LE DEUIL
AUX **JOURS DE FÊTE,** AUX **ANNIVERSAIRES**
ET AUX
JOURNÉES DE COMMÉMORATION

CHAMPLAIN HOSPICE PALLIATIVE CARE PROGRAM | PROGRAMME SOINS PALLIATIFS CHAMPLAIN

Les autres ne mentionnent pas le nom de l'être aimé.
C'est comme si il n'a jamais existé

LE DEUIL AUX JOURS DE FÊTE, AUX ANNIVERSAIRES ET AUX JOURNÉES DE COMMÉMORATION

Pendant un deuil, vous remarquerez souvent que la tristesse vous envahit à des moments tout à fait inattendus. Au milieu d'un grand plaisir, vous voilà en pleurs. Ces hauts et ces bas émotionnels se manifestent surtout à des occasions spéciales – pendant les jours fériés, un anniversaire de naissance ou une journée commémorative.

Les jours et les événements spéciaux remuent souvent nos émotions en nous rappelant où nous étions et ce que nous faisions quelques années auparavant. Nous sombrons dans la tristesse en pensant que la personne que nous venons de perdre n'y assiste pas cette année. Tout cela vous empêche aussi de bien dormir et de manger avec appétit; la colère et l'irritation vous envahissent, et nos activités habituelles ne nous intéressent plus.

D'un autre côté, il vous arrivera peut-être de ne ressentir aucune tristesse à ces occasions. Vous vous inquiétez de ne pas avoir les sentiments que vous *devriez* ressentir. Ce manque de sentiments vous remplit de culpabilité et de détresse.

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Quel que soit votre cas, n'oubliez pas qu'il est normal de ressentir une intense tristesse et de la confusion lors d'un événement spécial. Cela fait partie du processus de deuil.
- Ne vous inquiétez surtout pas si ces sentiments vous surprennent désagréablement en une journée spéciale, ou si vous ne ressentez pas les sentiments que vous (ou les autres gens) pensez que vous devriez avoir.

- Le deuil établit son propre calendrier – il apparaît et disparaît lorsque nous nous y attendons le moins. Ce flux et reflux de sentiments est très naturel; il indique que vous traversez votre deuil de façon saine.
- N'oubliez pas que rien de ce que vous faites ou ressentez pendant votre deuil n'est correct ou incorrect. Il faut souvent beaucoup de temps et de pratique pour reconnaître cela, alors traitez-vous avec patience et douceur.

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX SUPPORTER LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET LES JOURS FÉRIÉS

Événements personnels et familiaux

- Mariages, funérailles, baptêmes;
- Fêtes religieuses et culturelles;
- Réunions de classe, remise de diplômes;
- Anniversaires de naissance et de mariage;
- Autres anniversaires.

Ces événements sont souvent très durs émotionnellement, mais il est réconfortant de les considérer comme des gestes symboliques par lesquels nous reconnaissons que le défunt continue à faire partie de notre vie même s'il est absent. Le souvenir de ce proche peut enrichir les fêtes commémoratives que nous célébrons avec ceux qui lui ont survécu et qui vivent autour de nous.

LE DEUIL AUX JOURS DE FÊTE, AUX ANNIVERSAIRES ET AUX JOURNÉES DE COMMÉMORATION

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Planifiez ces événements – mais faites des plans que vous pourrez modifier.
- Demandez-vous avec qui vous désirez passer cette journée de célébration.
- Expliquez à vos amis et à votre famille ce dont vous avez besoin et demandez-leur de vous soutenir.
- Pensez à ces proches que vous aimez, priez pour eux, méditez à leur sujet.

- Pendant cette journée de commémoration, faites quelque chose à la mémoire du défunt.
- N'oubliez jamais qu'il est aussi bon de rire que de pleurer.
- Trouvez des façons de rendre hommage au défunt.
    - Allumez une bougie spéciale; faites un jardin qui commémore cette personne; créez un endroit où lui rendre hommage ou faites un journal de photos et de souvenirs; parrainez un prix ou une bourse de commémoration; faites un don à un organisme caritatif.

Jours fériés et commémorations publiques

Pendant les jours fériés et les commémorations publiques, nous avons souvent tendance à nous isoler. Vous avez besoin de passer du temps en solitaire, mais vous aurez souvent beaucoup plus de plaisir à participer à des fêtes sociales que vous ne le pensiez. Si vos amis et votre famille insistent pour que vous y veniez, expliquez-leur clairement ce dont vous avez besoin, demandez-leur de vous soutenir en respectant vos désirs et demandez-leur de rester très près de vous.

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Demandez à vos amis et à votre famille de vous excuser si vous ressentez le besoin de changer vos plans à la dernière minute. C'est tout à fait normal d'agir ainsi en période de deuil.
- Maintenez les traditions qui vous font plaisir, mais écartez-vous de celles qui vous ennuient.

LE DEUIL AUX JOURS DE FÊTE, AUX ANNIVERSAIRES ET AUX JOURNÉES DE COMMÉMORATION

- Si vous faites partie d'une congrégation religieuse, maintenez les rituels qui vous réconfortent pendant votre deuil.
- Offrez-vous des fleurs ou un cadeau, ou offrez-en à une autre personne.
- Discutez avec d'autres endeuillés ou avec des amis ou des membres de votre famille qui ont vécu cette épreuve pour savoir ce qu'ils font pour supporter les anniversaires et les périodes de Fêtes.
- En cette période de deuil, traitez-vous comme vous traiteriez une personne que vous aimez profondément :
  - N'en exigez pas trop de vous-même.
  - Permettez-vous de pleurer.
  - Laissez-vous ressentir toute la tristesse qui vous envahit.
  - Faites face à vos sentiments, quels qu'ils soient.

La période des Fêtes

Presque tout le monde a de la peine à supporter le mois de décembre. Le froid, le manque de lumière et le souvenir des Fêtes passées avec des proches ou des amis qui ne sont plus avec nous intensifient les sentiments de douleur et de perte.

À l'approche du temps des Fêtes, il serait bon de confier à quelqu'un vos inquiétudes, vos sentiments et votre appréhension. Expliquez à ceux qui vous entourent ce que vous trouvez difficile et acceptez leur aide.

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Réfléchissez aux traditions des Fêtes que vous suiviez auparavant, et évaluez honnêtement lesquelles vous pourrez supporter.

- Simplifiez vos achats du temps des Fêtes : faites-le bien à l'avance par téléphone, par Internet ou par catalogue, ou allez faire vos achats avec une personne qui comprend vos émotions.
    - Vous pourriez aussi décider de ne pas acheter de cadeaux cette année et de donner l'argent ainsi épargné à un organisme de bienfaisance au nom de la personne que vous venez de perdre.
- Vous pourriez aussi créer de nouvelles traditions : partez en voyage, mangez au restaurant, offrez-vous une soirée au concert, ou alors donnez des cartes cadeaux au lieu d'emballer des objets.
- Créez une décoration spéciale et lui donne une place d'honneur dans votre maison.
- Pensez à ce que vous répondrez aux personnes qui vous souhaitent de passer de belles Fêtes. Vous pouvez simplement dire merci ou leur souhaiter à eux aussi de passer de belles Fêtes.
- N'oubliez pas que vous pourrez toujours passer la période des Fêtes d'une façon différente l'année prochaine.

Le Nouvel An

Le début d'une nouvelle année pourrait provoquer en vous des émotions imprévues. Comme vous venez de traverser une période éprouvante, vous vous attendez peut-être à ce que le Nouvel An vous apporte le soulagement, la guérison et le mieux-être que suscite généralement un nouveau départ. Malheureusement, l'arrivée du Nouvel An ne répond pas toujours aux attentes et elle risque de vous envahir

d'anxiété, d'appréhension et de déception. Efforcez-vous d'écarter toutes vos attentes et concentrez-vous sur votre force morale et sur votre processus de deuil.

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Repensez à l'année écoulée – les hauts et les bas, vos réalisations, les défis affrontés et les bienfaits reçus. Envisagez de nouvelles façons d'aborder la vie si les autres ne vous ont pas réussi.
- Traitez-vous avec patience et bonté. Efforcez-vous de ne pas comparer votre processus de deuil à celui de quelqu'un d'autre.
- Achetez-vous le cadeau que votre proche vous aurait acheté.
- Si vos amis et votre famille ne vous offrent plus le soutien nécessaire, envisagez de vous joindre à un groupe de soutien aux endeuillés.
- Reconnaissez que vous faites de votre mieux.
- Faites de l'espace pour votre deuil dans votre vie. Consacrez du temps à votre guérison, soit en solitaire, soit avec le soutien d'autrui.
- N'oubliez pas que le deuil ne disparaît pas soudainement. C'est un cheminement qui établit ses propres échéances et qui consomme beaucoup de temps et d'énergie.
- Permettez-vous de ne pas toujours être vous-même. Reposez-vous de votre activité. Permettez-vous de faire les choses différemment, ou de ne pas les faire du tout.

LE DEUIL AUX JOURS DE FÊTE, AUX ANNIVERSAIRES ET AUX JOURNÉES DE COMMÉMORATION

Prenez soin de votre famille

Si tous les membres de votre famille pleurent la mort d'une même personne, chacun de vous avait une relation unique avec le défunt; par conséquent, vos processus de deuil seront probablement très différents. Chacun traverse le deuil à sa façon et à son propre rythme.

Les journées spéciales, les jours fériés et les événements spéciaux ajoutent souvent beaucoup de stress à l'ambiance familiale, car ils amplifient les différentes façons dont les membres de la famille traversent leur deuil et supportent cette épreuve.

Ces quelques conseils vous aideront peut-être...

- Usez de patience et communiquez avec franchise pour réduire les tensions au sein de la famille.
- Envisagez de discuter avec les membres de votre famille pour vous préparer tous à passer les journées spéciales et les jours fériés.
- Faites preuve de souplesse et préparez-vous à faire des compromis. Discutez avec franchise des besoins et des désirs de chacun.
- Attendez-vous à vous heurter à des difficultés, et reconnaissez-les. Discutez par exemple des changements de rôles, de routines et de tâches dans la famille.

- N’en attendez pas trop des membres de votre famille, qui ne réussiront peut-être pas à se soutenir les uns les autres comme ils le faisaient auparavant.
- Essayez d’établir un équilibre entre ce que vous n’avez plus et ce qui vous reste.
- En planifiant vos réunions de famille, déterminez si et comment vous y inclurez des souvenirs du défunt.

Prenez soin de vous-même

Les fêtes ramènent une multitude de souvenirs; vous vous sentirez donc beaucoup plus sensible et vulnérable. Vous ne vous apercevrez peut-être même pas que vous avez négligé votre santé et que vous n’avez pas pris soin de vous-même… vous pensez peut-être que vous ne le méritez pas?

N’oubliez jamais que le deuil est très fatigant et éprouvant et qu’il sape votre énergie. Faites preuve de douceur, de patience et de tolérance envers vous-même.

LE DEUIL AUX JOURS DE FÊTE, AUX ANNIVERSAIRES ET AUX JOURNÉES DE COMMÉMORATION

Ces conseils d'autres endeuillés vous aideront peut-être...

- Faites du conditionnement physique et des exercices d'assouplissement. Respirez profondément.
- Reposez-vous. Ralentissez votre rythme d'activité ou arrêtez-vous complètement.
- Équilibrez le temps que vous passez en solitaire et le temps passé avec autrui.
- Mangez et buvez de façon saine.
- Faites-vous confiance. Laissez-vous guider par votre intuition.
- Passez du temps dans la nature ou promenez-vous dans les rues de votre quartier.
- Sortez avec un nouvel ami ou une vieille connaissance pour aller manger, regarder un film ou vous promener.
- Simplifiez votre vie quotidienne et vos responsabilités dans toute la mesure du possible.
- Prenez rendez-vous chez le médecin pour un examen complet et surtout diteslui que vous venez de perdre une personne qui vous était très chère.
- Mais plus que tout :
    - Progressez pas à pas. Attendez-vous à ce que vous sentiments changent, parfois sans avertissement. Il est tout à fait normal de ressentir de la tristesse, de la colère, de l'irritation et de la solitude – il est également tout à fait normal de ressentir la joie de vivre et de rire.
    - Dites-vous que cela fait partie du processus de guérison. Faites face à vos sentiments, quels qu'ils soient.

- Pensez à une chose : en prenant soin de vous-même, vous rendez hommage à votre proche décédé. Établissez une nouvelle tradition des fêtes : consacrez quelques instants pour vous occuper de vous-même et de vos émotions.

CHAMPLAIN HOSPICE PALLIATIVE CARE PROGRAM | PROGRAMME SOINS PALLIATIFS CHAMPLAIN

Il existe de nombreux services et soutiens aux endeuillés dans toute la région. Vous trouverez du counseling, divers groupes de soutien aux endeuillés auxquels vous pouvez vous joindre sans rendez-vous ou des groupes de marche, des séances d'éducation ainsi que de l'aiguillage vers d'autres ressources et services locaux.

Pour plus d'information, communiquez avec le Programme de soins palliatifs de Champlain au 613-683-3779, ou visitez notre site Web à www.champlainpalliative.ca.

Vous pouvez aussi consulter le répertoire des Services de santé pour la région de Champlain à http://www.lignesantechamplain.ca/index.aspx.

Ce contenu est une gracieuseté de Victoria Hospice Society

LE DEUIL AUX JOURS DE FÊTE, AUX ANNIVERSAIRES ET AUX JOURNÉES DE COMMÉMORATION

Parfois vous ne saurez jamais la valeur d'un moment jusqu' à ce qu'il devienne un souvenir – *Dr. Seuss*