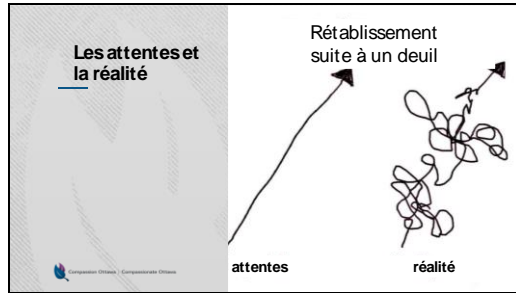
Anatomie du deuil



- Émotionnel et psychologique
- Physique
- Spirituel
- Social



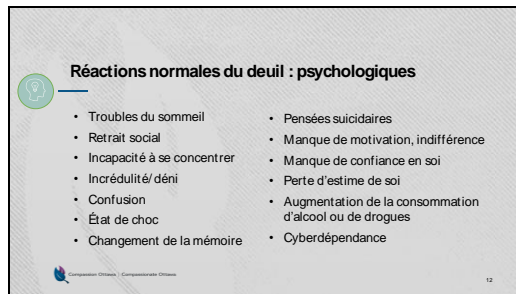
Diapo 10



Diapo 11



Diapo 12



Diapo 13

Réactions normales du deuil : physiques

- Perte ou gain de poids
- Maux de tête ou de dos
- Fatigue, perte d'énergie
- Engourdissement
- Estomac creux
- Difficulté à s'alimenter
- Essoufflement
- Étourdissements
- Tension dans la poitrine/ gorge
- Faiblesse musculaire
- Baisse ou augmentation de la libido

Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 14

Qu'est-ce que la spiritualité ?

- C'est l'ensemble de ce que l'on est et de la façon dont on se connecte à ceux qui nous entourent.
- Elle désigne le désir humain d'un sentiment :
 - de sens, de but, de connexion
 - d'épanouissement par l'entremise de relations personnelles et d'expériences de vie

« Une personne n'est pas détruite par la souffrance ; elle est détruite par la souffrance dont elle ne peut trouver le sens. »
Viktor Frankl



Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 15


La détresse spirituelle

Symptômes et comportements

- Peur, anxiété
- Colère, culpabilité, chagrin
- Dépression, tristesse, pleurs
- Repli sur soi, solitude
- Désespoir, impuissance
- Difficulté à fonctionner
- Problèmes familiaux

Gardez à l'esprit

- Dans le monde, il existe environ
 - 10 500 religions
 - 34 000 groupes chrétiens distincts
- En 2011, au Canada
 - 67 % se disent chrétiens
 - 24 % se disent non religieux




Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 16

Facteurs sociaux et situationnels

- Mauvaises relations avec les membres de la famille
- Diminution de contacts avec les anciens amis
- Perte récente d'un autre membre de la famille ou d'un ami proche
- Jeune personne endeuillée (55 ans et moins)
- Crises de vie multiples, pertes ou problèmes simultanés
- Attitudes à l'égard du deuil
- Peu d'activités, d'intérêts ou de passe-temps

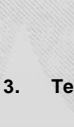


Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa 16

Diapo 17

3. Tendre la main

- Sympathie ou Empathie : une vidéo
- L'écoute active
- Aider les personnes âgées à faire face au deuil
- Résilience et trajectoires
- Un point de vue différent



Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa 17

Diapo 18

Sympathie ou Empathie : une vidéo




Brene Brown – our Vulnerability Expert

Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa 18

Diapo 19

Écoute active et langage non verbal

- Assoyez-vous, regardez la personne, adoptez une posture attentive
- Écoutez avec votre cœur
- La technique 'hibou' : Observer, Attendre, Écouter
- N'essayez pas de décourager les pleurs : ils sont thérapeutiques
- Ne pensez pas à ce que vous allez dire
- Rappellez-vous que votre rôle n'est pas de réparer ou soulager leur souffrance




Compassion Ottawa | Compassion Ottawa Ottawa

Diapo 20

Activité en petits groupes : lignes directrices

- Chaque point de vue est précieux
- Une seule personne peut prendre la parole à la fois
- Chaque personne doit avoir l'occasion de s'exprimer
- Chaque personne fixe ses limites quant à ce qu'elle partage
- Ce qui est partagé dans la pièce reste dans la pièce
- Respectez les réactions émotionnelles et les limites personnelles des autres




20

Diapo 21

Activité en petits groupes : l'écoute active

- La personne qui raconte – partagez une brève histoire au sujet d'un chagrin ou d'un deuil
- La personne qui écoute – écoutez attentivement et en silence
- Vous pouvez utiliser le langage non verbal
- Changez de rôle au signal : chaque personne prendra son tour pour partager et écouter attentivement
- Au retour : Qu'est-ce que cela fait d'écouter et d'être écouté en silence ?




21

Diapo 22

Le deuil n'est pas plus facile pour les personnes âgées

- Les pertes cumulées au cours d'une vie peuvent entraîner un trop plein de deuil
- Les personnes peuvent déjà vivre d'autres pertes :
 - revenu, santé, indépendance, statut
- Il peut s'agir de sa dernière relation significative et source d'affection physique
- Leur réticence à exprimer leurs sentiments ne signifie pas que ceux-ci sont moins intenses



Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa 22

Diapo 23

Jeu de rôle : Quoi dire et ne pas dire



Brene Brown – our Vulnerability Expert
https://www.agentsocial.com/agents/c/77/52/2729817/empower_our_eng


Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 24

Aider les personnes âgées à faire face au deuil

Ce que vous pouvez faire

- Demandez à la personne de raconter son « histoire de perte » et la façon dont elle est arrivée à l'accepter
- Reconnaissez sa douleur et sa détresse
- Être aux aguets de son niveau de stress
- Créez des occasions pour que la personne puisse prendre soin d'elle-même
- Fournir de l'information sur les ressources communautaires



Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa 24

Diapo 25

Aider les personnes à s'aider elles-mêmes

- Sensibiliser la personne à s'accepter, à prendre soin d'elle-même et à développer de l'autocompassion
- Rétablir les liens
 - parler de l'être cher
 - rencontrer un membre de la famille ou un ami
 - participer à un groupe de soutien
- Massage, méditation, musique, lecture
- Faire une promenade, être dans la nature



Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa 25

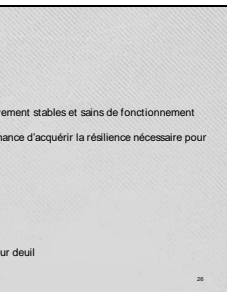
Diapo 26

Résilience et trajectoires

Définition de la résilience

- la capacité de maintenir des niveaux relativement stables et sains de fonctionnement psychologie et physique
- si vous êtes optimiste, vous avez plus de chance d'acquiescer la résilience nécessaire pour surmonter votre deuil

- **Récupération normale** – 1 à 3 ans
- **Deuil différé** – faire face au deuil plus tard
- **Deuil chronique ou compliqué**
 - incapacité à fonctionner
 - besoin de plus de temps pour surmonter leur deuil




Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa 26

Diapo 27

Un point de vue différent

Et si le deuil n'était pas un problème à résoudre, mais un cheminement de croissance individuelle?




Compassion Ottawa | Compassionate Ottawa

Diapo 28

Le deuil comme cheminement de guérison spirituel

- Bien vivre aujourd'hui
- Renouveler une relation
- Faire un voyage spécial
- Guérir une blessure émotionnelle
- Trouver un sens à cette transition
- Réaliser un projet
- Perpétuer le legs de la personne en son honneur



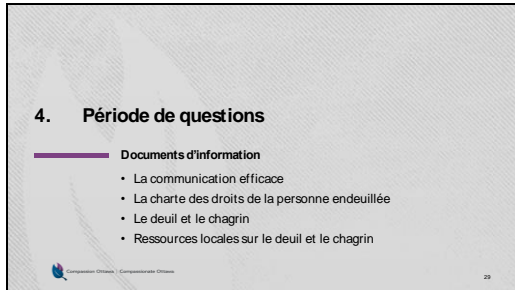
Compassion Ottawa | Compassionare Ottawa

Diapo 29

4. Période de questions

Documents d'information

- La communication efficace
- La charte des droits de la personne endeuillée
- Le deuil et le chagrin
- Ressources locales sur le deuil et le chagrin




Compassion Ottawa | Compassionare Ottawa

Diapo 30

Points importants à retenir

- Chaque deuil et chaque personne sont uniques
- Écoutez attentivement
- Conscience de soi et attitude de non jugement
- Soyez aux aguets des éléments déclencheurs
- Le soutien et la prise en charge personnelle sont essentiels pour la personne endeuillée et pour **Vous** qui l'accompagnez



Compassion Ottawa | Compassionare Ottawa

Diapo 31

