

Le chagrin après la perte d'un être cher

Avril 2018

Numéro 14



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien?
Appelez-nous!
506-862-3783

N'oubliez pas : Prenez le temps d'entretenir vos autres relations.

Un enfant atteint du TSAF exige beaucoup de temps et d'énergie sur le plan émotionnel; toutefois, n'oubliez pas de passer du temps de qualité avec vos autres enfants et votre partenaire. C'est une nécessité. Comme nous le savons, passer du temps de qualité en famille permet de refaire le plein d'énergie et de diminuer le stress par rapport à des problèmes à la maison. C'est acceptable de passer du temps en famille sans l'enfant atteint du TSAF. Il s'agit d'un répit recommandé.

- Jeff Noble

Faire face au chagrin et au deuil peut être difficile pour n'importe qui; par contre, les personnes atteintes d'une déficience développementale ne sont souvent malheureusement pas préparées à faire face à leur chagrin et elles ne reçoivent ordinairement que peu d'aide, sinon aucune, pendant le processus de deuil. Elles peuvent être à risque de troubles comportementaux et affectifs durables en raison de leur expérience de deuil.

Des personnes soignantes, des tuteurs ou des membres de la famille bien intentionnés empêchent parfois les gens qui ont une déficience développementale de faire face au deuil. Ils veulent les protéger d'événements bouleversants. Il est compréhensible de vouloir protéger une personne atteinte d'une déficience des sentiments négatifs rattachés au deuil; par contre, l'aider à surmonter ses sentiments est une stratégie plus utile et c'est une façon saine de procéder sur le plan émotionnel. Le chagrin et la perte sont inévitables dans la vie et aider quelqu'un à trouver sa propre manière de faire face à ces épreuves est très important!

Points à retenir au sujet de la complexité des problèmes de deuil touchant les gens atteints du TSAF

- ❖ Essayez d'imaginer de devoir faire face à une perte en ayant des problèmes liés au TSAF comme :
 - ❖ Des différences cérébrales;
 - ❖ Un système nerveux sensible (incidence élevée d'anxiété et de dépression);
 - ❖ Des capacités faibles de raisonnement abstrait (difficulté à comprendre les concepts du temps, de la permanence, etc.);
 - ❖ De faibles aptitudes organisationnelles;
 - ❖ Des difficultés de traitement du langage (y compris des difficultés réceptives et expressives et des difficultés de compréhension);
 - ❖ Des troubles de la mémoire et du contrôle des impulsions;
 - ❖ Des troubles d'attachement et des difficultés dans les relations sociales.

Voici des questions à prendre en considération dans le cas d'une personne atteinte du TSAF qui vit un deuil :

- ❖ Est-ce que ses habitudes de sommeil ont changé?
- ❖ Est-ce que ses habitudes alimentaires ont changé?
- ❖ Est-ce que sa productivité au travail a changé?
- ❖ Est-ce qu'elle se retire des activités sociales?
- ❖ Est-ce qu'elle se plaint davantage de problèmes de douleur ou de maladie?
 - ❖ Est-ce que sa personnalité a changé?

Il est important d'être attentif à la présence de signes de changement dans les activités quotidiennes et de les aborder à mesure qu'ils surviennent plutôt que de laisser une situation se détériorer jusqu'à un point critique.

Un processus de deuil inadéquat ou incomplet peut avoir plusieurs conséquences, y compris le déni de la réalité du décès de l'être cher, l'idéalisation de l'être cher, la diminution de l'estime de soi et des sentiments de culpabilité. Si la personne n'avance pas dans le processus de deuil, des sentiments comme l'isolement, la solitude et la déprime peuvent persister pendant des années après le décès de l'être cher.

Stratégies visant à aider des gens atteints du TSAF pendant le processus de deuil

- ❖ N'oubliez pas que chaque personne atteinte du TSAF est unique et possède un ensemble unique d'aptitudes et d'habiletés.
- ❖ Passez simplement du temps régulièrement avec la personne; c'est précieux.
- ❖ Faites savoir à la personne que la douleur changera en intensité avec le temps.
- ❖ Fournissez-lui de l'aide si elle en demande (même s'il s'agit d'une demande minime)! Même si la demande vous semble minime, elle peut être plus importante que vous le pensez!
- ❖ N'essayez pas d'éliminer rapidement le souvenir ou l'odeur de la personne décédée. L'odeur peut être très réconfortante, et une personne atteinte du TSAF peut en avoir besoin pendant un certain temps avant d'être prête à passer à l'étape suivante.
- ❖ Faites ce qui fonctionne pour la personne et non ce qui fonctionnerait pour vous.
- ❖ Tenez un journal. Encouragez la personne à faire de même aussi et envisagez de l'aider dans le processus si elle est incapable de le faire par elle-même.
- ❖ Mettez des photos dans un album et faites des copies que vous pourrez garder en lieu sûr. Vous pouvez aussi recréer des souvenirs d'événements importants pour l'enfant par le dessin ou peut-être diriger l'enfant vers un art-thérapeute.
- ❖ **Suivez la personne : ne menez pas.**

Voici une ressource utile sur le TSAF et le deuil :

http://fasd.typepad.com/resources/GRIEF_WORKBOOK_WEB.pdf

Références

- ❖ http://fasd.alberta.ca/documents/Mar_19_2010.pdf
- ❖ Grief among Individuals with Developmental Disabilities – Alejandro Moralez, LISW www.hsc.unm.edu/som.coc
 - ❖ Practical Strategies for Managing Children/Adolescents with Neurodevelopmental Disorders Including FAS or ARND – Kieran D. O'Malley MB, BAO, BCh, DABPN & Michele Savage BA, DipCh, Psychiatry
- ❖ Grief and Loss: Strategic Support for Clients – Brenda M. Knieght, R.Psych Government of Alberta Learning Series
 - ❖ Making Sense of the Madness – Jeff Noble and Tara Soucie