



THÈME 3

BESOINS MENTAUX ET ÉMOTIONNELS

Le traitement de la douleur et de l'inconfort physiques est une partie importante des soins de fin de vie. Toutefois, les soins complets consistent également à aider le mourant à gérer sa détresse mentale et émotionnelle. Une personne qui approche de la fin de sa vie et qui est alerte peut, à juste titre, se sentir déprimée ou anxieuse. Encouragez les conversations douces, afin que la personne ait l'occasion de parler de ses sentiments.

Une personne mourante peut également avoir des craintes et des préoccupations spécifiques. Elle peut craindre l'inconnu ou s'inquiéter pour ceux qui restent. Certaines personnes ont peur de se retrouver seules à la toute fin. Ce sentiment peut être aggravé par les réactions de la famille, des amis et même de l'équipe médicale. Par exemple, lorsque la famille et les amis ne savent pas comment aider ou quoi dire.

Le simple fait de se tenir par la main, de se toucher ou de se faire masser doucement peut permettre à une personne de se sentir liée à ceux qu'elle aime. Il peut être très apaisant.

Module 3:

Tiens ma main... jusqu'à la fin

ESSAYEZ CECI

Essayez de créer l'ambiance la plus réconfortante pour le mourant. Qu'est-ce qui lui a toujours plu ? Par exemple, si la personne était très sociable, il serait naturel qu'elle veuille être entourée de sa famille et de ses amis à la fin de sa vie. Si la personne a toujours préféré passer des moments de calme et de réflexion avec une ou deux personnes à la fois, organisez des visites avec seulement quelques personnes à la fois.

Envisagez de proposer des distractions et des activités pour aider la personne à se concentrer sur autre chose que ses pensées pénibles ou son inconfort physique. Il peut s'agir d'écouter de la musique, de regarder son film préféré ou de participer à une thérapie de réminiscence. Certains experts suggèrent que lorsque la mort est très proche, la musique à faible volume et un éclairage doux sont apaisants. En fait, vers la fin de la vie, la musicothérapie peut améliorer l'humeur, aider à la relaxation et atténuer la douleur. L'écoute de la musique peut également évoquer des souvenirs que les personnes présentes peuvent partager.



Cofinancé par
l'Union européenne



...at the end of life



Canva Pro

RÉFLEXIONS

Voici quelques conseils qui peuvent aider à gérer les besoins mentaux et émotionnels :

- Pour certaines personnes, il est important de réduire au minimum les bruits distrayants tels que la télévision et la radio.
- Offrez un contact physique. Essayez de vous tenir la main ou de faire un massage doux.
- Créez une ambiance réconfortante. Certaines personnes préfèrent les moments calmes avec moins de monde. Utilisez un éclairage doux dans la pièce. Veillez à ce que l'environnement soit calme, paisible et propice à la relaxation. Faites les ajustements nécessaires pour minimiser les facteurs de stress et favoriser le confort.
- Mettez de la musique à faible volume. Cela peut aider à se détendre et à atténuer la douleur.
- Impliquez le mourant. Si la personne peut encore communiquer, demandez-lui ce dont elle a besoin.
- Soyez présent, rendez visite à la personne, parlez-lui ou faites-lui la lecture, même si elle ne peut pas répondre. Si elle peut parler, écoutez attentivement ce qu'elle a à dire sans vous préoccuper de ce que vous allez dire ensuite. Votre présence peut être le plus beau cadeau que vous puissiez faire à un mourant.
- Offrez-lui des paroles rassurantes et réconfortantes. Faites savoir à la personne qu'elle est aimée, appréciée et qu'elle n'est pas seule pendant cette période difficile.
- Encouragez la personne à s'exprimer de la manière qui lui semble la plus confortable. Il peut s'agir de parler ouvertement, d'écrire dans un journal, de créer des œuvres d'art ou de s'adonner à des activités qui lui procurent de la joie.
- Respecter l'autonomie de la personne et honorer ses préférences et ses choix en matière de soins, de traitement et de décisions de fin de vie.
- Si la personne est aux prises avec une grave détresse mentale ou émotionnelle, envisagez de demander le soutien d'un professionnel de la santé mentale, tel qu'un conseiller, un thérapeute ou un psychologue, qui a l'habitude de travailler avec des personnes qui approchent de la fin de leur vie.
- Soyez patient, compatissant et compréhensif. Reconnaissez que la personne peut avoir de bons et de mauvais jours et soyez prêt à adapter votre approche en conséquence.

CONSEILS AUX PROFESSIONNELS

- Commencez par souligner l'importance pour les aidants de prendre soin d'eux-mêmes. Encouragez-les à donner la priorité à leur propre bien-être, à fixer des limites et à rechercher un soutien en cas de besoin. Rappelez-leur qu'ils ne peuvent pas aider efficacement les autres s'ils ne prennent pas soin d'eux-mêmes.
- Faites savoir aux aidants qu'il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions lorsqu'ils s'occupent d'une personne en fin de vie. Encouragez une discussion ouverte sur ces émotions et validez leurs expériences.
- Proposer des stratégies pratiques pour aider les aidants à gérer le stress, l'anxiété, le chagrin et d'autres émotions difficiles. Il peut s'agir de techniques telles que des exercices de respiration profonde, des pratiques de pleine conscience, la tenue d'un journal ou la recherche d'un soutien social.
- Insistez sur l'importance d'une communication ouverte et honnête entre les soignants et la personne dont ils s'occupent. Encouragez les soignants à écouter activement, à valider les sentiments de la personne et à exprimer de l'empathie et de la compréhension.
- Fournir des informations sur les ressources et les services de soutien disponibles pour les aidants, tels que les services de répit, les groupes de soutien, les services de conseil et les communautés en ligne. Encouragez les aidants à profiter de ces ressources pour alléger leur fardeau et leur apporter un soutien supplémentaire.
- Rappelez aux aidants qu'il est normal de demander de l'aide et d'accepter le soutien des autres. Encouragez-les à demander de l'aide à leurs amis, aux membres de leur famille ou à des soignants professionnels.



Cofinancé par
l'Union européenne