



Les personnes qui vivent un deuil appréhendent souvent la venue des festivités entourant Noël et le nouvel an. Cette période de l'année ne rime pas toujours avec réjouissances et plusieurs n'ont pas le cœur à la fête. Les rassemblements, tout comme les conseils maladroits des proches, ne font qu'accentuer le sentiment de solitude. Certains disent : Il faut te changer les idées! On fera comme avant! Il aurait aimé nous voir fêter!

Or, ces paroles ne comblent pas le désir de serrer l'être cher dans ses bras, de voir les étincelles dans ses yeux, d'entendre son rire ou de bénéficier de tous les petits gestes qui le rendaient unique et irremplaçable.

Il n'y a pas de recette miraculeuse pour remédier au poids de l'absence. Les premières fois s'avèrent souvent difficiles. Or, voici quelques éléments qui peuvent contribuer à adoucir cette période.

Exercer sa liberté de choisir : Il n'est pas nécessaire d'accepter toutes les invitations. Chacun est libre de participer ou non aux festivités. Il est aussi possible d'écourter sa présence, au besoin. La personne endeuillée peut mentionner à ses proches que cette période est particulièrement difficile pour elle afin qu'ils comprennent ses choix. Ainsi, il est important de nommer ses besoins et ses limites. Il se peut également que l'énergie ne soit pas au rendez-vous. En effet, vivre un deuil est épuisant tant sur le plan physique que psychologique. Certaines tâches peuvent s'avérer lourdes en vue des préparatifs d'où l'importance de demander de l'aide ou de déléguer.

Mettre en place un rituel personnalisé : L'organisation d'un espace-temps autour du souvenir de la personne décédée est habituellement aidant. Non seulement la présence d'un rituel permet d'honorer le défunt, mais il crée de nouveaux souvenirs. Il donne un sens à un événement qui en était dépourvu en l'absence de l'être cher. Il suffit de trouver un *geste* qui permettra de répondre à son *intention* de se souvenir et d'honorer de défunt à un *moment* déterminé.

Voici des exemples de rituels :

- Nommer à tour de rôle une qualité du défunt que l'on souhaite intégrer dans notre vie
- Porter un toast à la santé du défunt en partageant des souvenirs heureux vécus avec lui.
- Allumer une bougie et regrouper quelques photos de la personne décédée près desquelles les gens peuvent aller se recueillir.
- Cuisiner un plat favori du défunt et donner la recette à chaque invité.
- Mettre une boule de Noël à sa mémoire dans le sapin.
- Faire une visite au cimetière ou au columbarium avant les festivités.

Se permettre de faire les choses autrement : Inévitablement, la présence de rituels vient teinter différemment les façons de faire. Or, il est aussi possible de changer carrément les pratiques habituelles. Le lieu et le moment des festivités peuvent être changés. Le nombre d'invités peut être restreint. On peut aussi s'alléger la tâche en demandant à chacun d'apporter un plat plutôt que de tout préparer soi-même comme on a l'habitude de le faire.

S'accorder des moments de répit et de plaisir: Bien que plusieurs personnes endeuillées se sentent coupables de ressentir du plaisir, il est nécessaire de prévoir une activité agréable, seul ou avec des proches. Tout le monde a la permission de rire et de se distraire même si l'être cher n'y est plus. Avoir du plaisir ne signifie pas oublier la personne aimée. S'autoriser des pauses et des moments d'accalmie est essentiel en période de deuil. Personne ne peut tolérer la souffrance en continu.

Prendre contact avec la nature : Les personnes endeuillées ont souvent l'impression de trahir ou d'abandonner le défunt en reprenant contact avec la vie. Pourtant, c'est un contact quotidien avec les manifestations de vie (humaine, animale, végétale) qui favorise la progression du deuil. Plusieurs études démontrent les bienfaits de la nature sur la santé physique et émotionnelle. Ainsi, une promenade dans un parc ou quelques soins à une plante intérieure sont des petits gestes faciles pour recourir aux forces de vie présentes en soi et autour de soi.

Rester actif : Bien que l'envie de se terrer pour quelques semaines puisse être présente, il importe de rester actif pour combattre l'état de fatigue souvent présent lors d'un deuil. Maintes façons permettent de rester actif : une brève rencontre sociale, un après-midi à cuisiner, un soin de beauté ou encore une activité sportive, etc. L'important est de fournir un effort modéré pour hausser l'énergie, sans aller au-delà de vos capacités. Se mobiliser un petit pas à la fois.

S'autoriser des moments de solitude pour accueillir ses émotions : Il est légitime de vivre une panoplie d'émotions lors d'un deuil : ennui, tristesse, colère, culpabilité, honte, etc. Ainsi, reconnaître ses émotions et se donner le droit de les exprimer s'avère bénéfique pour la progression du deuil. Les larmes de chagrin, par exemple, libèrent une substance calmante et bienfaisante (endomorphines). Accueillir ses émotions fait souvent diminuer la sensation d'oppression si contraignante lors d'un deuil. Le fait de contenir ses larmes et de refouler ses émotions engendre plutôt un accroissement de la souffrance.

S'apaiser par les mots : Il suffit quelques fois d'une seule phrase pour redonner espoir ou apporter un peu de réconfort. Ainsi, plusieurs pratiques en lien avec les mots peuvent être mises en place : préserver les citations et les brins de sagesse dans un cahier, faire un collage de mots bienveillants, lire quotidiennement une page d'un livre procurant un apaisement, etc.

Respecter les différences de chacun : Chaque personne réagit différemment lors d'un deuil. Ainsi, il arrive que les réactions qui diffèrent des siennes semblent inappropriées. Or, les réactions, aussi diversifiées soient-elles, méritent le respect. Certains individus sont plus expressifs que d'autres. Chacun réagit à son propre rythme. Ainsi, il existe autant de manifestations possibles qu'il existe d'individus. Il s'avère donc inutile d'avoir des idées préconçues sur ce *qui devrait* être ou avoir lieu ! Chaque lien est unique, chaque deuil est unique. Chaque personne peut donc parler ouvertement de ses besoins respectifs en vue de préparer la période des fêtes à venir.

S'entourer de gens bienveillants

En période de deuil, certaines personnes peuvent avoir tendance à se replier sur elles-mêmes et à s'isoler. Pourtant, la présence des autres est une aide indispensable dans la traversée du deuil. Certaines personnes doivent toutefois réajuster leur réseau de soutien. En effet, il s'avère quelques fois nécessaire de s'éloigner de certaines personnes qui ne comprennent pas l'expérience du deuil. Vaut mieux s'entourer de personnes accueillantes, respectueuses et source de réconfort.

L'absence de l'être cher semble insoutenable pendant la période des Fêtes. Or, en vous permettant de poser des gestes qui ont un sens, vous créez de nouveaux souvenirs qui, au fil du temps, tisseront une nouvelle réalité. Jamais vous n'oublierez la personne décédée. Or, vous franchissez un pas de plus sans elle. Un jour, vous l'aimerez sans souffrir autant. Vous serez habités, non plus par le vide, mais par une douce et paisible présence intérieure.