

Les Amis du Crépuscule

- Objet :** Formation en accompagnement en fin de vie et suivi de deuil
- Thème :** Accompagner l'autre c'est; s'accompagner soi-même
- Horaire :** Le mercredi du 19 août au 21 octobre de jour (13h à 16h) ou du 2 septembre au 4 novembre (18h à 21h) pour un total de 30 heures.
- Endroit :** 2710 rue Bachand local 200, Saint-Hyacinthe, QC, J2S 8B6
- Coût :** 275\$ pour 10 rencontres totalisant 30 heures de formation

Formation développée par : Sylvie Bessette, titulaire d'un baccalauréat en travail social et d'un diplôme de deuxième cycle en *Études interdisciplinaires sur la mort* de l'Université du Québec à Montréal. Elle est détentrice d'une formation d'animatrice en Journal créatif, donnée par Anne-Marie Jobin. Elle a cofondé l'organisme *Les Amis du Crépuscule* (1993), situé à Saint-Hyacinthe, cet organisme offre des services d'accompagnement pour les personnes en fin de vie et confrontées au deuil. Elle a animé et coanimé durant 5 ans (1999-2003) des groupes pour les enfants endeuillés et accompagne en individuel des adolescents et jeunes adultes. Elle est coauteur de deux guides d'accompagnement sur le deuil. Écrit avec **Huguette Ducharme**, *À la découverte de ta route, programme d'accompagnement pour les adolescents et les jeunes adultes endeuillés*. (2012) et écrit avec **Claire Foch**, *J'écoute ma toute petite voix*, guide conçu pour animer un groupe de soutien pour les enfants en deuil et les adultes qui les accompagnent. (2003). Elle a participé à des colloques en France et en Bretagne et donné la formation *J'écoute ma toute petite voix* en Europe et au Québec. Depuis plus de 30 ans, elle a suivi plusieurs formations, ces dernières années, elle s'est formée en Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT), niveau 1, 2 et 3, six étapes vers la flexibilité psychologique. Aujourd'hui, dans sa pratique privée, elle utilise principalement l'approche ACT jumelée à des techniques de Journal créatif. Présentement, elle pratique en bureau privé et est conseillère affiliée pour un programme d'aide aux employés.

Objectif de la formation

En passant par les trois niveaux de l'apprentissage :

Le savoir qui a trait aux connaissances par rapport aux concepts de la phase terminale, de l'accompagnement et du deuil.

Le savoir-faire qui a trait aux habiletés à intégrer les connaissances acquises en utilisant les différentes techniques et approches propres à l'accompagnement du mourant, de ses proches et des endeuillés.

Le savoir être qui touche les attitudes à reconnaître les moyens permettant de bien vivre son accompagnement et développer une attitude favorable à l'établissement d'une relation de confiance avec la famille, le malade et la personne en deuil.

Le futur bénévole réalisera que l'accompagnement passe avant tout par lui et qu'un travail sur lui aura des répercussions sur eux.

La situation désirée, au terme de ce processus d'apprentissage, est de faire en sorte que les bénévoles aient une meilleure connaissance de l'accompagnement pour qu'ils puissent améliorer celui-ci auprès du mourant, de ses proches et des endeuillés afin de profiter pleinement de cette expérience d'accompagnateur/trice pour un mieux-être ouvrant sur un **savoir devenir**.

Syllabus

Semaine 1 Accompagner c'est...

- Présentation de l'organisme, du formateur, lecture du syllabus.
- Présentation des participants, attentes et objectifs
- Accompagner c'est...

Revenir à une expérience de sollicitude vécue dans l'enfance, décrire la situation vécue et le ressenti lié à la situation.

Semaine 2 La relation d'aide

- La sollicitude (Prendre soins, innée ou appris ?)
- Qualités et comportements facilitant l'accompagnement
- Exercice : Ce qui a été aidant ou a fait entrave à ma croissance
- La relation aidant / aidé selon Jean-Luc Héty (écoute)

Compléter le questionnaire : Ma perception de la mort et prise de conscience de la mort ou pertes dans ma vie.

Semaine 3 Ma relation face aux pertes et à la mort et la communication

- Impact de la mort et des pertes dans ma vie
- Phases du mourir et du deuil, selon Elisabeth Jubler-Ross
- Exercice : Bien mourir / Mal mourir
- La communication verbale et non verbale
- L'apprivoisement (extrait du livre, *Le petit prince*, d'Antoine de Saint-Exupéry)
- Exercice d'apprivoisement

Faire lecture du texte de Paul Frappier, « Au bout du corridor, être et vivre encore... et quand même »

Semaine 4 La personne malade et ses proches

- Qui est cette personne en fin de vie ? (retour sur le texte de Paul Frappier)
- Mécanismes d'adaptation en fin de vie
- Les tâches du mourant, des proches et de l'intervenant
- Attitudes favorables dans l'accompagnement de la personne malade et de ses proches
- Dynamique familiale / approche systémique

Semaine 5 Les soins palliatifs compléter avec les documents d'Alain

- Historique, philosophie, fonctionnement
- Soins de fin de vie, contrôle de la douleur, symptômes
- L'aide médicale à mourir
- La demande anticipée
- Rôle du bénévole

Semaine 6 Le deuil

- Connaître et reconnaître le processus de deuil
- Compréhension du deuil selon les âges
- Le deuil périnatal

Semaine 7 Les deuils complexes

- Suicide, homicide, disparition
- Autres types de deuil

***Compléter le questionnaire : Qu'évoquent les mots ; Religion / Croyance / Spiritualité ?
Réfléchir à votre parcours.***

Semaine 8 La dimension spirituelle

- Croyances, religion, spiritualité, me situer
- Les rituels

Faire la lecture de l'article de Marie-Hélène Carette, Université Laval

Semaine 9 Prendre soin de soi dans l'accompagnement,

- Prendre conscience de mes valeurs et de mon fonctionnement,
- Aider sans s'épuiser
- Piège à éviter

Semaine 10 Synthèse et évaluation

- Retour sur les rencontres et complément d'information
- Résumé des apprentissages
- Évaluation de la formation

Stratégies d'enseignement :

- Exposés et échanges
- Invités
- Exercices ludiques
- Techniques de Journal créatif
- Approche ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement), matrice et cartes matrice

Travaux :

Le cheminement personnel est prioritairement sollicité, car comment prétendre être ouvert à l'expérience des mourants et des endeuillés si nous ne pouvons pas être près de ce qui nous habite.

Des réflexions et questionnaires seront à faire et à compléter occasionnellement à la maison. D'autres seront faits et expérimentés sur place.

Si l'objectif de cette formation peut s'exprimer en termes relativement clairs, notre rapport à la mort, lui, ne pourra jamais l'être. Car la mort défie tout savoir.