



Cahier d'exercices pour vous aider dans votre deuil

Un outil pratique de soutien émotionnel pour vous aider à traverser un deuil

TABLE DE MATIERES

UNE REMARQUE À VOTRE ATTENTION	3
COMPRENDRE VOTRE DEUIL	4
Qu'est-ce que le deuil?	4
Types de deuil	4
Vous n'êtes pas seul(e)	4
SUGGESTIONS POUR VOUS AIDER	5
PAGES SOUVENIRS	6
Leur histoire	6
Souvenirs préférés	6
Coutumes et traditions	6
OUTILS DE SUIVI DU DEUIL	7
Journal hebdomadaire du deuil	7
Réflexions mensuelles	7
Bilan de bien-être	7
“ET SI JE NE SUIS PAS PRÊT(E)?”	8
MES SOUHAITS	9
Préférences de fin de vie	9
Messages d'héritage	9
Décisions en matière de soins de santé	9
Avec qui communiquer	9
Mes favoris	9
FICHE DE PLANIFICATION FUNÉRAIRE	10
Fiche de planification funéraire	10
Type de Service	10
Éléments culturels ou spirituels à inclure	10
Personnes que j'aimerais qui parlent ou participent	10
À la place de fleurs...	10
LETTRE À LA PERSONNE QUE VOUS AVEZ PERDU	11
Promesse de prendre soin de soi	12
UN SOUTIEN QUI APAISE	13
Comment demander de l'aide	13
Soutenir d'autres personnes en deuil	13
Idées pour une commémoration	13
Réconfort culturel	13
Découvrez comment d'autres cultures vivent le deuil et rendent hommage à leurs proches	13
RESSOURCES ET ÉTAPES SUIVANTES	14
Série de blogues de Beechwood (lectures choisies) :	14
Conseil	

UNE REMARQUE À VOTRE ATTENTION

Le deuil, c'est de l'amour qui n'a nulle part où aller. Ce cahier d'exercices est là pour lui donner une place. Que votre perte soit récente ou ancienne, que votre chagrin soit intense ou discret, vous trouverez ici un espace qui vous est réservé. Il n'y a pas de calendrier, pas d'attentes, pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil.

Ce compagnon est votre espace pour réfléchir, honorer, commencer à guérir et, lorsque vous serez prêt, regarder doucement vers l'avenir. Allez à votre rythme. Revenez quand vous en avez besoin. Vous n'êtes pas seul(e).



COMPRENDRE VOTRE DEUIL

Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil est une réaction naturelle à la perte d'une personne ou d'une chose qui vous est chère. Il s'agit d'un processus, et non d'un parcours linéaire, qui se déroule différemment pour chacun.

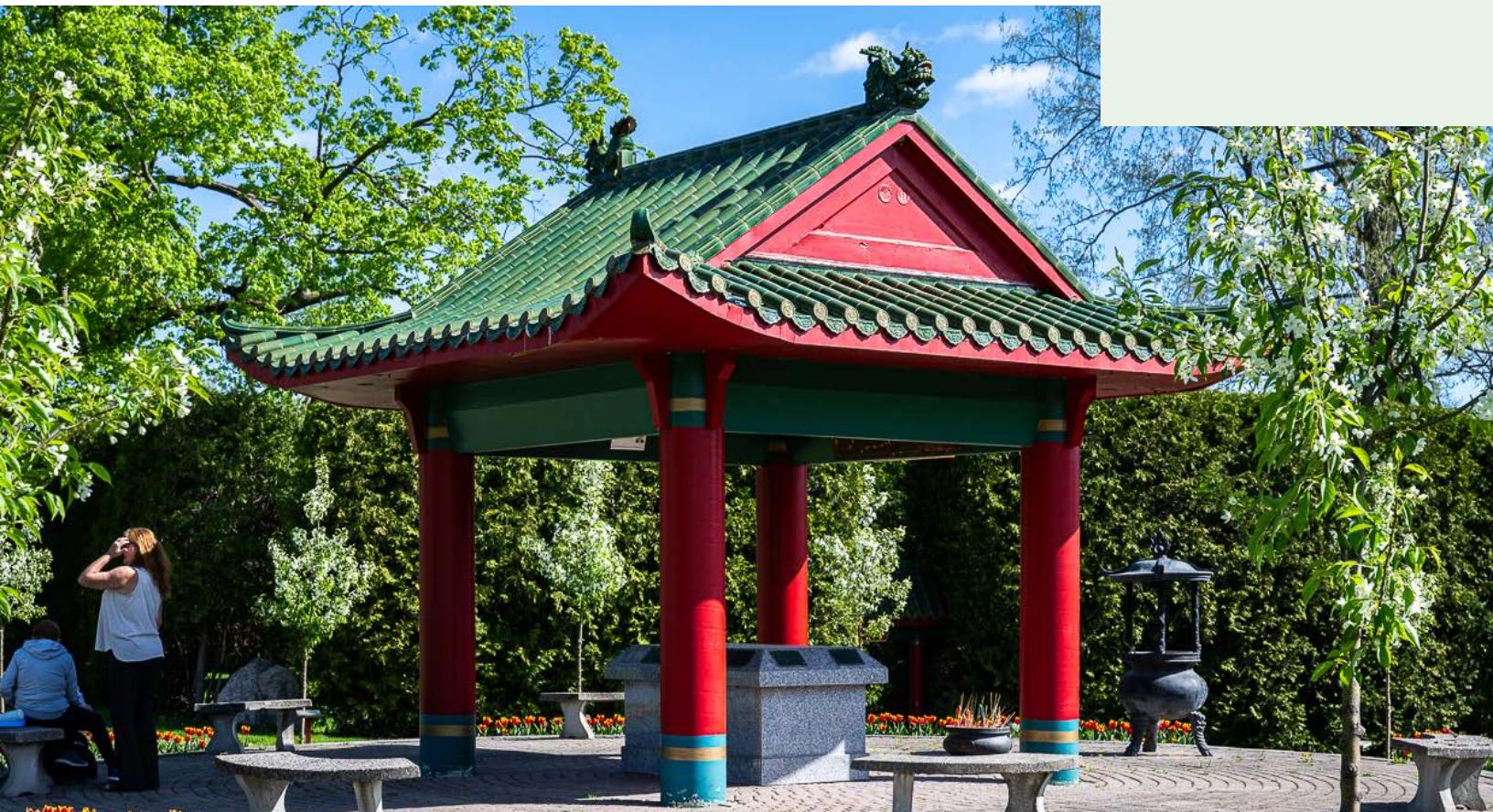
Conseil : certains jours seront plus difficiles que d'autres. Soyez indulgent envers vous-même et renoncez à vos attentes.

Types de deuil

- Deuil anticipé – deuil qui commence avant la perte
- Deuil compliqué – lorsque le deuil devient prolongé ou accablant
Perte ambiguë – deuil sans conclusion
- Deuil cumulatif – lorsque plusieurs pertes surviennent en peu de temps

Vous n'êtes pas seul(e)

Le deuil est vécu dans toutes les cultures et tous les systèmes de croyances. Les pratiques peuvent différer, mais l'amour et la perte sont universels. Consultez la série d'articles du blogue Beechwood sur le deuil culturel pour découvrir des perspectives réconfortantes à l'échelle mondiale.



SUGGESTIONS POUR VOUS AIDER

Ces questions sont conçues pour susciter la réflexion et rendre hommage là où vous en êtes. Vous pouvez écrire autant que vous le souhaitez.

Aujourd’hui, le deuil

ressemble à : _____

Une chose qui me manque et que je chéris

est : _____

Si je pouvais lui parler maintenant,

Je lui dirais : _____

Je me sens le plus proche d’elle ou de lui

lorsque : _____

Un moment dont je veux me souvenir

pour toujours : _____

Un petit geste de bienveillance qu’on a eu envers moi récemment

était : _____

Conseil : Ne forcez pas les mots. Gribouillez. Dessinez des coeurs. Utilisez cet espace comme bon vous semble.

PAGES SOUVENIRS

Leur histoire

Créez un portrait instantané de qui elle ou il était. Incluez :

- Nom complet
- Sobriquet
- Nourriture préférée
- Musique aimée
- Une citation ou une phrase qu'elle ou il utilisait souvent

Pourquoi est-ce important? Se souvenir peut être source d'apaisement. Ces pages permettent de garder son esprit vivant.

Souvenirs préférés

Suggestions :

- Des vacances passées ensemble
- Des moments où nous avons ri jusqu'aux larmes
- Ce que j'admirais le plus chez elle ou lui

Coutumes et traditions

- Utilisez cette section pour noter :
- Les coutumes que vous souhaitez conserver (par exemple, les soupers du dimanche)
- Les traditions culturelles liées au deuil ou au souvenir
- Les nouvelles coutumes que vous avez créées en son honneur



OUTILS DE SUIVI DU DEUIL

Journal hebdomadaire du deuil

Utilisez ce tableau pour faire le suivi de vos émotions (photocopiez-le si nécessaire) :

Jour	Humeur	Niveau d'énergie	Besoin de soutien? (oui/non)	Notes
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

Réflexions mensuelles

Questions de suivi :

- Ce mois-ci, j'ai appris...
- Je me suis senti(e) soutenu(e) lorsque...
- Qu'est-ce qui m'a épuisé(e)?
- Qu'est-ce qui m'a apporté un sentiment de paix?

Bilan de bien-être

- Est-ce que j'ai mangé aujourd'hui?
- Est-ce que j'ai fait de l'exercice?
- Est-ce que j'ai pris du temps avec une personne qui m'aime?
- Est-ce que j'ai du temps pour mettre mon deuil de côté?

Conseil : Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est ce qui nous permet d'avancer.



“ET SI JE NE SUIS PAS PRÊT(E)?”

La planification peut sembler intimidante. Ces pages vous encouragent en douceur, sans pression.

Suggestions :

- Pour mes prochains anniversaires, j'aimerais...
- Ce qui me réconforte, c'est...
- Si quelque chose m'arrivait, j'aimerais que les autres sachent que...

Conseil : Une planification en douceur consiste à semer des graines.

Vous n'avez pas besoin de mettre ces idées en pratique immédiatement.



MES SOUHAITS

Parce que l'amour se poursuit dans la façon dont nous prenons soin des autres et de nous-mêmes.

Préférences de fin de vie

Inhumation Crémation Autre : _____

Lieu préféré : _____

Célébrant/responsable préféré : _____

Lecture ou musique spéciale : _____

Messages d'héritage

Si je pouvais laisser une pensée à mes proches, ce serait :

Décisions en matière de soins de santé

Est-ce que j'ai rédigé des directives anticipées? Oui Non

Endroit où se trouvent les documents : _____

Nom de la personne qui prendra les décisions : _____

Avec qui communiquer

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Mes favoris

Citation : “ _____ ”

Chanson : _____

Souvenir : _____



FICHE DE PLANIFICATION FUNÉRAIRE

Fiche de planification funéraire

Un espace pour guider vos proches avec bienveillance et clarté.

Type de Service

- Pas de service
- Célébration de la vie
- Funérailles traditionnelles

Autre : _____

Éléments culturels ou spirituels à inclure

Musique/Lectures/Souvenir visuel

Chanson : _____

Lecture : _____

Photos ou vidéos : _____

Personnes que j'aimerais qui parlent ou participent

À la place de fleurs...

- Don à : _____
- Planter un arbre
- Partage d'une histoire ou d'un souvenir



LETTRE À LA PERSONNE QUE VOUS AVEZ PERDU

(Prenom), _____,

Je pense beaucoup à toi ces derniers temps. Je veux que tu saches...

L'un de mes meilleurs souvenirs avec toi est :

Si je pouvais ajouter une chose, ce serait :

Avec tout mon amour,



AUJOURD'HUI, JE ME SOUVIENS...

Parfois, ce sont les petits moments qui font les plus grandes vagues.

(Joignez une photo ou un dessin)

Un souvenir qui m'a montré à quel point tu m'aimais :

Quelques mots que je voudrais te dire aujourd'hui :

Date: _____

Promesse de prendre soin de soi

Cette semaine, je promets d'être bienveillant(e) envers moi-même

Découpez et gardez avec vous.

Je vais... _____

Je vais... _____

Je vais... _____

Ma phrase apaisante pour les jours difficiles :

“ _____ ”

Date: _____

Signature (facultative) : _____



UN SOUTIEN QUI APAISE

Comment demander de l'aide

- Exercez-vous à dire : « Je n'ai pas besoin de conseils, juste de compagnie. »
- Faites une liste d'amis ou de groupes vers lesquels vous pouvez vous tourner

Soutenir d'autres personnes en deuil

- À dire : « Je suis là », « Elle ou il me manque aussi », « Ça doit être très difficile ».
- À ne pas dire : « Au moins... » ou « Tout arrive pour une raison ».

Idées pour une commémoration

- Allumer une bougie le jour de son anniversaire
- Planter quelque chose en son nom
- Créer une liste de chansons qui vous font penser à elle ou à lui

Réconfort culturel

Découvrez comment d'autres cultures vivent le deuil et rendent hommage à leurs proches

- Intégrez des rituels qui correspondent à vos convictions



RESSOURCES ET ÉTAPES SUIVANTES

Série de blogues de Beechwood (lectures choisies) :
(Veuillez noter que tous les blogues sont en anglais seulement.):

- [Coping with the Loss of a Mother or Mother Figure](#)
- [The Healing Power of Silence in Grief](#)
- [Grief Across Cultures: Lessons from Global Perspectives on Loss \(Part 1\)](#)
- [Grief Across Cultures: Finding Comfort in Global Traditions \(Part 2\)](#)
- [Children and Grief: Guiding Young Hearts Through Loss](#)
- [The Language of Loss: How to Support a Loved One Through Grief](#)
- [Remembering Loved Ones During the Holidays](#)
- [Navigating Grief: Finding Comfort Through Healing Activities](#)
- [What to Say to Someone Who Has Lost Their Loved One?](#)
- [Grief Is a Normal Part of Life](#)
- [Step-by-Step Guide to Planning When You Have Lost Someone You Love](#)
- [Dealing with Grief During the Holidays](#)
- [Grief - A Definition](#)
- [The 5 Stages of Grief](#)

Conseil : Ajoutez une ou deux ressources à vos favoris pour les consulter ultérieurement.

Beechwood, services funéraires, cimetière et crématorium appartient à la Fondation du cimetière Beechwood et est exploité à but non lucratif. Dirigé par un conseil d'administration bénévole, il s'agit du seul organisme de ce genre à Ottawa. En choisissant Beechwood, services funéraires, cimetière et crématorium, vous avez l'assurance que tous les fonds sont utilisés pour l'entretien, la préservation et l'amélioration de ce lieu historique national. La Fondation du cimetière Beechwood a été créée dans le but de préserver l'avenir de Beechwood et de mieux faire connaître au public ce cimetière ainsi que les personnes importantes qui y sont inhumées.

280 avenue Beechwood, Ottawa – 613-741-9530 – <http://www.beechwoodottawa.ca>