



## Après un décès

Par : [CVH Team](#)

Lorsque la mort survient après une longue maladie, il arrive que l'entourage n'arrive pas à y croire et comprenne difficilement ce qui est vraiment arrivé. La situation semble parfois irréelle. Même les personnes qui se croient prêtes à accuser le coup, du moins psychologiquement, ressentent naturellement d'intenses émotions au décès d'un proche.

## Les réactions émotives

Les gens s'inquiètent parfois de leur réaction face à la mort. Ils craignent de perdre le contrôle ou de ne pas être assez forts pour gérer la situation. Il ne faut pas oublier que nous sommes tous humains et qu'en cas de peine, nous ne réagissons pas tous de la même façon.

Malheureusement, dans la société actuelle, il est mal vu d'extérioriser ses émotions. Exprimer ses sentiments n'est pas un signe de faiblesse, mais ne rien montrer ne signifie pas non plus être insensible. Les personnes qui n'expriment pas leurs émotions peuvent se sentir consternées ou même stupéfaites à l'annonce du décès. Chacun fait ce qu'il peut dans les circonstances!

Il arrive parfois qu'une personne décède seule, sans aucun proche à ses côtés. Les membres de la famille et les amis n'avaient peut-être quitté la salle que quelques minutes, mais c'est pendant ce temps que la personne rend l'âme. Regrets et culpabilité sont alors au rendez-vous. Toutefois, il est fréquent que les mourants attendent de voir leurs proches avant de partir, et certains croient même qu'ils exercent un certain contrôle sur le moment où ils partiront et que c'est donc par choix qu'ils partent une fois seuls; peut-être aussi pour épargner ce moment aux membres de leur famille.

## Les transformations du corps

Une fois la personne décédée, le corps se transformera. Ces transformations peuvent être pénibles si l'on ne s'y attend pas, mais assurez-vous, elles font partie du cours naturel des choses.

Puisque les muscles du corps sont détendus, il se peut que le corps du défunt expulse des selles, de l'urine ou de la salive. La rigidité cadavérique, raidissement de la musculature, se produira dans les heures suivant le décès. Il est recommandé de tourner le défunt sur le dos dès que possible parce que, une heure après le décès, il sera plus difficile de changer le corps de position.

Si des membres du personnel soignant sont présents, ils pourraient demander à la famille de quitter la pièce quelques instants afin de pouvoir s'occuper du corps et d'aménager convenablement la pièce. Certains préfèrent que les yeux des défunt soient fermés. Si ses yeux sont ouverts, vous n'avez qu'à les fermer doucement avec votre main. Si sa bouche ouverte, vous pouvez lui placer une serviette enroulée sous le menton et lui fermer doucement la bouche.

Après quelque temps, le corps se refroidit au toucher et change de couleur.

## Le deuil

Après un décès, les membres de la famille et les amis peuvent ressentir le besoin de se recueillir, de dire quelques mots, de toucher au corps ou de faire leurs adieux. Il est important d'accorder à tous le temps et l'espace dont ils ont besoin. Certains veulent toucher au corps, d'autres n'y tiennent pas. Certains pleurent à chaudes larmes, d'autres demeurent silencieux. Certains sentent le besoin de quitter la pièce, d'autres souhaitent demeurer avec le défunt.

Lors d'un décès, il n'est pas rare de ressentir un sentiment de soulagement, mais ce dernier est habituellement accompagné d'un sentiment de culpabilité. Il est tout à fait normal de souhaiter que les souffrances d'un proche cessent et de vouloir retrouver son quotidien dès que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réactions face à la mort, pourvu qu'on n'en souffre pas trop ou qu'on ne fasse pas souffrir les autres.

Rien ne presse pour laisser le corps aux prestataires de soins de santé ou au personnel de la maison funéraire. Pourquoi ne pas passer une heure et même plus avec le défunt? Selon l'endroit où le décès est survenu, il se peut que les membres de la famille veuillent laver le corps et changer les vêtements. Peut-être aussi que certains rites culturels, spirituels ou religieux devront être pratiqués à ce moment.

Il arrive parfois que les gens souhaitent laisser des objets spéciaux ou une note avec le corps. Il serait peut-être avisé d'apporter ces souvenirs à la maison funéraire afin d'éviter qu'ils se perdent pendant le transport du corps. En cas d'incinération, les membres de la famille qui souhaitent faire leurs adieux devraient pouvoir se recueillir auprès du corps avant qu'il soit emmené.

Pour plus de informations et de ressources sur la prestation de soins après un décès, consultez le [module 9](#) de la série pour les aidants.

Pour en savoir plus sur le deuil et les façons dont vous pouvez soutenir les autres, consultez le site [MonDeuil.ca](#).

*Contenu revu en janvier 2023*