

Chercher de l'aide en période de deuil

Trouver le bon support dans la tourmente

Traverser une période de deuil, c'est comme avancer sur un terrain accidenté. On ne sait pas ce que la prochaine enjambée nous réservera. Il y a des chutes et des rechutes, entrecoupées de périodes d'accalmie où la route semble calme.

Pour s'aider à traverser le chemin qui mène à l'issue d'un deuil, il existe plusieurs ressources. Selon la nature de son deuil, sa personnalité et son cheminement personnel, l'aide appropriée est différente d'une personne à l'autre, d'une étape à l'autre.

Les rituels et la présence des autres

Les rituels sont, depuis la nuit des temps, des outils dont se sont dotés les êtres humains pour s'aider dans leur traversée du deuil.

Les obsèques offrent un lieu où les personnes touchées par un décès peuvent se retrouver et exprimer librement les émotions engendrées par la mort qui vient de survenir. Le fait d'être en ces lieux, parmi les siens, aide la personne en deuil à réaliser sa perte tout en lui offrant la chaleur et le réconfort de ses proches. La solidarité et la sympathie qui sont alors proposées à la personne en deuil sont précieuses et auront une influence sur le déroulement de son deuil.

Les messes commémoratives, les anniversaires soulignés ainsi que les visites au cimetière ou au columbarium peuvent également être des aides pour traverser le processus du deuil. Ces rituels sont des haltes qui peuvent permettre à l'endeuillé de faire le point, ce qui peut l'aider à continuer sa route vers une résolution positive de son deuil.

La parole et l'écoute des autres

Briser l'isolement est souvent nécessaire pour cheminer dans un processus de deuil. Plusieurs personnes se tourneront vers des membres de leur famille, vers des amis ou encore vers des professionnels (travailleurs sociaux, infirmières, psychologues, etc.). Selon la nature du deuil, il existe également des groupes d'entraide et de support plus spécifiques qui offrent aux endeuillés la possibilité de se retrouver pour parler d'une douleur qu'ils partagent (parents en deuil, proches d'un défunt mort du sida ou d'une victime d'un acte criminel, etc.).

Verbaliser peut aider à réaliser l'importance de son deuil ; partager sa douleur peut être le premier pas vers le mieux-être.

Écouter ses propres besoins

Certaines personnes auront d'avantage de facilité à extérioriser leur peine par l'écriture, la peinture ou la sculpture. D'autres se sentiront davantage dans leur élément en laissant libre cours à leurs émotions de façon physique ; par le sport, le yoga ou le massage.

Il n'existe aucun remède infailible pour s'aider à traverser un deuil ; à chacun ses besoins, à chacun sa route accidentée. Quelles que soient les ressources choisies pour s'aider à traverser ce tortueux chemin qui mène au mieux-être, il s'agit de les utiliser en se respectant, en s'accordant le temps et le droit de vivre cette étape importante de sa vie.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200
info@cooprivenord.com