

Alors que vous avancez...

- Apprenez à reconnaître la joie du moment présent – ce sera difficile mais elle existe, peut-être dans le regard d'un enfant ou le cœur d'une fleur agnifique.
- Sachez que votre être cher sera toujours avec vous, en vous, dans votre esprit et votre cœur. Vous l'aimerez toujours et son souvenir restera avec vous.
- Continuez de faire de petits pas vers votre guérison.
- Ne perdez jamais espoir.

MADD Canada est là pour vous...

vous n'êtes pas seul. Vous n'avez qu'à décrocher le téléphone.

Composez le 1-877-392-6233 ou faites parvenir un courriel à info@madd.ca. Pour identifier votre groupe local, **visitez madd.ca**.

La mission de MADD Canada

Mettre fin à la conduite avec facultés affaiblies et de venir en aide aux victimes de ce crime de violence.

Contactez-nous dès aujourd'hui!

MADD Canada
2010 Winston Park Drive, Bureau 500
Oakville, ON L6H 5R7
Tél : 1-877-392-MADD (6233)
Fax : 905-829-8860 | Courriel : info@madd.ca

madd.ca

madd^{*}
Sauver des vies. Aider les victimes.

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance canadien :
13907 2060 RR0001

Les fêtes et l'espoir

Survivre au temps des fêtes



madd^{*}
Sauver des vies. Aider les victimes.



Le temps des fêtes peut être une période difficile pour quiconque fait face à la mort d'un être cher. Les célébrations entourant l'Hanouccah, le Ramadan, Noël, Kwanza ou le Nouvel an sont riches en traditions et en émotions. Les anniversaires de naissance, les anniversaires d'événements spéciaux ou d'autres dates mémorables qui rappellent des souvenirs de l'être aimé que l'on a perdu peuvent également être des journées douloureuses à traverser.

Voici quelques suggestions pour faire face à ces journées spéciales.

La planification :

- L'anticipation est bien souvent pire que la réalité. Soyez réaliste. L'événement sera difficile à traverser, surtout s'il y a une chaise vide à la table, mais ne bloquez pas les moments plus pénibles. Soyez prêt. Laissez venir les émotions vives, reconnaissez leur présence puis mettez-les de côté pour quelque temps.
- Planifiez d'avance. Durant la période de deuil, il est parfois difficile de se concentrer. Rédigez des listes. Établissez des priorités à tous les niveaux. Décidez de ce qui a réellement de l'importance pour vous.
- N'hésitez pas à changer votre routine et vos traditions. Tout est déjà changé dans votre vie, alors pourquoi pas? Essayez ce qui vous vient en tête. Vous pourrez toujours changer d'idée si elle ne fonctionne pas ou ne correspond pas à vos attentes.
- Assurez-vous d'inclure les enfants de la famille dans les discussions entourant le temps des fêtes.
- Évaluez la nécessité d'envoyer des cartes de souhaits. Demandez l'aide de vos amis, trouvez une façon créative de vous acquitter de cette tâche ou mettez cette tradition de côté cette année pour réévaluer cette pratique l'an prochain.
- Soyez conscients des chagrins que vous déballez avec vos décorations mais soyez aussi conscients des bons souvenirs et des émotions chaleureuses que représente chacune d'entre elles. Donnez-vous le merveilleux **cadeau que sont les larmes**.
- Accrochez les bas de Noël si vous le souhaitez. Certaines familles glissent de courtes notes dans chaque bas et les lisent lorsque les membres de la famille en ressentent le besoin. Il est parfois plus facile d'accrocher le « bas spécial » dans un endroit spécifique à part des autres. Faites ce qui vous semble idéal pour vous et votre famille.
- Bannissez les mots « je devrais » durant tout le temps des fêtes.

Lors des jours plus difficiles :

- Faites preuve de gentillesse et de douceur envers vous-même. Soyez patient, avec vous-même et avec ceux qui vous entourent.
- Évaluez ce que vous **devriez** faire en comparaison avec ce que vous êtes capable de faire; faites des **compromis**.
- Prenez soin de votre corps. Mangez sainement. Reposez-vous lorsque vous le pouvez. Faites travailler votre mémoire.
- Vous pourriez célébrer les jours fériés avec quelqu'un – n'importe qui! Visitez une cantine populaire ou un centre pour personnes âgées; passez la soirée à la station d'autobus. Faire quelque chose peut vous aider. De nombreuses personnes seules ont besoin de votre amour et de votre soutien. Rappelez-vous que de vous soucier des autres et de leur offrir votre aide peut avoir un effet bénéfique sur votre propre guérison. Soyez prudent et responsable, mais agissez et faites ce qui semble vous convenir le mieux.

Pour vous rappeler l'être cher :

- Partagez les souvenirs que vous gardez de votre être cher avec des membres de la famille ou des amis en qui vous avez confiance. Les larmes seront probablement présentes mais laissez-les venir. Elles font partie de votre cheminement.
- Considérez l'idée de déposer une petite couronne ou un arbre près de la pierre tombale, ou faites le don d'un conifère à un parc, une école, chez votre employeur ou à tout autre endroit important pour vous. Les petits conifères sont habituellement peu coûteux et les voir grandir est un rappel constant de la résilience de la vie et de la persistance de vos souvenirs.
- Allumez une bougie spéciale – non pas pour célébrer la mort mais pour mettre en lumière la vie et l'amour partagé avec votre être cher.

Les cadeaux et les fêtes :

- Acceptez les invitations sociales selon vos désirs et votre niveau d'énergie. Expliquez aux hôtes de ces soirées que vous pourriez changer d'idée à la dernière minute. Si vous vous rendez à une fête, quittez si vous le devez. Vous pourriez dire : « C'est vraiment une magnifique soirée mais je suis très triste présentement et j'ai besoin d'être seul pour le moment. » Donnez-vous la permission d'être honnête.
- Faites votre magasinage lors des « bons » jours (ou des « bonnes » heures ou encore des moments qui sont un peu moins pénibles). Faites ce que vous pouvez quand vous le pouvez. Les petites boutiques peuvent être moins intimidantes que les grands centres commerciaux; la petite différence de prix peut en valoir la peine. Vous pouvez également faire vos achats par catalogue ou par internet. Dans certains cas, une photo du cadeau que vous comptez offrir dans une jolie boîte décorée peut faire l'affaire jusqu'à ce que vous soyez en mesure d'aller l'acheter plus tard (lorsque les prix seront possiblement moins élevés de toute façon).
- Soyez prudent avec votre portefeuille et vos cartes de crédit. Des achats inutiles ne soulageront pas votre deuil bien que cela puisse vous sembler une idée tentante.
- Achetez un cadeau pour votre être cher et offrez-le à quelqu'un qui ne recevrait pas de cadeau autrement. L'important, c'est d'échanger et d'aimer, ce qui nous manque le plus lors du processus de deuil. Lorsque vous partagez votre amour, celui-ci ne fait que grandir.

