

7 - Le temps des Fêtes est épuisant sur les plans *physique, émotif et psychologique*. Vous avez besoin de vos énergies. Acceptez vos limites et *tâchez de vous reposer*.

8 - Si vous aviez l'habitude d'aller couper ou acheter votre arbre de Noël dans le passé, envisagez envoyer quelqu'un le faire pour vous cette année. ❄️

9 - Laissez vos enfants, votre famille, des amis, voisins ou gens de la paroisse vous aider à décorer chez vous. Vous choisirez peut-être de ne pas avoir d'arbre et d'avoir un centre de table ou un petit arbre original au milieu d'une table.

10 - Pour passer votre premier Noël, pensez à aller visiter votre parenté, des amis ou de partir en voyage. La planification, faire vos bagages, etc., vous obligeront à penser à autre chose que le temps des Fêtes qui approche. Il se peut aussi que ce soit moins pénible de passer ce temps dans un tout autre milieu. ❄️

11 - Si vous aviez l'habitude de recevoir à souper chez vous, vous pouvez peut-être sortir... aller chez la parenté... ou tout simplement, changer l'heure de la réception.

12 - Pour certaines personnes, ce sera plus facile de s'occuper à la préparation d'un gros repas. Cependant, servir un buffet dans une pièce différente de la maison, ou ailleurs, pourrait simplifier la tâche et la rendre moins pénible. ❄️

13 - Pendant le temps des Fêtes, il se peut que vous sentiez votre foi se raviver, ou que vous découvriez de nouvelles convictions. Entourez-vous de personnes qui comprennent et respectent votre besoin de parler de vos croyances religieuses. Si vous attachez de l'importance à votre foi, vous voudrez peut-être assister à un office du temps des Fêtes ou à une cérémonie religieuse spéciale; mais si vous sentez que ça peut vous rendre encore plus triste, allez à une église différente et considérez une heure différente pour la Messe de Minuit.

14 - Il y a des gens qui craignent de pleurer en la présence de d'autres personnes. *Soyez doux(ce) avec vous-même : s'inquiéter de ne pas pleurer est un fardeau de plus*. Vous vous sentirez probablement mieux si vous vous laissez pleurer tout doucement. Ça ne gâchera pas la journée pour les autres membres de votre famille, mais leur donnera probablement la permission d'en faire autant. ❄️

15 - Quand vous en aurez le goût et l'énergie, faites quelque chose pour quelqu'un d'autre le jour de Noël. Comme bénévole, vous pouvez servir des repas aux démunis, visiter des malades ou des personnes seules, inviter quelqu'un à passer la journée avec vous et votre famille, aider une famille en besoin ou faire un don à la mémoire de votre être cher. ❄️



ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS

Il est normal de se sentir parfois pris de panique devant les nombreuses émotions, souvent contradictoires, par lesquelles on passe.

La souffrance est un processus complexe et qui n'est pas forcément logique, du moins au sens où on l'entend habituellement. Il faut être capable de s'y abandonner et de se faire confiance.

"La lumière au bout du tunnel"

Article de Jean-Louis Gauthier, Le Bel Âge-avril 1993

ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS est un organisme communautaire autonome, sans but lucratif, qui offre des rencontres d'entraide, d'écoute et de partage aux personnes vivant un deuil à la suite d'un décès.

**202 - 115 boulevard. Sacré-Coeur
Gatineau (Québec) J8X 1C5**

(819) 770-4814

**Sans frais : 1-866-770-4814
<http://entraide-deuil.qc.ca/>**

Le temps des Fêtes !



Comment le vivre moins difficilement?



Quoi faire?...

- ❄️ L'amour ne s'éteint pas avec la mort
- ❄️ Parlez de votre chagrin
- ❄️ L'esprit de Noël...
- ❄️ Le magasinage...
- ❄️ Les réunions de famille...
- ❄️ La fatigue...
- ❄️ La peine...

Le temps des Fêtes...

Il y a beaucoup d'événements tels que les anniversaires, graduations, mariages qui sont des jours difficiles pour les personnes endeuillées, mais la fête la plus difficile est sans doute *Noël*. Ce jour, plus que n'importe quel autre, souligne les rencontres de famille. À ce moment, nous sommes encore plus conscients du vide dans notre vie, donc au lieu d'être un temps d'intimité familiale, de partage et d'action de grâce, les Fêtes peuvent faire naître des sentiments de tristesse, de perte et d'abandon.

L'amour ne s'éteint pas avec la mort



Puisque l'amour ne s'éteint pas avec la mort, la sensation de peine personnelle, le sentiment de perte semblable à ce que l'on ressent dans la routine quotidienne peuvent revenir à la surface au temps des Fêtes : on entend des chants de Noël; tout autour de soi, les gens se souhaitent un "*Joyeux Noël*" et on voit le cadeau qui aurait été spécial pour celui/celle qui n'est plus là.

Il n'y a pas de solutions simples pour vous aider à mieux supporter votre chagrin pendant ce temps de l'année à la fois si plein de joies et de peines. Or, beaucoup de personnes qui vivent la perte d'un être cher souhaiteraient passer du 23 décembre au 26 décembre, sans avoir à vivre les célébrations des 24 et 25.



Le plus difficile est le premier Noël vécu en l'absence de l'être cher. On l'appréhende tellement... Cependant, avec le temps, la peine diminuera et le goût de vivre reviendra, même à l'occasion de Noël... Rappelez-vous qu'en manifestant de la tolérance et de la compassion envers vous-même, votre guérison se poursuivra.



Parlez de votre chagrin

Pendant le temps des Fêtes, n'ayez pas peur de parler de votre chagrin. L'ignorer ne fera pas disparaître la peine, alors que d'en parler ouvertement peut peut-être vous permettre de vous sentir mieux. Recherchez l'oreille attentive d'amis et de parents qui vous écouteront, sans vous juger. Identifiez ces amis et parents qui comprennent que le temps des Fêtes peut intensifier votre sensation de perte, et qui vous permettront d'exprimer ouvertement vos sentiments. Recherchez ces personnes qui vous encouragent à être vous-même et acceptent vos réactions, tant joyeuses que tristes. Si ça vous tente, parlez de la personne décédée et mentionnez le nom de cette personne lors de vos conversations au temps des Fêtes. S'il vous est possible de parler franchement, les autres reconnaîtront plus facilement votre besoin de vous rappeler de cette personne spéciale qui était une partie importante de votre vie.

Et si le temps des Fêtes vous rappelle toujours le passé, plutôt que d'ignorer les souvenirs, partagez-les avec votre famille et vos amis. N'oubliez pas que ces souvenirs

sont teintés à la fois de joie et de tristesse. S'ils vous font rire, souriez. S'ils vous apportent la tristesse, il vous est permis de pleurer. Personne ne peut vous enlever les souvenirs nés de l'amour car ils sont le plus bel héritage qui vous reste après la mort d'un être cher.

Le magasinage !



Magasiner pour Noël peut être très pénible. Ça aiderait peut-être de magasiner par catalogue, par téléphone ou avec un(e) ami(e) bienveillant(e). Planifiez votre sortie afin que vous puissiez prendre du temps pour un café ou pour le lunch. Des amis ou de la parenté s'offriront peut-être pour faire votre magasinage, *s'ils savent combien c'est pénible pour vous*.



Et l'esprit de Noël...

1 - Les réunions de famille peuvent être difficiles. Soyez honnête avec vos sentiments. Prenez le temps de planifier avec votre famille ce que vous voulez faire pour les Fêtes. Ne visez pas trop haut... *pas trop de pain sur la planche pour vous, ni pour cette journée*. Faites seulement ce que chaque membre de votre famille peut assimiler confortablement.

2 - Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'entreprendre ces journées. Si vous voulez que les coutumes soient comme par le passé, vous serez peut-être déçu(e). Il y en a qui voudront les changer. Parfois, c'est plus facile de faire les choses un peu

différemment, mais vous pouvez toujours décider des traditions familiales que vous voulez maintenir et les nouvelles que vous aimeriez établir. Structurez votre emploi du temps. Cela vous aidera à anticiper vos activités plutôt que de simplement réagir face aux événements. *Ce que vous faites la première année de votre deuil n'est pas nécessairement ce que vous voudrez faire l'an prochain.*



3 - Faites ce qui est bon pour vous au temps des Fêtes : Plutôt que d'emboîter le pas, concentrez-vous sur ce que vous voulez faire. Discutez de vos désirs avec une personne bienveillante en qui vous pouvez avoir confiance. Essayez tout de même d'en faire des Fêtes aussi joyeuses que possible...

4 - Faites attention aux "je devrais"... Il vaut mieux faire ce qui est mieux pour vous et votre famille. Si une situation semble difficile, essayez de l'éviter.



5 - Une fois que vous aurez décidé comment vous et votre famille allez vivre la période des Fêtes, faites connaître votre décision à vos amis et à votre parenté.

6 - La "popote" et le ménage peuvent prendre des formes disproportionnées. Si ces choses vous plaisent, faites-les, mais *pas au point de vous épuiser*. Considérez l'option d'acheter vos pâtisseries, tourtières ou de laisser faire, tout simplement. Vous éliminez, donc le stress qui s'y rattache.

