

5

choses à savoir
à propos du

deuil



1.

Le deuil c'est une étape normale de la vie à laquelle on peut s'attendre.

C'est une réaction naturelle à la perte d'un être cher.



2.

Le deuil c'est une période que chacun vit différemment.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de faire son deuil. Certaines personnes peuvent avoir besoin de solitude, de prendre de l'air, de bien s'entourer, de raconter des parcelles de vie, de pleurer, de faire quelque chose de créatif ou de revoir ses plans.



3.

Le deuil c'est un chagrin qui peut durer et perdurer.

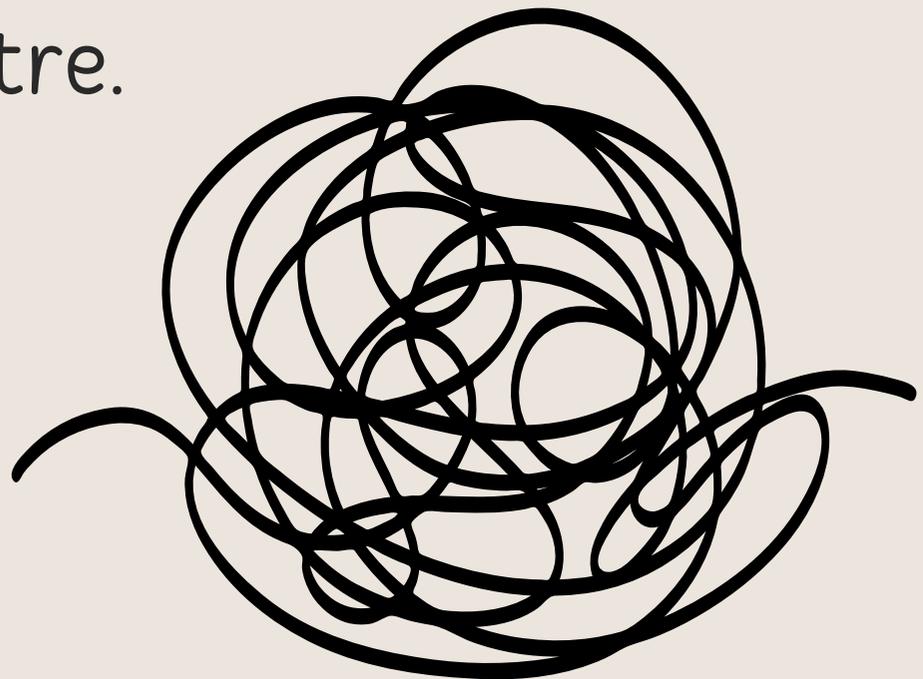
Malgré ce que vous pouvez entendre sur le fait de « s'en remettre » ou de traverser « la première année », le chagrin ne respecte pas d'échéanciers. Il va durer le temps qu'il va durer.



4.

Le deuil c'est un processus désordonné.

La façon dont vous faites votre deuil peut changer d'un jour à l'autre, d'une heure à l'autre, voire d'une minute à l'autre.



5.

**Le deuil c'est un moment
pour être bienveillant
envers vous-même.**

Accordez-vous la permission d'en faire moins et réjouissez-vous des petits plaisirs de la vie, comme prendre un repas ou une douche.

