

## **Bien vivre les jours de fête**

**Les jours d'anniversaires** sont très difficiles à affronter lorsqu'on a perdu une personne qu'on aime. Son absence lors d'événements spéciaux peut accentuer les sentiments de vide et de perte causés par sa mort. Les suggestions suivantes vous sont offertes afin de vous aider à faire face à ces journées chargées d'émotions.

Il est suggéré de planifier l'anniversaire à l'avance. Discutez en famille de ce que chacun aimerait faire pour honorer la mémoire de la personne décédée. Parler de cette personne et partager des larmes et des souvenirs procurent du soulagement. Permettez à chaque membre de la famille de choisir ce qui lui convient le mieux. Chacun doit vivre son deuil à sa manière.

**Les rituels** constituent une façon concrète de célébrer la vie de l'être cher et d'honorer sa mémoire. Choisissez un rituel qui a une signification pour vous.

- Allumez une chandelle à un certain moment de chaque journée.
- Faites don de votre temps à un organisme de charité en souvenir de la personne aimée.
- Plantez un arbre ou un arbuste en mémoire de la personne décédée, accompagné d'une lettre à son intention. Ce geste peut être particulièrement significatif si la personne a été enterrée loin d'où vous habitez. Cet arbre pourra devenir

l'endroit où vous aimerez vous recueillir.

**La musique** peut aussi jouer un rôle important dans les rituels. Le chant grégorien, la musique classique et le gospel sont des musiques inspirantes. Par contre, la musique préférée de la personne risque de vous attrister davantage.

### **La fête des Mères**

- Achetez un cadeau à la mémoire de votre mère et offrez-vous-le ou donnez-le à une personne dans le besoin.
- Apportez des fleurs au cimetière et gardez-en une pour vous.
- Préparez un pique-nique pour votre visite au cimetière.

### **La fête des Pères**

- Faites une contribution à une oeuvre de charité qu'il favorisait.
- Achetez un livre et faites-en don à votre bibliothèque locale.

### **Les anniversaires de naissance**

- Allumez une chandelle en l'honneur de la personne décédée.
- Préparez un gâteau en sa mémoire.
- Créer une carte d'anniversaire, apportez-la au cimetière et enterrez-la près du monument.

## **L'anniversaire du décès**

Cette journée peut demander une attention et une planification particulières puisqu'elle est tellement significative.

- Achetez une fleur en mémoire de l'être cher. Ensuite, faites-la sécher ou pressez-la.
- Partagez un repas spécial en famille. Parlez de vos souvenirs avec la personne décédée.

**Impliquez les enfants** dans la planification des journées d'anniversaires et des rituels. Demandez-leur comment ils aimeraient y participer. Vous serez sans doute surpris des idées qu'ils peuvent avoir!

- Fabriquez un collage en famille.
- Confectionnez un album-souvenir sur la vie de la personne décédée.
- Préparez le mets préféré de la personne aidé de vos enfants.

Souvenez-vous qu'il peut être plus facile pour un enfant de dessiner ce qu'il ressent plutôt que d'en parler.



Il n'est pas rare que les effets du deuil resurgissent de façon passagère lors des jours d'anniversaire. Le flot d'émotions et de réactions physiques peut même être ressenti quelques jours avant la date d'anniversaire. Sachez que tout s'atténuera une fois cette journée spéciale passée.



*Il faut compenser  
l'absence par le souvenir.*

*Joubert*

### Groupes de soutien pour personnes en deuil

Nos groupes de soutien pour personnes en deuil se réunissent chaque semaine pour une période de 8 semaines, en après-midi et en soirée. Un thème différent est abordé chaque semaine. Ces rencontres permettent à chacun des participants de parler de leurs difficultés à vivre avec le deuil. De plus, une rencontre mensuelle offre un suivi aux participants ayant complété la session de 8 semaines.

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](http://www.mountroyalcem.com)



*Bien  
vivre les  
jours de  
Fête*

