



LIVRE DE VIE N°13 => PARLONS DU DEUIL



PETIT MESSAGE DE L'AUTEUR :

"La perte d'un être cher, pourquoi ce sujet ?

Comme vous le savez peut-être déjà, ma maman, Françoise, est décédée en 2022.

Une période complexe à vivre pour moi, surtout parce que je l'ai accompagnée pendant de longues années.

Elle était mon quotidien.

Du rire aux larmes, des doutes à l'action, de la complicité à la frustration. Tellement de moments intenses en émotion que, quand tout s'arrête, on est comme amputé d'un membre.

Personne n'est jamais prêt pour cette épreuve de séparation ultime et encore moins pour anticiper les choses.

Le deuil de ma maman est arrivé dans ma vie sans crier gare, trop vite et j'ai envie d'en faire quelque chose de constructif et de positif.

Pour aider les autres aidants qui suite au décès d'un proche se sentent démunis mais aussi pour parler de la mort.

Il faut avoir cet espace de parole pour arriver à contrôler ses émotions et apprendre à vivre avec l'absence de l'autre.

Mais aussi pour préparer mon propre départ car je veux être actrice de ma vie jusqu'au bout et soulager mes proches de choix délicats à faire dans la peine.

Ce livre de vie est un outil novateur, à tester mais à ne surtout pas imposer.

Pouvoir ainsi parler de la mort avec votre proche, mais aussi des personnes déjà parties et recréer leur souvenir ensemble et en toute simplicité."

Stéphanie Herrbach



ATTENTION :

Un malade d'Alzheimer oublie souvent la mort des membres de son entourage et se met à parler d'eux comme s'ils étaient encore vivants. Sauf si votre proche vous pose la question directement, ne vous sentez pas obligés de rectifier : soit il se fâchera parce qu'il ne vous croit pas, soit il sera très affecté par la nouvelle, qu'il risque d'oublier à nouveau quelques instants plus tard.



QUELQUES CONSEILS :

✓ Avant de démarrer l'activité, **proposez-la à votre proche** : surtout, **ne la lui imposez pas**.

Si cela ne le tente pas une première fois, n'hésitez pas à l'y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !

✓ Pendant toute l'activité, veillez à **donner des objets à manipuler à votre proche** (un morceau de tissu, le livre, un objet...) : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !

✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de votre proche (celui qui est le plus valide).

✓ Soyez patient, **ne bousculez pas votre proche**, respectez les silences, répétez ce qu'il vous a dit, pour montrer que vous l'écoutez activement. **Valorisez** votre proche en réagissant avec enthousiasme et en affirmant que ce qu'il raconte est sensé.

✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez votre proche ; puis, demandez-lui s'il a apprécié cette activité ; enfin, demandez-lui s'il aimerait recommencer !

PRÉPARATION EN AMONT :

✓ Réunissez un maximum d'éléments pour stimuler les **souvenirs** et les **5 sens** de votre proche : objets liés **à la thématique du deuil** ... Soyez inventif !

✓ Vous pouvez aussi **imprimer** ce feuillet et en **découper** les images, pour **mobiliser** les souvenirs de votre proche.

✓ Si vous en avez la possibilité, utilisez du matériel d'enregistrement, ou un carnet neuf et un stylo, pour noter les récits de votre proche.



ASTUCE HELPY :

Afin d'animer votre atelier "Livre de vie" avec votre proche et de mobiliser sa mémoire, vous pouvez imprimer ce feuillet et découper les images évocatrices pour votre proche. Vu le sujet, des photos ou images personnelles seront, bien entendu, beaucoup plus adaptées.



DÉROULÉ DE L'ATELIER :

- 1. Dites à votre proche que vous aimeriez bien recueillir le récit de sa vie** afin que vous puissiez le garder pour toujours, pour vous et vos enfants. **Rappelez-lui les premiers épisodes de cet atelier**, son enfance et son adolescence, puis le mariage et l'union, l'arrivée des enfants et la vie à deux, enfin la vie professionnelle, ... et aujourd'hui **le départ d'un proche**. Le cas échéant, **montrez-lui le bloc-note sur lequel vous avez retranscrit ses paroles**, ou l'album dans lequel vous avez recopié son histoire... **Dites-lui qu'aujourd'hui**, vous souhaiteriez qu'**il vous raconte ses souvenirs d'une personne disparue, des moments de joie passés avec elle et de leur rencontre. Demandez-lui s'il est d'accord.**
- 2. Invitez-le à s'asseoir à vos côtés**, dans un canapé. **Installez-vous de son côté dominant.**
- 3. Présentez** au fur et à mesure à votre proche **les objets** que vous avez réunis au préalable, ou **imprimés dans le feuillet** mis à votre disposition par Helpy.
- 4. Commencez par** écouter les quelques **musiques** sélectionnées.
- 5. Puis**, parlez des **souvenirs qui ressortent de cette conversation ...**
- 6. Évoquez** aussi les **images** proposées ci-après dans notre livret ou sélectionnées par vous en amont ...



DÉROULÉ DE L'ATELIER (SUITE) :

7. Demandez à votre proche s'il a des photographies ou des objets à vous montrer, qui sont **en lien avec son récit.**

8. Soyez toujours à l'écoute de votre proche, n'hésitez pas à interrompre l'atelier à tout moment, s'il se fatigue.

Vous pourrez éventuellement reprendre la conversation plus tard.

9. À la fin, remerciez votre proche, demandez-lui si cette activité lui a plu et s'il souhaite continuer une prochaine fois !

10. Vous pouvez conclure avec ces quelques **musiques** sur le thème du **décès et de la vie qui continue après la mort d'un proche** ci-dessous : (les liens sont sur la page du blog)

- **Françoise Hardy - Tant de Belles Choses**
- **Pierre Bachelet - Partis avant d'avoir tout dit**
- **Céline Dion - Vole**
- **Michel Berger - Le Paradis Blanc**
- **Jean-Jacques Goldman - Puisque tu pars**
- **Jeff Buckley - Hallelujah**
- **Daniel Balavoine - Partir avant les miens**

FEUILLET HELPY POUR ANIMER L'ATELIER

Vous pouvez découper les images qui sont évocatrices pour votre proche.



CRÉDITS : IMAGES GOOGLE DONNÉES À TITRE D'EXEMPLE - NE PAS REPRODUIRE -







