

# LES 10 RÈGLES D'OR POUR VIVRE NOËL EN ÉTANT ENDEUILLÉ



Deuil-  
Jeunesse

1.  
**DEMANDEZ-VOUS DE QUOI VOUS  
AVEZ BESOIN RÉGULIÈREMENT  
ET NOMMEZ-LE À UNE PERSONNE  
EN QUI VOUS AVEZ CONFIANCE**

Répondre à nos petits besoins peut être de faire les emplettes de Noël avec de la musique de notre choix dans les oreilles.



Deuil-  
Jeunesse®

## 2. Laissez les moments douloureux être douloureux...

Cela ne sert à rien de les éviter ou de les cacher; ils sont là et font partie du deuil. Ne tentez pas de retenir la douleur, car elle ne pourra ainsi se soulager.



Deuil-  
Jeunesse

# 3. VOUS AVEZ LE GOÛT DE RIRE... ALLEZ-Y !

Ne vous empêchez pas de sourire ou de rire lorsque ça vient. La culpabilité du bonheur des endeuillés est souvent très nocive. Vous êtes là, bien vivant et vous en avez le droit.



Deuil-  
Jeunesse®

4.

## SOYEZ L'EXPERT DE VOTRE DEUIL

Les expériences des autres qui vous parlent de leur Noël à eux alors qu'ils étaient au début de leur deuil peuvent être très intéressantes... Il est cependant possible que vous n'y adhérez pas.

Il n'existe pas d'autres experts en votre deuil que VOUS! Vous savez ce que vous ressentez et vous savez de quoi vous avez besoin. Écoutez votre discours intérieur et répétez-vous que vous êtes l'expert de votre deuil.



Deuil-  
Jeunesse

## 5. VIVEZ UN JOUR À LA FOIS...

Et si une journée c'est trop, vivez une petite période à la fois sans anticipation de la prochaine qui s'en vient. Ne vivez pas le 25 décembre alors que le calendrier vous indique que vous êtes le 23 décembre.

Vivez chaque jour avec ce qu'elle vous apporte, le lendemain viendra... et vous éviterez de passer à côté de vos journées à trop anticiper. L'expérience nous dit que souvent l'anticipation est plus douloureuse que les moments eux-mêmes.



Deuil-  
Jeunesse

## 6. N'OUBLIEZ PAS LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS...

❄️ Demandez-leur ce qu'ils ressentent, mais surtout dites-leur ce que vous vivez. N'attendez pas qu'ils ouvrent le sujet. En leur parlant, nous leur apprenons à exprimer leur deuil. Acceptez aussi que ce soit difficile pour eux d'en parler.

❄️ Pour les jeunes, Noël signifie joie, visite, rire et cadeaux! Il faut leur permettre d'être dans cet état.

❄️ Nos jeunes ont de très belles idées, laissez aller leur créativité! Exemple : faire une boule de Noël en lien avec la personne décédée, jouer aux jeux préférés du défunt...

❄️ Le deuil de vos jeunes est aussi unique et ne ressemble pas au vôtre... Leurs moments de tristesse ne concordent pas nécessairement aux moments de tristesse des autres. La peine est légitime, ne tentez pas de la diminuer. Regardez-les, écoutez-les et ne tentez pas trop de réconforter par les mots, vos yeux et votre chaleur humaine est préférable.

❄️ Si vous prévoyez vous rendre au columbarium ou au cimetière, proposez-leur de vous accompagner.



Deuil-  
Jeunesse

7.

# POUR CHAQUE MOMENT DIFFICILE, OFFREZ-VOUS UN PETIT MOMENT DE BIEN ÊTRE

Cela peut être aussi simple qu'un bon café si cela vous reconforte. Tout petit soit ce moment de bien être, il permettra un certain allègement.



Deuil-  
Jeunesse



# 8. SI VOUS SENTEZ QUE VOUS N'ALLEZ VRAIMENT PAS BIEN, DEMANDEZ DE L'AIDE.

Vous pouvez demander à un membre de votre famille, à un ami ou appeler à une ressource professionnelle.



Deuil-  
Jeunesse®

9.

# NE VOUS FORCEZ PAS À VIVRE UN «JOYEUX» TEMPS DE NOËL, VIVEZ VOTRE NOËL

Selon ce que vous ressentez au moment où vous le ressentez. Entourez-vous des gens qui vous font du bien et vous permettront de ne pas porter de masques. Prenez un temps pour noter vos craintes et ce que vous souhaitez vivre ou ne pas vivre pendant ce temps... Ce moment de réflexion vous sera bénéfique.



Deuil-  
Jeunesse

# 10. ÉCOUTEZ VOTRE COEUR...

Cela vous servira pour la prochaine année  
qui arrive à grands pas !



Deuil-  
Jeunesse