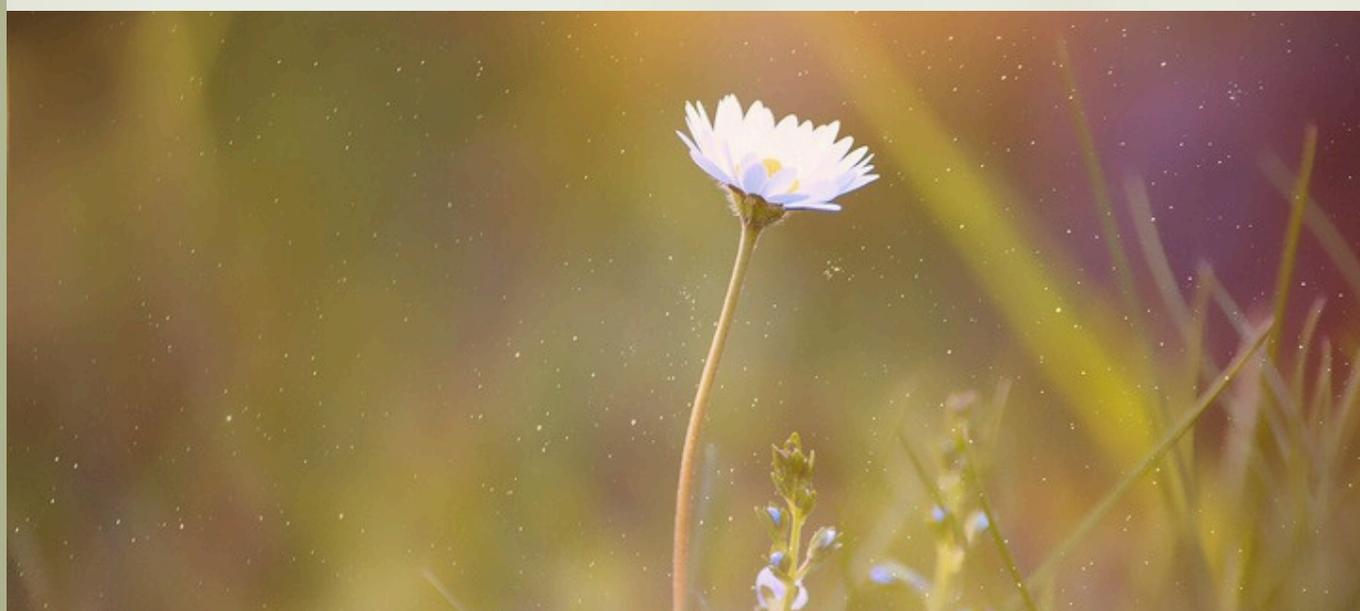




5 clés pour mieux traverser votre deuil

Éveiller la conscience et l'espoir



La mort d'un être cher et les transitions de vie nous amènent à se remettre en question. Nos repères ne sont plus les mêmes.

Le deuil implique de vivre avec cet amour qui ne sait plus où aller. Le deuil, c'est l'absence physique. Et dans cette expérience ...

On réalise, petit à petit, que ce lien d'amour est là pour toujours.

Sylvie Robert

Accompagnement Deuil et Compassion



Tous droits réservés

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, transmise ou traduite, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit*. sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

*électronique, manuscrit, photocopie, enregistrement, etc.

Ce guide est destiné à un usage personnel uniquement.

Toute diffusion, revente, impression massive ou partage non autorisé constitue une infraction aux droits d'auteur.

Merci de respecter le processus de création, les efforts et le temps que j'ai passé à écrire et peaufiner ce E-book. L'IA n'a pas été utilisé pour ce contenu.

Je suis toujours ouverte à faire des associations avec d'autres accompagnants ou organismes.

Alors n'hésitez pas à me faire vos demandes d'utilisation ou de collaboration.

Ensemble légitimons le deuil et les sentiments s'y rattachant.

 sylvie.m.robert@gmail.com

 www.deuiletcompassion.ca



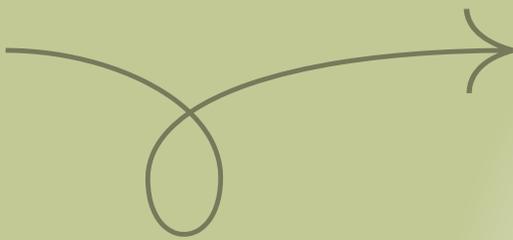
Table des matières

Clé #1: Comprendre ce qu'est le deuil	PAGE 2
Clé #2: Reconnaître la réalité du décès	PAGE 4
Clé #3: Vivre vos émotions	PAGE 9
Clé #4: Prendre conscience de vos besoins et de vos limites	PAGE 12
Clé #5: Nourrir un lien d'amour intérieur	PAGE 15
En conclusion	PAGE 19
Un peu de moi	PAGE 20
Mes spécialisations en deuil	PAGE 21
Remerciements et contact	PAGE 22



Comprendre ce qu'implique le deuil

En apprendre plus sur le deuil:



C'est rassurant

C'est savoir qu'on n'est pas seul.e à vivre ce choc émotionnel

C'est pouvoir se dire que ces souffrances et ces réactions sont tout à fait normales



Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil, c'est un état, c'est des émotions intenses et un sentiment de manque immense.

C'est une blessure d'attachement et une rupture du lien physique. C'est d'appivoiser la perte insensée et ses répercussions.

C'est une grande période d'adaptation. On cherche des repères, car plus rien n'est comme avant.

C'est un long processus de guérison sain et naturel pour réparer notre être, notre âme.

Si vous lisez ce E-book, c'est peut-être parce que vous êtes en deuil. Ainsi j'aimerais vous offrir mes plus sincères sympathies pour la perte de cet être qui avait une place assurément privilégiée dans votre vie.

Le deuil est unique pour chacun et il dépend :

- de vos expériences et blessures du passé
- de votre personnalité
- de la qualité du lien relationnel que vous avez construit au fil du temps
- des circonstances entourant le décès
- de vos différentes capacités d'adaptation face à cette blessure vive
- de l'entourage: compréhension ou incompréhension, présence ou absence, etc.

Il n'y a pas de recette, d'expériences similaires ou de durée fixe pour le deuil.

Cette traversée bouleversante prend du temps et du travail pour transformer le coeur déchiré en élément de vie. Mais c'est possible de se reconstruire.

Assimiler la réalité du décès pour avancer

Après le décès de la personne ou de l'animal tant aimé, il est normal d'être en choc et dans le déni de la mort.

Si certains tombent de désespoir, d'autres sont poussés par leur inconscient vers des stratégies normales de protection. Ces dernières nous permettent, les premières heures, les premiers jours et même les premières semaines d'être dans l'action malgré les événements. De survivre.

Ensuite vient l'assimilation.



Assimiler, c'est intégrer
tranquillement.

C'est reconnaître.

C'est se dire
“oui, cet évènement qui
semble surréel est vraiment
arrivé”.

Cependant, admettre une
réalité ne veut pas
nécessairement dire
l'accepter.





Mais les moyens pour fuir la peine sont désormais très nombreux et facilement accessibles

Auparavant la mort était normalisée et reconnue plus rapidement. Elle faisait partie de la vie. Elle était dans les maisons, dans les discussions. Même les enfants la côtoyaient régulièrement.

Le regard de la société à beaucoup changée face à la mort. Et, sans trop s'en rendre compte, on tasse la peine, on la refoule en craignant de pleurer, de perdre le contrôle. Par contre, pour éviter d'accumuler les tensions et aller mieux, il faut vivre le chagrin et les autres émotions reliés au deuil.

Il faut dire que vivre son deuil, n'a plus la même signification d'autrefois. À titre d'exemple, on peut penser aux veuves qui portaient du noir.

Ce geste qui semble lugubre permettait à ces endeuillées de ralentir, de vivre leurs **souffrances** et de se retirer de la société durant la période du deuil profond (6 premiers mois environ).

Le vêtement de deuil noir était le signe extérieur d'une nécessité intérieure de se recueillir.

Du côté de la société, on ne pouvait oublier que cette personne vivait un drame personnel et familial.

Aujourd'hui, à l'heure où la productivité est demandée voire même priorisée, la période du deuil est vue comme un problème ou un obstacle à franchir au plus vite.

Retrouvons l'idée que c'est une transition de vie douloureuse mais normale.

Apprenons à l'apprivoiser à notre manière et à notre rythme.

Accueillez votre chagrin, regardez-le en face. Soyez doux envers vous et ouvert au fait que vous ayez besoin de pleurer le départ de cette personne ou cet animal avec qui vous aviez une relation profonde. **C'est le début de votre processus naturel de deuil.**

Le deuil peut parfois être brutal. C'est légitime d'avoir des stratégies de protection qui cotôieront cette réalité. Autrement, ce serait trop dure à vivre, surtout au début.

Par contre, comme pour un animal qui se laisse apprivoiser, laissez vous doucement approcher par les ressentis du deuil.

Au début, on ouvre légèrement la porte. Ensuite, on la referme avec les moyens d'évitement pour se protéger à nouveau. Ainsi, on y va un pas à la fois en oscillant entre la peine et la vie. Allez-y à votre rythme.

Le deuil et la souffrance s'y rattachant font partis de vous. C'est en osant les voir et les vivre que vous apprendrez à avancer avec.



Identifier certaines stratégies de fuites courantes et socialement acceptées permet d'y prêter attention.

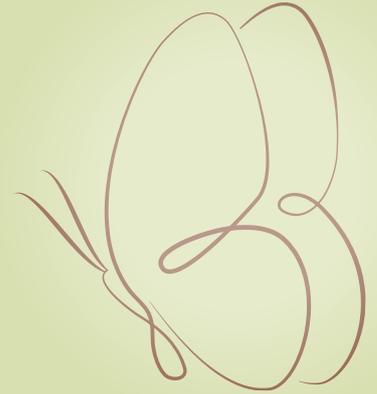
Fuire la peine, rime souvent avec la fuite de l'amour et des beaux souvenirs. Ces derniers sont importants, car ils donneront un nouveau souffle à votre vie et la nourriront en lui redonnant plus de sens...

Ainsi, tentez d'éviter les excès de:

(ex.: de stratégies de fuite)

- Alcool et cannabis
- Cigarette
- Surmenage au travail ou dans les loisirs
- Dépense d'argent et commandes en ligne pour des items non-essentiels
- Nourriture calorique et "réconfortante"
- Écrans, réseaux sociaux et jeux vidéo
- Altruisme: penser aux autres continuellement par choix, sans prendre de temps pour soi

Est-ce possible d'éprouver moins de peine qu'on le pensait suite au décès?



Oui, c'est une situation qui peut survenir lorsqu'un de ces éléments fait partie de votre réalité:

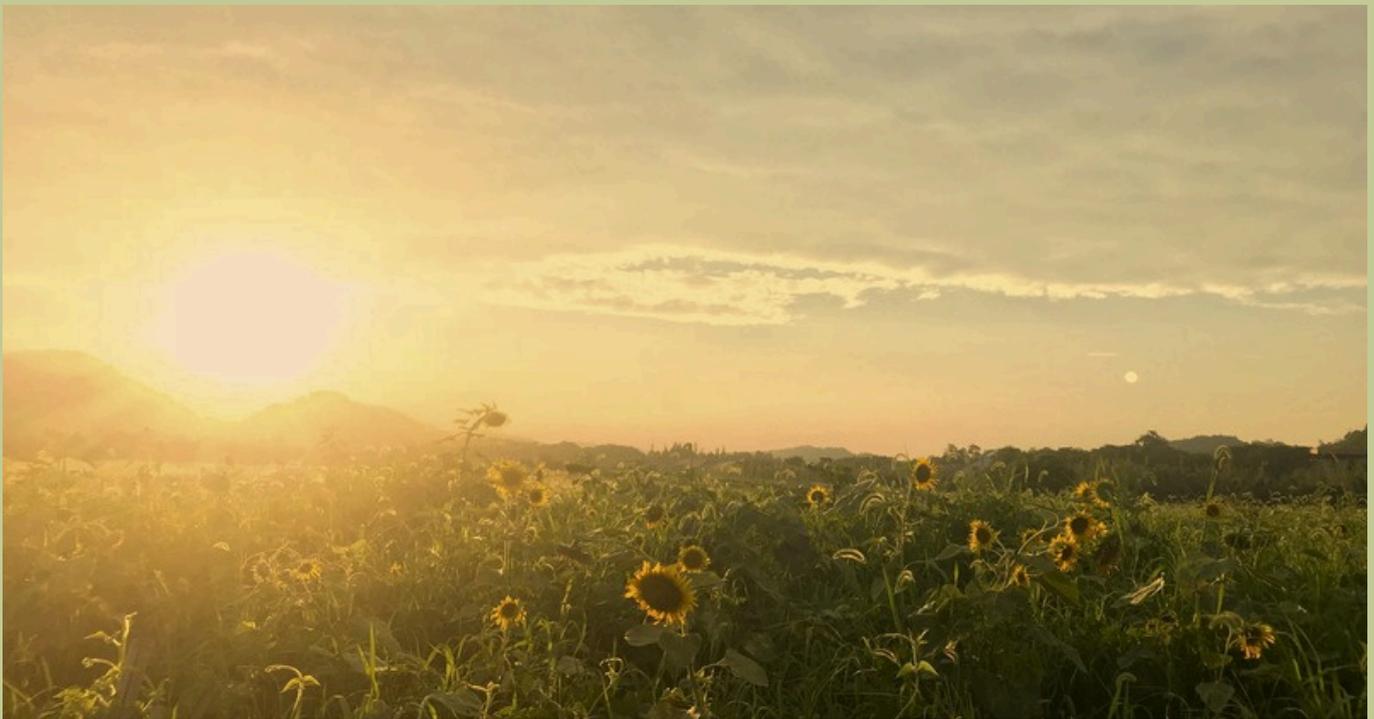


- Votre lien avec cet être était de nature plus superficielle ou vous étiez beaucoup moins proche qu'avant.
 - Vos croyances et valeurs sur la vie et la mort vous soutiennent dans cette épreuve.
 - Vous avez fait un très bon travail de pré-deuil avant le décès et maintenant vous vivez des expériences qui vous nourrissent.
-
- La personne était malade depuis longtemps, alors sa mort est perçue comme une délivrance autant pour elle que pour vous.
 - Vous avez eu l'occasion de passer beaucoup de temps avec cet animal ou ce proche avant son décès et avez eu de belles discussions profondes et sincères.

CLÉ #3

Vivre ses émotions

Et mettre des mots sur vos maux ...



Quand vous refoulez vos émotions, elles sont seulement cachées, mises sous le tapis. Elles peuvent vous causer des tensions physiques et des lourdeurs émotionnelles. Elles sont sous pression et peuvent exploser à tout moment. Même quand on s'y attend le moins.

Pour se sentir apaisé, il faut user la charge émotionnelle.

Cela implique de laisser parler votre cœur, sans vous juger. Voici comment faire bouger vos émotions:

- Vous confier et en parler sans filtre
- Parler à l'être décédé
- Crier dans la voiture ou en forêt
- Écrire, dessiner ses ressentis
- Danser, chanter, pleurer
- Jardiner
- Pratiquer une activité artistique
- Bouger, marcher, faire du sport
- Jouer d'un instrument de musique
- Faire et recevoir des câlins (10 sec.)

Le saviez-vous ?

Pleurer permet ces bienfaits:

- La régulation du système nerveux
- La sécrétion d'endorphine et d'ocytocine (hormones de bien-être)
- D'améliorer l'humeur
- De réduire les tensions
- D'améliorer la clarté mentale

Si plusieurs endeuillés pleurent facilement, d'autres craignent de se laisser aller. Tandis que certains sentent une boule dans la gorge et ont besoin de moyen pour faire monter les larmes afin de se décharger.

Choisissez un moment pour vous permettre de vous laissez aller sans retenu.
Choisissez les bonnes personnes ouvertes et compatissantes pour en parler.
Exprimez vos besoins à votre entourage pour qu'il puisse mieux vous soutenir.

*Vous avez plus
de pouvoir que
vous pensez*



Il est impressionnant de constater la diversité des sentiments qui peuvent vous affecter en tant qu'endeuillé:

On connaît tous la tristesse, la solitude et la colère. Mais voici une liste non-exhaustive plus complète de sentiment possibles:

- Impuissance
- Culpabilité, regret
- Soulagement (possible, lors de longue maladie)
- Envie
- Sentiment de trahison, de rejet, d'abandon
- Découragement
- Sentiment de mal gérer son deuil
- Sentiment de ne pas être "normal"
- Sentiment de déconnexion, de vide.
- Honte
- Anxiété face à l'avenir
- Confusion, incompréhension
- Sentiment de ne pas mériter le bonheur

*Les ressentis nommés ci-haut font partis des deuils "normaux".
Ils vont s'atténuer graduellement si on en prend soin et qu'on les exprime.*

Il y a aussi les deuils qu'on dit "**traumatiques**".

Ces derniers surviennent, par exemple, suite à un suicide, un accident, une mort souffrante ou subite, etc.

Si le deuil est un sujet tabou, il l'est davantage quand on parle de ces réalités inconcevables. Ceci ne fait qu'accentuer la détresse des endeuillés concernés.

De plus, il arrive que les gens ne réalisent pas qu'ils vivent un tel deuil.

Par contre, c'est probablement votre cas si vous souffrez d'un:

- Choc post-traumatique
- Syndrome du survivant
- Énorme sentiment de culpabilité persistant et de "J'aurais dû ..."



Prendre conscience de vos besoins et vos limites

Mettre vos limites, c'est prendre soin de vous.

C'est dire "oui" à vos besoins, à ce qui vous fera vraiment du bien.

Et dire "non" si vous sentez que vous n'êtes pas prêt.e



Pour beaucoup de gens, être traversés par le deuil, c'est comme être terrassé par un ouragan. Ils se sentent effondrés et sans repère.

Déjà que c'est éprouvant, il faut continuer à vivre, se reconstruire et s'adapter.

Tout ça, c'est extrêmement fatiguant et drainant mentalement, physiquement et émotionnellement.

C'est normal d'avoir besoin de préserver votre énergie et de combler ses besoins.

Les effets physiques possibles du deuil sur votre vie:

- Moins d'énergie, fatigue physique et mentale
- Brouillard mental et difficulté de concentration
- Tensions physiques et musculaires
- Insomnie, cauchemar
- Changement d'appétit, problèmes digestifs
- Affaiblissement du système immunitaire
- Palpitations cardiaques et tremblements

On ne peut donner ce qu'on ne possède pas. Alors comment se préserver et combler ses besoins?

Pour commencer, c'est primordiale de prendre conscience de votre état. de vos limites et de vos besoins. Cela demande de faire preuve de beaucoup d'observation et d'auto-compassion.

De plus, **nommer ses limites** est confrontant quand on l'a peu fait auparavant et qu'on craint la réaction de notre entourage. C'est réellement un apprentissage à faire.

- **Vous avez l'impression de ne pas faire grand chose, parce que vous avez écouté le besoin de vous reposer ?**

Alors mettez l'accent sur ce que vous avez réussi à faire, si petite cette action soit-elle. Ex.: Je me suis levée de mon lit. Et remerciez vous...



*On confond souvent
les notions de
mettre ses limites
et penser à soi
avec la tendance à
l'égoïsme.*

Mettre ses limites, c'est se protéger. Ce n'est pas égoïste.

Ces derniers vont imposer aux autres leurs envies et leurs désirs sans considérer les conséquences. Les personnes avec des tendances à l'égoïsme vont fréquemment dire des phrases telles que: "Je veux que...", "Tu es égoïste si tu ne veux pas...". Ils sont portés à exiger ainsi qu'exploiter les autres pour servir leurs propres intérêts.

Penser à vous, c'est prendre soin de vos besoins pour votre propre bien-être et protéger votre équilibre physique et mental. Penser à vous, c'est vous choisir pour aller mieux et pour guérir. C'est vous reposer. C'est avoir de l'amour pour vous. C'est recharger vos batteries avec des activités agréables afin d'être en mesure de redonner par la suite.

Nourrir un lien intérieur

A travers le deuil, il n'y a pas que de la souffrance, il y a également de beaux souvenirs avec des moments de vie et de joie. Il y a l'héritage émotionnel.

Votre vie aux côtés de cette personne ou cet animal a été marqué par de la beauté et des enseignements.

Permettez-vous de les reconnaître, de les revivre, de les célébrer et de les transmettre.



Parlons des funérailles. Ces rites funéraires servent justement à honorer cette personne, honorer sa vie et l'amour qui vous liait l'un à l'autre.

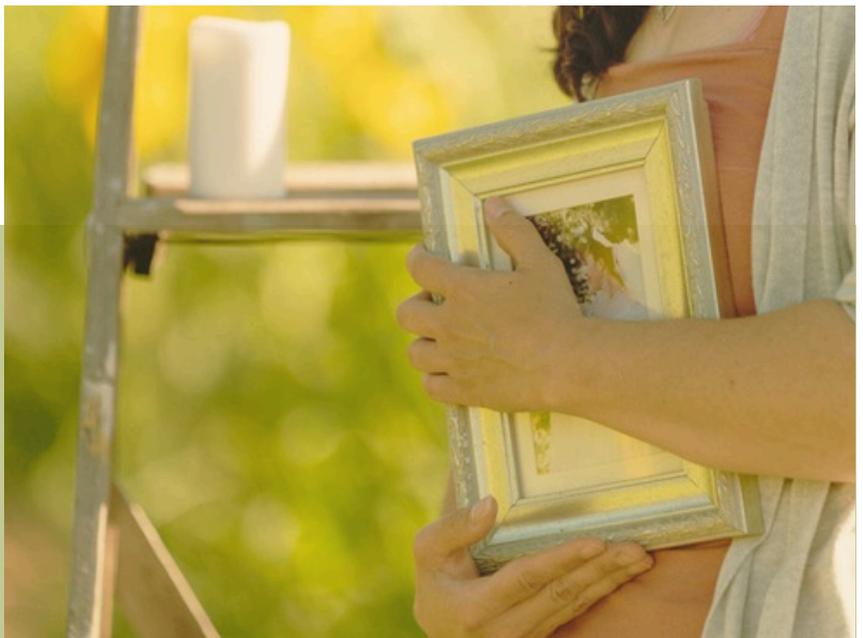
Ils donnent également l'occasion d'être entourés de gens qui partagent votre douleur et qui par leur présence montrent qu'ils se préoccupent de vous.

Enfants et adultes en retirent beaucoup de bienfaits même si, sur le moment, c'est un lourd et pénible moment à passer.

4 moyens pour récupérer vos précieux moments passés ensemble et vous sentir proche à nouveau

Le premier moyen, c'est d'user la charge émotionnelle. En parler et vivre vos émotions permettra de mettre à jour les trésors de votre relation qui sont enfouis sous la souffrance.

Bien qu'un certain noyau de peine demeure, vous retrouverez, lentement mais sûrement, du sens à votre vie et une joie de vivre.



La mort laisse une peine que personne ne peut guérir.
L'amour laisse un souvenir que personne ne peut voler.



Le deuxième moyen, c'est tenter de ne pas s'accrocher seulement aux souvenirs douloureux du décès.

Cet être tant aimé est mort une fois, mais on est souvent porté à revivre en boucle ce moment pénible. La raison c'est qu'il n'y a pas d'autres souvenirs heureux qui ont été vécus par la suite.

Alors, nous devons aller rechercher ceux du passé. Vos souvenirs sont encore bien vivants dans votre esprit.

Le troisième moyen, c'est de laisser libre cours à votre spiritualité. Ici on ne parle pas nécessairement de religion. On pense plus à l'aspect philosophique et **au sens qu'on donne à la vie**, à l'amour, à la mort, ainsi qu'aux éléments qui nous entourent. Voici des exemples:

- Croire aux signes que peut vous faire le défunt.
- Voir quelque chose qui nous fait penser à lui ou elle. Ex: un papillon, un oiseau, un message, une heure miroir, une plante, etc.
- Ou encore être ému quand vous entendez une chanson, un son ...

Si cela vous fait du bien, pourquoi pas !!!

Le quatrième moyen

Faire des rituels simples, seul.e ou en famille

Écrivez une lettre

Connectez vous à la nature

Allumez une chandelle

Créez un album ou une boîte à souvenir

Érigez un petit autel avec souvenirs et photos

Réservez un coin dans le jardin pour vous recueillir

Parlez intérieurement aux défunts

Remémorez vous de beaux souvenirs

Écrivez vos gratitudes

Identifiez ce qui vous a
nourri durant cette relation

En conclusion

Finale­ment, tra­verser un deuil c'est
dé­velop­per un autre
rap­port face à vos valeurs et à l'être cher.
Cela trans­forme aussi notre ma­nière de voir
l'amour, la vie et la mort.

Soyez doux et douce envers vous, parlez-vous
comme on parle à un enfant.

Sou­ve­nez-vous aussi que
mal­gré la souf­france et la perte, vous avez
en­core le droit au bon­heur.

Si vous vous sur­prenez à passer un bon
moment, sa­vou­rez-le et re­mer­ciez la vie.



Un peu de moi



Dès mon adolescence je me suis intéressée à la relation d'aide.

Mais ce n'est que lorsque ma merveilleuse maman a été atteinte d'un cancer que je me suis rendue compte que j'étais capable de l'écouter avec compassion sans me sentir anéantie par la suite.

C'est là que j'ai réalisé qu'il y a tant de gens qui, comme elle, ont besoin de se confier sans filtre et de trouver une oreille attentive qui ne les jugera pas.

Avant son départ, je me suis préparée émotionnellement (pré-deuil). Ma manière a été d'être dans un grand état de gratitude. Je la remerciais pour ce qu'elle nous a permis d'avoir, pour son amour et pour les leçons de vie qu'elle nous avait inculquées. J'écrivais toutes les raisons pour lesquelles j'éprouvais de la gratitude. Ça me faisait vraiment du bien.

Je ne m'en rendais pas compte, mais je célébrais sa vie et je prenais déjà conscience de l'héritage émotionnel qu'elle nous léguait.

Suite à son décès, j'ai réalisé aussi qu'on avait un pouvoir sur la manière dont on traverse notre deuil. D'ailleurs, je considère que je suis toujours en deuil de ma mère, même si elle est décédée en 2017. Je vais très bien, mais une cicatrice restera à jamais et c'est normal. Je me suis reconstruite autour d'elle. **C'est ce que je veux transmettre. On peut se reconstruire et grandir après cette perte.**

Ayant trouvé ma mission de vie, c'est en 2018 que j'ai entamé une série de formations: coach de vie, accompagnement en fin de vie, toucher thérapeutique, naturopathie et diverses formations sur le deuil.

Mes spécialisations

Je me spécialise dans plusieurs types de deuils qui m'ont touchés personnellement.

Ainsi, je suis outillée pour vous accompagner autant avec mes diverses formations certifiantes qu'avec mon expérience personnelle.

Donc, j'aimerais vous résumer mon vaste vécu d'accompagnement, de deuils et de pertes.



Les clientèles et types de deuil que j'accompagne avec compassion et bienveillance:

- Support pour équiper les parents qui souhaitent discuter en douceur de la maladie, des funérailles et de la mort avec leurs enfants.
- Deuil blanc: Accompagnement pour les proches aidants
- Accompagnement pour ado et adulte suite au décès d'un proche
- Deuil périnatal
- Deuil animalier
- Deuil suite à un suicide

Je suis maman de 4 enfants, dont une fausse couche lors de ma première grossesse et par la suite j'ai eu 3 enfants en santé. Ensuite, j'ai été maman à la maison pendant 20 ans, tout en pratiquant le bénévolat dans les écoles primaires et secondaires

Je suis orpheline de mère depuis mes 39 ans (décès suite à un cancer)

J'ai vécu une dépression et un épuisement parental.

J'ai été proche aidante pour une personne suicidaire.

Je suis aussi la "maman de Bella", une belle chienne cockapoo



Remerciements et contact

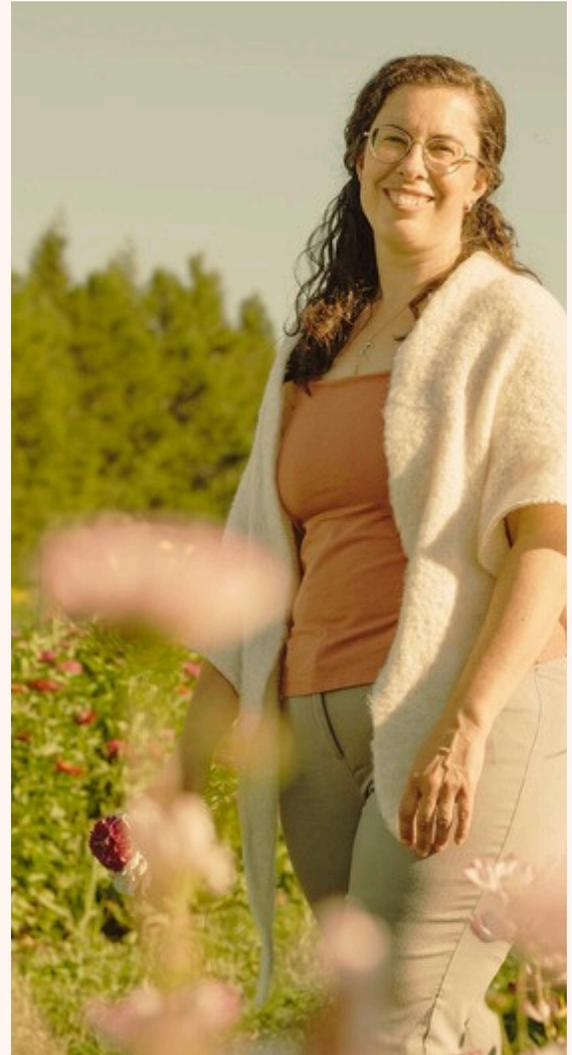
Je vous remercie de tout coeur d'avoir pris le temps de lire ce ebook. **Il a été créé par une endeuillée pour soutenir d'autres endeuillés.**

Considérez les idées qui vous font du bien, le reste mettez-le de côté pour l'instant. Chacun à sa manière de vivre le deuil et surtout ne vous brusquez pas.

Ensemble, avec compassion unissons nos connaissances et notre compassion pour parler du deuil et rendre ce sujet moins tabou.

Pour terminé, sachez que **je suis là pour vous** accompagner en douceur vers plus de quiétude et d'espoir pour vous sentir enfin revivre.

Sylvie xx



 514 947-1496

 deuiletcompassion.ca

 Accompagnement Deuil et Compassion

 sylvie.m.robert@gmail.com

Tous droits réservés



- Reçu pour assurances
- Réconfort en virtuel et en présentiel
- Je suis fière d'affirmer que l'IA n'a pas été utilisée pour écrire ce contenu