

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER UNE PERSONNE ENDEUVILLÉE

Dites-lui que vous compatissez avec elle et qu'elle peut compter sur vous pour l'accompagner dans ces moments difficiles.

- Laissez-la parler de la personne décédée aussi longtemps et souvent que le besoin s'en fait sentir. Soyez une bonne oreille.

- Exprimez-lui combien vous êtes affecté par la perte qui l'afflige. N'hésitez pas à parler de la personne décédée et à mentionner ses qualités et vos bons souvenirs.

- Au besoin, donnez-lui un peu de votre temps pour l'aider dans la réalisation de ses tâches quotidiennes.

- Offrez aussi votre soutien aux membres de sa famille qui sont eux aussi affectés par la perte.

- Incitez-la à être patiente envers elle-même et ses proches.

- Soyez rassurant lorsqu'elle se charge de reproches, dites-lui qu'elle a fait tout ce qu'elle pouvait.

ATTITUDES AIDANTES :

- CHALEUR HUMAINE
- PATIENCE
- RESPECT D'AUTRUI
- AUTHENTICITÉ
- OUVERTURE D'ESPRIT
- COMPASSION
- HONNÊTETÉ
- ÉCOUTE ACTIVE
- EMPATHIE
- DISPONIBILITÉ
- COMPRÉHENSION
- SOUPLESSE
- CONGRUENCE
- RESPECT DE SOI (SES LIMITES)

ATTITUDES À ÉVITER :

- MATERNAGE
- CULPABILISER L'ENDEUVILLÉ
- L'INTERROMPRE LORSQU'IL PARLE
- MINIMISER LES ÉMOTIONS ET LA SITUATION
- PORTER UN JUGEMENT
- COMPARER AVEC QUELQU'UN D'AUTRE
- INTERPRÉTATION