

Éventail de stratégies et de ressources pour accompagner votre deuil après la proche-aidance

Vous vivez un deuil après une longue période de proche aidance. Comme vous avez déployé beaucoup d'énergie, vous avez besoin de récupérer et de prendre soin de vous. Voici au tableau suivant, des stratégies utiles en ce sens. Elles vous permettront de connaître vos besoins et d'y répondre en vue de s'ouvrir à soi, à autrui et à la vie.

| Pour répondre à mon besoin d'être dans l'action, je peux... | Pour répondre à mes besoins émotionnels, je peux... | Pour répondre à mon besoin d'information, je peux... |
|---|--|---|
| <p>Respecter mes besoins de base au quotidien (ex. équilibre activités/repos, bouger, dormir, éviter drogues/alcool, etc.).</p> <p>Prendre soin de ma santé physique (ex. marcher, faire de l'exercice, etc.).</p> <p>Me créer une routine/rituel au quotidien (ex. adopter des activités relaxantes, faire des choses simples, respirer profonde, etc.).</p> | <p>Exprimer mes émotions.</p> <p>Me donner le droit d'avoir des moments de tristesse, de colère, de découragements.</p> <p>Me donner le droit d'avoir et de profiter de moments agréables à travers les moments de souffrance.</p> <p>Utiliser l'humour et oser sourire malgré la tristesse.</p> | <p>Lire les fiches aide-mémoire intitulées « Lectures suggérées sur le deuil » et « Soutien immédiat et lignes d'écoute » et écouter des balados afin de connaître les ressources pertinentes pour moi.</p> <p>Prendre le temps de consulter des ressources sur l'accompagnement de deuil pour les enfants et adolescents, si cela correspond à ma situation.</p> |

| Pour répondre à mon besoin d'être dans l'action, je peux... | Pour répondre à mes besoins émotionnels, je peux... | Pour répondre à mon besoin d'information, je peux... |
|--|--|--|
| <p>Me laisser inspirer par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Différentes activités artistiques</i> (ex. lecture, musique, écriture d'un journal personnel, peinture, coloriage, jardinage, etc.) • <i>La détente</i> (ex. bain/douche, respiration, méditation, pleine conscience, pêche, kayak, etc.) • <i>Le divertissement</i> (ex. cinéma, théâtre, visite de musée, spectacles, etc.) <p>M'accorder des moments de partage avec le vivant (ex. la nature, les plantes, les animaux, être à l'extérieur dans un endroit qui me plaît, etc.)</p> <p>Demander l'aide d'un professionnel de la santé ou d'un conseiller de personnes en deuil, de soutien de groupe.</p> | <p>Exprimer ma gratitude, mon émerveillement, me laisser toucher par ce qui m'entoure.</p> <p>Développer de la compassion envers moi-même : patience, douceur...</p> <p>Développer une philosophie du « un jour à la fois » et du « ici et maintenant ».</p> <p>Cultiver ma spiritualité (ex. espérance, paix de l'âme, présence des disparus).</p> <p>M'entourer de personnes significatives et accueillantes et ce, dans le respect des différences.</p> | <p>Échanger avec des personnes ayant vécu une situation semblable à la mienne (ex. groupe de soutien de deuil)</p> |

Suggestions de ressources pour accompagner votre deuil après la post-aidance

Pour faire suite à l'éventail de stratégies suggérées, nous vous proposons maintenant des ressources reliées spécifiquement au deuil après la post-aidance.

RESSOURCES AU QUÉBEC

Ressources générales

Corporation des thanatologues du Québec

Outil sur le deuil

<https://www.domainefuneraire.com/le-deuil>

Deuil-Jeunesse

Accompagnement de personne de tous les âges selon sa réalité et ses besoins et face à différents types de deuils. Des frais professionnels sont demandés pour une consultation.

<https://deuil-jeunesse.com/>

<https://deuil-jeunesse.com/services/deuil/>

<https://deuil-jeunesse.com/boite-a-outils/>

Ce site propose aussi : « Les dix règles d'or pour vivre Noël en étant endeuillé »

<https://deuil-jeunesse.com/app/uploads/2022/12/10-regles-dor.pdf>

Fondation PalliAmi

Suivi de deuil : rencontres individuelles avec des bénévoles formés en suivi de deuil

<https://palliarni.org/suivi-de-deuil/>

Frontières

Revue québécoise de recherche et de mobilisation des connaissances en études sur la mort

<https://www.frontieres.org/numeros>

Proches aidants jusqu'au bout, soins de fin de vie et deuils Vol. 33, #1, 2022

Fin de vie et mort, en contexte de diversités Vol. 34, #1, 2023

Gouvernement du Québec et JuridicQC

Pour les proches aidants, consultez les 7 conseils pour vous aider à aller de l'avant après le décès de votre proche.

<https://juridicq.gouv.qc.ca/aines-en-perte-dautonomie/proches-aidants/etre-proche-aidant/proche-aidant-7-conseils-pour-vous-aider-a-aller-de-l-avant-apres-le-deces-de-votre-proche>

Infodeuil.ca

Conférences, colloques, publications et ressources entourant le deuil

www.infodeuil.ca

<https://infodeuil.ca/ressources.html>

L'Antr'Aidant

Pour retrouver son identité en situation de post-aidance

[https://contenu.maruche.ca/Fichiers/61027c0b-3b75-eb11-81cc-00155d000708/Entities/m_37b49da4-0df7-4b91-98a3-](https://contenu.maruche.ca/Fichiers/61027c0b-3b75-eb11-81cc-00155d000708/Entities/m_37b49da4-0df7-4b91-98a3-e3b06cbda91c/Documents/Retrouver%20mon%20identit%C3%A9%20en%20situation%20de%20post-aidance.pdf)

[e3b06cbda91c/Documents/Retrouver%20mon%20identit%C3%A9%20en%20situation%20de%20post-aidance.pdf](https://contenu.maruche.ca/Fichiers/61027c0b-3b75-eb11-81cc-00155d000708/Entities/m_37b49da4-0df7-4b91-98a3-e3b06cbda91c/Documents/Retrouver%20mon%20identit%C3%A9%20en%20situation%20de%20post-aidance.pdf)

L'APPUI proches aidants

Post-aidance et deuils

<https://www.lappui.org/fr/actualite/la-post-aidance-ou-comprendre-ce-qui-se-passe-apres-la-proche-aidance/>

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/deuils-et-apres-proche-aidance/>

Le Neuro (L'Institut et Hôpital neurologique de Montréal)

Ressources en ligne

<https://www.mcgill.ca/infoneuro/fr/ressources-en-ligne/sujets-medicaux/deuil>

Maison Monbourquette

Ressources en suivi de deuil

<https://www.maisonmonbourquette.com/>

Service 211 Québec

Centre d'information sur les services communautaires, publics et parapublics au Québec

<http://www.qc.211.ca/>

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Téléphone sans frais 1 800 363-6048

Site web www.oiiq.org

Ordre des psychologues du Québec

Téléphone sans frais 1 800 363-2644

Site web www.ordrepsy.qc.ca

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

Téléphone sans frais 1 888 731-9420

Site web www.otstcfq.org

Ressources régionales

Albatros Capitale-Nationale

Soutien aux proches et aux endeuillés

<https://albatrosquebec.ca/soutien-aux-proches-et-aux-endeuilles/>

Centre d'action bénévole de Boucherville

Groupe d'entraide en post-aidance

<https://www.cabboucherville.ca/nos-services/proches-aidants>

CISS Laurentides

Information et ressources

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/espace-employes-et-partenaires/espace-employes/tout-sur-branches-sante/reseau-de-soutien-psychosocial-capteur/le-deuil-et-ressources-daide/>

CISS Saguenay-Lac-St-Jean

Guide d'accompagnement à l'intention des proches aidants « Ces derniers moments de vie... Pour mieux vous guider »

<https://santesaglac.gouv.qc.ca/medias/2021/12/G-DSAPA-SoinsFinVie-18-11-2021.pdf>

GASO

Groupe des Aidants du Sud-Ouest (Mtl) : Service de soutien durant le deuil – Cheminer après la proche-aidance

<https://www.gaso.ca/soutien-individuel>

L'Antraidant Laurentides/St-Jérôme

Ateliers post-aidance.

<https://www.lantraidant.com/ateliers-post-aidance/>

Portail Santé Montérégie

Information et ressources

<https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/trousse-de-deuil-du-cisss-de-la-monteregie-centre>

RESSOURCES AU CANADA

Portail palliatif canadien - MonDeuil.ca

Plus de 20 modules d'information, ressources, forums de discussion, service de consultation

<https://www.mondeuil.ca/>

Module 20 – À mesure que la maladie progresse (démence, SLA, SP, maladie de Parkinson ou maladie de Huntington)

<https://mondeuil.ca/mod/lesson/view.php?id=1017>

AIDE MÉDICALE À MOURIR (AMM) AU QUÉBEC ET AU CANADA

Gouvernement du Québec

Loi concernant les soins de fin de vie.

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/loi-concernant-les-soins-de-fin-de-vie>

Aide médicale à mourir (AMM)

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/aide-medicale-a-mourir>

Demande anticipée d'AMM

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/aide-medicale-a-mourir/demande-anticipe-aide-medicale-mourir>

Guide de demande anticipée d'AMM pour les personnes et leurs proches

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003802/>

La Presse

Deux témoignages concernant l'aide médicale à mourir. Quelle expérience de deuil pour les proches?

<https://www.lapresse.ca/actualites/2022-06-26/aide-medicale-a-mourir/l-epreuve-de-ceux-qui-restent.php>

Ordre des psychologues du Québec

Accompagner les endeuillés en contexte d'aide médicale à mourir (juin 2023).

<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/accompagner-les-endeuilles-en-contexte-d-aide-medicale-a-mourir>

Portail palliatif Canadien – MonDeuil.ca

Module 26 – Le deuil et l'aide médicale à mourir.

<https://www.mondeuil.ca/mod/lesson/view.php?id=892>

RESSOURCES INTERNATIONALES

États-Unis

CaringInfo (National hospice and palliative care organization)

Coping with grief and loss (en anglais et en espagnol)

<https://www.caringinfo.org/planning/grief-and-loss/>

NIH (National Institute on Aging)

Coping with grief and loss – Information (en anglais et en espagnol)

<https://www.nia.nih.gov/health/grief-and-mourning/mourning-death-spouse>

Parkinson's Foundation

Care partner program: Ambiguous loss.

<https://parkinson-foundation-online-courses.thinkific.com/courses/care-partner-program-ambiguous-loss>

Europe

Happy End

Un deuil chez les proches aidants, un deuil comme les autres? Information et articles.

<https://www.happyend.life/deuil-proches-aidants/>

Ma Boussole - Aidants

Faire son deuil quand on est aidant

<https://maboussoleaidants.fr/ma-vie-daidant/et-apres/faire-face-au-deuil/faire-son-deuil-quand-on-est-aidant>

Parkinson Europe

Résumé d'un webinaire « La mort, le décès et la maladie de Parkinson » (langue de notre choix)

<https://parkinsonseurope.org/2021/03/11/death-and-parkinsons/>