



*Une main tendue pour
accompagner la vie...*



Le droit d'être triste

Pour les personnes en fin de vie, la peine, c'est souvent le signe que l'on commence à ressentir le vide laissé par la perte prochaine de ce qui nous tient particulièrement à cœur : notre propre vie. C'est là un moment charnière qui marque le début du deuil, cette étape essentielle.

Cette peine peut s'exprimer de plusieurs façons. Il y a les pleurs, bien sûr, ceux qui nous font peur, qui nous désarment. Notre premier réflexe c'est de vouloir consoler afin de faire cesser ces pleurs. Pourtant, la personne en a tellement besoin pour exprimer sa peine et se libérer de cette charge émotive.

Une autre façon d'exprimer cette peine peut être le repli sur soi, le silence. Ce silence que nous craignons et qui nous rend parfois si inconfortable est, lui aussi, bénéfique et nécessaire. En effet, les meilleures décisions ne sont-elles pas celles prises après mûres réflexions et quoi de mieux pour ce faire que de se retirer dans le silence !

La peine peut aussi se manifester par des sarcasmes qui, en définitive, ne veulent qu'exprimer la grande frustration liée aux pertes majeures que constate la personne. Ici aussi, à tort, on aura tendance à vouloir mettre fin à ces manifestations, à faire taire ces récriminations.

Être simplement à l'écoute en laissant la personne exprimer à sa façon son désarroi, sa peine, sa frustration, sa peur, en l'encourageant, tant dans ses silences que dans le récit de son histoire de vie. Voilà une très bonne manière de l'accompagner dans sa solitude.

En permettant l'expression de la peine, en la recevant et en la partageant, vous pourrez vivre et aider l'autre à vivre pleinement ces moments si précieux.

Bonne réflexion!

Vous êtes une personne en fin de vie, vous êtes un proche aidant qui accompagne ce malade, vous connaissez un voisin, un parent ou un ami qui a reçu un tel diagnostic et qui a besoin d'accompagnement, contactez-nous, nos accompagnateurs bénévoles peuvent vous et les aider.

Albatros Lévis



Les services d'Albatros sont entièrement gratuits

Pour nous joindre : 418 832 9992 poste 353

www.albatroslevis.com