

L'ENVOL

Pour que la vie reprenne son envol

 **MAISON**
Monbourquette
SOUTIEN AUX ENDEUILLÉS
maisonmonbourquette.com

BULLETIN D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCE SUR LE DEUIL

LE PROCESSUS DE DEUIL

Le deuil vient du latin « dol » qui signifie douleur. Il s'agit d'un processus d'adaptation à la perte définitive d'un être cher. Chaque deuil est unique et chacun réagit différemment à la perte. Le deuil peut être influencé par plusieurs facteurs tels que les circonstances du décès, la personnalité de l'endeuillé, son réseau social, sa relation avec le défunt, etc.

Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont, dans leur livre *Excusez-moi, je suis en deuil*, résument le parcours que peut vivre une personne en deuil. Il s'agit toutefois de points de repère qui ne sont pas forcément linéaires ni absolus.

LE CHOC ET LE DÉNI

À l'annonce du décès, la personne peut ressentir un sentiment d'irréalité et avoir l'impression de vivre un mauvais rêve. Les émotions peuvent être temporairement gelées.

L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

Le deuil est un tsunami émotionnel pouvant passer par la tristesse, la colère, la culpabilité, l'anxiété, la peur, la dépression, et parfois le sentiment de libération.

LES TÂCHES CONCRÈTES RELIÉES AU DEUIL

En plus des tâches administratives, il s'agit ici de dire au défunt tout ce qu'on n'a pas eu le temps de lui dire, de réaliser des promesses faites avant le décès ou encore de se départir, à son rythme, des objets lui ayant appartenu.

LA QUÊTE D'UN SENS

Une fois les émotions passées, il y a ici un espace pour regarder la mort avec un peu de recul. Quel bilan peut-on faire de cette épreuve? A-t-on découvert de nouvelles ressources en soi?

L'ÉCHANGE DES PARDONS

Puisqu'il n'y a pas de relation parfaite, chaque relation humaine porte son lot de blessures. Il est parfois nécessaire de demander pardon au défunt et/ou de lui pardonner ses manquements ou simplement d'être décédé trop vite.

LE « LAISSER PARTIR »

Il peut être difficile de laisser partir le défunt. En posant un geste symbolique d'éloignement - comme par exemple celui de disposer des cendres lorsque celles-ci étaient gardées à la maison, on consent peu à peu à poursuivre sa vie sans l'autre.



L'ENVOL

Été 2016
Bulletin d'information
et de références sur le deuil
publié deux fois l'an.

Collaborateurs

Sophie Chartrand, M.Sc., T.S.
Directrice de la Maison Monbourquette

Sophie Simonet
Responsable Financement
Philanthropique de la
Fondation Monbourquette

Merci à Yolande Charette,
Sylvie Williams et
Jean-Pascal Gosselin
pour leur collaboration.

Maison Monbourquette
185, avenue Bloomfield
Outremont (Québec) H2V 3R5
infos@maisonmonbourquette.com
maisonmonbourquette.com
514 523-3596 :: F 514 787-0063



LIGNE D'ÉCOUTE
1 888 LE DEUIL (533-3845)

SERVICES OFFERTS À TOUT ÂGE À LA MAISON MONBOURQUETTE



- Groupes de soutien
- Rencontres individuelles ou familiales
- Musicothérapie

maisonmonbourquette.com

Vous êtes un professionnel?

*Améliorez votre pratique auprès
des endeuillés grâce à nos formations*

formationmonbourquette.com

L'HÉRITAGE SPIRITUEL

Il serait dommage de laisser partir une personne sans récupérer son héritage spirituel. Il s'agit ici de faire vivre en soi certaines qualités que l'on a admirées chez l'autre. Ainsi, on est en lien avec une présence, qui n'est pas extérieure, mais intérieure.

AU TERME DU DEUIL...

- On peut parler ou entendre parler du défunt sans être déstabilisé, ni troublé émotionnellement;
- On a retrouvé un état d'équilibre, une énergie physique et mentale;
- On a retrouvé le goût de s'investir dans de nouveaux projets et/ou de créer de nouveaux liens d'attachement;
- On est en paix avec le décès de l'être cher.

CONSEILS POUR L'ENTOURAGE

- **ÉVITEZ CERTAINS COMMENTAIRES** tels que : « Ne t'en fais pas, ça va passer », « Compte-toi chanceuse de l'avoir eu si longtemps avec toi », « Au moins, il n'a pas souffert », « Tourne la page, la vie continue ! ». Pour être aidantes, ces phrases doivent plutôt être prononcées par la personne endeuillée elle-même et non être imposées par vous.
- **RETENEZ VOTRE ENVIE DE DONNER DES CONSEILS** Rien ne sert de lui dire « Tu pleures encore ? Tu devrais te changer les idées : aller voir des amis, aller au cinéma, etc. », « Tu ne devrais pas aller au cimetière ou regarder des photos, cela te rend trop triste. » Il est préférable que la personne elle-même trouve ses propres solutions. Il faut la laisser vivre son deuil et faire confiance qu'elle sait ce qui est bon pour elle.
- **SOYEZ DISPONIBLE** Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle. Par exemple, dites-lui : « Si je peux faire quelque chose pour toi, je suis là », « Fais-moi savoir ce dont tu as besoin et comment je peux t'aider ».
- **FAITES DES GESTES CONCRETS** Apportez un plat à la personne en deuil ou faites-lui connaître les ressources qui existent. Soyez proactif sans être envahissant.
- **ÉCOUTEZ** Les personnes en deuil ont souvent besoin de parler de leur relation avec le défunt, de reprendre son histoire. C'est en les écoutant avec respect et bienveillance que vous les aiderez le plus.

CONSEILS AUX PERSONNES EN DEUIL

- Donnez-vous le droit de vivre votre deuil.
- N'attendez pas que ce droit vienne de l'extérieur.
- Respectez votre propre rythme.
- Osez aller à contre-courant pour vivre pleinement vos émotions.
- Rappelez-vous que toutes vos émotions sont légitimes et qu'elles peuvent être exprimées par différents moyens tels que la parole, l'écriture, la musique, ou toute autre forme d'expression.
- Entourez-vous, allez chercher du soutien dans votre réseau ou dans le système de santé. Appelez par exemple à la ligne d'écoute **1 888 LE DEUIL**.
- N'hésitez pas à exprimer vos besoins parce que votre entourage ne peut les deviner.

DON EN LIGNE PLUS FACILE ET SÉCURITAIRE

Rendez-vous en ligne sur notre site web pour effectuer un don sécurisé avec Canadon!

« Donnez généreusement à la Fondation Monbourquette pour aider les endeuillés »

à franchir les étapes du deuil afin qu'ils reprennent goût à la vie. Les intervenants et bénévoles de la Maison Monbourquette ont été formés selon l'approche de Jean Monbourquette, spécialiste du deuil mondialement reconnu pour son travail et ses nombreux ouvrages. La Maison Monbourquette offre non seulement une oreille attentive par sa ligne d'écoute, mais aussi un soutien professionnel sans pareil. Elle fait pour les endeuillés ce que j'aurais voulu que l'on fasse pour moi. Vous y trouverez écoute, empathie, professionnalisme et réconfort. »



Votre don nous permettra de donner des services gratuits et de l'espoir aux personnes qui souffrent et qui se sentent seules à la suite du décès d'un être cher.



Photo: Caroline Bergeron

Dominique Bertrand
porte-parole



DÉTACHER ET RETOURNER LE COUPON AVEC VOTRE DON – MERCI!

☐ Oui, je veux donner _____ \$ afin de soutenir les activités et le développement de la Maison Monbourquette

MODE DE PAIEMENT

☐ Chèque ☐ Visa ☐ MasterCard

N° de la carte : _____ / _____ / _____ / _____

Expiration : _____ / _____

Signature : _____

Reçu requis : ☐ oui ☐ non

Des reçus de don de bienfaisance pour fins fiscales sont émis pour tous les dons de 20\$ et plus

N° d'enregistrement : 85822 2573 RR 0001