



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

## Le deuil pendant le temps des Fêtes

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source: [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

Le temps des fêtes peut être particulièrement difficile pour ceux d'entre nous qui ont récemment perdu un proche ou qui vivent un deuil pendant cette période. Avec tous les messages de rapprochement familial et de joie, le vide laissé par une personne disparue, fait un rude contraste avec ce que la société semble "s'attendre" à nous voir ressentir. Voici quelques conseils pour vous aider, ou aider une personne qui, à votre connaissance, traverse une période difficile :

- Parler de la personne décédée. Votre stress augmentera uniquement si vous laissez le souvenir de cette personne devenir un sujet tabou.
- Les choses ne seront plus pareilles. Il est normal de vous sentir mal dans votre peau quand vous êtes en deuil. Ne vous isolez pas, mais limitez votre participation lorsque vous en ressentez le besoin.
- Ne laissez pas les attentes des autres vous dicter le déroulement de la période des fêtes. Si vous voulez assister aux événements, soyez conscient de vos limites, faites ce qui vous convient le mieux.
- Recherchez de l'aide. Parlez à vos amis et à votre famille de ce que vous ressentez. De nombreuses collectivités offrent la possibilité aux personnes qui vivent un deuil de faire partie de groupes de soutien. Le fait de parler à des personnes qui savent ce que vous traversez peut être très réconfortant.
- Prévoyez un moment pour célébrer le souvenir de la personne décédée. Certaines familles développent des rituels personnels comme la décoration d'un arbre de Noël miniature au cimetière, un don en argent à l'organisme de bienfaisance préféré de la personne défunte, chanter un chant de Noël qu'elle aimait, réciter une prière spéciale avant le repas du soir, ou simplement allumer une chandelle. Des gestes symboliques comme ceux-là peuvent aider les familles à confirmer leur sentiment de tristesse et surmonter la culpabilité ressentie lorsqu'elles apprécient des occasions spéciales.
- Pensez à lancer de nouvelles traditions. Planifier quelque chose de complètement différent ne constitue pas une insulte à la mémoire d'un être cher et peut être une façon positive d'atténuer la pression.



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

### **BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?**

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

*Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).*