

## REGARDER LA PEINE DROIT DANS LES YEUX

Plonger dans la douleur d'un deuil n'est pas facile. Il est parfois tentant de fuir sa peine, que ce soit en travaillant beaucoup, ou en consommant de l'alcool ou d'autres drogues.

Il est normal que vous ressentiez, à un moment ou à un autre de votre cheminement, le besoin de vous évader de votre chagrin. Mais demeurer dans sa peine, sans céder à la tentation de s'en échapper, est une démarche aussi douloureuse que nécessaire.

Le deuil vécu les yeux ouverts peut s'avérer une expérience déterminante, dont vous ressortirez grandi.

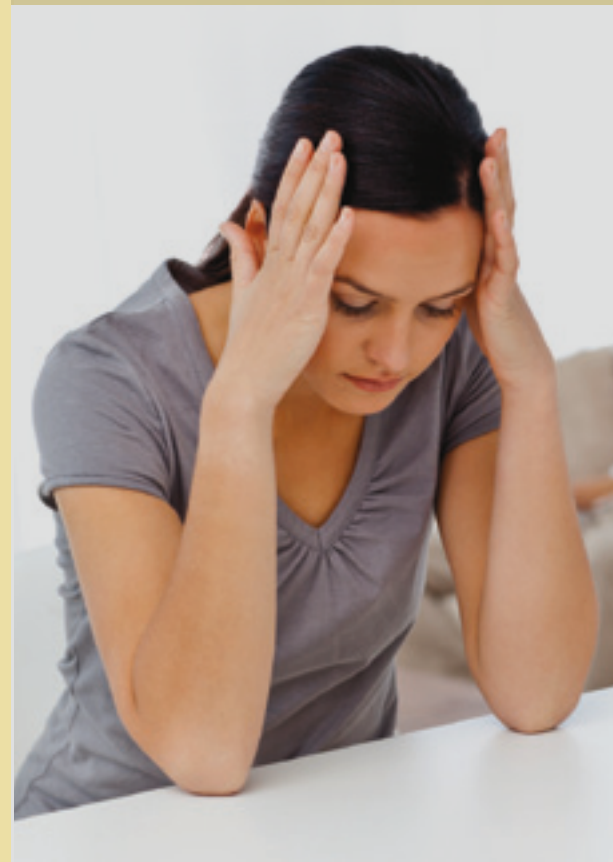
Une présentation de votre coopérative funéraire.



Une approche humaine

Vivre un deuil

## UN VOYAGE DIFFICILE



PRÉSENT  
À CHAQUE  
INSTANT



LE RÉSEAU  
DES COOPÉRATIVES  
FUNÉRAIRES

### La réappropriation de sa vie :

Rendu à cette étape de votre deuil, vous êtes en mesure de prendre du recul face à votre douleur : vous pouvez être fier de vous et du chemin que vous avez parcouru.

Les forces que vous avez déployées dans la traversée de votre deuil redonnent un sens à votre vie. C'est un nouveau départ.

### La transformation :

Vous êtes en paix avec la personne décédée; il vous est maintenant possible de la laisser partir.

Vous ne l'oubliez pas, bien au contraire. Un lien intense, profond et positif vous unit maintenant à elle.

Les différentes étapes que nous vous avons décrites sont à titre indicatif. Il se pourrait que vous ne les viviez pas dans l'ordre, ou encore que vous passiez de l'une à l'autre. Chaque cheminement est unique.

Le chemin à parcourir est long et parfois tortueux : ne perdez pas l'espoir de guérir de votre chagrin.



## LE DEUIL : UN VOYAGE DIFFICILE

L'être cher qui vient de vous quitter laisse un vide énorme dans votre vie. Au fil des semaines et des mois qui vont suivre, vous passerez sans doute par une foule d'émotions : c'est normal.

Le mot deuil tire ses origines du latin «doulos», qui signifie «douleur». La traversée du deuil qui s'amorce pour vous risque en effet d'être douloureuse. C'est inévitable.

Soyez indulgent envers vous-même, vivez un seul moment à la fois et ne manquez pas l'occasion de vous féliciter pour votre courage.

## VOTRE PEINE EST UNIQUE, TOUT COMME VOUS

Puisque chaque être humain est différent, vous aurez votre propre façon de vivre votre peine.

Aucune marche à suivre n'est valable et vous devrez trouver en vous la force qui vous est propre.

Selon la plupart des spécialistes, un deuil dure entre 9 mois et 2 ans. Ces chiffres ne sont que des repères approximatifs : vous serez en deuil aussi longtemps qu'il vous sera nécessaire de l'être.

Certaines personnes qui traversent un deuil ont besoin du soutien de professionnels de la santé. N'hésitez pas à demander de l'aide à un médecin, un travailleur social ou un psychologue : loin d'être un signe de faiblesse, ce geste traduit une preuve de respect envers soi-même.

## UN JOUR À LA FOIS : LES ÉTAPES DU DEUIL

La plupart des personnes ayant perdu un proche traversent plusieurs étapes avant de se sentir à nouveau maître de leur vie.

Afin de vous guider dans la traversée de votre deuil, voici les étapes que vivent la plupart des personnes en deuil :

### Le déni :

Cette étape est celle où, assommé par la nouvelle du décès, vous êtes engourdi. Le déni dure généralement de quelques minutes à quelques heures.

### La désorganisation :

Avec la désorganisation, commence l'étape où le quotidien reprend ses droits et où l'absence du défunt se fait douloureusement sentir.

C'est sans doute l'étape la plus longue et la plus difficile que vous traverserez.

### La réorganisation :

À cette étape, votre équilibre émotionnel est encore fragile, mais vous reprenez lentement courage.

Les souvenirs qui vous unissent au défunt font surface et provoquent tantôt des pleurs, tantôt des rires.

