



L'éditorial des membres

Le temps du deuil

Devenir veuf ou veuve est certainement l'une des épreuves les plus pénibles de la vie. La peine causée par la perte d'un conjoint est une expérience humaine unique; le partenaire et l'amant n'est plus; la compagne et la conseillère nous a quitté. Même lorsqu'elle est prévisible – si elle survient à un âge avancé ou après une longue maladie – la mort du conjoint n'en est pas moins douloureuse à vivre.

Une partie de la douleur est émotive. J'ai déjà entendu des gens qui disaient croire qu'ils ne s'en sortiraient jamais, tellement leur douleur était profonde. Une partie de cette douleur est rattachée à la perte d'une partie de son identité personnelle : il faut maintenant redéfinir sa place dans le monde. Lorsque pour la majeure partie de notre vie on a fait partie d'un couple, l'ajustement peut sembler impossible.

Comment survivre à la douleur et à la perte?

suite à la page 2



PHOTO: PhotoDisk, Inc



suite de la page 1



Comment nous acquitter sans aide des tâches que nous avons l'habitude de faire ensemble? Comment nous ressaisir alors que la vie a changé à jamais?

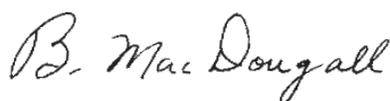
Premièrement, nous avons besoin de temps pour vivre notre deuil et laisser la plaie se refermer. Le décès d'un conjoint nous touche sur les plans émotif, physique et spirituel. Le temps est nécessaire pour se réconcilier à la perte et sortir du deuil.

Il y a aussi les décisions pratiques. La pudeur peut nous avoir empêché de faire les préparatifs nécessaires en prévision de la mort. Pourtant, la planification peut réduire la confusion, les soucis et les dédales juridiques. Les couples qui ont fait face à l'éventualité du décès de leur compagne ou compagnon en établissant d'avance les détails des funérailles, du

testament, des dispositions financières et du lieu de résidence sont persuadés qu'ils ont ainsi facilité énormément la période de veuvage du conjoint qui restera. En planifiant de la sorte, il est possible de discuter de toutes ces questions avec la personne en laquelle on a le plus confiance: notre conjoint.

Enfin, nous aurons besoin d'appui pour faire face à la douleur et nous adapter à la nouvelle situation. La famille et les amis peuvent former un réseau inestimable de soutien émotif et d'aide pratique. Il existe aussi des groupes de soutien et des professionnels pour nous venir en aide.

L'effort à consentir pour se rétablir après le décès de la personne qui a partagé notre vie est une bataille individuelle qui exige beaucoup de courage. Toutefois, avec le temps et l'appui nécessaires, il est possible de s'adapter aux nombreux changements qu'amène la perte du conjoint et de profiter avec reconnaissance de ce que la vie a encore à nous offrir.



Bernice MacDougall
Membre du CCNTA
Saskatchewan

Le deuil : un passage de la vie

Le veuvage est un événement prévisible de la vie. Alors que plus jeunes le veuvage nous semblait distant et abstrait, à mesure que nous vieillissons, il devient plus concret : des amis, frères ou soeurs perdent leur conjoint, la maladie menace notre partenaire, et nous atteignons l'âge qui correspond à l'espérance de vie moyenne des Canadiens.

La plupart des mariages se terminent par le décès d'un des conjoints, habituellement lorsque les deux partenaires sont âgés. Les veufs et les veuves représentaient, en 1996, 6,4 % de tous les Canadiens âgés de 15 ans et plus mais 32,5 % des personnes âgées de 65 ans et plus.¹

Une histoire de femme

Des hommes et des femmes de tous âges vivent le veuvage. Toutefois, puisque les femmes vivent plus longtemps que les hommes, 80 % des 1,5 million de personnes veuves au Canada sont des femmes. Plus de 75 % d'entre elles ont 65 ans ou plus. Les nombres absolus sont aussi frappants : plus d'un million de veuves et 208 000 veufs ont plus de 60 ans.

En plus d'avoir une espérance de vie plus longue, les femmes ont tendance à se marier avec des hommes de quelques années leurs aînés et elles sont moins susceptibles de se remarier lorsqu'elles sont veuves ou divorcées.² La moyenne d'âge des femmes qui deviennent veuves et la durée moyenne de leur veuvage sont également à la hausse.

Si les chiffres diffèrent entre les veufs et les veuves, il en est de même des modes de vie. **Barry McPherson** étudie le vieillissement individuel et celui de la population. Il rapporte que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de compter sur un large entourage pouvant leur fournir un soutien social et émotif. Elles ont également tendance à établir des liens plus étroits avec leurs enfants, particulièrement leurs filles. Bien que les hommes ne soient pas moins vulnérables à la douleur, les veufs sont plus susceptibles d'être isolés de leur famille. Les veufs sont en général des hommes plus âgés et leur santé est plus fragile, mais en général, ils ont de plus grandes ressources financières et de meilleures chances de se remarier s'ils le désirent. Ces différences peuvent s'estomper à mesure que les femmes qui ont plus d'instruction, d'expérience de travail et de ressources financières vieillissent et deviennent veuves.³

Les expériences de deuil varient énormément. L'adaptation au veuvage comprend habituellement une période de choc et de torpeur, puis les questions pratiques s'imposent et deviennent une priorité. Le processus du deuil peut prendre deux ans ou plus et il faut quelques années de plus pour redéfinir son identité sociale et individuelle et s'ajuster à un nouveau mode de vie.

Qu'est-ce qu'un deuil « normal »?

Le deuil est la réaction humaine à une perte importante. Il ne suit pas un calendrier fixe et ne comporte pas de liste de symptômes. Le choc,

la torpeur, la tristesse, la colère, le remords, le ressentiment et la culpabilité sont des sentiments normaux. Vous pouvez entendre la voix de la personne qui est décédée, avoir des pensées rétrospectives qui vous font revivre les funérailles ou vous ramènent aux moments qui ont précédé la mort ou peut-être croyez-vous voir la personne dans la rue. Les troubles de concentration et de mémoire sont courants, tout comme les pensées irrationnelles et les dérèglements du sommeil et de l'appétit.

Cette détresse émotive intense peut prendre des mois à se dissiper; puis, les périodes de mieux-être peuvent être entrecoupées de relents de tristesse. Même quand tout semble reprendre son cours normal, le chagrin peut frapper de nouveau lorsque vous vous rendez compte que le nouveau « normal » n'est pas comme l'ancien « normal » – le décès d'une personne depuis longtemps partenaire change la vie pour toujours.

Pour certains, le deuil commence avant le décès. La nouvelle qu'un conjoint souffre d'une maladie en phase terminale ou d'une démence provoque souvent une douleur par anticipation. Lorsque la mort survient, la personne en deuil peut se sentir soulagée, sentiment qui s'accompagne parfois de culpabilité ou de remords quant à la qualité ou à la source des soins que le conjoint a reçus avant son décès.

À cela s'ajoute parfois « l'ombre de la douleur » qui est provoquée par les pertes précédant le décès du conjoint - peut-être le décès d'un parent ou d'un enfant ou même, ce qui est moins facilement reconnu, par une réduction de l'autonomie,

un déclin de la santé ou une estime de soi affaiblie par les changements qui accompagnent le vieillissement.

Au début du deuil, il est important de reconnaître

- ▲ que chaque personne a le droit de vivre son deuil à sa façon et à son propre rythme;
- ▲ que la plupart des personnes reprennent leurs habitudes quotidiennes après deux à quatre mois, mais la guérison est souvent plus longue;
- ▲ que l'aide pour alléger le deuil est accessible au besoin;
- ▲ qu'un deuil persistant et débilitant peut exiger le recours à une aide professionnelle.

Trouver du soutien

Le choc initial est passé. Les questions urgentes sont réglées. Arrive une période qui peut s'avérer particulièrement difficile. Les amis et la famille ont repris leur vie normale, mais la personne en deuil ne voit devant elle que bouleversements émotifs. Lorsque cela survient, il est particulièrement important, affirme la conseillère en deuil **Cheryl McQueen**, de trouver des façons *de ventiler, de valider, de verbaliser et de normaliser* le deuil. Ce qu'il faut **éviter** à tout prix, c'est de *minimiser* sa douleur.⁴

Certaines personnes ont besoin d'un groupe de soutien pour verbaliser, valider et normaliser leur douleur. Le groupe de soutien présente deux grands avantages. Premièrement, les membres du groupe aident les nouveaux venus à percevoir leurs sentiments comme des réactions *valables et normales* à

suite à la page 4

une perte – ils ne sortent pas de l'ordinaire et ne sont pas fous! Deuxièmement, la *ventilation* et la *verbalisation* – parler ouvertement de la tristesse, de la colère et d'autres sentiments – est la première étape pour en arriver à comprendre la perte et la façon dont elle vous touche. Un groupe de soutien est un milieu confidentiel et amical où l'on peut parler avec d'autres personnes qui ont subi des pertes semblables, trouver un appui émotif et échanger des idées sur la façon de surmonter la douleur et de faire face à la vie.

Les centres ou conseils des aînés locaux auront probablement le nom des groupes de soutien. Vous pouvez également en parler à votre médecin de famille, votre conseiller spirituel ou un professionnel de la santé mentale.

Si vous éprouvez de la difficulté à vous ouvrir aux étrangers, un groupe de soutien ne vous conviendra probablement pas. Peut-être aurez-vous l'impression que le fait de vous joindre à un groupe de soutien est un signe de faiblesse ou d'inaptitude à faire face à la mort. Dans ce cas, un ami de confiance ou un conseiller spirituel peut être en

mesure de vous offrir une écoute compatissante. Un conseiller professionnel ou un thérapeute pourrait vous être utile. Un travail personnel comme la lecture ou l'écriture sur le deuil, la contemplation, la méditation ou l'activité physique pourraient vous sortir de votre douleur.

Il ne faut pas se faire d'illusion – que ce soit en groupe ou seul, un deuil est pénible et exige une énergie physique, émotive et spirituelle. Cependant, d'une façon ou d'une autre, il faut sortir du deuil, parce qu'un deuil non résolu mine la santé mentale et physique et éventuellement notre capacité de fonctionner comme des êtres humains autonomes.

Conséquences et ajustements

L'incidence du veuvage est différente chez les hommes et les femmes. Des études suggèrent que le deuil et l'adaptation au veuvage diffèrent aussi selon le sexe. Du point de vue des stéréotypes, les femmes doivent assumer de nouvelles obligations pour gérer l'argent et entretenir la

maison, la cour et la voiture tandis que les hommes doivent apprendre à se faire cuire un oeuf et à entretenir leurs relations avec la famille et les amis.

« Elle pleure, il soupire »; voilà comment un conseiller résume les différences entre le deuil d'un homme et celui d'une femme.⁵ Des chercheurs britanniques prétendent que les différences proviennent des attentes sociales : il est acceptable pour les femmes mais pas pour les hommes de pleurer ou d'exprimer de la douleur ouvertement, ce qui aide à traverser et à sortir de la période de deuil.⁶ Toutefois, une autre étude des personnes en deuil révèle que les hommes et les femmes sont d'avis que le problème le plus important est le sentiment que le conjoint nous manque énormément; en même temps, autant les femmes que les hommes croient que le problème le plus difficile pour le sexe opposé sera d'apprendre à faire les choses d'ordre pratique dont s'occupait leur conjoint avant de mourir.⁷

Comme s'il ne suffisait pas de vivre le deuil, un décès s'accompagne aussi de douzaines de



corvées – régler la succession, demander les prestations de décès, présenter une réclamation d'assurance et la déclaration de revenus, aviser les diverses autorités. Ensuite, il y a des décisions à prendre quant au lieu de résidence, avec qui partager un logement, à la façon d'assumer les nouvelles responsabilités et, pour de nombreuses femmes, à la façon de vivre avec un revenu moindre.⁸

La planification et l'information peuvent faciliter le processus d'adaptation pour le conjoint survivant, du moins en ce qui concerne les questions pratiques (voir l'encadré). La planification n'allège peut-être pas l'incidence émotive, mais elle peut aider à éviter l'accumulation de douleur en réduisant le nombre de décisions nécessaires à un moment où il n'est pas facile de prendre une décision.

Les conjoints peuvent également planifier financièrement pour permettre au conjoint survivant de se payer le logement souhaité. Garder la maison ou déménager dans un appartement? Se rapprocher de la famille, des amis? Ou rester près des magasins et des itinéraires connus, d'une église ou d'une synagogue ou d'un club social ou centre pour aînés?

Rester en santé et autonome

Les conditions de logement sont souvent d'une importance décisive en ce qui concerne la capacité du conjoint survivant de rester en santé et autonome. Les aînés représentent actuellement plus du tiers de tous les Canadiens qui vivent seuls et plus de 70 % d'entre eux sont veufs. Les femmes de 65 ans et plus sont deux

Le Guide manitobain du troisième âge propose une liste de choses à prévoir pour éventuellement faciliter les tâches immédiates d'un conjoint en deuil :

- ◆ Faire un testament.
- ◆ Préparer une liste indiquant l'emplacement de ce qui suit :
 - certificats de naissance et de mariage;
 - numéros d'assurance sociale, de la Sécurité de la vieillesse;
 - documents de la pension, y compris le Régime de pensions du Canada, le Régime des rentes du Québec et le dossier des Forces armées, le cas échéant;
 - testament et procuration;
 - plans de funérailles et d'enterrement;
 - comptes bancaires, REER ou FERR, obligations d'épargne, certificats d'action, polices d'assurance, prêts, cartes de crédit ou autres documents financiers;
 - coffret de sécurité et clés;
 - hypothèques, actes notariés et baux;
 - documents fiscaux;
 - nom de votre notaire, comptable, conseiller financier, courtier en valeurs immobilières, courtier d'assurance, personne-ressource à la banque, personne qui détient votre procuration.
- ◆ Prendre des dispositions pour les funérailles, l'enterrement ou l'incinération.
- ◆ Avant le décès, parler et prendre des décisions relativement au don d'organes ou de corps selon le cas.

(Conseil manitobain sur le vieillissement)

fois plus susceptibles que les hommes de vivre seules.

Les chercheurs diffèrent d'opinion quant à savoir si le veuvage contribue à la maladie ou à la mort; les constatations sont contradictoires. Puisque la plupart des veufs et veuves sont aussi âgés et vivent seuls, il est difficile d'isoler ces facteurs des effets de vivre un veuvage, particulièrement parce que la bonne santé est fonction de nombreux facteurs, notamment la situation socioéconomique, la

personnalité et les comportements, les croyances et les attitudes en matière de santé.

Nous savons que la santé d'une personne est en jeu si vivre seul s'accompagne d'un isolement social, d'une solitude et d'une dépression. La santé peut se détériorer et s'accompagner de problèmes de dépression, d'insomnie, d'irritabilité et de perte de poids au cours des années suivant le décès du conjoint,

continued on page 6

particulièrement si la vitalité a été atteinte par des mois ou des années de soins donnés à un conjoint en phase terminale. D'autres éléments menacent la santé mentale et physique, notamment, un régime alimentaire déficient, une consommation accrue d'alcool ou de médicaments et la détérioration des conditions d'hygiène et de sécurité à la maison.⁹

Le choix des conditions de logement influe également sur les activités et les réseaux sociaux auxquels peut participer le veuf ou la veuve. La vie sociale qui soutient la santé et le bien-être général des aînés – famille, amis, clubs, activités bénévoles, services, groupes de soutien – prend une importance accrue pour les aînés qui sont en deuil, particulièrement si les enfants et d'autres parents proches (particulièrement les frères et sœurs) sont éloignés, une situation de plus en plus courante dans la société mobile d'aujourd'hui.

On pourrait être porté à croire que les veufs et les veuves vivant en milieu rural risquent d'être plus isolés et seuls parce que les enfants sont partis à l'extérieur, les services sanitaires, récréatifs et sociaux sont

plus éparpillés et inaccessibles et le transport public fait défaut. Cependant, plusieurs chercheurs ont constaté le contraire. Dans une étude des veufs et veuves âgés qui vivent à Fredericton (N.-B.) et dans les environs, **Deborah van den Hoonard** a constaté que les personnes qui ont vécu toute leur vie dans la même région rurale pouvaient compter sur le réseau de soutien le plus durable. Leurs amitiés survivent au deuil. Les amis continuent de téléphoner, de les inviter à des sorties, de leur offrir de les transporter. Par contre, les veufs et veuves en milieu urbain ont indiqué qu'ils se sentaient exclus ou oubliés de leurs amis; dans le même ordre d'idées, les veuves en milieu rural qui n'y avaient pas vécu toute leur vie sont devenues isolées socialement parce que leur statut d'étrangères s'est accentué par la perte de leur mari.¹⁰

Peu importe où ils vivent, pour composer à long terme avec le deuil, les hommes et les femmes dont l'identité et la position sociale sont axées sur le fait d'être membre d'un couple doivent changer profondément. Le veuvage est la perte non seulement de la personne la plus importante, mais également

de la relation centrale dans la vie. Lorsque van den Hoonard a demandé aux veuves de parler de la perte de leur conjoint, elles se sont souvent mises à parler de leur mariage – en insistant pour dire qu'il était impossible de saisir la nature et l'ampleur de la perte à moins de comprendre la relation qui l'avait précédée. Les femmes trouvaient qu'il était naturel de faire partie d'un couple et que cela n'exigeait pas d'effort; apprendre à vivre seule exigeait un effort conscient de leur part et des personnes qui interagissaient avec elle.¹¹

La transition est possible et même agréable éventuellement si on y met beaucoup de travail et si l'on reçoit un soutien approprié. Rarement la vie ferme-t-elle une porte sans ouvrir une fenêtre et bien des gens ont vécu leur veuvage comme une occasion de croissance et d'autonomie – une occasion de s'adonner à de nouveaux intérêts, de se faire de nouveaux amis, d'acquérir de nouvelles techniques pour prendre des décisions et gérer leur vie.¹² Le veuvage – ce n'est pas la fin, mais plutôt le début d'une autre étape du voyage infiniment diversifié de la vie.

Pour poursuivre la lecture...

Il existe beaucoup de publications sur le veuvage et le deuil, allant des études universitaires aux témoignages personnels. Voici quelques titres pour vous aider à vivre un deuil:

Delisle, Isabelle. *Survivre au deuil: l'intégration de la perte*. Montréal: Éditions Pauline, 1987.

Monbourquette, Jean. *Aimer, perdre et grandir*. Outremont: Novalis, 1993.

Régnier, Roger. *La perte d'un être cher*. Montréal: Québecor, 1993.

Vous pourrez aussi trouver d'autres sources de documentation ou de lecture auprès de votre médecin ou centre de santé, des groupes de soutien des personnes en deuil, des centres d'aînés, des membres du clergé, des conseillers spécialisés en deuil, des entreprises de services funéraires, des bibliothèques publiques, d'un conseil ou comité consultatif des aînés provincial ou territorial. Les organismes et sites internet suivants pourront aussi vous être utiles.

Pour plus de renseignements...

Canada atlantique

Community Contact
for the Widowed
a/s Spencer House
5596, rue Morris
Halifax (N.-É.) B3J 1C2
(902) 421-6131

Nova Scotia Directory of Palliative
Care and Support Services
The Senior Citizens' Secretariat
4e étage, immeuble Dennis
1740, rue Granville, C.P. 2056
Halifax (N.-É.) B3J 2Z1
(902) 424-0065 ou 1-800-670-0065

Seniors' Bereavement Groups
a/s Alana Essery, Island Hospice
5, chemin Brighton
Charlottetown (I.-P.-É.) C1A 8T6

Québec

Albatros 04, Siège social
2325, 1^{ère} Avenue, C.P. 801
Trois-Rivières G9A 5J9
(819) 375-3323
(Il existe une vingtaine de groupes
au Québec)

Organisation nationale
canadienne pour les
veufs et veuves
Succursale de Montréal
4823, rue Sherbrooke ouest,
Bureau 230
Montréal H3Z 1G6
(514) 487-6165

Ontario

Les Familles endeuillées
de l'Ontario
562, avenue Eglinton est,
bureau 401
Toronto M4P 1P1
(416) 440-0290
(Il existe des groupes dans
plusieurs villes de l'Ontario)

Bereavement Services
Support and Education
18, Suter Crescent
Dundas L9H 6R5
(905) 628-6008

L'Association des services
funéraires de l'Ontario
320, rue North Queen, bureau 130
Etobicoke M9C 5K4
(416) 695-3434 ou 1-800-268-2727

L'Ouest canadien

The Grief Centre
Winnipeg YM/YWCA
301, rue Vaughan
Winnipeg (Man.) R3B 2N7
(204) 989-4100

BC Bereavement Foundation
Box 535530
884, West Broadway
Vancouver (C.-B.)
V5Z 1K7
(604) 738-9950

Society for the Retired and Semi-Retired
15, Sir Winston Churchill Square
Edmonton (Alb.) T5J 2E5
(403) 423-5510

Sites Web

Les Familles endeuillées de l'Ontario
(www.inforamp.net/~bfo) : un vaste
site comprenant un guide de
ressources d'entraide, une liste de
publications, des articles, des liens
avec des succursales de tout l'Ontario.

Manitoba Senior Citizens' Handbook
([www.crm.mb.ca/crm/other/genmb/m
sch/](http://www.crm.mb.ca/crm/other/genmb/m
sch/)) : des conseils sur les façons
d'affronter la mort, sur le site de
Creative Retirement Manitoba.

L'Association des services funéraires
de l'Ontario (www.ofsa.org) : des

renseignements généraux et des
prospectus sur la planification des
funérailles et sur des questions
connexes.

L'Association médicale canadienne
(www.cma.ca) : des articles sur la
mort et sur le deuil et une liste des
symptômes de dépression, mais un
site qui s'adresse principalement aux
praticiens.

American College of Physicians
(www.acponline.org) : un guide sur
les soins aux patients cancéreux à
domicile; il comprend une section de
huit pages sur le deuil.

Page d'accueil de Grief Talk
(www.griefftalk.com) : des
témoignages personnels et des
ressources de soutien au deuil, des
livres et des bandes magnétiques; en
provenance de Mississauga (Ontario).

www.widownet.com et griefnet.com :
des sites basés aux États-Unis
contenant des renseignements et des
ressources de soutien pour les veuves
et les veufs, y compris la possibilité de
parler en ligne avec d'autres
personnes en deuil.

Bereavement Services-Support and
Education (www.bereavement.net) :
listes de publications et de ressources
de soutien; une série de quatre livrets
de Cheryl McQueen, conseillère des
personnes en deuil, visant à aider les
personnes à traverser la première
année de deuil.

Le site du groupe TLC
(www.metronet.com/~tlc) et
WEBster's Death, Dying and Grief
Guide (www.katsden.com): articles,
groupes de discussion, de nombreux
liens avec des ressources générales et
spécialisées.

Conseils pratiques

Pour les aînés en deuil

■ Il n'y a pas de « bonnes » ni de « mauvaises » façons de vivre son deuil. Le deuil est multidimensionnel et chacun le vit à sa façon.

■ Cherchez de l'aide qui répond à vos besoins et à votre tempérament : église, groupe de soutien, publications, Internet (voir « Pour plus de renseignements »).

■ Si après six mois, vous n'êtes toujours pas en mesure de fonctionner dans votre vie de tous les jours, vous avez peut-être besoin d'aide professionnelle. Parmi les signes de dépression: un changement marqué au niveau de l'appétit et du sommeil; une perte d'énergie, d'intérêt et de plaisir; le sentiment de ne pas avoir de valeur ni d'espoir; la difficulté de se concentrer; les pensées irrationnelles ou obsessionnelles; des pensées suicidaires. Ces éléments peuvent faire partie d'un deuil normal, mais s'ils persistent, cherchez de l'aide.

■ Trouvez ce qui vous aide à vous sortir de votre affliction : lire des ouvrages ou de la poésie, tenir un journal personnel, parler à haute voix ou écrire une lettre à la personne qui est décédée, une activité physique, comme frapper un oreiller ou battre un tapis, parler de votre conjoint avec ceux qui l'ont connu.

■ Remettez à plus tard les grandes décisions relatives à votre mode de vie tant que vous ne vous sentirez pas assez fort pour les prendre.

■ Reconnaissez que le décès d'un conjoint peut raviver une peine du passé non résolue – peut-être le décès d'un parent ou celui d'un bébé.

■ Prévoyez les périodes difficiles – les congés, les anniversaires de naissance, les autres anniversaires – et planifiez la façon de traiter les souvenirs et les sentiments ravivés.

■ Dites aux gens qui vous entourent comment ils peuvent vous aider et acceptez l'aide lorsqu'elle est offerte.

Pour la famille et les amis

■ On ne peut pas enterrer la douleur. Les personnes en deuil ont besoin de le vivre à leur propre façon et à leur propre rythme.

■ Offrez de l'aide pratique tant qu'elle est nécessaire. Apportez un repas chaud, promenez le chien, pelletez l'entrée, allez à l'épicerie ou chez le nettoyeur à sec, offrez de transporter la personne – et pas seulement une semaine ou deux après les funérailles!

■ Le soutien de deuil doit aider à atténuer les effets négatifs de la perte d'un conjoint. Un mauvais soutien est pire que pas de soutien du tout. Évitez d'offrir un service non souhaité ou de presser la personne en deuil à « reprendre sa vie en main » ou à « oublier le passé ». ¹²

■ Invitez la personne en deuil aux activités sociales, même si elle commence par refuser.

■ N'ayez pas peur de parler de la personne qui est décédée. Laissez la personne en deuil faire les premiers pas.

■ Servez-vous d'expressions comme « j'ai de la peine pour vous », « je peux écouter si vous voulez en parler » et « je téléphonerai demain au cas où vous auriez besoin d'aide » au lieu de « je sais comment vous vous sentez », « la mort est arrivée comme une bénédiction » et « appelez-moi si je puis vous être utile ».

Notes

- 1 Tous les chiffres proviennent de Statistique Canada, sauf indication contraire, *Le Quotidien*, le 14 octobre 1997, « Recensement de 1996: État matrimonial, unions libres et familles » et le Catalogue n° 93F0022XDB96005, la Série Le Pays (données du recensement de 1996).
- 2 Martin Matthews, A. *Widowhood in later life*, Toronto, Butterworths, 1991, p. vii.
- 3 McPherson, B.D. *Aging as a social process. An introduction to individual and population aging*, troisième édition, Toronto, Harcourt Brace & Company, Canada, 1998, p. 215.
- 4 Voir la liste des « Sites Web » pour savoir comment télécharger les livres de McQueen sur les moyens de faire face au deuil.
- 5 Le groupe TLC. « She cries - he sighs, gender differences and grieving patterns » Dallas, The TLC Group, 1995, accessible sur le site www.metronet.com/~tlc.
- 6 Bierhals, A. J. et al. « Gender differences in complicated grief among the elderly », *Omega*, vol. 32, n° 4, 1995-1996.
- 7 Davidson, K. « How older men and women reconstitute their lives after widowhood », *Third European Congress of Gerontology, Ageing in a changing Europe: Choices and limitations*, 1995.
- 8 Martin Matthews indique que les femmes âgées, particulièrement les veuves, sont les plus pauvres de tous les groupes de la population âgée et que le risque de pauvreté croît avec l'âge pour les femmes âgées seules.
- 9 McPherson, p. 218.
- 10 Kestin van den Hoonaard, D. « Older women's experiences of widowhood », projet réalisé par le Third Age Centre de Fredericton (N.-B.) grâce au financement du Programme national de recherche et de développement en matière de santé, du Programme de recherche pour l'autonomie des aînés, et de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada, Fredericton, 1997, p. 7. Martin Matthews (p. 73) cite d'autres études à l'appui du point de vue selon lequel les réseaux de soutien en milieu rural sont peut-être plus éparpillés, mais la qualité et la longue durée des relations sociales contribuent à compenser.
- 11 Voir Martin Matthews, p. 27-28.
- 12 Voir, par exemple, Lehman, Ellard et Wortman. « Social support for the bereaved: Recipients' and providers' perspectives on what is helpful », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 54, 1986.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge,
Ottawa, ON K1A 1B4
tél. : (613) 957-1968;
télé. : (613) 957-9938;
courriel : seniors@hc-sc.gc.ca

Le bulletin est également disponible sur Internet :
<http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines>

Les opinions exprimées ne sont pas nécessairement celles du CCNTA.

ISSN: 0822-8213

