

Que puis-je faire pour prendre soin de moi dans mon deuil?



Puiser dans vos forces :

- Identifier ce qui vous a aidé à passer à travers des moments difficiles dans votre vie.
- Cibler des gestes qui peuvent être mis de l'avant dès maintenant pour vous aider à traverser ce moment.
- Faire une chose qui vous plaît chaque jour.
- Vous entourer des personnes qui vous font du bien.
- Oser demander de l'aide, appeler un.e ami.e, prendre du temps pour soi.

Prendre soin de vous :

- Être bienveillant envers soi-même.
- Vous donnez le droit de vivre votre peine.
- Accueillir votre vécu sans jugement.
- Établir une nouvelle routine à suivre chaque jour.
- Prendre de grandes respirations profondes lorsque les émotions sont intenses.
- Pratiquer la cohérence cardiaque (365: 3fois par jour, 6 respirations ventrales par minute, durant 5 minutes)
- Aller marcher/prendre contact avec la nature.
- Appeler un centre d'aide :
 - Info-social : 811
 - 1-888-LE-DEUIL (10h à 22h) : 1-888-533-3845
 - Centre de prévention du suicide : 1-866-277-3553
- Si vous avez des décisions importantes à prendre, donnez-vous du temps.



Vous exprimer :

- Raconter des moments marquants passés avec la personne décédée.
- Parler de comment la personne vous a marqué (héritage émotionnel)
- Témoigner de l'autre en racontant son histoire.
- Partager avec quelqu'un l'expérience vécue (parcours de vie, fin de vie, mort, etc).
- Dessiner, chanter, peindre, composer, etc.
- Participer à un groupe de soutien de deuil.
- Écrire une lettre à la personne décédée pour exprimer vos regrets et pardons.
- Préparer un coffret souvenir avec des objets rassemblés de la personne.
- Identifier une personne-ressource avec qui communiquer en cas de besoin ou d'urgence.



Créer des rituels :

- Regarder des photographies/vidéos avec des personnes qui ont connu la personne défunte.
- Participer aux rites funéraires, lire un hommage ou des témoignages.
- Vous rendre au cimetière ou au columbarium.
- Prier ou méditer.
- Assister à une cérémonie commémorative.
- Redire Au revoir les yeux fermés (visualisation).
- Organiser une activité spéciale que la personne défunte aurait aimée.
- Réserver un coin commémoratif dans la demeure (chandelle, photos)
- Marquer la transition par un geste concret (voyage, planter un arbre)
- Inclure les enfants et les jeunes aux rituels.

