

# LES AÎNÉS ET LE DEUIL

---

Le vieillissement entraîne inexorablement de nombreux changements ayant parfois des répercussions sur toutes les dimensions de la vie d'un individu. Avec l'avancée en âge, **les pertes s'accumulent et la propension à vivre des deuils multiples augmente**. Les pertes de vision, d'audition, de mobilité, d'agilité, ainsi que les pertes cognitives entraînent à leur tour d'autres types de pertes, comme l'abandon forcé d'activités.

« LE DEUIL QUI S'ENSUIT – DEUIL DE SOI AVEC SES CAPACITÉS ANTÉRIEURES – EST VÉCU DE FAÇON TRÈS VARIABLE D'UNE PERSONNE À L'AUTRE » <sup>(1)</sup>.

L'abandon d'activités significatives, le départ du marché du travail, le changement de milieu de vie, le retrait du permis de conduire et le déclin rapide de l'autonomie sont autant d'événements synonymes de pertes et de deuils.

**Les sources du deuil sont ainsi nombreuses.** À toutes ces pertes s'ajoutent les deuils par décès : la mort d'un conjoint, d'un parent, d'un frère ou d'une sœur, etc.

« [...] DANS LA VIEILLESSE ET ENCORE PLUS DANS LA GRANDE VIEILLESSE, LA PROBABILITÉ DE VOIR DISPARAITRE DES ÊTRES CHERS AUGMENTE » <sup>(2)</sup>.

# LA SOUFFRANCE

---

Les pertes sont plus nombreuses et plus fréquentes avec l'âge, mais ne sont pas nécessairement plus faciles à vivre. Le deuil demeure éprouvant et suscite de vives émotions chez une personne. **Il est crucial de ne jamais banaliser la souffrance de l'aîné.**

**« IL PEUT AUSSI ARRIVER QU'UNE PERTE ÉVEILLE OU RAVIVE D'AUTRES DEUILS, CE QUI PEUT CONTRIBUER À LA DIFFICULTÉ ET À LA COMPLEXITÉ DE L'EXPÉRIENCE VÉCUE »<sup>(2)</sup>.**

Par ailleurs, certains deuils peuvent être moins reconnus ou ignorés<sup>(2)</sup> :

- **le deuil d'un conjoint de même sexe**, les aînés de la communauté LGBT (lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres) étant souvent invisibles;
- **le deuil à la suite d'un suicide**, le sujet étant encore tabou;
- **le deuil animalier**, qui n'est pas toujours pris au sérieux.

# LE DEUIL BLANC

---

Le deuil blanc survient lorsqu'une personne atteinte d'un trouble cognitif, comme la maladie d'Alzheimer, est toujours présente physiquement, mais que ses absences (psychologiques et affectives) sont de plus en plus marquées<sup>(3)</sup>. Elle change parfois à un point tel qu'elle devient méconnaissable, **d'où l'impression de perdre un être cher alors qu'il est toujours en vie**. Les proches aidants sont particulièrement touchés par le deuil blanc.

# LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT

---

**Le cumul des pertes exacerbe parfois le sentiment de solitude ressenti par la personne aînée.** Par exemple, l'expérience conjuguée du veuvage et de la perte d'un ami ou voisin de longue date peut alimenter le fait de se sentir seul. Il arrive que la quantité de contacts et de relations sociales de l'individu diminue au fil du temps.

En d'autres termes, le réseau social de la personne vieillissante peut se « dégarnir » avec l'avancée en âge, ce qui contribue à son isolement<sup>(2)</sup>. Une personne de « très grand âge » peut avoir perdu une grande partie des proches de sa génération<sup>(4)</sup>.



# LE VIEILLISSEMENT : AU-DELÀ DES PERTES ET DES DEUILS

Sans occulter les réalités souffrantes du vieillissement, il importe de reconnaître la singularité des parcours de vie, la pluralité des trajectoires du vieillissement, ainsi que la complexité et la richesse des expériences associées à l'avancée en âge. **Vieillir n'est pas qu'une succession de deuils et de pertes.**

## RÉFÉRENCES

1. Grenier, J. (2011). Regards d'aînés sur le vieillissement. Autonomie, reconnaissance et solidarité. *Nouvelles pratiques sociales*, 24(1), 36-50. <https://doi.org/10.7202/1008217ar>
2. Bourgeois-Guérin, V., Van Pevénage, I., Lachance, J., Blondin, R.-A. et Marquis, A. (2018). L'expérience du deuil chez les personnes âgées : la fréquence rime-t-elle avec l'aisance? Dans V. Billette, P. Marier et A.-M. Séguin S. (dir.), *Les vieillissements sous la loupe : Entre mythes et réalités* (p. 213-220). Presses de l'Université Laval.
3. Société Alzheimer du Canada. (2013). *Le deuil blanc. Ressource pour les personnes atteintes de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée et leurs proches*. [https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/ambiguous\\_loss\\_family\\_f.pdf](https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/ambiguous_loss_family_f.pdf)
4. Bacqué, M.-F. (2004). Augmentation de la longévité, multiplication des deuils. Les nouveaux "vieux" sont aussi de grands endeuillés. *Études sur la mort*, 2(126), 149-158. <https://doi.org/10.3917/eslm.126.0149>

## DANS LA PEAU D'UN AÎNÉ

DANS LA PEAU



D'UN AÎNÉ

Ce programme du Réseau FADOQ est une incursion au cœur du quotidien des personnes vieillissantes grâce à six tests de sensibilisation qui favorisent la bienveillance : vision, audition, mobilité, agilité, cognition et deuils.

POUR EN SAVOIR PLUS :  
1 800 828-3344 | [BIENTRAITANCE.CA](http://BIENTRAITANCE.CA)

# RESSOURCES

---

Voici une liste de ressources pouvant venir en aide à la personne aînée endeuillée (et à ses proches). Parfois, à la suite d'un deuil, une aide professionnelle s'impose.

## INFO-SOCIAL 811

**811**

Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

---

## LES PETITS FRÈRES

**1 866 627-8653**

La mission des Petits Frères est d'accueillir et d'accompagner les personnes seules du grand âge, afin de contrer leur isolement, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

---

## LIGNE D'ÉCOUTE 1 888 LE DEUIL

**1 888 533-3845**

Cette ligne d'écoute sans frais s'adresse à toute personne vivant un deuil à la suite du décès d'un proche - accessible entre 10 h et 22 h - 7 jours sur 7.

---

## LIGNE QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

**1 866 277-3553**

Le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) est le numéro de la ligne d'intervention téléphonique provinciale en prévention du suicide. Des services sont aussi offerts aux endeuillés par suicide.

---

## SERVICE INFO-AIDANT

**1 855 852-7784**

Info-aidant est un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.