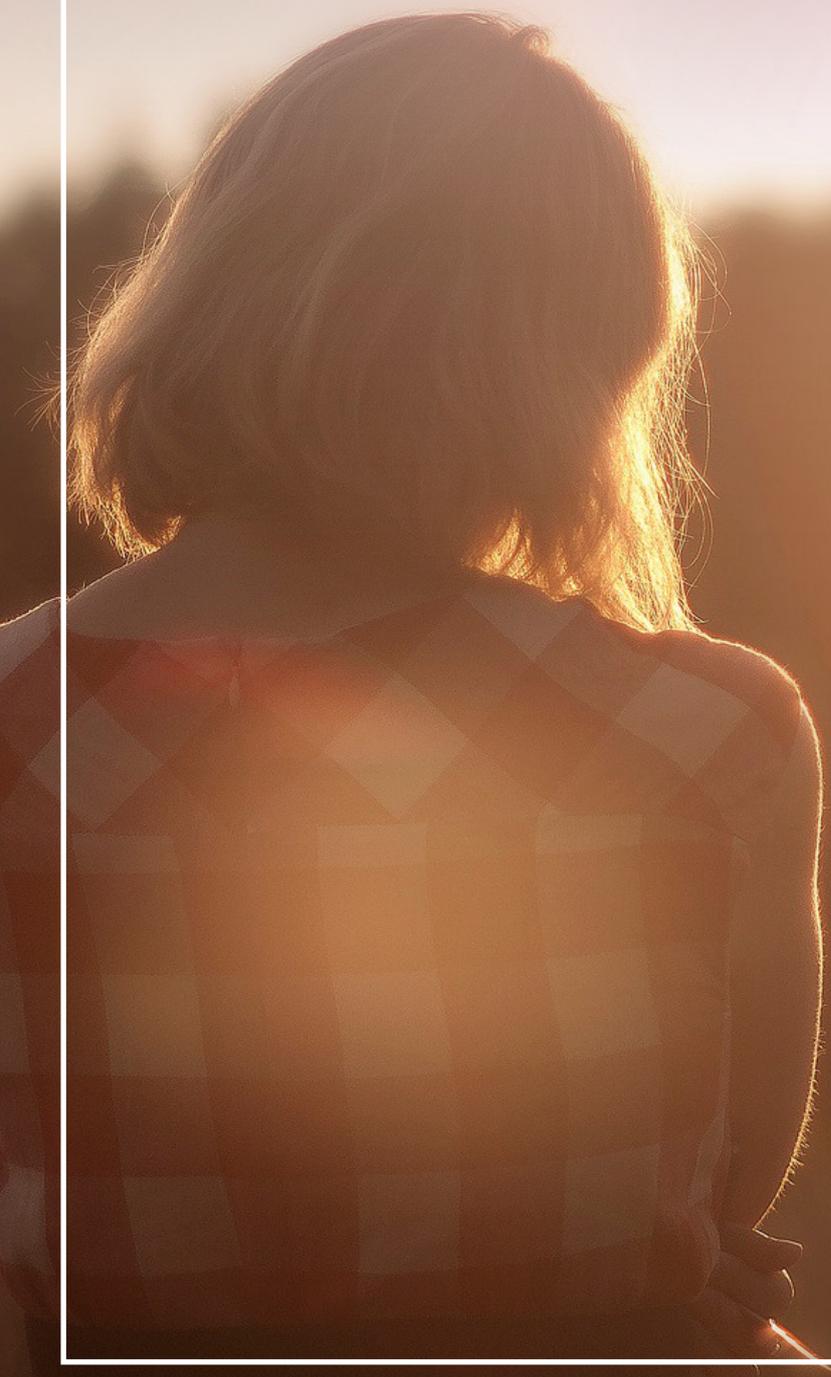


Mon carnet de deuil

Un précieux compagnon pour mieux
traverser votre chemin de deuil



les Mots DU DEUIL 



Un petit mot d'introduction

Le deuil est un long et épuisant chemin.

Néanmoins, aussi difficile que cela puisse paraître, il est possible d'avancer sur ce chemin, un pas à la fois. Pour cela, il est essentiel de prendre soin de vous, de mettre des mots sur vos maux et d'identifier les soutiens qui peuvent vous aider au quotidien.

Nous vous proposons à travers ce carnet une série d'exercices qui peuvent vous aider à mobiliser vos ressources. Bien sûr, il n'existe pas de recette magique qui puisse faire disparaître entièrement la douleur de la perte. Mais ces exercices ont pu aider des milliers de personnes avant vous : en vous engageant à les appliquer avec assiduité, ils peuvent vous offrir de précieux repères pour avancer sur votre chemin.

Nous espérons sincèrement que ce carnet extrait du programme en ligne « Découvrir son chemin de deuil » pourra être au fil des mois le témoin fidèle de votre parcours de deuil et le compagnon dont vous avez besoin pour vous soulager un peu de votre peine.

« L'écriture a ceci de mystérieux qu'elle parle. »

Paul Claudel



Que puis-je faire aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

Exercice extrait de la séance « Le deuil : un long chemin de retour vers la vie »

Nous vous proposons de prendre un instant pour compléter une série de phrases qui pourront vous aider à poser des repères utiles tout au long de votre chemin de deuil.

- Qu'est-ce que je PEUX FAIRE, aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

- Où puis-je ALLER aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

- Qui puis-je APPELER aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

- Que puis-je ÉCOUTER aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

- Que puis-je PRATIQUER aujourd'hui, pour prendre soin de moi ?

- Je peux me DÉTENDRE en...

- Je peux vivre pleinement mes ÉMOTIONS en...

- Je peux M'AIDER en...



Accepter le temps du deuil

Exercice extrait de la séance « Combien de temps dure le deuil ? »

Cet exercice vise à vous aider à poser des repères dans le temps et à vous faire réfléchir sur votre chemin personnel de deuil.

Complétez ces quatre phrases par les propositions qui correspondent à votre chemin de deuil, tel que vous le percevez aujourd'hui. Vous pouvez en choisir plusieurs parmi celles proposées ou mieux, compléter de manière très personnelle ces phrases.

Hier, accepter le temps du deuil, c'était pour moi...

- rendre hommage à l'être cher
- chercher de l'aide et du soutien (c'est ce que vous faites en suivant ce programme)
- reconnaître que je vis un deuil
- réaliser que le deuil n'est pas une faiblesse, mais un chemin nécessaire
- réponse libre, à vous de jouer :

.....

.....

.....

Aujourd'hui, accepter le temps du deuil, c'est parvenir à...

- m'accorder le temps nécessaire pour traverser mon deuil
- faire face à des émotions douloureuses sans les anesthésier ou les éviter
- trouver une personne bienveillante pour parler de ce qui me touche

- vivre mon deuil, un jour à la fois
- me donner le droit de goûter à des moments de douceur sans culpabiliser
- mettre en place des rituels, honorer sa mémoire
- entreprendre un travail sur moi
- réponse libre, à vous de jouer :

.....

.....

.....

Demain, accepter le temps du deuil, ça serait parvenir à...

- m'aménager volontairement des temps de répit, des activités agréables pour me ressourcer
- réaliser que le temps du deuil est un temps suspendu entre une vie avant et une vie après
- comprendre que la perte d'un être cher peut m'impacter aussi physiquement (stress, fatigue, émotions intenses, sentiment dépressif, perte d'appétit, troubles du sommeil) et que c'est normal
- me/lui/leur pardonner
- me reconstruire
- prendre soin de moi
- réponse libre, à vous de jouer :

.....

.....

.....

Après-demain, accepter le temps du deuil, ça pourrait être...

- réapprendre à vivre en l'absence de celui qu'on a perdu
- m'investir dans de nouveaux projets de vie
- réponse libre, à vous de jouer :

.....

.....

.....

Vous avez pris du temps pour réfléchir aux questions 1 et 2 ?
Très bien, complétez ces phrases :

- Aujourd'hui, j'ai envie de bâtir un cadre de vie qui me soit bénéfique et je vais commencer par...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Je vais aussi le consolider en...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UN DERNIER CONSEIL :

Évitez de passer d'un cadre de vie peu soutenant voir inexistant à son extrême : un cadre étouffant, car trop rigide. Faites simplement de votre mieux et faites ce que vous pouvez. Montrez-vous bienveillant envers vous-même, faites preuve de souplesse et surtout persévérez. Si vous ressentez au contraire que votre cadre de vie est trop rigide, que vous vous épuisez dans trop d'activités, vous pouvez faire l'exercice inverse, choisir plus de souplesse en sollicitant l'aide d'un proche, en déléguant et en vous concentrant sur les activités qui vous font le plus de bien.

Un petit mot pour finir...

Prenez soin de vous !

Nous espérons que ces exercices extraits du programme en ligne « Découvrir son chemin de deuil » vous ont offert quelques repères pour faire un pas supplémentaire dans votre traversée du deuil.

N'hésitez pas à relire vos écrits régulièrement aux différentes étapes de votre deuil. Cela peut vous aider à vous repérer durant les moments les plus difficiles, vous permettre de prendre conscience des difficultés récurrentes mais aussi constater votre progression au fil du temps.

Pour finir nous souhaitons vous offrir un poème inspirant d'un auteur qui a su à travers des mots d'une formidable justesse, exprimer les émotions de son deuil :

*« Tu n'es plus là où tu étais,
mais tu es partout où je suis. »*

Victor Hugo

Nous sommes de tout cœur avec vous,

l'équipe des Mots du deuil



OÙ TROUVER DE L'AIDE

Le site deuil.comemo.org est le 1^{er} portail d'information sur le deuil, vous y trouverez les ressources qui pourront vous aider à cheminer durant le deuil :

- des dossiers sur le processus et les étapes du deuil
- des articles pour vous aider dans la singularité de votre deuil (perte d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant, deuil après suicide...)
- la 1^{ère} communauté francophone d'entraide réunie autour du forum, un espace de partage et de soutien mutuel
- les coordonnées des associations d'écoute et d'accompagnement dans votre région
- le répertoire des professionnels formés au deuil

Rendez-vous sur www.deuil.comemo.org