

# Le deuil blanc est un deuil véritable

Pleurer la personne avec l'Alzheimer ou une maladie apparentée bien avant qu'elle décède. La personne est encore physiquement présente dans notre vie, mais absente psychologiquement.

## Vivre son deuil

C'est...

- Se donner le temps nécessaire pour s'adapter aux pertes.
- Se donner du temps pour comprendre ce qui m'affecte et ce qui m'aide.
- Me permettre de nommer et de valider mon chagrin.
- Me permettre de reconnaître la douleur et l'exprimer.

## Franchir le deuil

- **Demander du soutien** ↔ famille, amis, collègues...
- **Nommer ses besoins** ↔ verbaliser
- **Obtenir de l'aide** ↔ professionnel de la santé, organismes communautaires, groupe de soutien, café-rencontre
- **Prendre du temps pour soi** ↔ musique, promenade, lecture, service de répit

## Donc le deuil blanc c'est



Chagrin, tristesse, colère, dépression réactionnelle, irritabilité, intolérance, frustration

**TOUS SES SENTIMENTS SONT NORMAUX.**

- La fin des rêves et des plans d'avenir
- Disparition d'un(e) confident(e) ou conjoint(e), de la relation
- Perte progressive dans la vie de l'aidé donc deuil de la normalité

Autoriser le chagrin c'est normal et valable.  
C'est un processus d'adaptation face à la nouvelle réalité de l'être cher.

## Conseils

- Rester positif
- Prendre du bon temps
- Faire ce que la personne atteinte aime faire
- Se concentrer positivement sur ce que l'on peut faire et non sur ce qui est perdu
- Reconnaître la douleur et le sentiment de deuil
- Ne pas diminuer l'importance de ses sentiments
- Prendre la vie un jour à la fois
- Prendre soin de soi