

ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« **Aider un(e) ami(e) mourant(e)** »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

Votre ami(e) est mourant(e). Il s'agit d'un moment extrêmement difficile non seulement pour vous, mais aussi pour votre ami(e) et tous ceux qui l'aiment.

🕯️ *Lorsqu'un(e) ami(e) est mourant(e)*

Une personne que vous aimez beaucoup est mourante. Pour soutenir cet(te) ami(e), la première étape que vous pouvez franchir est d'affronter cette difficile réalité.

Avec le temps, vous arriverez probablement à accepter la mort imminente de votre ami(e), et il est possible que vous n'acceptiez la réalité complètement et finalement qu'après sa mort. C'est normal.

Pour l'instant cependant, essayez d'accepter la condition médicale de votre ami(e), du moins avec votre tête; votre cœur y arrivera aussi plus tard.

🕯️ *Faites cadeau de votre présence*

Le plus beau cadeau que vous pouvez offrir à votre ami(e) mourant(e) est peut-être votre présence. Si vous habitez près de chez lui (elle), vous avez la possibilité de montrer votre soutien en étant présent au moment où votre ami(e) en a le plus besoin. Visitez-le (la) à l'hôpital ou chez lui (elle), pas seulement une fois, mais tout au long de ses derniers jours. Louez un film et apportez du maïs soufflé; jouez aux cartes ou au Monopoly; assoyez-vous avec lui (elle) et regardez la neige tomber. Votre simple présence dira à votre ami(e) : « Je suis prêt à passer ce moment difficile avec toi et à faire face avec toi à ce qui s'en vient. »

Respectez cependant le besoin de votre ami(e) de rester seul(e); comprenez que sa condition physique se détériore et qu'il (elle) manque peut-être d'énergie. Il (elle) ne désirera pas toujours avoir de la compagnie.

🕯️ *Ayez une oreille attentive*

Votre ami(e) désirera peut-être parler ouvertement de sa maladie et de sa mort imminente ou, au contraire, évitera d'en parler. Il est important de respecter son choix. Souvenez-vous que votre ami(e) vivra sa maladie à sa façon.

Laissez votre ami(e) parler de sa maladie à son rythme. Vous pouvez lui servir d'« exutoire » afin qu'il (elle) puisse exprimer ses pensées et ses émotions, mais ne forcez pas la situation si il (elle) résiste.

Si vous l'écoutez attentivement, vous pourrez aider votre ami(e) à supporter ce moment difficile. Votre présence et votre désir d'écouter sans juger sont des aides précieuses. Ne vous préoccupez pas de ce que vous allez dire, écoutez attentivement ce que l'autre a à vous dire.

🕯️ *Renseignez-vous sur la maladie de votre ami(e)*

Les gens peuvent supporter ce qu'ils connaissent, mais ne peuvent supporter ce qu'ils ne connaissent pas. Vous serez mieux équipé pour aider votre ami(e) si vous vous renseignez sur sa maladie. Consultez des ouvrages de référence médicaux à la bibliothèque de votre quartier. Demandez de l'information auprès d'organismes tels que l'Institut national du cancer du Canada ou la Société canadienne de cardiologie. Si votre ami(e) y consent, vous pourrez aussi parler à son médecin.

Si vous vous renseignez sur la maladie et ses complications, vous aurez une oreille davantage compréhensive lorsque votre ami(e) vous parlera. De plus, cela vous préparera aux derniers stades de la maladie.

🕯️ *Faites preuve de compassion*

Permettez à votre ami(e) d'exprimer ses sentiments sans craindre la critique. Écoutez-le (la), ne donnez pas de conseils, ne vous attendez pas à certaines réactions de sa part. Rappelez-vous que vous accompagnez votre ami(e); il ne s'agit ni de le (la) pousser ni de lui imposer quoi que ce soit.

Ne dites jamais : « Je comprends ce que tu ressens », car vous ne pouvez pas comprendre. Des commentaires comme « C'est la volonté de Dieu » ou « Sois au moins heureuse d'avoir eu une belle vie » sont déplacés. Ces mots risquent de le (la) blesser et de rendre son expérience encore plus difficile. Si vous sentez que vous avez besoin de consoler votre ami(e), dites-lui simplement que vous l'aimez.

🕯️ *Offrez un soutien pratique*

Votre ami(e) mourant(e) aura probablement besoin d'aide pour effectuer des activités de la vie quotidienne. Préparer les repas, faire la lessive ou le ménage, accompagner votre ami(e) à l'hôpital pour ses traitements, voilà quelques-unes des façons de montrer votre compassion.

🕯️ *Gardez le contact*

Si vous êtes incapable de visiter votre ami(e) malade en raison de la distance ou d'autres circonstances, écrivez-lui. Quoi dire? Dites-lui combien il (elle) compte pour vous. Rappelez-vous les bons moments que vous avez partagés. Promettez-lui de lui écrire de nouveau bientôt et respectez cette promesse. Évitez de lui envoyer une carte de vœux générale, à moins que vous n'y ajoutiez un message qui vient du cœur.

Si vous n'aimez pas écrire, pensez à lui envoyer une cassette vidéo ou audio. Ou, plus simplement encore, téléphonez-lui.

🕯️ *Allez chercher de l'aide pour vous-même*

Une personne que vous aimez est mourante et vous quittera bientôt. Il y a de fortes chances que vous ayez aussi besoin d'aide, car vous explorerez vos sentiments envers la maladie et envers les changements que vous notez chez votre ami(e). Trouvez un confident qui vous écoutera sans vous juger. N'oubliez pas de prendre soin de vous : mangez sainement, reposez-vous bien, continuez à faire de l'exercice, prenez le temps de faire des choses que vous aimez.

Plusieurs hôpitaux pour les malades en phase terminale offrent des groupes de soutien pour la famille et les amis du mourant, avant et après la mort. Profitez de ces ressources compatissantes.

🕯️ *Respectez vos limites*

Ce n'est pas tout le monde qui peut offrir un soutien amical continu à une personne mourante. Si vous croyez que vous ne pourrez pas supporter la situation, essayez de comprendre vos réticences et de les surmonter. Demandez-vous : « Pourquoi suis-je si mal à l'aise? » et « Qu'est-ce que je peux faire pour devenir un(e) ami(e) ouvert(e) et compatissant(e) dans les moments nécessaires? »

Cependant, n'évitez pas votre ami(e). Les personnes qui souffrent d'une maladie mortelle sont souvent abandonnées par leurs amis et leur famille, qui les laissent seules et déprimées. Téléphonez-lui ou écrivez-lui au lieu de la visiter. Laissez savoir à votre ami(e) que la situation vous est difficile tout en reconnaissant que ses craintes et ses besoins sont prioritaires.

À l'autre extrémité, ne devenez pas obsédé(e) par la maladie de votre ami(e) et ne croyez pas que vous êtes son seul soutien. Ne vous surchargez pas émotionnellement.

🕯️ *Réfugiez-vous dans la spiritualité*

Si la foi fait partie de votre vie, exprimez-la à votre manière pendant cette période difficile. Si la prière a du sens pour vous, priez pour votre ami(e) et sa famille. Côté des gens qui comprennent et appuient vos croyances. Si vous tenez Dieu responsable de la maladie de votre ami(e), considérez que ce sentiment est normal. Trouvez quelqu'un à qui parler, quelqu'un qui ne jugera ni les pensées ni les sentiments qu'il vous sera nécessaire d'approfondir.

🕯️ *Cherchez l'espoir et la guérison*

Après la mort de votre ami(e), vous devrez faire votre deuil pour continuer à aimer et à vivre pleinement. Vous ne pourrez pas guérir si vous n'exprimez pas ouvertement votre chagrin. En niant votre tristesse, avant et après la mort, vous ne rendrez la situation que davantage confuse et accablante. Consolerez votre peine et guérissez.

« **Votre tristesse ne disparaîtra pas rapidement. Souvenez-vous que le chagrin est un processus et non un événement. Soyez patient et tolérant envers vous. N'oubliez jamais que la mort d'un proche change votre vie à jamais.** »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: www.cimetierenddn.org
Courriel : cimetiere@cimetierenddn.org

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



“Helping a Friend Who Is Dying”



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

Your friend is dying. This is an extremely difficult time not only for you, but for your friend and all who care about him or her.

☞ *When a Friend is Dying*

Someone you care deeply about is dying. Confronting this difficult reality for yourself is the first step you can take to help your dying friend.

You will probably come to accept the fact of your friend's impending death over time, and it may not be until he or she actually dies that you fully and finally acknowledge the reality. This is normal.

For now, though, try to accept the reality of your friend's medical condition, if only with your head. You will later come to accept it with your heart.

☞ *Give the gift of Presence*

Perhaps the greatest gift you can give your dying friend is the gift of your presence. Particularly if you live nearby, you have the opportunity to demonstrate your support by being there, literally, when your friend needs you most. Visit your friend at the hospital or at home-not just once, but throughout the remainder of his or her days. Rent a movie and bring popcorn. Play cards or Monopoly. Sit with him or her and watch the snow fall. Your simple presence will say to your friend, “I am willing to walk this difficult road with you and face with you whatever comes”.

Do respect your friend's need for alone time, though, and realize that his or her deteriorating physical condition may leave him or her with little energy. He or she may not be up for company all the time.

☞ *Be a Good Listener*

Your friend may want to openly discuss his or her illness and impending death, or he or she may avoid discussing it. The key is to follow your friend's lead. Keep in mind that your friend will experience this illness in his or her own unique way.

Allow your friend to talk about his or her illness at his or her own pace. And while you can be a “safe harbor” for your friend to explain his or her thoughts and feelings, don't force the situation if he or she resists.

If you can listen well, you can help your friend cope during this difficult time. Your physical presence and desire to listen without judging are critical helping tools. Don't worry so much about what you will say. Just concentrate on listening to the words your friend is sharing with you.

☞ *Learn About Your Friend's Illness*

People can cope with what they know, but they cannot cope with what they don't know. You will be better equipped to help your friend if you take it upon yourself to learn about his or her illness. Consult medical reference books at your local library. Request information from educational associations, such as the National Cancer Institute or the Canadian Heart Association. With your friend's consent, you might also talk to his or her physician.

If you educate yourself about the illness and its probably course, you will be a more understanding listener when he or she wants to talk. You will also be more prepared for the reality of the illness's last stages.

☞ *Be Compassionate*

Give your friend permission to express his or her feelings about the illness without fear of criticism. Learn from your friend; don't instruct or set expectations about how he or she should respond. Think of yourself as someone who “walks with” not “behind” or “in front” the dying person.

Never say, “I know just how you feel”. You don't. Comments like, “This is God's will” or “Just be happy you have had a good life” are not constructive. Instead, they hurt and make your friend's experience with terminal illness more difficult. If you feel the need to console your friend, simply tell him he or she is loved.

☞ *Offer Practical Help*

Your dying friend will probably need help with the activities of daily living. Preparing food, washing clothes, cleaning the house or driving your friend to and from the hospital for treatment are just a few of the practical ways of showing you care.

☞ *Stay in Touch*

If you are unable to visit your sick friend due to distance or other circumstances, write a note. What do you say? Tell your friend how much he or she means to you. Reminisce about some of the fun times you've shared. Promise you'll write to him or her again soon and then follow through on that promise. Avoid sending a generic greeting card unless you've personalized it with a heartfelt message.

If you're not comfortable writing, consider sending video or audio-taped “notes” to your friend. Or simpler yet, pick up the phone.

☞ *Get Support for Yourself*

Someone you care deeply about is dying and will soon be gone. Odds are you will need support, too, as you explore your own feelings about this illness and the changes you see in your friend. Find someone who will listen to you without judgment as you talk out your own feelings. And don't forget to take good care of yourself. Eat nutritious meals. Get ample rest. Continue to exercise. Spend time doing things that make you happy.

Many hospices offer support groups for friends and family of the dying-both before and after the death itself. Take advantage of these compassionate resources.

☞ *Realize Your Own Limitations*

Not everyone can offer ongoing, supportive friendship to someone who is dying. If you feel you simply can't cope with the situation, try to understand your reticence and learn from it. Ask yourself, “Why am I uncomfortable with this?” and “What can I do to become a more open, compassionate friend in times of need?”

Do not, however, avoid your friend altogether. People with terminal illness are often abandoned by friends and family, leaving them lonely and depressed. Phone rather than visit. Write if you can't bring yourself to phone. Let your friend know that this situation is difficult for you while at the same time acknowledging that your friend's fears and needs come first.

On the other end of the helping spectrum, don't become obsessed with your friend's illness or feel that you must be his or her only means of support. Do not emotionally overburden yourself.

☞ *Embrace Your Own Spirituality*

If faith is part of your life, express it in ways that seem appropriate to you during this difficult time. Pray for your friend and your friend's family if prayer is meaningful to you. Allow yourself to be around people who understand and support your religious beliefs. If you are angry at God because of your friend's illness, that's OK. Find someone to talk with who won't be critical of whatever thoughts and feelings you need to explore.

☞ *Seek Hope and Healing*

After your friend dies, you must mourn if you are to love and live wholly again. You cannot heal unless you openly express your grief. Denying your grief, before and after the death, will only make it more confusing and overwhelming. Embrace your grief and heal.

“Reconciling your grief will not happen quickly. Remember, grief is a process, not an event. Be patient and tolerant with yourself. Never forget that the death of someone loved changes your life forever.”



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: www.cimetierenddn.org

E-mail : cimetiere@cimetierenddn.org

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.