

Ressources communautaires pour le soutien aux personnes en deuil

L'un des plus grands changements de la vie survient lorsque quelqu'un que nous chérissons nous quitte en mourant. Le deuil est une réaction à la perte d'un être cher. Nous avons tous connu ces pertes au cours de notre vie. Nous connaissons tous le deuil, à notre manière unique et personnelle. Pourtant, le deuil est quelque chose qui nous relie, car nous en faisons tous l'expérience. Il n'est ni mauvais ni immoral et ne peut être traité par quelqu'un d'autre.

L'ami qui peut rester silencieux avec nous dans un moment de désespoir ou de confusion, qui peut rester avec nous dans une heure de chagrin et de deuil, qui peut tolérer de ne pas savoir, de ne pas guérir et d'affronter avec nous la réalité de notre impuissance, c'est un ami qui se soucie des autres.

(Henri Nouwen, Hors de la solitude)

Nous devons reconnaître que notre chagrin a fait des ravages, mais aussi apprécier ce que nous avons appris ; comprendre que nous pouvons aller de l'avant et que ceux qui se sont souciés de nous le souhaitent.

PRIÈRE

**Et Jésus pleura
Un souvenir de toutes les âmes
Aimer Jésus,
Ami compatissant et consolateur de ceux qui pleurent,
s'il vous plaît, souvenez-vous de tous mes proches
aujourd'hui, en particulier <N>.**

**Élevez-les à la vie éternelle et tenez-les dans la paume de votre main.
Réconforte-moi, Seigneur.**

**Et accorde-moi d'avoir
La force quand je suis désespéré,
Le courage quand je suis faible,
La confiance quand j'ai peur,
La foi quand je doute et l'amour quand j'en ai le plus besoin.**

**Remplis-moi, Seigneur, d'une joyeuse
espérance en sachant que pour tous nos
fidèles défunts, la vie a changé, elle n'est pas finie.
Et fais-nous entrer tous dans la paix et la joie
de ta présence pour les siècles des siècles.
AMEN.**

Crédit de prière: St. Anthony Shrine, Boston, MA, 2009.



Crédit de photo : Natalia Bilynskyy

Faire face au deuil

(Adapté de la Société canadienne du cancer, www.cancer.ca)

Le deuil peut être un processus très douloureux et long. Avec du temps et du soutien, vous commencerez à guérir, à accepter la perte et à vous adapter. Il n'y a pas de période fixe pour le deuil. La plupart des gens constatent que leurs émotions et les symptômes physiques du deuil commencent à s'atténuer entre 6 mois et 2 ans après le décès de l'être cher.

Text on the client language of grief. (2010)

Pour faire face au deuil, vous pouvez :

- Laissez-vous aller à pleurer aussi souvent que nécessaire. Cela fait partie du processus de guérison, ce n'est pas un signe de faiblesse.
- Autorisez-vous à ressentir de la tristesse, de la douleur, de la colère et toute autre émotion. Ne laissez pas les autres vous dire ce que vous devriez ressentir.
- Prenez soin de vous en mangeant bien et en faisant de l'exercice. Limitez votre consommation d'alcool ou d'autres drogues.
- Soyez indulgent avec vous-même. Pardonnez-vous pour toutes les choses que vous avez dites ou faites, ou que vous n'avez pas dites ou faites.
- Parlez à d'autres personnes qui ont vécu une perte et obtenez leur soutien.
- Préparez-vous aux émotions qui peuvent surgir lors des anniversaires et des fêtes.
- Faites une pause dans votre chagrin - vous n'avez pas besoin d'y consacrer toute votre attention. Allez voir un film ou un concert, prenez un bain chaud, lisez ou écoutez de la musique.

Vous n'êtes pas seul sur le chemin du deuil. Le processus de guérison est favorisé par les amitiés et les liens qui peuvent se développer au sein de votre communauté paroissiale ou dans des groupes de soutien.

Cette brochure présente une liste des ressources communautaires disponibles qui pourraient vous être utiles. N'hésitez pas à contacter votre curé, votre diacre ou le directeur de la vie paroissiale pour obtenir des suggestions et de l'aide.

Pour obtenir d'autres ressources sur le soutien aux personnes en deuil ou pour obtenir de l'aide dans la mise en place d'un groupe de soutien aux personnes en deuil dans votre paroisse, veuillez laisser un message au Centre pastoral avec Nadine Fetherston. (204-237-9851).

Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés. (Matthieu 5:4)

Liste des ressources de la communauté de soutien aux personnes en deuil

Age & Opportunity

(204) 956-6440 www.ageopportunity.mb.ca

Non confessionnel, pour les personnes âgées de 55 ans et plus

- Conseils individuels sur le deuil, sur rendez-vous.
- Des groupes de soutien aux personnes en deuil sont proposés à différents moments de l'année.
- Gratuit

Aurora Family Therapy Centre

204.786.9251 <https://aurorafamilytherapy.com/>

- Services de conseils individuels et familiaux en cas de deuil, sur rendez-vous.
- Tarif : échelle mobile en fonction de la capacité à payer.

Beginning Experience

204-275-3090 (ligne d'information) <http://beginningexperiencewinnipeg.ca/>

Ce programme d'un week-end est destiné aux personnes qui ont perdu une relation amoureuse, qu'elles soient veuves, divorcées ou séparées, et qui sont prêtes à accepter cette perte et à aller de l'avant dans leur vie.

- Il aide les personnes en deuil à se concentrer sur leur expérience et à sortir de l'obscurité du chagrin pour entrer dans la lumière d'un nouveau départ.
- offre la possibilité, grâce à Dieu, de transformer la douleur de la perte en une base de croissance positive.
- Fondé par une religieuse catholique et ancré dans la tradition chrétienne, l'esprit d'ouverture et d'inclusion du ministère est au service des personnes de toutes confessions.

Veuillez communiquer avec Marie au Bureau du mariage, de la famille et de la vie : 204-594-0274 ou mfl@archsaintboniface.ca.

CancerCare Manitoba

(204) 235-3394 www.cancercare.mb.ca

- Conseils individuels et familiaux aux membres de la famille des clients de CancerCare qui sont décédés.
- Gratuit

Centre Renaissance Centre

204-256-6750 <http://www.renaissancecentre.ca/>

- Conseils individuels, de groupe et familiaux, en français ou en anglais
- Des groupes de soutien sont organisés si la demande le justifie
- Remarque : il n'existe pas de programme spécifique de soutien aux personnes en deuil.
- Tarifs dégressifs en fonction de la capacité à payer

Centre de Renouveau/ Aulneau Renewal Centre Inc.

204-987-7090 www.aulneau.com

Organisation bilingue à but non lucratif fondée par les Sœurs Missionnaires Oblates.

- Conseils individuels et collectifs en français ou en anglais.
- Offre des conseils aux adultes sur une base individuelle.
- Tarifs dégressifs en fonction de la capacité à payer

Centre Youville Centre

(204) 255-4840 Fax : (204) 255-4903 www.youville.ca

- Groupe de deuil "Taking Steps"
- Soutien et conseils en cas de deuil
- Gratuit

Dieu a eu sur terre un fils sans péché, mais jamais un fils sans souffrance. (Saint Augustin)

Deaf Population Services

- Processus : Contactez ECCOE (204) 926-3271 ou candy@eccoe.com .
- ECCOE n'engagera qu'un interprète.
- Lorsque des interprètes sont utilisés dans le cadre d'une consultation de deuil, le coût peut être pris en charge au titre des soins médicaux.

Family Dynamics

(204) 947-1401 www.familydynamics.ca

- Conseils individuels, de couple, de famille et de groupe
- Note : Il n'existe pas de programme spécifique de soutien aux personnes en deuil.
- Les honoraires sont évalués au cas par cas.

Fort Garry Women's Resource Centre

(204) 477-1123 www.fgwrc.ca

Programmes et services pour les femmes seulement

- Groupe sur le deuil et la perte mettant l'accent sur la perte à la suite d'un décès - une fois par an.
- Des consultations individuelles sur le deuil sont disponibles.

Palliative Manitoba

204-889- 8525 www.palliativemanitoba.ca

- Soutien téléphonique individuel aux personnes en deuil par des bénévoles
- Bibliothèque de ressources
- Informations permettant de mettre les clients en relation avec les services communautaires appropriés.
- Bereavement Taking Steps Programs, en partenariat avec : Centre Youville Centre, Jewish Child and Family Service, Good Neighbours Senior Centre.
- Ateliers éducatifs sur le deuil en partenariat avec les salons funéraires.
- Gratuit, mais les dons sont les bienvenus.

Pluri-elles Inc.

(204) 233-1735 www.pluri-elles.mb.ca

- Conseils individuels et de groupe en français pour les adultes, les adolescents et les enfants.
- Ateliers disponibles tout au long de l'année et sur demande.
- Bibliothèque de ressources.
- Gratuit.

GriefShare

Une série de soutien de 12 semaines basée sur les valeurs chrétiennes pour ceux qui luttent contre la perte d'un être cher, ainsi que pour ceux qui offrent leur soutien et qui ont souffert de la perte d'un être cher dans le passé. Il s'agit d'une série de vidéos et de discussions avec des documents à emporter dans le cahier d'exercices. Pour plus d'informations:

<https://www.griefshare.org/s?coordinates=%2849.895537%2C+-97.138458%29&search=Winnipeg%2C+Manitoba%2C+Canada&commit=Find+a+Group>

Le cœur du deuil, son défi le plus difficile, n'est pas de "laisser partir" ceux qui sont morts, mais plutôt de faire la transition entre l'amour en présence et l'amour dans la séparation. (Thomas Attig)