

Plan pour une journée apaisante



MATIN: Un réveil en douceur et un moment d'hommage

- **Rituel du matin:** Prenez un moment pour allumer une bougie en mémoire de votre être cher. Vous pouvez lui adresser quelques mots.
- **Écriture bienveillante:** Écrivez un souvenir heureux avec cette personne. Laissez votre cœur s'exprimer librement.
- **Doux pour les oreilles:** Écoutez une chanson qui vous rappelle l'être cher et permettez vous de vivre vos émotions.



APRÈS-MIDI: Prendre soin de son cœur

- **Promenade ressourçante:** Sortez prendre l'air dans un lieu qui vous apaise (parc, lac, forêt) et laissez la nature vous reconforter.
- **Activité créative ou symbolique:** Dessinez, peignez, faites un album-souvenir ou écrivez quelques mots en l'honneur de votre être cher.
- **Un geste bienveillant:** Offrez un petit acte de gentillesse (un mot doux à quelqu'un qui en a besoin ou à un inconnu).

SOIR: Un moment d'apaisement et de réconfort

- **Repas réconfortant:** Préparez un repas que votre proche aimait ou un plat qui vous apporte du réconfort.
- **Rituel d'apaisement:** Prenez un bain chaud, écoutez de la musique douce, regardez un film ou lisez un livre. Quelque chose qui vous fait du bien.
- **Visualisation positive:** Avant de dormir, imaginez que votre être cher vous entoure de lumière et d'amour. Fermez les yeux et ressentez sa présence bienveillante.

Créer un rituel annuel : Faites de cette journée un moment de célébration de votre amour éternel. Elle n'efface pas la douleur, mais elle permet d'accueillir le deuil avec douceur et amour.

À vous de jouer!



MATIN: Un réveil en douceur et un moment d'hommage

"Ceux que nous avons aimés et perdus ne sont plus où ils étaient, mais ils sont partout où nous sommes." - Victor Hugo

APRÈS-MIDI: Prendre soin de son cœur

"Le seul remède au chagrin, c'est l'amour. Aimer encore, aimer autrement, aimer la vie." - Anonymous



SOIR: Un moment d'apaisement et de réconfort

"Ils ne sont jamais loin, juste de l'autre côté du chemin." Saint-Augustin

