

Le « deuil blanc » est particulièrement complexe. Ci-dessous, quelques stratégies pour mieux vivre ce cheminement douloureux et parvenir à le gérer pour y faire face.

- Accepter que l'être cher ne sera plus comme il était auparavant.
- Apprendre à connaître et à respecter ses propres limites.
- Éviter de se retrouver en situation de surmenage.
- Se concentrer sur ce qui existe et perdre et non pas sur ce qui a disparu.

Infos & Contacts

SERVICE DE PSYCHOLOGIE

Site d'Ath	065 / 61.44.29 065 / 61.44.34
Site de Baudour	065 / 61.44.33
Site d'Hornu	065 / 61.44.42

EpiCURA
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



Ne pas jeter sur la voie publique - Décembre 2019.

Editeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour



Démence d'Alzheimer : comprendre le deuil blanc

EpiCURA
mon hôpital

Le deuil blanc est un processus de deuil particulier. Il touche l'aidant et les proches de la personne souffrant d'une dégradation cognitive en lien avec une maladie neurologique. Citons par exemple la maladie d'Alzheimer. La personne est toujours présente mais n'est plus ce qu'elle était.

Il ne faut donc pas confondre le deuil blanc avec le deuil faisant suite au décès de l'être cher.



Avec la maladie, il arrive que le proche ne soit plus la même personne qu'auparavant.

L'aidant voit les capacités de la personne atteinte diminuer graduellement avec l'évolution de la maladie. Elle reste présente physiquement mais peu ou pas sur le plan psychologique.

Chaque personne vit le deuil blanc de manière singulière mais rester seul avec sa propre souffrance peut amplifier cette dernière et compliquer le processus.

Que faire ?

Autorisez-vous à pleurer si vous en ressentez le besoin.

Le chagrin ressenti crée de la confusion, les émotions ressenties paraissent paradoxales et pourtant, il est tout à fait normal de pleurer lorsque quelque chose change.

Prenez conscience que la relation qui existait entre la personne et vous n'est plus la même.

Votre rôle est différent. Les attitudes et les comportements de votre proche vous paraissent parfois troublants et inhabituels.

Etre conscient d'être confronté à un deuil blanc peut vous permettre

- de vous documenter sur le sujet pour mieux le comprendre,
- de mettre des mots sur votre ressenti,
- d'exprimer vos préoccupations,
- d'être reconnu dans ce que vous vivez, dans votre détresse émotionnelle,
- d'appréhender et tenter de comprendre vos sentiments même s'ils sont ambivalents,
- de sortir de l'isolement, s'exprimer et rester entouré,
- de vous adapter à votre proche et créer de nouveaux liens avec lui au moment présent,
- d'être créatif, inventer de nouvelles manières d'être ensemble,
- de communiquer autrement,
- etc.