

Chères Familles, chers Proches,

Le deuil blanc

Le deuil blanc est un sujet sensible et important, car il peut entraîner des émotions profondes et des sentiments qu'il est essentiel de ne pas ignorer.

« Le deuil blanc ne ressemble pas aux autres types de deuil, car la personne que l'on aime n'est pas disparue. C'est plutôt un processus qui s'étend sur plusieurs années. »

Rosette Poletti

Comme mentionné précédemment, le deuil blanc se distingue du deuil classique lié au décès, car il est impossible de le résoudre entièrement lorsque la personne est encore en vie. La personne que vous accompagnez à travers la maladie est toujours présente, mais elle a changé. Ses comportements, ses émotions et sa vision du monde évoluent.

En tant que proche aidant, vous pouvez être confronté à la fin de projets, de rêves ou de perspectives d'avenir. Vous perdez la possibilité de partager avec un partenaire les joies et les défis quotidiens. Vous vous retrouvez à devoir assumer seul des tâches et des responsabilités.

Cela signifie que vous devez faire le deuil de la relation telle qu'elle était avant la maladie, du rôle que vous occupiez, de la normalité et de la prévisibilité de votre vie. Ces deuils peuvent susciter des émotions souvent négatives et provoquer un sentiment de perte de sens dans votre rôle de proche aidant.

Le deuil blanc complique le processus de chagrin. Il est difficile pour l'aidant de savoir s'il doit pleurer la disparition de certains aspects de la personnalité de son proche, même si d'autres aspects demeurent, et comment le faire. Il est essentiel et normal de pouvoir en parler, de partager ses peurs, sa colère et sa tristesse. Mettre des mots sur ce que l'on vit aide à mieux comprendre et à pouvoir exprimer ses sentiments, ce qui permet de solliciter du soutien.

« Le deuil blanc est un processus qui dure toute la période de la maladie, car il nécessite de s'adapter constamment aux changements. »

Moment de poésie : Le deuil Blanc

Dans l'ombre douce d'un changement lent,
Une vie se transforme, silencieusement.
Là où l'amour demeure, mais le visage s'éteint,
Un deuil se fait, sans que la fin ne vienne.

Ce n'est pas la mort qui fait son adieu,
Mais l'oubli, qui s'immisce, silencieux.
La personne aimée, présente, mais lointaine,
S'éloigne doucement, sans qu'on puisse la retenir.

Les rêves d'avant se fondent en nuages,
Les rires, les gestes, s'effacent, sans hommage.
Un rôle qu'on portait, un amour partagé,
Tout doucement se trouve emporté.

Et moi, le cœur lourd d'une perte invisible,
Je pleure ce qui n'est plus, cette douleur indicible.
Je pleure la relation, le lien défiguré,
Dans ce deuil blanc qui jamais ne peut se terminer.

Mais dans chaque souffle, chaque geste encore,
Il reste des fragments d'un amour plus fort.
Même si tout a changé, même si tout s'efface,
Il y a une lueur, une lumière qui trace.

Car ce deuil silencieux, bien qu'invisible,
Est le témoin d'un amour indestructible.
Au-delà des ombres, au-delà des peurs,

Je garde ton souvenir, au fond de mon cœur.

L'équipe du CAT est à disposition si vous ressentez le besoin d'en parler.