

Douleur, deuil et culpabilité



Douleur, deuil et culpabilité

Douleur, deuil et culpabilité

Il est normal de vivre un sentiment de perte lorsque vous vous occupez d'une personne atteinte d'Alzheimer. Il est également normal de se sentir coupable, abandonné et en colère. Vous avez droit à ces émotions et vous pouvez commencer à les éprouver dès que le diagnostic vous est annoncé.

L'Alzheimer éloigne graduellement la personne que vous connaissez et aimez. Au fur et à mesure que cela se produit, vous la pleurez et passerez à travers les étapes du deuil : déni, colère, culpabilité, tristesse et acceptation. Les étapes du deuil ne se déroulent pas toujours dans le même ordre. Vous entrerez et sortirez des différentes étapes au fur et à mesure que le temps passe. Quelques expériences communes du processus du deuil incluent :

Déni

- Espérer que la personne n'est pas malade.
- S'attendre à ce que la personne aille mieux.
- Se convaincre que la personne n'a pas changé.
- Essayer de normaliser des comportements problématiques.

Colère

- Se sentir frustré à l'égard de la personne.
- Avoir du ressentiment à l'égard des demandes du caregiving.
- Avoir du ressentiment à l'égard des membres de la famille qui ne peuvent pas ou n'aideront pas à procurer les soins.
- Se sentir abandonné et avoir du ressentiment à l'égard de ce sentiment.

Culpabilité

- Vous demander si vous avez fait quelque chose qui aurait pu provoquer la maladie.
- Regretter vos actions après le diagnostic.
- Vous sentir mal parce que vous êtes encore capable d'apprécier la vie.
- Sentir que vous avez échoué, lorsque par exemple vous ne pouvez pas vous occuper de l'être aimé à la maison.
- Avoir des pensées négatives au sujet de la personne ou souhaiter qu'elle s'en aille ou qu'elle meure.
- Avoir des regrets par rapport à votre relation avant le diagnostic.
- Avoir des attentes peu réalistes de vous-même, avec des pensées comme : « j'aurai du avoir fait ... » « Je dois tout faire pour lui. » « Je dois lui rendre visite tous les jours. »

Tristesse

- Sentiment de désespoir ou dépression.
- Se retirer des activités sociales.
- Ne pas exprimer vos émotions.

Acceptation

- Trouver une signification personnelle à vous occuper de quelqu'un qui est en phase terminale de la maladie.

- Voir comment le processus de deuil affecte votre vie.
- Apprécier la maturité personnelle qui provient du fait qu'on a survécu à une perte.

Faites face à vos sentiments

- Pensez à tous vos sentiments – positifs ou négatifs.
- Permettez-vous de vous sentir triste autant que vous voulez.
- Acceptez les sentiments de culpabilité ; ils sont parfaitement normaux.
- Travaillez sur votre colère et frustration. Ce sont des émotions saines.
- Préparez vous à éprouver des sentiments de perte à chaque fois et au fur et à mesure que la personne atteinte de démence change.
- Soyez conscient de vos sentiments, vous pouvez ainsi commencer à en guérir.
- Vivez le deuil à votre manière. Deux personnes n'éprouvent pas la douleur de la même manière. La douleur atteint des personnes différentes à différents moments ; certains ont besoin de plus de temps pour faire le deuil que d'autres. Votre expérience dépendra de la sévérité et de la durée de la maladie de la personne, de votre propre histoire de la perte et de la nature de votre relation avec la personne atteinte d'Alzheimer.
- Sachez qu'il est commun d'avoir des émotions contradictoires. Il est acceptable de sentir l'amour et la colère en même temps.
- Envisagez de tenir un journal, cela peut constituer un moyen de vous aider à exprimer vos sentiments.

Acceptez-vous

- Pensez à ce que vous attendez de vous-même. Est-ce réaliste ? Demandez-vous : « Que m'apportent les sentiments de culpabilité ? Qu'apportent-ils à l'être aimé ? »
- Acceptez les choses qui sont au dessus de votre contrôle.
- Prenez des décisions responsables par rapport à ce que vous pouvez contrôler.
- Réglez les affaires émotives non achevées avec les autres.
- Pensez aux souvenirs affectueux que vous avez avec la personne.
- Essayez de vous dire que vous méritez de bonnes choses.
- Participez, autant que possible, à des activités auxquelles vous prenez plaisir.
- Tournez-vous vers la croyance spirituelle, si vous en faites le choix, pour vous consoler.

Obtenez du support

- Parlez de votre douleur, de votre sentiment de culpabilité et de votre colère à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Mettez vous en contact avec d'autres caregivers ou membres de la famille et amis affectés par l'Alzheimer.
- Combattez les sentiments d'isolement et de solitude. Joignez-vous à un groupe de soutien offert par l'association locale pour l'Alzheimer.
- Quand vous parlez à d'autres caregivers, partagez vos émotions. Criez et riez ensemble. Ne limitez pas les conversations aux informations liées au caregiving.
- Sachez que certains peuvent ne pas comprendre votre douleur. La plupart des personnes pensent que la douleur survient quand quelqu'un meurt. Ils peuvent ne pas savoir qu'il est possible de souffrir profondément pour quelqu'un qui s'éteint.

Prenez soin de vous-même

- Le fait de détourner tous vos efforts des soins que vous procurez à la personne atteinte

d'Alzheimer pour prendre soin de vous-même peut être difficile. Le meilleur de ce que vous pouvez offrir à la personne atteinte d'Alzheimer est de rester en bonne santé en prenant soin de votre bien être physique, mental et affectif.

- Demandez du support affectif auprès des autres.
- Demandez de l'aide aux autres. Soyez précis, demandez à la famille ou aux amis de rester avec l'être cher lorsque vous prenez une pause du caregiving. Ou, demandez aux autres de faire les courses ou d'accomplir les tâches, comme le fait de faire les courses à l'épicerie ou d'autres activités.
- Faites un équilibre dans votre vie. Faites ce qui vous apporte de la joie et du confort.
- Donnez-vous du temps pour vous reposer. Vous serez moins vulnérable à la maladie.
- Écoutez des enregistrements qui relaxent ou une musique tranquillisante, faites un tour, ou les exercices de respiration profonds pour vous aider à soulager le stress.
- Permettez vous d'apprécier les moments d'humour.
- Rêvez du futur. Comme vous faites le deuil, les nouveaux rêves commenceront à remplacer les anciens.