

QUAND LES MOTS NE SUFFISENT PAS

Il pourrait arriver que les mots ne soient pas suffisants pour exprimer votre tumulte intérieur. Sachez alors que d'autres moyens d'expression s'offrent à vous.

L'art

Si vos émotions sont difficiles à verbaliser, la peinture, le dessin ou la sculpture pourraient devenir de bons moyens de vous en libérer.

La musique

La musique et les sons peuvent toucher certaines personnes jusqu'au plus profond de leur âme.

Des séances de relaxation où la musique sert de base pourraient être bénéfiques pour vous aider à retrouver le calme et à diminuer l'anxiété.

Le massage

Le massage thérapeutique est une option qui s'offre à vous si vous ressentez le besoin de vous détendre physiquement. Il peut aussi s'avérer d'une aide précieuse pour vous libérer des tensions que votre corps a accumulées.



LAISSEZ LE TEMPS FAIRE SON TRAVAIL

Traverser un deuil est une épreuve douloureuse et parfois longue; donnez-vous le droit de prendre votre temps.

Bien qu'aucune thérapie n'offre de recette miracle pour guérir d'un deuil, plusieurs ressources pourront vous aider à mieux vivre cette étape importante de votre vie.

Une présentation de votre coopérative funéraire.



Une approche humaine

Chercher de l'aide
en période de deuil

DU SOUTIEN DANS LA TOURMENTE



PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



LE RÉSEAU
DES COOPÉRATIVES
FUNÉRAIRES

VOTRE CHAGRIN EST UNIQUE

Vous êtes un être unique et la peine que vous ressentez suite à la perte d'un proche l'est tout autant.

Cette période de deuil sera sans doute remplie d'épreuves, de larmes et d'émotions. Mais il y aura des moments où l'espoir montrera le bout de son nez. Puis, viendra enfin la guérison.

À certaines étapes de votre deuil, vous aurez peut-être envie d'être seul, afin de faire le point. À d'autres moments, vous ressentirez peut-être un fort besoin d'être écouté, consolé, entouré. Respectez vos propres besoins, qui ne manqueront pas de se transformer au fil des mois.

Sachez que plusieurs ressources s'offrent à vous, à toutes les étapes de votre deuil. Il vous revient de choisir celles qui vous conviennent le mieux.



LES RITUELS FUNÉRAIRES SE RASSEMBLER POUR PARTAGER

Depuis la nuit des temps, les humains pratiquent les rites funéraires pour marquer le départ d'un être cher et pour reconnaître qu'une vie a été vécue.

Que ce soit seul ou entouré de ses proches, la pratique d'un rituel funéraire peut apporter un soutien réconfortant dans votre traversée.

Les funérailles

Les funérailles offrent un lieu où les gens touchés par la même douleur peuvent partager leur peine et s'offrir un réconfort mutuel.

La solidarité et la sympathie qui sont exprimées lors des obsèques peuvent s'avérer précieuses pour la suite de votre deuil.

Les messes commémoratives

Célébrer une messe commémorative est une façon de dire que l'on n'oublie pas le défunt. C'est également une occasion où vous pourrez faire le point sur votre deuil, afin de continuer à avancer vers la guérison.

Les visites au cimetière ou au columbarium

Rendre visite à un proche dans le lieu où il repose sera peut-être un geste que vous aurez envie de poser.

Prendre le temps de se recueillir sur la tombe d'un être cher, c'est prendre le temps de dire que l'on n'oublie pas. C'est aussi l'occasion de mesurer le chemin parcouru.

PARTAGER SA PEINE POUR LUI DONNER UN SENS

Dans la traversée d'un deuil, on a parfois l'impression que la guérison n'arrivera jamais. Il devient alors très important de chercher du réconfort et de la chaleur humaine.

En cours de route, vous aurez sans doute besoin de vous confier à une oreille attentive. En plus de votre entourage, diverses ressources s'offrent à vous.

Consulter un professionnel

Les aléas de la vie provoquent parfois le besoin de faire le point avec l'aide d'un psychologue ou d'un psychothérapeute.

Plusieurs de ces professionnels se spécialisent dans la traversée du deuil. Entreprendre une thérapie avec l'un d'eux sera peut-être pour vous un moyen de vous libérer d'une trop grande peine.

Les groupes d'entraide

Ces groupes rassemblent des gens qui vivent un deuil. Les rencontres organisées par les groupes d'entraide se tiennent dans un esprit de respect et d'écoute.

Lors de telles réunions, vous pourrez partager votre expérience, mais aussi écouter celle des autres; être aidé, mais aussi aider.

Les groupes de soutien et les thérapies de groupes

Les groupes de soutien et les thérapies de groupes sont des rencontres animées par un psychologue ou un autre intervenant social. Vous pourrez y retrouver les mêmes bienfaits que dans un groupe d'entraide, mais dans un cadre plus structuré.