

Proches aidants

« Les Fêtes et le chagrin »

Si vous vivez un deuil, les Fêtes peuvent entraîner de la tristesse, un sentiment de perte et de vide. En fait, le temps des Fêtes peut accentuer votre perte et les sentiments douloureux qui s'y rattachent. Dans votre entourage, on vous encouragera peut-être à profiter de l'esprit des Fêtes alors que les sons, les images, les odeurs et les arômes vous rappelleront la personne qui vous a quitté.

Voici quelques suggestions qui pourront vous être utiles pour vous aider à traverser cette période difficile:

- L'anticipation est souvent bien pire que la réalité. Soyez réaliste. La douleur sera présente surtout s'il y a une place vacante à la table. Ne tentez pas de bloquer ces moments plus pénibles. Soyez prêt. Laissez venir ces émotions difficiles, reconnaissez leur impact puis laissez-les derrière.
- Planifiez. Les personnes endeuillées ont bien souvent des problèmes de concentration. Préparez des listes. Établissez vos priorités. Décidez de ce qui est réellement important.
- Soyez doux et calme envers vous-même. Soyez patient envers vous et envers les autres. Établissez ce que vous DEVRIEZ faire, ce que vous êtes capable de faire et faites un COMPROMIS.
- Acceptez les invitations sociales selon vos envies et votre niveau d'énergie. Expliquez à vos hôtes que vous pourriez avoir à annuler à la dernière minute. Si vous décidez d'accepter une invitation, rentrez à la maison lorsque vous en ressentez le besoin. Dites simplement : « Votre réception est agréable mais je suis très émotif en ce moment et j'ai besoin d'un peu de solitude. » Donnez-vous la permission d'être honnête.
- Attendez-vous à vivre des émotions difficiles lorsque vous déballerez les décorations mais chaque pièce déballée vous apportera également de doux souvenirs.

**Tiré du magazine Bereavement*

Deux groupes de soutien pour endeuillés seront offert à Montmagny après la période des fêtes.

Les mercredi de 9h30 à 11h30, du 12 avril au 28 juin 2017.

Informez-vous en téléphonant au 418-248-7242.

Jessica Langlois, intervenante auprès des proches aidants

CECB Montmagny-L'Islet

Jessica Langlois,
intervenante aux proches aidants

