

Les thérapies alternatives

La guérison au-delà des mots

L'épreuve du deuil est sans doute l'une des plus pénibles que l'être humain soit appelé à traverser. La guérison, suite à la disparition d'une personne qui nous est significative, ne s'accomplit pas du jour au lendemain, encore moins sans heurts.

Confronté à sa douleur personnelle, l'endeuillé devra trouver des ressources et des forces inouïes pour traverser le long parcours du deuil et exprimer son état de souffrance. Pour plusieurs, l'expression de cette souffrance passe par la parole. On aura besoin de parler, que ce soit à des gens de notre entourage ou à un psychologue, de ces émotions qui nous bouleversent.

Mais il peut arriver que les mots ne soient pas suffisants pour exprimer le tumulte vécu de l'intérieur. Depuis quelques années, une multitude de thérapies, dites alternatives ou non conventionnelles, sont offertes à ceux qui désirent s'y investir. Plusieurs de ces thérapies pourraient s'avérer enrichissantes pour les personnes en deuil.

L'art au service de la guérison

L'art est pour l'homme, depuis la nuit des temps, un moyen de s'exprimer et de s'épanouir. Lors de la résolution d'un deuil, la peinture, le dessin, la sculpture ou le chant peuvent devenir d'excellents moyens de libérer des émotions difficiles à verbaliser.

En s'abandonnant devant une feuille ou une toile blanche, en se laissant aller à chanter ou à frapper sur des instruments à percussion, il est possible de laisser la place à son inconscient et débloquer des tensions. Avec ou sans la supervision d'un thérapeute, certaines personnes trouveront dans la création un moyen d'y voir plus clair.

Le pouvoir de la musique

Les sons et la musique peuvent toucher certaines personnes jusqu'au plus profond de leur être ; c'est ce que propose la musicothérapie. Les séances de relaxation, où la musique sert de base, ont des effets sur l'angoisse, l'anxiété et la nervosité.

La musique, même si elle n'est pas écoutée sous la supervision d'un thérapeute, peut aider à recouvrer le calme et ainsi, peut-être, mieux supporter les douleurs physiques et psychologiques engendrées par le deuil.

Le toucher thérapeutique

Le corps est le bouclier de l'âme, dit-on. La massothérapie propose d'assouplir ce bouclier, de l'aider à se libérer des tensions qu'il transporte. En massant son corps, le massothérapeute offre au patient un moment de détente.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

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

Un massage, thérapeutique ou non, peut être un cadeau que l'on offre à son corps ; ce corps, lourd de chagrin, qui doit néanmoins faire son travail.

Il va sans dire qu'aucune des thérapies, brièvement présentées ici, n'offre de recette miraculeuse pour guérir facilement d'un deuil. Ce sont plutôt des ressources possibles pour aider son corps et son cœur à mieux supporter l'épreuve.

Comme chaque expérience est unique, il revient à chacun d'identifier ses besoins afin de trouver la voie de sa propre guérison ainsi que les aides qu'il croit appropriées dans la traversée de cette importante étape de la vie.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

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