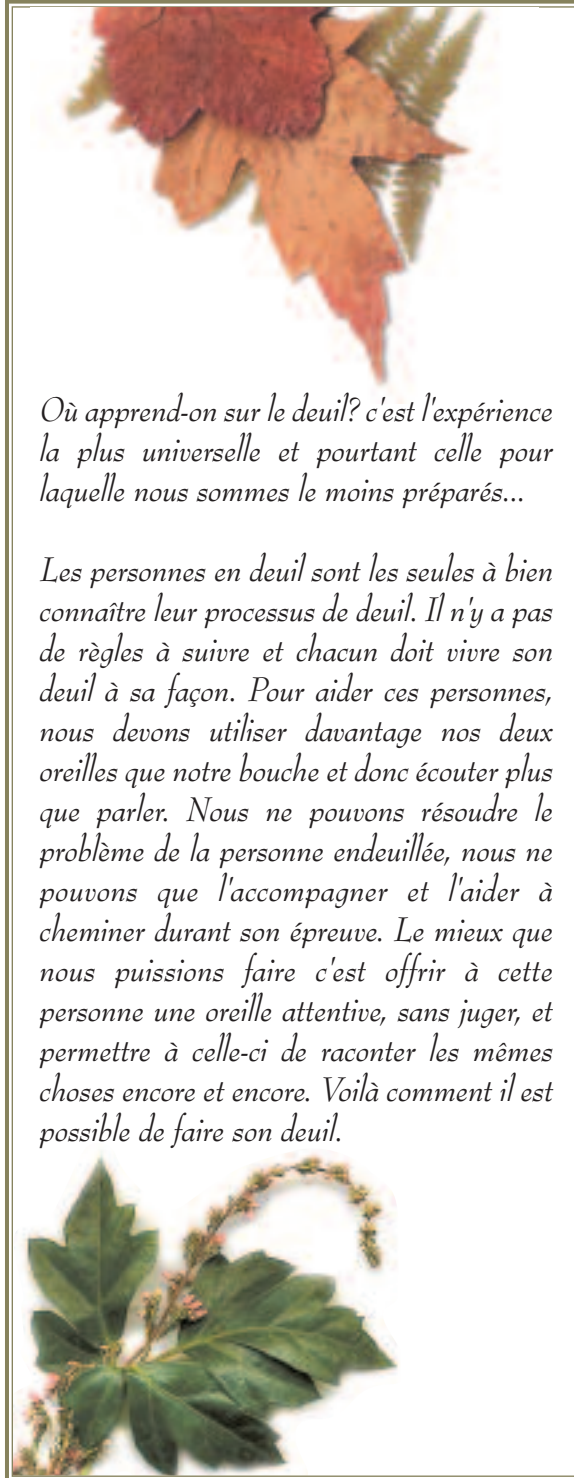


A FAIRE:

1. Soyez disponible pour écouter sans juger. Le processus de deuil doit prendre le temps nécessaire.
2. Employez le nom de la personne décédée dans vos conversations. Ceci favorise l'expression de souvenirs.
3. Encouragez et permettez l'expression de toutes les émotions qui surgissent. Il n'y a pas d'émotions à éviter.
4. Dites :
« Je suis désolé. »
« As-tu le goût d'en parler? »
« Comment te sens-tu aujourd'hui? »
« Ça fait du bien de pleurer. »
« Je ne peux m'imaginer à quel point ça doit être éprouvant pour toi. »
« Je te souhaite beaucoup de courage. »
5. Faites quelque chose de concret. Rendez service, préparez un repas ou faites des courses plutôt que de dire : « Si tu as besoin d'aide, appelle-moi. »



Où apprend-on sur le deuil? c'est l'expérience la plus universelle et pourtant celle pour laquelle nous sommes le moins préparés...

Les personnes en deuil sont les seules à bien connaître leur processus de deuil. Il n'y a pas de règles à suivre et chacun doit vivre son deuil à sa façon. Pour aider ces personnes, nous devons utiliser davantage nos deux oreilles que notre bouche et donc écouter plus que parler. Nous ne pouvons résoudre le problème de la personne endeuillée, nous ne pouvons que l'accompagner et l'aider à cheminer durant son épreuve. Le mieux que nous puissions faire c'est offrir à cette personne une oreille attentive, sans juger, et permettre à celle-ci de raconter les mêmes choses encore et encore. Voilà comment il est possible de faire son deuil.

A NE PAS FAIRE:

1. N'évitez pas votre ami en deuil parce que vous êtes mal à l'aise. Cela ne peut qu'ajouter à sa peine.
2. Ne cherchez pas à trouver quelque chose de positif à la mort de l'être cher.
3. Ne détournes pas la conversation lorsque votre ami parle de la personne décédée.
4. N'évitez pas de parler de la personne décédée par peur de lui rappeler sa douleur. Vous ne pouvez rien empirer.
5. Ne dites pas :
« Je sais ce que tu ressens. »
« Je comprends. »
« Tu es chanceux. Ça aurait pu être pire. »
« Ce n'est pas si grave que ça. »
« Au moins... »
« C'était la volonté de Dieu. »
« Tu es tellement fort. »
« Ne t'en fais pas autant. »
6. Ne jugez pas les sentiments de votre ami avec des expressions telles que « tu devrais » ou bien « il faudrait que ».

L'ÉLÉPHANT DANS LA PIÈCE

*Il y a un éléphant dans la pièce.
Il est gros, il prend presque toute la place.*

*Nous y sommes quand même et
nous jasons de choses et d'autres, disant :
« Comment ça va? » et « Je vais bien. »*

Nous parlons de la température.

Nous parlons de notre travail.

*Nous parlons de n'importe quoi
sauf de l'éléphant dans la pièce.*

Il y a un éléphant dans la pièce.

Nous savons tous qu'il est là.

*Nous pensons à l'éléphant pendant que
nous parlons ensemble.*

Nous ne pouvons nous empêcher d'y penser.

C'est évident, c'est un très gros éléphant.

Il nous a tous fait mal.

*Mais nous ne parlons pas de l'éléphant dans
la pièce.*

Oh, s'il vous plaît, dites son nom.

*Oh, s'il vous plaît, parlons de l'éléphant dans
la pièce.*

*Car si nous parlons de sa mort,
peut-être parlerons-nous de sa vie.*

*Puis-je vous dire son nom sans que vous ne
regardiez ailleurs?*

*Parce que si je ne le peux pas,
alors vous me laissez*

Seul... dans une pièce...

avec un éléphant.

*Traduction d'un texte de Terry
Kettering*

Dans le cadre de notre Programme de soutien pour personnes en deuil, des groupes de soutien sont offerts en automne, en hiver et au printemps. Ces rencontres gratuites permettent à chacun des participants de parler de leurs difficultés à vivre avec le deuil.

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à :

Dawn Cruchet, BN, MÉd, CT
Conseillère en suivi de deuil
(514) 279-7358



SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL

1297, chemin de la Forêt

Outremont (Québec)

H2V 2P9

Téléphone (514) 279-7358

Télécopieur (514) 279-0049

www.mountroyalcem.com



Aider
un ami en
Deuil

