

SUJET N° 14:

Comment répondre aux besoins émotionnels et spirituels



CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les gens plongent dans une souffrance émotionnelle intense lorsqu'ils font soudainement face à un problème de santé, lorsqu'on diagnostique chez eux une maladie potentiellement mortelle ou quand ils voient approcher la fin de leur vie. Cette souffrance s'accompagne d'un grand désespoir, de la crainte d'être un fardeau pour autrui, d'une perte de dignité, d'une perte d'identité alors que leur rôle au sein de la famille change; il leur arrive parfois même de perdre le goût de vivre. L'effet émotionnel des changements physiques que cause la maladie sur leur image de soi les jette dans une profonde tristesse, dans la dépression, l'anxiété, le deuil et la colère. Vous ne pouvez pas atténuer ces sentiments, mais vous pouvez laisser la personne les exprimer en continuant à communiquer avec elle d'une manière naturelle.

Le soutien spirituel

Face à la souffrance, bien des gens découvrent que leur bien-être spirituel acquiert une grande place dans leur qualité de vie. Certains s'intéressent plus à leurs croyances spirituelles et religieuses, d'autres se laissent envahir par la colère contre un dieu qui les a trahis. Ce n'est pas le moment d'imposer vos croyances spirituelles. Suivez les pensées de la personne. Par exemple, la personne que vous aidez sera heureuse que vous acceptiez de prier avec elle.

Reconnaissez que la **religion structurée** et la **spiritualité** sont deux concepts très distincts. La spiritualité évolue dans un monde qui nous dépasse et suscite un besoin de trouver un sens à la vie. Il est bien évident que ces

remises en question font partie de l'expérience de tous les humains. Le lien entre le monde spirituel et le monde des mortels est très important pour de nombreux Canadiens. Même sans avoir mis le pied dans une église, dans une synagogue ou dans une mosquée, bien des gens ressentent le besoin de maintenir leur lien spirituel. Soutenez la personne et évitez de la juger. Vous pourriez la mettre en contact avec un aîné ou un guérisseur, avec un pasteur ou un prêtre, avec un rabbin ou un imam. Vous pourriez l'aider à établir un lien spirituel avec le monde qui l'entoure.

Allègement de la souffrance émotionnelle

Les aidants naturels peuvent soutenir les personnes dans la souffrance émotionnelle en offrant leur présence et leur engagement, en réaffirmant la valeur de la personne, en les traitant avec bonté et compassion. Les aidants naturels peuvent soutenir et renforcer la dignité de la personne qu'ils aident, entretenir son espérance. Ils peuvent lui redonner un sentiment de contrôle et de résilience en écoutant et en reconnaissant ses pensées et ses désirs.

Questions à poser à la personne :

Pour quels aspects de ta vie et de toi-même ressens tu le plus de fierté?

Quel aspect de ta personnalité est le plus fort, maintenant?

Qu'est ce qui te donne la plus grande joie, dans la vie?

Quelles transformations le cycle de la vie a-t-il effectuées au fond de toi?

...et votre souffrance émotionnelle d'aidants naturels?

Crainte, inquiétude, stress, voilà les effets secondaires de l'aide à une personne atteinte d'une maladie qui limite l'espérance de vie. Ces sentiments se manifestent physiologiquement de différentes manières. La médecine traditionnelle de l'Occident traite les symptômes, mais les thérapies complémentaires peuvent redonner aux aidants naturels un sentiment de paix et de bien-être émotionnel. N'oubliez pas que les meilleures équipes de soins laissent chaque membre offrir ses points forts, ses talents et ses habiletés afin que toute l'équipe puisse prodiguer les meilleurs soins possible.

Autres stratégies

Vous pourriez partager certaines des thérapies complémentaires suivantes avec la personne que vous aidez :

L'humour : Traitez la personne avec humour même si elle est malade ou en fin de vie. Vous pouvez lui raconter des histoires drôles, des blagues, des incidents où quelqu'un a fait un faux pas dont on peut maintenant rire. Les éclats de rire allègent l'atmosphère et sont très thérapeutiques.

La lecture ou l'écoute de livres ou de poésie : Les poèmes, certains passages, une prière inspirent et calment souvent les cœurs. Offrez à la personne d'aller à la bibliothèque emprunter quelques livres sonores. Ils aideront la personne malade à passer ses longues journées au lit, surtout s'il lui est trop difficile de lire ou de tenir un livre.

Rédaction d'un journal intime ou de lettres : En écrivant, la personne explore le fin fond d'elle-même, ce qui accroît son bien-être et ses fonctions immunitaires. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le faire. Voici quelques conseils pour entamer cette activité avec la personne que vous aidez :

- Écrivez vite et spontanément, sans penser à ce que vous « devriez » écrire ou non.
- Continuer à écrire; ne vous arrêtez pas pour penser ou analyser.
- Ne corrigez rien, même pas la grammaire, l'orthographe, la ponctuation ou la tentation de biffer une phrase.
- Ajoutez des dessins, des formes abstraites ou des couleurs quand les mots ne suffisent plus pour exprimer vos sentiments.
- Rédigez des textes profonds et honnêtes. Décrivez ce qui vous fait peur ou mal. Décrivez aussi ce qui vous rend heureux.
- Essayez différents types de papier et de modes d'écriture. Essayez d'écrire sur des pages blanches, dans un cahier relié et ligné, dans un cahier à spirale, dans un classeur à anneaux, sur un grand bloc de papier à dessin. Essayez divers stylos, crayons, plumes, différentes couleurs, des stylos-feutres, des pastels, de la peinture.

Musique : Les arts nous définissent et rehaussent notre aspect humain. La thérapie par la musique est une forme de psychothérapie qui atténue l'anxiété, les craintes, l'insomnie, les troubles de la respiration, la douleur. Offrez à la personne que vous aidez d'écouter différents styles de musique, ou même des sons de la nature pour l'aider à imaginer un endroit enchanteur. Vous pouvez aussi l'encourager à composer une chanson très spéciale pour sa famille. Il lui sera peut-être utile d'écouter de la musique pendant qu'elle rédigera ses pensées et ses sentiments dans son journal intime.

Méditation : De nombreuses techniques de méditation calment l'esprit; on peut méditer en écoutant sa respiration, en se concentrant sur un concept ou en pratiquant des techniques de relaxation. On a tendance à imaginer un gourou assis dans un endroit paisible, jambes croisées, mais vous pouvez méditer assis sur une chaise, couchés dans un lit ou sur un divan, ou même en vous promenant. Quand notre esprit se calme, notre corps se relaxe automatiquement. Les gens qui méditent régulièrement réussissent à atténuer leurs douleurs, à abaisser leur tension artérielle et à calmer leur anxiété.

Liste des choses à faire avant de mourir : On parle souvent des expériences que l'on voudrait vivre avant de mourir. Vous pourriez trouver des façons créatives ou même modifiées de vivre ces expériences avec la personne que vous aidez. Cette activité peut s'avérer très satisfaisante.

Bref, le rôle d'aidants naturels dépasse de très loin une simple aide physique.

METTEZ-VOUS À LEUR PLACE



1. Lisez cette situation fictive.

Les gens disent que la personnalité humaine ne change pas beaucoup à l'approche de la mort. Hélène était très dévouée aux activités de son église. Toutefois, en vieillissant, elle y retourne beaucoup moins souvent. C'est une personne très réservée, et dans votre rôle d'aidant naturel, vous avez de la peine à déterminer si elle s'ennuie de sa religion. Vous êtes cependant certain qu'Hélène a une vie spirituelle très profonde.

2. Que pourriez-vous faire pour aider Hélène à combler ce vide dans sa vie? Pensez à ce que vous lui diriez ou à ce que vous feriez avant de lire la réponse suggérée.

Réponse suggérée :

- Vous pourriez emprunter à la bibliothèque un livre de poésie ou de méditations spirituelles à lui lire à haute voix.
- Demandez-lui si elle voudrait que vous appeliez le pasteur de l'église qu'elle fréquentait.
- Cherchez un service religieux télédiffusé dans votre région et demandez lui si elle désire le regarder avec vous.
- Demandez-lui de vous décrire ce qu'elle faisait dans son église. Y allait elle déjà pendant son enfance? Qu'est ce qu'elle y aimait le plus? S'est elle mariée dans une église? Demandez lui de vous décrire ses souvenirs.
- Demandez des idées et du soutien à l'établissement de soins palliatifs de votre région.

3. Lisez cette situation fictive.

Tom ne vit plus dans sa bande depuis assez longtemps. Il est plutôt renfermé, alors dans votre rôle d'aidante naturelle, vous avez de la peine à déterminer s'il s'ennuie de la spiritualité de sa culture.

2. 2. Que feriez-vous pour essayer de combler ce vide dans la vie de Tom?
Pensez à ce que vous lui diriez ou à ce que vous feriez avant de lire la réponse suggérée.

Réponse suggérée

- Dans votre rôle d'aidante naturelle et de belle-fille de Tom, vous lui offrez d'organiser une cérémonie du foin d'odeur pour que la fumée nettoie son cœur et amène ses prières au Créateur. Vous décidez de tenir cette cérémonie au coucher du soleil pour remercier le Créateur des bénédictions qu'il a envoyées pendant la journée.
- Demandez des idées et du soutien à l'établissement de soins palliatifs de votre région.

AUTRES RESSOURCES



Consultez cette autre ressource pour approfondir vos connaissances sur les façons de répondre aux besoins émotionnels et spirituels d'une personne.

Offering Spiritual Support www.caringinfo.org/files/public/brochures/faith_brochure.pdf