

Le temps des fêtes et le deuil

Des rituels à réinventer

Lorsqu'un décès survient, on a l'impression que tout se fige. Tout à coup, plus rien n'existe que l'absence et la douleur. Le travail de deuil débute, avec son lot d'épreuves.

Même si nous aimerions bien qu'il le fasse, le temps ne se fige pas et continue de passer, malgré notre peine et notre difficulté à fonctionner. En s'écoulant, le temps dépose sur sa route des balises pour marquer son chemin : Noël, le Premier de l'an, Pâques, les anniversaires de naissance...

Des fêtes qui n'en sont plus

Au sein de la famille, le temps des Fêtes ainsi que les anniversaires sont souvent accompagnés de rites : la messe de minuit à Noël, la bénédiction paternelle au premier de l'an, les cartes de souhaits et les présents offerts aux anniversaires.

La disparition d'un de ses membres vient fissurer l'union familiale et rend parfois ces fêtes plus douloureuses que joyeuses. Ces moments où l'on avait l'habitude de se retrouver pour échanger, rire et faire la fête sont maintenant obscurcis par l'absence d'un être aimé, qui faisait partie intégrante d'une famille qui se trouve maintenant fortement ébranlée.

Lors de ces rencontres, on évitera peut-être de parler du défunt, ou l'on ne le fera qu'à mots couverts; il y a un malaise dans l'air, un vide impossible à combler qui assombrit la fête. Alors que le temps des fêtes était empreint de gaieté, on pourrait vivre de l'angoisse en voyant sa date approcher.

Des rituels personnels

Le fait de vivre les mêmes rituels lors des réunions familiales est parfois difficile. Et même s'il est réconfortant de se retrouver en famille, l'absence du défunt se fait si cruellement sentir que la tentation est parfois grande de ne plus se réunir, à Noël ou à Pâques, comme c'était coutume de le faire.

Afin que chacun se sente respecté dans son deuil, de nouveaux rituels pourraient être proposés lors de ces rencontres familiales. Si l'on accepte de laisser place à ces émotions et de rester à l'écoute de celles des autres membres de la famille, la voie est ouverte à l'échange et au cheminement positif.

On pourrait, par exemple, se rappeler les bons moments passés en compagnie du défunt, lui porter un toast ou regarder ensemble l'album de famille. Il serait également possible de proposer un moment de silence où chacun serait libre de se recueillir à sa mémoire. À chaque famille de trouver un terrain d'échange où tous les membres sont à l'aise.

Se retrouver en famille au temps des fêtes ou lors des anniversaires peut être un moyen de marquer la perte d'une personne aimée, de dire qu'elle nous manque. C'est également un moment propice pour célébrer sa mémoire, pour la garder vivante, dans le cœur de tous. Ces instants passés ensemble, dans la chaleur de la famille, peuvent permettre aux survivants d'exprimer leur peine tout en célébrant la continuité 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