

# Entre l'espoir et la fin du deuil

Présenté par Marie-Josée Perron

# Entre l'espoir et la fin du deuil

## Objectifs spécifiques :

- Partager le contenu d'un message d'espoir; exercice de visualisation
- Se situer dans votre cheminement
- Se sensibiliser aux indices d'un deuil en voie de résolution
- Vivre un rituel

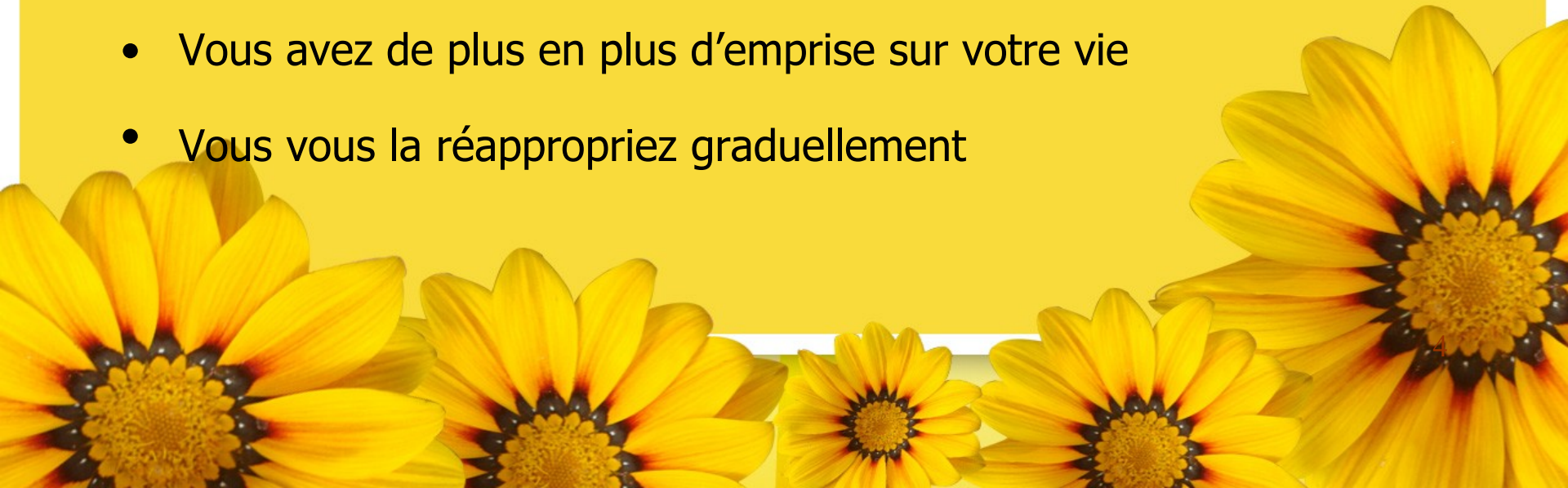
# Signes que vous êtes sur la bonne voie

- Vous pleurez sur « vous » et non sur la personne qui n'est plus
- Ce que vous croyiez impossible quelques mois auparavant est en train de s'accomplir. Vous avez le profond sentiment d'être au seuil de quelque chose de nouveau et vous ressentez un regain d'énergie
- Vous retrouvez votre équilibre
- Vos prises de décisions sont de plus en plus fermes
- Vous ébauchez parfois des projets d'avenir en secret



# Signes que vous êtes sur la bonne voie

- Vous êtes plus disponible et plus ouvert aux autres
- Vous disposez de ressources parfois insoupçonnées pour assumer vos pertes
- Toutes les habitudes, tous les réflexes que vous aviez acquis au cours de votre relation avec l'autre se dissolvent avec le temps
- Vous avez de plus en plus d'emprise sur votre vie
- Vous vous la réappropriez graduellement



# Indices d'un deuil non résolu

- 1.** La personne qui est en deuil depuis un certain temps, manifeste toujours de vives réactions lorsqu'elle parle du défunt.
- 2.** Le même genre de réactions se manifestent à la suite d'événements relativement mineurs.
- 3.** Plusieurs mois après le décès, l'endeuillé se sent toujours incapable de se départir des objets ayant appartenu au défunt. Dans les cas extrême, il procède à sa momification et constitue un musée intouchable à partir de ses possessions et de ses photos.

# Indices d'un deuil non résolu

- 4.** Il a « canonisé » le défunt en lui attribuant toutes les qualités et ne tolère pas qu'on laisse entendre qu'il avait des défauts.
- 5.** Il manifeste des symptômes analogues à ceux dont souffrait le défunt.
- 6.** Il a fait des changements radicaux et rapides dans sa vie, ou il a complètement rompu avec les personnes, les lieux ou les activités associés au défunt.
- 7.** Son histoire est marquée par des états dépressifs à répétition ou, au contraire, le décès l'a plongé dans un état euphorique.

# Indices d'un deuil non résolu

- 8.** Chaque année, à la même période, il passe par des états dépressifs qu'il ne connaissait pas avant le décès.
- 9.** Il a une phobie de la maladie qui a emporté le défunt ( exemple le cancer) ou à l'endroit de la mort et des réalités qui lui sont associées :  
salon funéraire, cimetière...



# Indices d'un deuil non résolu

*La présence temporaire de l'un ou l'autre de ces indices ne doit pas nous amener à conclure à la présence d'un deuil compliqué. Les gens ne vivent pas tous leur processus de deuil de la même façon. C'est seulement lorsque des symptômes évidents persistent pendant plus d'un an ou deux qu'il faut avancer l'hypothèse d'un deuil compliqué.*

*Ce n'est pas tant la nature du symptôme qui doit déterminer s'il s'agit d'un deuil compliqué ou pas mais la persistance de ces symptômes plusieurs années après le décès. C'est donc dans cette perspective que les indices présentés plus haut doivent être utilisés.*



# Le véritable pardon

Dans un processus de deuil, c'est le pardon qui permet l'accès véritable à l'héritage spirituel. **Tel un alchimiste, le pardon possède le pouvoir de changer en lien spirituels les liens affectifs que l'on entretenait avec la personne décédée.**

C'est ce qu'on appelle la guérison de l'âme. Le pardon libère une puissante énergie que l'on peut ensuite investir de manière à donner tout son sens à la transformation qui s'est opérée tout au long du processus de deuil.

# Le véritable pardon

Le pardon, **c'est l'acceptation profonde de son histoire avec la personne disparue, c'est l'abandon de l'espoir pour un passé meilleur.** Le pardon ne constitue pas une étape du deuil; il en est l'achèvement à un niveau plus élevé : Le niveau spirituel.

Le pardon véritable comporte trois volets :  
Demander pardon  
Pardoner à l'autre  
Se pardonner à soi-même

# Le véritable pardon

Vous avez dépassé l'émotivité.

Réglé les situations restées en suspens.

Vous n'êtes plus dépendant de la relation avec le défunt.

Vous avez le désir profond de vous libérer, de pardonner et ce désir est ressenti de l'intérieur.

Un pardon prématuré n'apportera pas la paix profonde et la guérison que vous souhaitez. Il faut que le désir profond de pardonner soit ressenti de l'intérieur. Ce qui est nécessaire, c'est d'accepter la douleur de la blessure, de la vivre et d'avoir vraiment l'intention de s'en libérer. Il faut laisser partir la rancune.

# Quelques mots sur les rituels

Elle n'est pas si lointaine l'époque où les rituels religieux ponctuaient le travail de deuil. Bien que la religion s'inscrive encore de façon implicite dans nos vies, ces rituels ont presque tous disparus.

Ceux qui restent ou qui les remplacent ne sont plus significatifs pour de nombreuses personnes dans cette société ultra moderne et matérialiste où nous évoluons.

Nous sommes arrivés à un moment de notre histoire collective où nous devons créer nos propres rites.

# Quelques mots sur les rituels

Pour accomplir un rituel d'adieu, vous devez être en paix avec le défunt et avec vous-même, à être dans un état d'accueil et non avec une mentalité de victime.

Le rituel est une cérémonie sacrée; il doit être préparé avec une minutie et un respect qui lui conféreront tout son sens.

# Pour préparer un rituel plein de sens

- ✓ **Demandez** la collaboration de vos proches
- ✓ **Utilisez** des objets symboliques, qui sont significatifs pour vous
- ✓ **Personnalisez** les textes, les prières, la musique
- ✓ **Prévoyez** une personne qui agira comme célébrant
- ✓ **Rappelez-vous** que le rituel d'adieu est une cérémonie qui consiste un passage important dans votre histoire
- ✓ **Le rituel d'adieu** ferme le chapitre de l'histoire avec le défunt et en ouvre un autre sur la vie, avec une vision nouvelle.

# L'expérience de la transformation

Le deuil, comme tous les grands « chaos » de la vie, recèle un grand potentiel d'évolution spirituelle, car la souffrance a le pouvoir de nous rapprocher de notre sensibilité. Elle nous rend ainsi plus authentique et nous ouvre à notre véritable identité.

Vécue et dépassée, cette souffrance donne une dimension plus vaste, plus profonde à notre être et à la vie.

# L'expérience de la transformation

Aucun vocabulaire ne parviendra jamais à traduire l'expérience de transformation spirituelle, précisément parce qu'elle est **expérience** d'ouverture du cœur. Les gens qui ont vécu des expériences profondes, entre autres à l'occasion d'un deuil, transforment fréquemment leur échelle de valeurs pour rendre ces dernières plus humaines, moins superficielles. Ils établissent ainsi des priorités nouvelles qui orienteront dorénavant leur vie.

*La souffrance et le deuil génèrent souvent des transformations profondes, parfois même à notre insu.*



# Au service de la vie

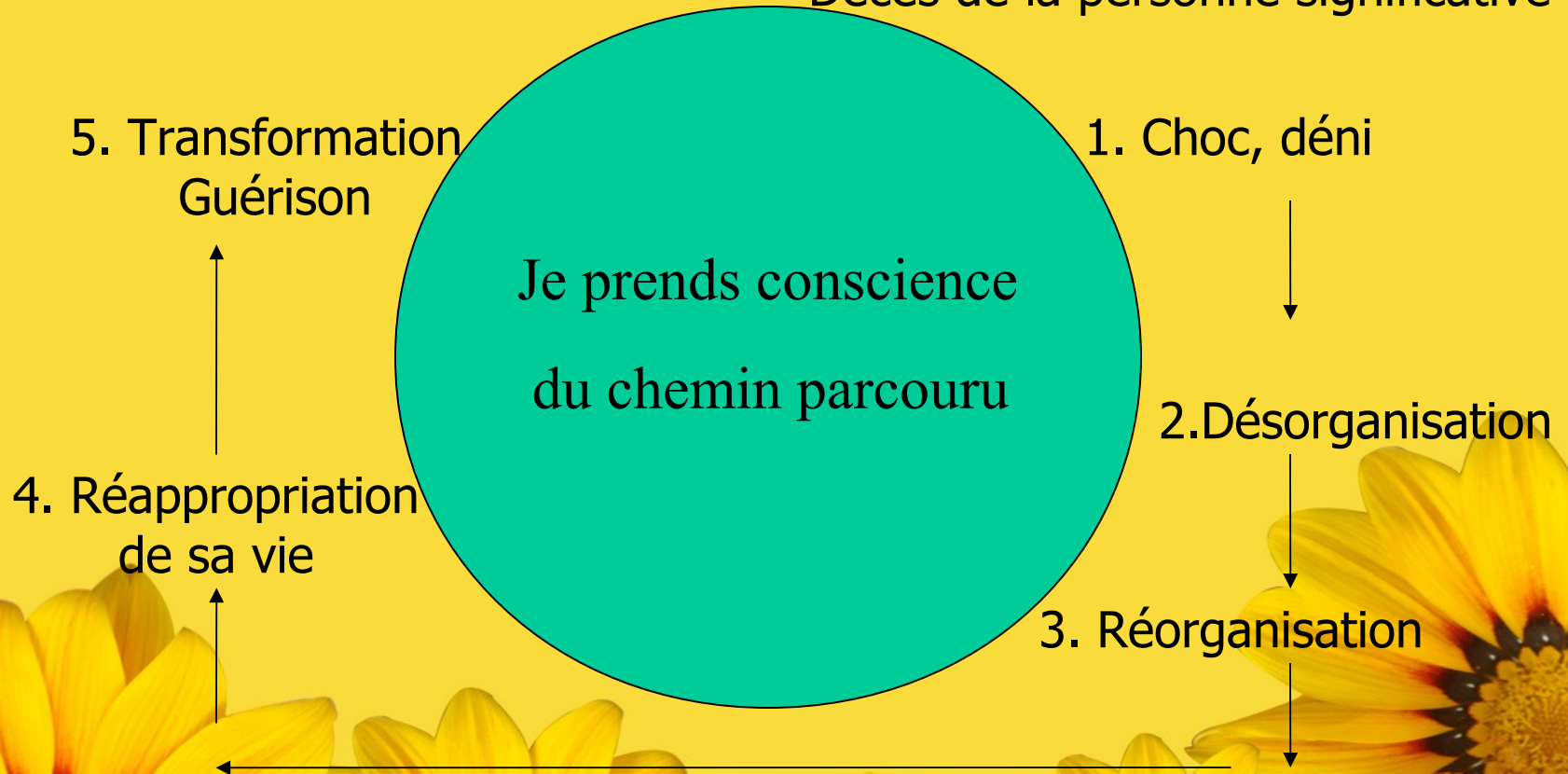
Se mettre au service de la vie, c'est se relier à l'autre, aux autres, en offrant spontanément, et gratuitement, un sourire, un regard, un geste, une attention, une prière, une bénédiction, un talent, tout cela enveloppé de tendresse et de compassion.

Se mettre au service de la vie, c'est ouvrir son cœur, c'est devenir à la fois plus humain et plus divin.

C'est participer à la **vie** toute entière

# 9 A

• Décès de la personne significative



## Tu as réussi à survivre à ton deuil

**Toi qui as persévéré dans la résolution de ton deuil  
tu mérites des félicitations**

Pour t'être remis en question

Pour avoir accepté de faire un retour sur toi

Pour avoir révisé ta manière d'aimer

Pour avoir découvert ta force intérieure

Pour avoir fait de ta souffrance une source de maturité

Pour mieux compatir à la souffrance de l'autre

Pour l'exploration de nouveaux horizons dans ta vie

## Tu as réussi à survivre à ton deuil

Toi qui as persévéré dans la résolution de ton deuil, tu mérites des félicitations

Pour avoir redécouvert tes vrais amis

Pour avoir acquis une nouvelle sensibilité

Pour être prêt à faire face aux futures pertes

Pour vouloir aimer encore

Pour t'être laissé initier à une nouvelle sagesse

Pour savoir que « l'amour est plus fort que la mort »

**Association  
des aidants  
naturels  
Maskinongé  
« Mains  
Tendres »**

*Création  
« l'éveil au deuil »  
Marie-Josée Perron  
coordonnatrice*

*Réalisation 2010  
Pierrette Beaumier*

