



Soins de longue durée

# À quoi s'attendre quand un être cher est mourant

---

Ce guide fournit de l'information compatissante et claire pour vous aider à comprendre à quoi vous attendre et à vous sentir appuyé et informé durant cette période éprouvante.



Winnipeg Regional  
Health Authority

Office régional de la  
santé de Winnipeg

Soins continus



L'approche de la mort s'accompagne de changements divers, qui peuvent modifier les fonctions du corps, mais aussi la façon de communiquer, de penser et de se comporter.

## Des changements courants peuvent être observés au cours des dernières heures et des derniers jours.



### Perte d'énergie

Avec le temps, la personne malade passe plus de temps au lit et dort davantage pendant le jour. Il arrive que, pendant les derniers jours, une personne jusqu'alors raisonnablement autonome se mette à dormir tout le temps.



### Émotivité

Votre être cher peut manifester divers états émotifs : tristesse, sentiment d'impuissance, anxiété ou peur. Il pourrait s'isoler et devenir plus réservé, ou parler à des personnes ou sembler voir des gens que les visiteurs ne voient pas. Il n'est pas rare que la personne mourante perde la notion du temps et de l'espace ou ne reconnaisse plus les gens.



### Sommeil

Il est normal que dans ses derniers jours, la personne passe la majorité de son temps à dormir. Elle peut communiquer peu et être difficile à réveiller. Vous pouvez continuer à lui parler tout au long du processus de fin de vie. À l'approche de la mort, la personne peut cesser de réagir, mais continue d'entendre jusqu'à son dernier souffle.



## Appétit

Il est normal que le besoin de s'alimenter et de boire s'atténue ou disparaisse. Le fait de nourrir une personne étant un acte d'amour et d'attention, la famille et les amis ont parfois du mal à vivre cette étape. Étant donné qu'il s'agit d'un phénomène normal à l'approche de la mort, votre être cher ne ressent ni la faim ni la soif.



## Médication

Il est fréquent que la personne ait de la difficulté à avaler ses médicaments puisque les muscles qui permettent d'avaler s'affaiblissent. Certains médicaments et suppléments deviennent moins utiles et peuvent être cessés. Pour d'autres médicaments nécessaires, il faut discuter de moyens d'administration différents avec l'équipe de soins de santé. Des médicaments peuvent également être administrés pour soulager les symptômes en fin de vie.



## Élimination

Lorsque l'appétit diminue, les fonctions d'élimination d'urine et de selles diminuent aussi. Il arrive que la personne manifeste une incontinence urinaire ou intestinale. L'urine ou les selles peuvent changer de couleur.



## Agitation

La personne peut présenter un comportement agité qui peut s'expliquer par un changement dans l'apport d'oxygène au cerveau, ou dans la médication, ou encore par la détérioration de son état. Elle pourrait essayer de se lever, de tirer sur ses draps ou ses vêtements, ou essayer de toucher à des objets ou à des personnes qui ne sont pas là.



## **Confusion et détresse**

À l'approche de la mort, toutes les parties du corps s'affaiblissent, y compris le cerveau, ce qui peut occasionner de la confusion et de la détresse. La personne mourante peut avoir peur ou se sentir menacée par les gens et les objets qui l'entourent, ou elle peut se comporter de façon inhabituelle. Réconfortez-la par votre présence et le sentiment de sécurité. Appuyer sa perception peut être une approche compatissante. La confusion peut également être source de réconfort pour la personne malade qui s'imaginera par exemple dans un lieu qui lui est cher, où elle se sent en sécurité.



## **Respiration**

Le rythme respiratoire va changer. Le nombre de respirations pourrait être diminué. Les respirations pourraient être plus superficielles et alterner avec une absence totale de respirations. D'autres épisodes peuvent se caractériser par des respirations rapides, superficielles et bruyantes, ou qui s'accompagnent de gargouillements. C'est inquiétant, certes, mais ces changements ne signifient pas que la personne souffre.



## **Circulation et apparence de la peau**

Vous pourriez remarquer des changements de l'apparence de la peau, qui peut devenir moite, ou grisâtre ou bleutée. Même si les bras et les jambes deviennent froids au toucher, la personne n'en souffre pas. La circulation sanguine ralentit tout simplement.





# Aide des membres de la famille et des amis

Lorsqu'un proche est en fin de vie, la famille et les amis peuvent se demander comment ils peuvent procurer du réconfort et du soutien.



### **Présence**

Les amis et membres de la famille peuvent se demander que dire et que faire au chevet de la personne mourante. Or, votre présence est généralement plus importante que vos paroles et vos gestes. Continuez vos visites et faites ce que vous faites habituellement. La personne malade sera probablement rassurée de vous savoir auprès d'elle et de voir que vous vous soutenez les uns les autres.



### **Exprimez votre amour et votre reconnaissance**

Vous pouvez dire à votre proche les raisons pour lesquelles vous l'avez aimé et lui êtes reconnaissant. Parfois, les gens structurent leurs adieux de cinq façons : Je t'aime... Je te remercie... Je te pardonne... S'il te plaît, pardonne-moi pour et au revoir.



### **Soutien spirituel et religieux**

Vous pourriez souhaiter demander à un conseiller religieux ou spirituel de venir dire des prières ou de pratiquer des rituels ou cérémonies propres à votre culture, foi ou chemin spirituel. Demandez au personnel s'il y a un intervenant de soins spirituels qui peut vous aider concernant votre requête.



### **Apporter du confort**

Vous pouvez reconforter votre être cher en lui faisant la lecture, en lui massant doucement les mains avec une lotion, en lui faisant entendre sa musique préférée ou en entourant ses pieds d'une couverture chaude.



### **Musique douce**

De la musique douce et relaxante peut diminuer l'agitation. Il peut souvent être utile de rassurer la personne qu'elle n'est pas seule et qu'elle est dans un endroit sécuritaire.



### **Respect des souhaits spirituels**

Respectez autant que possible les souhaits spirituels de la personne mourante.



### **Honorez ses choix**

Veuillez respecter le choix de la personne si elle ne veut ni boire ni manger. Avant de lui offrir à boire ou à manger, consultez le personnel.



### **Soins de la bouche**

Veillez à l'hygiène de la bouche et humectez-lui les lèvres et la bouche. Demandez l'aide du personnel au besoin.



### **Soins doux**

Vous pourriez aussi passer un linge humide frais sur les mains ou la figure de la personne.



### **Parler calmement**

Parlez-lui calmement et naturellement même si elle ne vous répond pas. Il se peut que votre voix la rassure. Vous pouvez aussi choisir de ne pas parler du tout. Votre seule présence paisible peut lui apporter beaucoup.



### **Toucher**

Le toucher peut reconforter énormément certaines personnes. Vous pouvez tenir la main de la personne mourante.

## **Vous avez également des besoins en tant qu'aidant :**

- Racontez des souvenirs avec la personne et d'autres proches.
- Essayez de dormir suffisamment et de bouger/marcher.
- Mangez et buvez suffisamment.
- N'hésitez pas à demander du soutien auprès des autres. Les gens veulent savoir ce qu'ils peuvent faire pour vous aider.
- Demandez un fauteuil confortable si vous dormez dans la chambre.

## **Resources:**

- **Faites appel au personnel :** On recommande aux membres de la famille et amis de poser des questions, de faire des suggestions et de faire part aux membres du personnel de pratiques culturelles ou spirituelles dont ils devraient être au courant.
- **Deuil individuel :** Le deuil se vit différemment par chacun. Pour certains, la mort et le deuil se vivent en privé. D'autres ont besoin de soutien. Des services de santé spirituelle et de soutien social sont à votre disposition.
- **Approche palliative des soins de longue durée :** Renforcer l'approche palliative des soins de longue durée appuie les besoins des personnes atteintes de diverses maladies limitant l'espérance de vie, y compris la fragilité, la démence, la maladie en phase terminale et le cancer. Des ressources sont disponibles sur leur site Web : <https://spaltc.ca/?lang=fr>.
- **Renseignements additionnels :** Vous pouvez obtenir de plus amples informations sur le site Web du Portail palliatif canadien, y compris les articles « Quand la fin est proche » et « Les changements des dernières semaines et des derniers jours » à [https://www.virtualhospice.ca/fr\\_CA](https://www.virtualhospice.ca/fr_CA).

# Au moment de la mort

Le moment du décès est une expérience profonde et personnelle et peut se produire de diverses façons. Voici ce dont à quoi vous pouvez vous attendre et comment réagir.



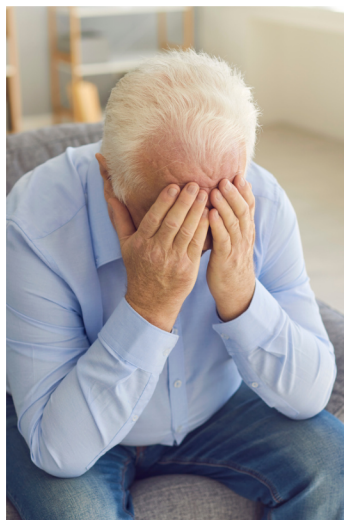
## Imprévisibilité

Il est impossible de prédire le moment du décès. Celui-ci peut survenir soudainement et au moment le plus inattendu, ou se produire très graduellement. Il arrive que des personnes très malades prennent du mieux de façon inexplicable et vivent plus longtemps que prévu.



## Signes de décès

Au moment du décès, la personne arrête de respirer et son cœur arrête de battre. Les yeux se ferment ou demeurent ouverts.



## Après la mort



### Réflexions personnelles

Vous souhaitez peut-être prendre le temps de méditer, de dire quelques mots, de serrer la personne dans vos bras ou de faire vos adieux. Vous pourriez aussi ne rien vouloir faire de tout cela, et c'est aussi très bien.

Songez à téléphoner aux autres membres de la famille et amis qui souhaiteraient être avisés ou venir faire leurs adieux.



## Si des membres de la famille et amis sont présents au moment du décès

- Informez le personnel de soins de santé s'il y a des rituels, des pratiques ou des cérémonies nécessaires après le décès.
- Prenez tout le temps qu'il vous faut. Ne vous sentez pas pressés.

## Si aucun membre de la famille ou ami n'est présent au moment du décès

- Le personnel appellera la personne-ressource principale qui peut être un membre de la famille ou un ami afin de l'informer du décès.
- Si vous choisissez de venir, ne vous sentez pas pressés. Vous trouverez peut-être réconfortant de vous faire accompagner d'une autre personne.
- Si vous choisissez de ne pas venir au foyer, le personnel suivra les directives laissées par la famille.



# Le deuil et le sentiment de perte

Le deuil est une réaction naturelle à la perte.

Comprendre et gérer le deuil peut être difficile, mais des ressources sont disponibles.

## Ressources de soutien

### **MonDeuil.ca**



Vous pouvez aussi consulter MonDeuil.ca, un outil gratuit, en ligne, où vous trouverez de l'aide pour vivre votre deuil et votre perte, et pour comprendre et affronter les difficultés que le deuil pourrait vous faire éprouver. Il peut vous aider aussi à soutenir les autres.



### **Modules d'apprentissage en ligne**

Vous y trouverez des modules sur divers types de perte, par exemple la mort d'un conjoint/d'une conjointe, d'un parent, d'un enfant, et à la perte due à diverses maladies, comme la démence, la sclérose en plaques, la sclérose latérale amyotrophique, la maladie de Huntington, etc.



**Notes :**

**Notes :**

Cette information a été élaborée par le Comité des derniers jours de soins du programme Soins continus de l'ORSW et est adaptée de la ressource du Deer Lodge Centre intitulée « Quand un être cher est mourant durant les derniers jours aux soins de longue durée ».



Winnipeg Regional  
Health Authority

Office régional de la  
santé de Winnipeg

Soins continus