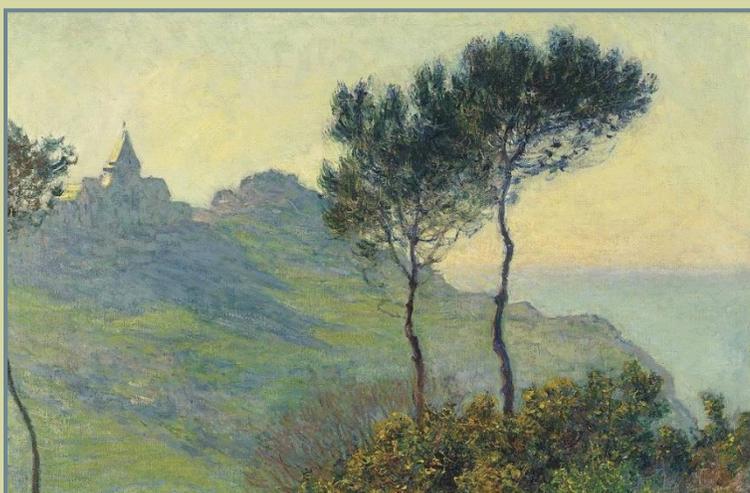


# *Apprendre à se retrouver*



Outil d'écriture pour soutenir les aidants à se retrouver eux-mêmes, après s'être occupés d'un conjoint vivant avec un trouble neurocognitif

Apprendre à se retrouver peut se révéler nécessaire au processus de deuil; il permet à une personne de passer à une autre étape tout en honorant son passé.



## Présentation

---

L'outil pour *apprendre à se retrouver* encourage à réfléchir à votre deuil, à exprimer vos émotions et vous invite à trouver des moyens à la fois personnels et imaginatifs pour vous aider à vous retrouver vous-même durant votre deuil. *Apprendre à se retrouver* est important car vous pourriez avoir perdu le sentiment d'exister durant votre parcours d'aide. Cela ne signifie pas que vous n'avez pas avancé en tant que personne durant ce parcours, mais cela tient compte du fait que pendant cette période, vous avez vraisemblablement consacré une très grande partie de votre énergie à votre conjoint.

Vous pouvez utiliser différentes sections de l'outil à partir de l'estimation de vos besoins, selon les circonstances. Rappelez-vous que le périple durant un deuil est propre à chacun, et seul vous savez ce qui convient durant cette période de votre vie.

Voici des conseils utiles pour retirer le maximum de l'outil :

- N'hésitez pas à ranger l'outil à un endroit accessible afin de vous permettre d'y inscrire vos pensées au fur et à mesure.
- Assoyez-vous dans un fauteuil confortable pour écrire dans cet outil.
- Ne vous préoccupez pas des fautes d'orthographe ou de grammaire; le texte vous est destiné exclusivement.
- Si possible, rédigez vos pensées pendant 10 à 15 minutes par jour.
- Écrivez simplement ce qui vous vient à l'esprit.
- Prenez le temps d'identifier une personne qui pourrait vous apporter du soutien en cas de nécessité.
- Si vous êtes à l'aise avec l'idée, vous pourriez montrer à d'autres personnes ce que vous avez écrit.

# Sommaire

---

Présentation	3
Informations de base	5
Section 1 : En grand deuil	10
Exprimer ses émotions	12
Faire une pause	15
Créer un système de soutien	17
Espace de création	18
Section 2 : S'ouvrir à soi	21
Activités agréables passées	22
Renouer avec des activités agréables	25
Devenir imaginatif	26
Se créer un espace	27
Section 3 : Regarder vers l'avenir	31
Abandonner les regrets	32
Mon histoire me renforce	35
Se créer un espace	40
Composition de l'équipe de recherche	45

« Le deuil est un processus naturel. C'est par la perte que nous pouvons nous transformer et trouver un nouveau sens à la vie. » – James Van Praagh

## Informations de base

---

Ces informations vous renseignent sur les fondements de l'outil *Apprendre à se retrouver*. Le but poursuivi par l'outil consiste à soutenir des adultes plus âgés et endeuillés après avoir aidé un compagnon ou une compagne aux prises avec des troubles neurocognitifs.

L'outil *Apprendre à se retrouver* est une adaptation de l'intervention *Trouver l'équilibre* développée par le docteur Holtslander et des collègues.



Les expériences d'autres personnes qui se sont retrouvées :

Des proches aidants endeuillés ont défini le fait de se retrouver soi-même comme un processus d'apprentissage en vue d'accepter les émotions, les pensées et les activités découlant du deuil, tout en saisissant leurs nouveaux besoins et en les satisfaisant, afin de poursuivre leur vie. Un conjoint décrit cela comme une adaptation : « *Je, je sens encore que le deuil a commencé... je m'y suis adapté et je ne m'attends pas à le surmonter. Il fait tout simplement partie de ma vie. Et je suis une personne heureuse, je ne culpabilise pas quand je suis heureux, mais ça fait simplement partie de ma vie.* »

Les objectifs poursuivis par *Apprendre à se retrouver* durant le deuil sont :

- Se sentir un peu plus en contrôle,
- Être en mesure de retrouver votre identité telle qu'elle était avant de devenir un proche aidant,
- Reprendre contact avec votre ancien cercle social, ainsi qu'avec des activités valorisantes,
- Rebâtir la confiance en soi,
- Vous sentir bien dans votre nouvelle vie,
- Être capable d'envisager l'avenir avec enthousiasme.

## Informations de base

---

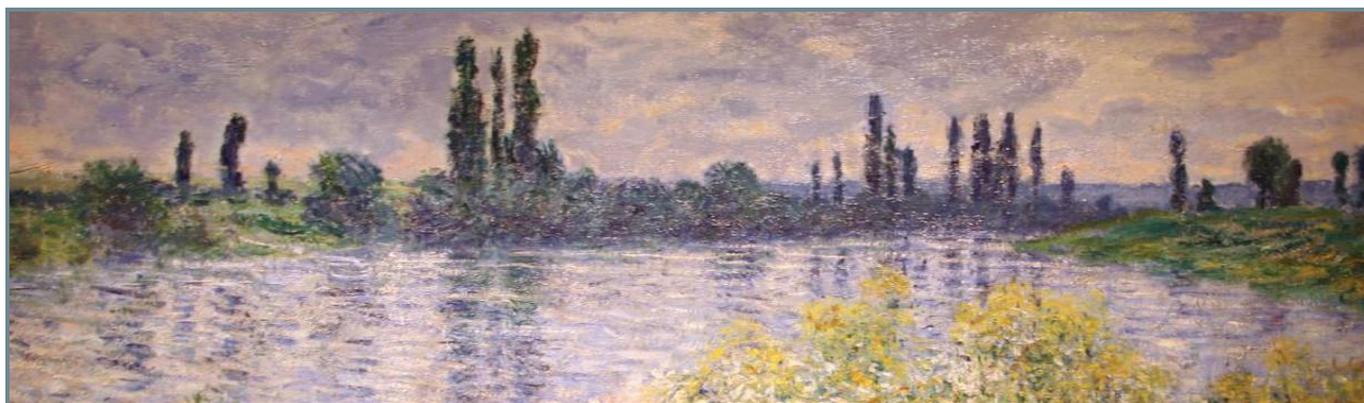
### Définir le phénomène

Les adultes plus âgés, après avoir pris soin d'un compagnon ou d'une compagne de vie, éprouvent souvent des difficultés à reprendre possession à la fois de leur ancien et de leur nouveau moi.

Parfois les adultes plus âgés subissent d'autres pertes que celle de leur compagnon ou compagne de vie. Après une longue et épuisante période de proche aidance, ces personnes peuvent aussi avoir perdu leur propre proche aidant, leur système de soutien, leur indépendance ou leurs conditions de vie. Ces pertes ont souvent des répercussions directes sur leur santé et leur bien-être, et cela peut rendre encore plus difficile de se retrouver.

### L'intervention

Le présent outil saura vous inciter à la réflexion, par le biais d'un processus d'écriture ciblé, en vue d'atteindre l'objectif global, à savoir trouver votre façon distincte de faire votre deuil. L'outil comprend des exercices pour vous aider à reprendre possession de votre vie.



## Informations de base

---

### Les trois sections

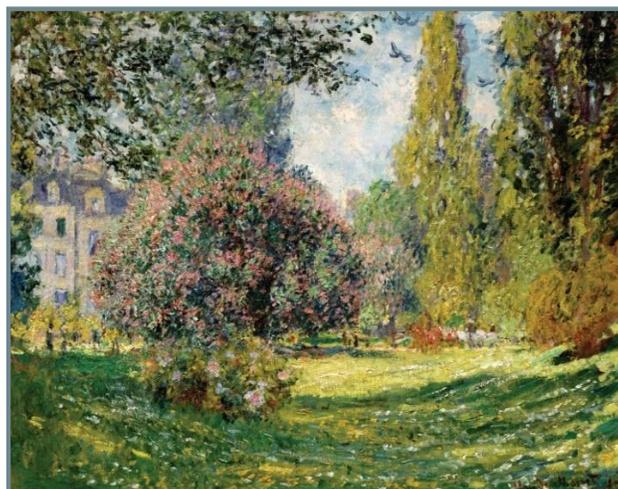
En développant l'outil, nous avons découvert les processus clés pour cheminer dans le deuil; le présent document propose donc des exercices d'écriture séparés en trois sections: 1. En grand deuil; 2. S'ouvrir à soi; 3. Regarder vers l'avenir. Au début de chaque section figure une brève description rédigée par d'autres personnes qui ont subi un deuil. Il suffit de choisir une activité pour commencer à travailler et à écrire durant quelques minutes chaque jour.



## Section 1 : En grand deuil

---

La présente section consiste en des activités portant sur le processus du grand deuil (éprouver un grand vide après un décès ou se sentir dépassé/envahi par la tristesse). Vous avez vraisemblablement ressenti le deuil en rapport avec la longue maladie de votre compagnon ou compagne de vie bien avant le décès comme tel. Des personnes ont décrit ce deuil précoce par des déclarations telles : « *Donc, j'ai eu un certain nombre d'années pour savoir que la fin approchait. Je ne savais pas quand avec certitude, mais je savais que ça s'en venait. Alors, pour moi, mon deuil s'est amorcé lorsqu'il est entré en centre d'hébergement. Cela signifiait qu'à terme, j'allais être seule* ». D'autres ont exprimé le besoin de prendre du temps pour eux dans la période suivant le décès du compagnon ou de la compagne de vie, et cela a mené à un important moment de réflexion et d'autorécupération.



Chacune des activités inclut un guide concis qui donne des idées pour commencer l'activité. Votre deuil est unique et chaque stratégie doit être adaptée à votre situation personnelle.

Pour apprendre à se retrouver, il pourrait être important de vous pencher sur tous les aspects du processus de deuil, y compris la phase d'être en grand deuil du compagnon ou de la compagne de vie que vous avez soutenue, et avec laquelle vous étiez en couple.

## Exprimer ses émotions

---

Trouvez une façon d'exprimer vos émotions. Vous pouvez dresser une liste quotidienne de vos sentiments ou appeler la personne avec qui vous êtes à l'aise. Rappelez-vous que les larmes peuvent faire partie naturellement du processus de deuil. Accordez-vous le droit de ressentir vos émotions, puis demandez-vous comment vous pourriez les utiliser, vivre avec celles-ci. Permettez-vous d'exprimer ces émotions, que ce soit de la colère, de la culpabilité ou de la tristesse.

Mes émotions aujourd'hui :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# Créer un système de soutien

Dressez une liste de personnes de confiance que vous pouvez contacter en cas de besoin. Il peut s'agir de membres de la famille, d'amis, de groupes de personnes en deuil, de conseillers, etc. À côté de leur nom, inscrivez leur numéro de téléphone et en quoi ils pourraient vous aider le plus. Vous pourriez songer à quels aspects ces gens vous ont été utiles durant votre parcours de proche aidance. La liste vous servira de répertoire de soutien dans les moments où vous aurez besoin d'aide pour des choses en particulier.

Nom	Numéro de téléphone	Type de soutien (Offre une bonne écoute, règle des problèmes, me remonte le moral)



Espace de création sous forme de journal

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Section 2 : S'ouvrir à soi

---

La présente section comprend des activités qui visent à vous aider à renouer avec qui vous étiez, avant que la maladie de votre conjoint impactent votre vie. Certaines personnes ont dit avoir besoin de reprendre les activités sociales et de loisir qui étaient importantes pour elles. Comme l'expliquait une conjointe veuve, « *[J'aimais] le shuffleboard, il a fallu que j'arrête ça aussi quand il a commencé à aller mal, car il m'était impossible de le laisser seul... Mais maintenant je m'y suis remise.* »



Chacune des activités inclut un guide concis qui donne des idées pour commencer l'activité. Votre deuil est unique et chaque stratégie doit être adaptée à vos propres besoins et à votre propre situation.

Pour *apprendre à se retrouver*, il importe de vous pencher sur tous les aspects du deuil, y compris de vous rappeler votre compagnon ou votre compagne de vie tel qu'il était pendant sa maladie, comme moyen de restaurer ce que vous étiez avant votre expérience de proche aidant.

## Activités agréables passées

---

Profitez de l'occasion pour dresser la liste des activités que vous pratiquiez dans les années passées, avant que votre rôle de proche aidant devienne une partie importante de votre vie.

Maintenant que vous n'êtes plus dans cette situation, à quoi aimeriez-vous consacrer vos temps libres? Avez-vous déjà joué dans un groupe musical ou joué aux cartes avec un groupe d'amis? Quelles activités physiques étaient importantes pour vous (le tennis par exemple)? Qui étaient les personnes clés dans ces activités?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Renouer avec des activités agréables

---

À l'aide d'un calendrier hebdomadaire, essayez de prévoir trois activités par semaine et trois façons différentes de vous accorder du temps personnel. Les activités vous garderont en relation avec le monde extérieur, tout en faisant en sorte que le temps personnel respecte votre besoin de repos et de relaxation.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Devenir imaginatif

---

Comment aimeriez-vous vous rappeler de votre compagnon ou compagne de vie? Trouvez une façon de créer une cérémonie, un service ou un événement spécial unique pour commémorer son souvenir, soit planter un arbre, créer une bourse d'études, réunir des fonds pour une cause, un événement commémoratif spécial (une marche du souvenir).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Se créer un espace sous forme de journal

A series of horizontal lines for writing, starting below the thick green line and extending to the bottom of the page. There are 23 thin black horizontal lines in total, providing a structured space for journaling.

## Section 3 : Regarder vers l'avenir

---

La présente section renferme des activités pour regarder vers l'avenir. Des personnes ont décrit l'importance d'éprouver de la gratitude, de planifier sa journée, de nouer des relations et de prendre du temps pour soi.

Le témoignage d'une veuve :

*« Viennent des temps sombres dans la vie où l'on se demande, cela finira-t-il un jour...? Puis viennent des jours meilleurs. Alors s'annoncent des perspectives plus positives de nouveau. Et avec un peu d'aide, vous pouvez respirer d'aise. »* Une partie de l'aspect de regarder vers l'avenir peut comprendre la reconnaissance des regrets que vous pouvez ressentir par rapport à votre périple de proche aidance, et à tenter de vous en débarrasser.



Chacune des activités inclut un guide concis qui donne des idées pour commencer l'activité. Votre deuil est unique et chaque stratégie doit être adaptée à vos propres besoins et à votre situation personnelle.

Pour *apprendre à se retrouver*, il importe de vous pencher sur tous les aspects du deuil, y compris celle qui consiste à regarder vers l'avenir.

## Abandonner les regrets

---

Parfois nous éprouvons des regrets liés à des événements importants dans nos vies. Il se peut qu'en songeant à des choses qui se sont passées durant votre parcours de proche aidant, vous auriez aimé qu'il en soit autrement. Accepter le fait que les choses se soient passées comme telles, et les abandonner peut se révéler important pour passer à autre chose.

*« J'aurais aimé retenir les services de quelqu'un pour s'en occuper, et le garder à la maison... ce serait mon seul regret. Je dis juste que cela aurait été une bonne chose de le faire, si j'avais su [que cela aurait duré une si brève période]. Mais on ne peut savoir ces choses... La vie est imparfaite, car nous ne sommes que des humains. »*

Être capable d'exprimer ses regrets peut être une partie utile de l'abandon. Utilisez l'espace ci-dessous et aux pages suivantes pour écrire vos regrets au sujet de certaines choses qui sont survenues durant votre parcours de proche aidant. Après chaque regret transcrit, pensez à quelque chose de positif lié à ce regret, puis écrivez-le aussi. Par exemple, quelqu'un peut regretter d'avoir été absent lors du décès de son compagnon ou de sa compagne de vie, mais bien se sentir quant au temps consacré effectivement à lui rendre visite ou à s'en occuper. La reconnaissance de vos regrets, mais également les choses dont vous êtes fier, peuvent vous aider à abandonner ces regrets, ou en faire une plus petite partie de votre parcours de proche aidant. Pour certaines personnes, se rappeler des regrets constitue un stress. Si, éventuellement, vous êtes perturbé durant cette activité, veuillez contacter quelqu'un en qui vous avez confiance ou un professionnel de la santé.

---

---

---

---

---





## Mon histoire me renforce

---

Il importe de reconnaître que ce par quoi vous êtes passé est susceptible de vous rendre plus fort. « *Je suis tout à fait heureuse désormais, en présence de mes amis, j'écris et je lis, et j'ai mes fils. Je ne les vois pas constamment mais nous nous parlons au téléphone très souvent... Je me dis que je suis suffisamment forte pour avoir connu ça, et que je suis vraisemblablement assez forte pour m'en tirer toute seule.* »

Dressez une liste de ce qui vous rend fort ou forte, selon vous. Voici certaines choses à propos desquelles vous souhaiteriez réfléchir :

Quelles activités vous apportent de la force intérieure?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mon histoire me renforce

---

Quelles croyances personnelles vous aident à donner un sens à votre perte?  
Ont-elles changé? Comment?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mon histoire me renforce

---

Y a-t-il des événements qui vous ont fait grandir comme personne?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mon histoire me renforce

---

Qu'en est-il de votre expérience de proche aidant, et de quelle manière pourrait-elle aider d'autres personnes?

Quelles leçons pourrait-on tirer de votre histoire?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











## Composition de l'équipe de recherche

---

### Soutien financier

- Saskatchewan Health Research Foundation, *Subvention d'établissement*, 2014-2018

### Équipe

- **Dre Shelley Peacock**  
College of Nursing, University of Saskatchewan
- **Dre Lorraine Holtslander**  
College of Nursing, University of Saskatchewan
- **Dre Megan O'Connell**  
Dept. of Psychology, University of Saskatchewan
- **Dre Genevieve Thompson**  
College of Nursing, University of Manitoba
- **Dre Melanie Bayly, coordonnatrice de recherche**  
University of Saskatchewan
- **Kirstian Gibson, adjointe de recherche**  
University of Saskatchewan

## Remerciements

Nous tenons à remercier la *Saskatchewan Health Authority* et la Société Alzheimer de la Saskatchewan pour leur soutien et leur aide. Nous sommes, par ailleurs, reconnaissantes envers le financement que nous a accordé la *Saskatchewan Health Research Foundation* pour développer l'outil.



## Renseignements

D<sup>re</sup> Shelley Peacock  
University of Saskatchewan  
306-966-7375  
[shelley.peacock@usask.ca](mailto:shelley.peacock@usask.ca)