

## AIDER UN ÊTRE PROCHE FACE A LA PERSPECTIVE DE LA MORT

Il est tout à fait compréhensible qu'une personne malade éprouve de la peur face à la perspective de la mort si sa santé est affectée par un cancer ou d'autres problèmes médicaux.

Voici quelques suggestions pour aider à soutenir un malade dans cette période difficile :

### **Écouter-le**

Laisser le malade exprimer ses craintes et ses préoccupations. Assurez-lui que vous êtes là pour le soutenir et pour écouter ce qu'il a à dire, sans jugement.

### **Rester présent**

Être présent physiquement et émotionnellement pour lui. Passer du temps avec lui, tenez-lui la main, parlez-lui doucement et rassurez-le de votre amour ou de votre affection et de votre soutien inconditionnel.

### **Parler ouvertement**

Bien que parler de la mort puisse sembler difficile, avoir des conversations honnêtes sur ce sujet peut être bénéfique pour le malade. Il pourrait se sentir soulagé de pouvoir discuter de ses peurs et de ses souhaits concernant la fin de sa vie.

### **Encourager-le à trouver du soutien professionnel**

Si le malade est aux prises avec une anxiété sévère ou une détresse émotionnelle importante, il pourrait être bénéfique de parler à un professionnel de la santé mentale, tel que son médecin ou un psychothérapeute, qui peut l'aider à faire face à ses émotions.

### **Créer un environnement apaisant**

S'assurer que l'environnement du malade est calme, confortable et rassurant. Cela peut inclure des éléments tels que l'écoute de la musique qu'il aime, des photos de famille ou des objets qui lui procurent du réconfort.

### **Aider-le à réaliser ses souhaits**

Si le malade a des souhaits spécifiques au quotidien ou même concernant la fin de sa vie, faire de son mieux pour les respecter dans la mesure du possible. Cela peut inclure des arrangements pour le confort et les soins palliatifs, des discussions sur les préparatifs funéraires ou d'autres demandes spécifiques.

### **Prendre soin de soi**

Prendre soin de quelqu'un qui fait face à la fin de sa vie peut être émotionnellement épuisant. Selon le cas, il peut être essentiel de prendre également du temps pour prendre soin de son propre bien-être émotionnel et physique afin de pouvoir être présent pour le malade de la manière la plus efficace.

### **EN RÉSUMÉ**

Le soutien, l'empathie et l'amour que l'on peut offrir à un malade proche peuvent être d'une grande importance pour l'aider à faire face à ses peurs et à trouver du réconfort pendant cette période difficile.