CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

10 clés

Mieux vivre la période des fêtes sans l'être aimé



Sophie Chartrand, T.S.
Spécialiste du deuil

Line Leblond
Accompagnatrice auprès de personnes endeuillées



« Un pas dans la vie,
un pas dans le deuil. »

Johanne de Montigny



REMERCIEMENTS

Le présent cahier d'accompagnement s'inspire de l'article *Quand le temps des fêtes rappelle l'absence* publié dans le Journal de Montréal en décembre 2021. Merci à Josée Jacques, coauteure de l'article, pour son ouverture à ce projet.

https://www.journaldemontreal.com/2021/12/12/quand-le-temps-des-fetes-rappelle-labsence

Et un merci tout spécial à nos précieuses collaboratrices :

Danielle Langelier, pour la révision et la correction des textes, et Jelly, pour ses conseils avisés concernant la conception graphique du cahier.

Édition 2023
Imprimé par Paragraph, une division de SupremeX

La reproduction du présent document est autorisée pour usage personnel uniquement. Toute reproduction et toute utilisation de copies réalisées à d'autres fins sont strictement interdites sans l'autorisation préalable des auteures.

TABLE DES MATIÈRES

UN MOT DE NOTRE PART 6

QUI SOMMES-NOUS? 7

QU'EST-CE QUE LE DEUIL? 8

CLÉ n°1 : EXERCER SA LIBERTÉ DE CHOISIR 9

CLÉ n°2 : METTRE EN PLACE UN RITUEL PERSONNALISÉ 13

CLÉ n°3 : SE PERMETTRE DE FAIRE LES CHOSES AUTREMENT 17

CLÉ n°4 : S'ACCORDER DES MOMENTS DE RÉPIT ET DE PLAISIR 21

CLÉ n°5 : ÊTRE EN CONTACT AVEC LA NATURE 25

CLÉ n°6 : RESTER ACTIF 29

CLÉ n°7 : S'AUTORISER DES MOMENTS DE SOLITUDE POUR ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS 33

CLÉ n°8 : S'APAISER PAR LES MOTS 37

CLÉ n°9 : RESPECTER LES DIFFÉRENCES DE CHACUN 41

CLÉ n°10 : S'ENTOURER DE GENS BIENVEILLANTS 45

BIBLIOGRAPHIE ET RECOMMANDATIONS DE LECTURE 49

RESSOURCES 50



UN MOT DE NOTRE PART

Le temps des fêtes est une période particulièrement éprouvante lorsque l'on vit un deuil. Que ce soit le premier Noël ou non sans l'être aimé, ce moment de l'année ravive son absence. Il est donc normal que cette période ne rime pas toujours avec réjouissance.

En effet, il est possible que vous n'ayez pas le cœur à la fête. Peut-être aimeriez-vous vous endormir le 23 décembre pour vous réveiller seulement le 3 janvier...

Nous avons donc voulu vous offrir ce carnet d'accompagnement pour vous aider à traverser le temps des fêtes en toute conscience et avec bienveillance. Au fil des pages, nous souhaitons vous offrir des pistes de réflexion et des exercices pour vivre cette période plus sereinement.

Évidemment, il n'y a pas de recette magique pour alléger le poids de l'absence. Nous vous proposons en toute humilité quelques éléments qui pourront contribuer à adoucir la souffrance liée à la perte.

Line et Sophie

QUI SOMMES-NOUS ?



Sophie Chartrand

Travailleuse sociale, M. Sc.
spécialisée en intervention auprès de personnes endeuillées
sophiechartrand.ts@gmail.com
514 549-6825 | ledeuil.info

« Dans mon histoire personnelle, j'ai été confrontée à la mort de personnes importantes, dont ma mère qui est décédée subitement à l'aube de la cinquantaine. Ces deuils ont fait de moi une personne très humaine et sensible au vécu des autres. J'ai orienté ma vie professionnelle comme travailleuse sociale sur le thème du deuil et j'ai fait une maîtrise sur le sujet.

J'ai aussi eu le privilège de travailler en étroite collaboration avec le regretté Jean Monbourquette, psychologue et auteur du succès de librairie *Grandir : aimer, perdre et grandir*. Ce fut une grande chance de pouvoir bénéficier de ses enseignements.

J'ai aujourd'hui un bureau privé dans les Laurentides où j'accompagne les personnes en deuil de façon individuelle et en groupe. »



Line Leblond

Coach certifiée PNL
Spécialisée en coaching de transition et accompagnatrice auprès de personnes endeuillées
line@lineleblond.com
514 756-1153 | lineleblond.com

« À cinq ans, j'ai vécu ma première expérience de deuil : la mort subite de mon père. Suivirent d'autres pertes d'êtres chers au cours de ma vie.

C'est lors de mon passage à la Maison Monbourquette que je me suis orientée vers un travail qui est maintenant en lien avec ma passion de l'humain : coacher des personnes vivant une transition importante, dont le deuil.

Aujourd'hui, c'est par la pratique du coaching ainsi que l'accompagnement que je complète mon apprentissage, car chaque histoire est unique, fait de moi une meilleure personne et une meilleure coach. »

QU'EST-CE QUE LE DEUIL?

- Le mot « deuil » vient du mot latin *dolor* qui signifie « douleur ».
- Le deuil n'est pas une maladie, c'est un mouvement naturel, humain, comparable au processus de cicatrisation après une blessure.
- Le deuil peut se définir comme l'ensemble des réactions physiologiques, émotionnelles et comportementales à la suite du décès d'un proche.
- Vivre un deuil se situe souvent au sommet de l'échelle de stress dans la vie d'un individu.
- Vivre un deuil est épuisant tant sur le plan physique qu'émotionnel.
- Le deuil est un processus d'adaptation à la perte qui nécessite une réorganisation de la vie de l'endeuillé qui se poursuit sans la personne décédée.
- Le processus sera plus ou moins long selon le contexte. Plusieurs facteurs vont influer sur le processus : les circonstances du décès, la personnalité de l'endeuillé, le type de relation qu'il entretenait avec le défunt, son réseau de soutien.
- Chaque relation est unique comme chaque deuil est unique.
- Le deuil est un processus oscillatoire ponctué par des avancées et des reculs.
- La trajectoire du deuil est marquée par une phase de choc-déni, une phase de désorganisation et finalement une phase de réorganisation.
- Le deuil est un processus de transformation du lien (passage d'une relation concrète à l'extérieur de soi à une relation symbolique à l'intérieur de soi).
- Le deuil ne consiste donc pas à oublier le défunt, mais plutôt à intérioriser sa relation avec lui.



Clé 1

Exercer sa liberté de choisir

« La liberté, c'est savoir reconnaître ce qui est nécessaire. »

Auteur inconnu



Exercer sa liberté de choisir

Lorsqu'on vit un deuil, on peut se sentir en décalage entre ce que nous vivons à l'intérieur de nous par rapport à la frénésie des fêtes à l'extérieur.

Certains ressentent une certaine pression sociale qui les amène à penser qu'ils doivent participer à toutes les réunions familiales. À l'inverse, d'autres peuvent se sentir très seuls en voyant les autres se rassembler.

Quel que soit votre vécu,

- Accordez-vous le droit de choisir en fonction de vos besoins et non en fonction des attentes des autres ou des impératifs sociaux.
- Prenez la meilleure décision pour vous-même sans laisser les autres vous dicter votre conduite.
- Vous n'êtes pas obligé d'accepter toutes les invitations. Choisissez les gens avec qui vous pourrez vous sentir libre d'exprimer vos émotions.
- Respectez votre rythme et vos limites : vous pourriez décider simplement de faire acte de présence à une activité plutôt que de passer toute la soirée avec des gens, afin de respecter votre niveau d'énergie.
- Respectez votre besoin de vous réserver des moments de solitude, sans vous isoler complètement.
- Osez accepter certaines invitations même si l'envie n'y est pas. Demandez-vous si cela peut vous faire du bien de sortir de la maison.

Réflexion

Quel est mon besoin dans le contexte actuel?

Besoin* :

Moyens d'y répondre :

Exemple

Besoin : j'ai envie de me divertir

Moyen d'y répondre : aller voir un film

** Plusieurs besoins peuvent se manifester; les inscrire par ordre de priorité.*

NOTES

date ____ / ____





Clé 2

Mettre en place un rituel personnalisé

« C'est en racontant l'histoire de son deuil qu'on fait son deuil. »

Jean Monbourquette



Mettre en place un rituel personnalisé

Il suffit de trouver un geste simple et symbolique qui répondra à l'intention de vous souvenir de l'être cher, de l'honorer et de lui témoigner votre amour.

Voici des exemples de rituels :

- Faire une visite au cimetière ou au columbarium avant les festivités.
- Allumer une bougie et regrouper quelques photos de la personne décédée près desquelles les gens peuvent aller se recueillir.
- Nommer à tour de rôle un souvenir partagé avec l'être cher disparu.
- Confectionner le plat ou le dessert préféré de la personne décédée.
- Mettre une boule spéciale dans le sapin à la mémoire du défunt.
- Écrire une lettre ou une carte de Noël à l'être aimé.

Réflexion

Quel rituel pourrait me faire du bien?

- Aller me recueillir avant les festivités.
- Laisser une bougie allumée près de la photo du défunt.
- Prendre le temps de nommer une qualité ou un trait de personnalité apprécié chez l'être aimé.



NOTES

date ____ / ____





Clé 3

Se permettre de faire les choses autrement

« Sur le chemin du deuil,
j'ai rencontré la vie. »

Isabelle d'Aspremont



Se permettre de faire les choses autrement

La vie n'est plus la même sans l'être cher. Vouloir faire les choses exactement comme avant ne peut que raviver le sentiment de manque et de vide.

Le fait de faire les choses autrement peut alléger le poids de l'absence et permettre de se créer de nouveaux repères.

Voici quelques changements possibles :

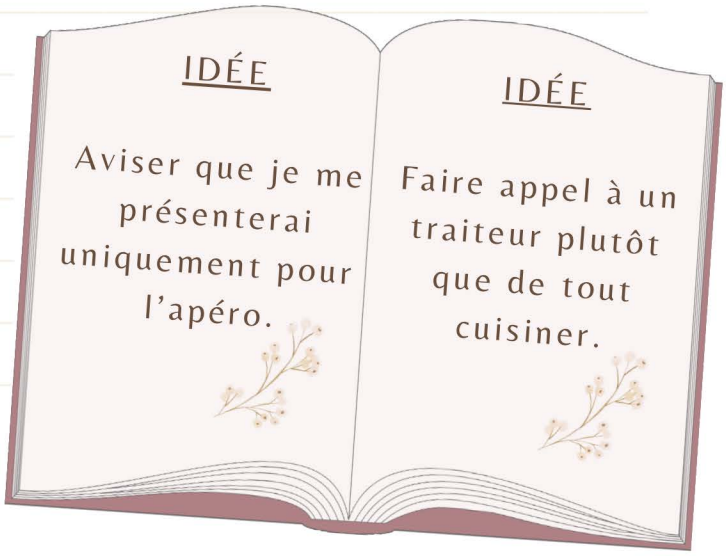
- Ajuster le nombre d'invités, le lieu et le moment des festivités selon vos besoins (par exemple, choisir la compagnie de petits groupes au lieu des grands rassemblements, faire un brunch de Noël plutôt qu'un souper, aller au restaurant ou chez quelqu'un si vous n'avez pas l'énergie de recevoir, etc.).

- S'alléger la tâche : faire un repas communautaire où chacun apporte un plat.

- Partir quelques jours en vacances pour vous réchauffer le cœur.

Réflexion

Comment puis-je faire les choses différemment tout en respectant ce qui est déjà planifié?



NOTES

date ____ / ____





Clé 4

S'accorder des moments de répit et de plaisir

« Le présent, c'est l'équilibre
du passé et du futur. »

Charles de Leusse



S'accorder des moments de répit et de plaisir

Personne ne peut tolérer la souffrance en continu. S'autoriser des moments de répit est essentiel dans le processus de deuil.

La souffrance n'est pas une preuve d'amour envers l'être cher, et avoir du plaisir n'est pas synonyme d'oubli. Il est important de vous permettre de rire et d'avoir des moments de légèreté avec votre entourage.

Voici quelques exemples de divertissements constructifs :

- S'offrir un soin ou un massage de détente.
- Aller prendre un café ou aller au restaurant avec des amis.
- Écouter de la musique, aller voir un spectacle.
- Aller au cinéma, au théâtre, etc.

Réflexion

Et si je me réservais des petites douceurs...

Ma liste d'idées



NOTES

date ____ / ____





Être en contact avec la nature

« L'arbre qui s'écroule fait plus de bruit que la forêt qui pousse. »

Sagesse populaire



Être en contact avec la nature

Plusieurs études démontrent les bienfaits de la nature sur la santé physique et mentale. Aller marcher dans un parc, faire une randonnée en forêt, admirer un beau paysage sont des petits gestes accessibles pour recourir aux forces de vie présentes en soi et autour de soi.

Le rythme des saisons nous enseigne également la patience, une qualité importante à cultiver dans le processus de deuil qui progresse doucement au fil du temps.

Le contact avec la nature permet notamment de :

- vivre des moments de relaxation;
- expérimenter la pleine conscience (contempler la beauté du paysage, entendre le chant des oiseaux, sentir les odeurs, etc.);
- réduire la pression artérielle;
- renforcer le système immunitaire;
- réduire le stress et apaiser l'anxiété;
- diminuer les pensées envahissantes et les ruminations;
- se reconnecter peu à peu à la vie.

Réflexion

Comment puis-je bénéficier au maximum du contact avec la nature?

Les sons : *le chant d'un oiseau...*

Les couleurs : *les nuances, les tons...*

Les formes : *la forme d'un nuage...*

Les odeurs : *après la pluie...*

Le toucher : *le tronc d'un arbre...*

NOTES

date ____ / ____





Clé 6

Rester actif

« Ne crains pas d'avancer lentement,
crains seulement de t'arrêter. »

Confucius



Rester actif

Même si vous pourriez avoir le goût de vous terrer pendant quelques semaines, il est important de rester actif pour combattre l'état de fatigue souvent présent lors d'un deuil.

Établir une routine comme le simple fait d'aller marcher tous les jours peut apporter une structure à vos journées. Cela permet progressivement de regagner de l'énergie, d'améliorer l'humeur et de réduire le stress.

L'exercice permet aussi d'atténuer les symptômes dépressifs par la sécrétion d'endorphines. L'important est de fournir un effort modéré pour retrouver un peu de vitalité, sans aller au-delà de vos capacités. Autrement dit, il s'agit de se mobiliser un petit pas à la fois.

Faire une activité sportive en groupe peut aussi permettre de briser l'isolement.

Réflexion

Quelle est mon activité du jour?

Ma liste d'activités



ATTENTION : Ne pas surcharger ses journées afin d'éviter de s'exténuer. Il est suggéré d'alterner entre des moments de répit (clé n°4) et des activités physiques. L'important est de prendre soin de soi.

NOTES

date ____ / ____





S'autoriser des moments de solitude pour accueillir ses émotions

« Dans le deuil se cache la résilience, comme dans l'obscurité se dissimule la lumière. »

Jean Proulx



S'autoriser des moments de solitude pour accueillir ses émotions

- Le deuil est d'abord et avant tout un travail d'intériorité qui nécessite des moments de solitude. C'est dans le silence de notre cœur qu'on peut entendre ce qui nous habite.
- Toutes les émotions sont humaines et légitimes en période de deuil.
- Plusieurs émotions peuvent coexister en même temps. On peut passer des larmes à la colère dans la même journée.
- Il est important de pouvoir nommer les émotions vécues et de s'autoriser à les vivre.
- Il peut y avoir différentes façons d'exprimer ses émotions : parler à un ami, écrire ce que l'on ressent, s'exprimer par l'art ou exercer d'autres formes de créativité.
- Reconnaître ses émotions et se donner le droit de les exprimer s'avère bénéfique pour la progression du deuil.
- On sait que les larmes ont un effet calmant et bienfaisant grâce aux endorphines libérées. Accueillir les larmes permet de diminuer la sensation d'oppression ressentie dans le corps.
- Refouler ses émotions ne fait qu'accroître la souffrance.
- Vivre un deuil nécessite de se traiter avec douceur et bienveillance.

Réflexion

COMMENT MIEUX ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS?

- RESSENTIR - *la partie où elle se situe dans mon corps*
- RECONNAÎTRE - *l'émotion qui émerge*
- S'AUTORISER - *se donner le droit de la vivre*
- EXPRIMER - *la verbaliser, l'écrire, etc.*

Source : Pascale Brillon, psychologue

Et si je ne peux l'exprimer, comment puis-je la contenir dans le moment présent?*
(ex. : respirer profondément)

* IMPORTANT : reprendre contact avec mon émotion pour la libérer.

NOTES

date ____ / ____





S'apaiser par les mots

« Même dans la souffrance,
il reste un espoir de vie. »

Didier Bacquet



S'apaiser par les mots

Il suffit quelquefois d'une seule phrase pour redonner espoir ou apporter un peu de réconfort. Voici quelques moyens qui peuvent vous aider en période de deuil :

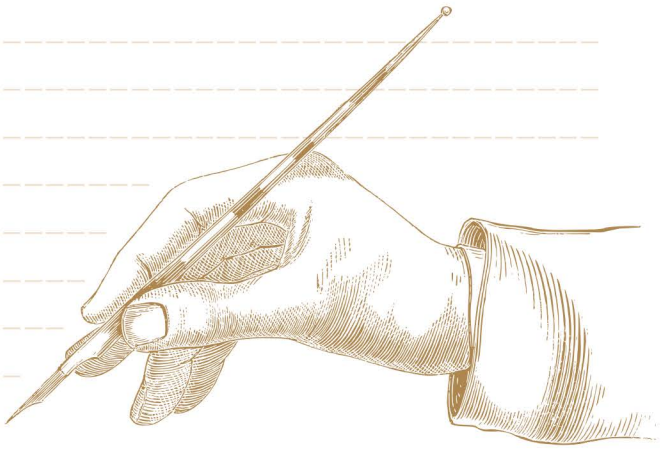
- Tenir un journal de deuil.
- Écrire une lettre ou une carte de Noël à l'être cher décédé.
- Noter des citations, des paroles de sagesse dans un cahier.
- Faire un collage de mots bienveillants.
- Lire quotidiennement quelques pages d'un livre qui procure de l'apaisement.
- Écouter ou lire les témoignages de personnes qui ont vécu une expérience semblable à la nôtre.

Réflexion

Ces mots qui m'apaisent...

Cette pensée qui me berce...

Ce livre qui me réconforte...



LE BALLET DES SENTIMENTS

La noire dépression se met à tourner autour de moi.
L'impuissance jaunâtre se traine lourdement.
La colère rouge, en grognant, retient ses élans.
La peine bleuâtre craindrait de troubler la ronde si elle éclatait.
L'amour en vert, encore tout honteux, marche sur la pointe des pieds.
Sur un décor de grisaille, ils viennent faire leur pas de danse et disparaissent.

Texte de Jean Monbourquette, tiré du livre :
GRANDIR : Aimer, perdre et grandir
- édition Novalis, 2003

NOTES

date ____ / ____





Respecter les différences de chacun

« Par la mort, la famille ne se détruit pas, elle se transforme, une part d'elle va dans l'invisible... »

Père Antonin-Gilbert Sertillanges



Respecter les différences de chacun

- En période de deuil, chaque personne réagit différemment en fonction de sa personnalité.
- Chaque deuil est unique tout comme la relation avec le défunt l'était.
- Chaque membre d'une même famille a des émotions et des réactions qui peuvent différer d'une personne à l'autre. Certains individus sont plus expressifs que d'autres.
- Chacun a un rythme qui lui est propre.
- Le temps des fêtes sans l'être aimé est une période où plusieurs sont à fleur de peau.
- Oser parler ouvertement de ses besoins sans attendre que l'entourage les devine peut faciliter la communication avec ses proches.
- Se rappeler que les gens peuvent être maladroits face à la souffrance, mais ils sont rarement mal intentionnés.
- La communication est une clé importante dans les relations avec les autres.

Réflexion

Se questionner...

- Quel pouvoir ai-je sur la situation?
- En quoi son comportement me dérange-t-il?
- Comment puis-je me respecter?

... et se donner les moyens pour mieux agir

- Reconnaître l'autre
- Valider l'information
- Parler au « JE »

NOTES

date ____ / ____





S'entourer de gens bienveillants

« L'esprit oublie toutes les souffrances quand le chagrin a des compagnons et que l'amitié console »

Antoine de Saint-Exupéry



S'entourer de gens bienveillants

- La présence des autres est une aide indispensable dans la traversée du deuil.

- Passer du temps avec les personnes que vous aimez peut apporter du réconfort.

- Il se peut que vous deviez réajuster votre réseau de soutien pour vous entourer de gens compréhensifs, accueillants et respectueux.

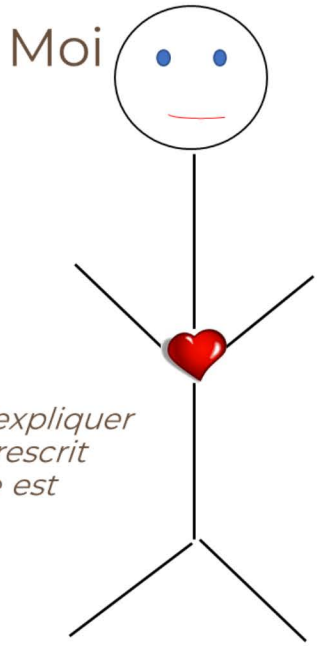
- Bien que vous puissiez ressentir le besoin de vous éloigner de certaines personnes, tentez de ne pas vous isoler complètement.

- En période de deuil, on peut avoir besoin plus que jamais de se sentir soutenu, entouré et consolé par l'entourage.

- On peut aussi avoir recours à une aide extérieure en appelant une ligne d'écoute, en consultant un professionnel de la santé ou en participant à des groupes de soutien.

Réflexion

Les personnes de mon entourage



Soutien émotionnel

Qui? _____

Ex. : Mon père a toujours les mots justes ; il prend le temps de m'écouter et me réconforter.

Soutien informationnel

Qui? _____

Ex. : Mon amie Anna peut m'expliquer l'efficacité du médicament prescrit par mon médecin puisqu'elle est pharmacienne.

Soutien matériel (tangible)

Qui? _____

Ex. : Ma voisine m'a offert de prendre les enfants deux soirs par semaine pour me permettre de souffler un peu.

NOTES

date ____ / ____



BIBLIOGRAPHIE
ET RECOMMANDATIONS DE LECTURE

Brillon, Pascale (2012). *Quand la mort est traumatique*. Montréal, Les Éditions Québecor, 163 p.

De Montigny, Johanne. *Chroniques sur le deuil*. Repos Saint-François d'Assise, Montréal, site Infodeuil.ca.

Fauré, Christophe (2004). *Vivre le deuil au jour le jour*. Paris, Albin Michel, 303 p.

Jacques, Josée et Chartrand, Sophie (2021). Quand le temps des fêtes rappelle l'absence. *Journal de Montréal*, 12 décembre 2021.

Monbourquette, Jean (2004). *Grandir. Aimer, perdre et grandir : l'art de transformer une perte en gain*. Ottawa, Novalis, 166 p.

Monbourquette, Jean et d'Aspremont, Isabelle (2011). *Excusez-moi, je suis en deuil*. Montréal, Novalis, 165 p.

Frankl, Viktor E. (2013). *Découvrir un sens à sa vie*. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 139 p.

RESSOURCES - DEUIL

ACCOMPAGNEMENT - ÉCOUTE
GROUPE DE SOUTIEN - SOUTIEN ENFANTS ET FAMILLES

Amis du crépuscule (Les) - 450 252-2737
Saint-Hyacinthe - lesamisducrepuscule.com

CRAM : moments réconfort pour endeuillés - 514 598-7758
en mode virtuel - cramformation.com

CSSSS de votre région

Fondation PalliAmi (La) - 514 413-8777, poste 126446
Montréal - palliami.org

Infodeuil.ca - ressource web

Ligne d'aide en cas de crise de suicide : 988
988.ca

Ligne d'écoute sur le deuil - 1 888 533-3845
tel-écoute.org

Ligne info-social 811

LumiVie - 450 687-8311
Laval - lumivie.com

Maison des Petits Tournesols (La) - 450 332-4862
Longueuil - lamaisondespetitstournesols.com

Palliacco - 1 855 717-9646 ou 819 717-9646
Laurentides - palliacco.org

Pallia-Vie - 450-431-3331
Saint-Jérôme - www.pallia-vie.ca

Suicide Action Montréal (SAM) - 1 866 277-3553
suicideactionmontreal.org

Services et ressources dans votre région
Ligne d'aide 211 - qc.211.ca



ledeuil.info
lineleblond.com