

Grief: A Personal Journey

Ten Things to Know About Grief

Dealing with Grief

Content courtesy of the
Victoria Hospice Society

Le deuil : Un parcours personnel

Dix choses à savoir sur le deuil

Faire face au deuil

Avec l'autorisation de la
Victoria Hospice Society

At some point in your grief, you will be aware that your loss is becoming a part of your past experience. You may feel some pang of guilt that your life is continuing to move forward. It is helpful at this time to review how far you have come since the death occurred and to recall your earlier experiences of grief. The good days outnumber the bad days more and more. Mostly, you are able to remember things about the person with a sense of comfort. Your grief is not over, as there very likely will be times when you will intensely miss the person who died. These times may be related to significant life events which you would have shared with them. It is important to be able to find meaningful ways to include the person who died as an important part of your life now. You need ways to remember and honour them and to talk about them in a natural and comfortable way. This may be a time of personal integration when you re-evaluate your life and make significant personal choices that enhance the quality of your life. You may want to acknowledge the personal growth that has come as a result of surviving, and continuing to survive, this loss.

As life goes on Mending the Heart

The middle phase of grief may last for an extended time, with good days and bad days, episodes of intense grief and times when you are feeling more like your usual self. Some people describe their grief as coming in waves. Others think of their good days as 'holidays from grief'. Your grief is a central focus in your life at this time. This is the phase in which you are coming to terms with the meaning of this loss in your life. You may be reviewing your relationship with the person who died, throughout the time you knew each other. You will think about all the ups and downs, and may experience feelings of regret or guilt. Your personal responses to the loss may include a range of emotions such as anger, depression, and loneliness. The intensity of these feelings can be unexpected and overwhelming. Your values, beliefs or faith may be challenged by the ways in which your world has changed. It is beneficial to find ways to express and sort through these responses. Talking to a trusted person, keeping a journal, working on albums or family histories, finding safe outlets for emotions, and attending to taking care of yourself are some positive ways to help yourself. Emotional pain can bring physical distress. This pain is real, not imagined, as your body is reacting to your emotions. Heartache is a very real sensation. Chest pain is quite common among bereaved people. You may find that your normal patterns of eating and sleeping are altered. Any problems or worries should be checked with your doctor. Make sure that your doctor knows about your bereavement so that he or she can advise you appropriately. This is a time when your social support network may be changing. People may expect you to feel better than you do. You may not find the support that you want. The company of other bereaved people may be very comforting to you as they can understand much of your experience.

Adjusting to loss Entering the Depths

In the beginning phase of grief, you come to accept the reality of the death. The loss and your grief are your primary experience at this time. You may experience a sense of unreality. You may be shocked at the news of the death and feel bewildered or stunned. This may be a time when you need care and assistance with practical tasks. You know intellectually that the death has occurred but may find that you have moments of denial when you think or feel as if it has not really happened. Denial is nature's way of giving you breaks from hard truths. You are able to take things in at your own pace. To know in your heart and in your experience that the person is gone takes time. Numbness may allow you to do the things that are necessary, such as making arrangements for the funeral, informing others of the death, etc. People may interpret this as strength and coping and be surprised when you do express feelings of distress.

When a death occurs Walking the Edges

When someone important to you dies, you grieve. This means that you may experience a wide range of responses, often over an extended period of time. The following three sections generally coincide with early, middle and later grief, though variation and overlap of these phases is common.

A Personal Journey Grief...

Le deuil... Un parcours personnel

Quand une personne importante dans votre vie meurt, vous êtes endeuillé, ce qui signifie que vous éprouvez tout un éventail de réactions, souvent sur une période prolongée. Les trois paragraphes qui suivent coïncident généralement avec le début, le milieu et la fin du deuil. Sachez toutefois qu'il n'est pas rare que ces phases varient et se chevauchent.

Quand la mort survient Dans la brume

Au début du deuil, vous finissez par accepter la réalité du décès. La perte et le chagrin emplissent votre vie. Vous éprouvez peut-être un sentiment d'irréalité. Vous êtes abasourdi et stupéfait, sous le choc de la nouvelle. Durant cette période, vous avez peut-être besoin de la bienveillance et de l'aide des autres pour accomplir les tâches qui s'imposent. Intellectuellement, vous savez que la mort est survenue, mais il vous arrive de le nier, de penser ou d'avoir l'impression que ce n'est pas vrai. Le déni est un mécanisme naturel qui vous permet d'échapper par moments à cette réalité brutale. Vous y allez à votre propre rythme. Il faut du temps pour savoir, dans le fond de votre cœur et aussi de façon concrète, que la personne n'est plus là. Il se peut que l'engourdissement vous permette d'accomplir les tâches nécessaires, comme faire les arrangements funéraires, informer les autres, etc. Les gens pensent peut-être que vous avez du courage et que vous faites face à la situation, alors ils sont surpris quand vous exprimez votre sentiment de détresse.

S'adapter à la perte Dans les ténèbres

La période intermédiaire du deuil peut durer longtemps et être parsemée de bonnes et de mauvaises journées, d'épisodes de peine intense et de moments où vous aurez l'impression de retrouver la normale. Certaines personnes décrivent alors le deuil comme une série de vagues. D'autres voient leurs bonnes journées comme une « évasion » où l'on échappe à sa peine. À cette période-ci, le deuil occupe une place centrale dans votre vie. C'est l'étape où vous acceptez ce que représente cette perte dans votre vie. Vous passez peut-être en revue votre relation avec la personne décédée, pendant toute la période où vous vous êtes connues. Vous pensez aux hauts et aux bas et vous éprouvez peut-être des sentiments de regret ou de culpabilité. Vos réactions personnelles à la perte peuvent inclure tout un éventail d'émotions comme la colère, la dépression et la solitude. L'intensité de ces sentiments peut être inattendue et écrasante. Vos valeurs, vos croyances ou votre foi sont peut-être mises à l'épreuve par les façons dont votre monde a changé. Il est bon de trouver des façons d'exprimer ces sentiments et de faire le tri de vos réactions. Parler à une personne de confiance, tenir un journal, travailler à des albums-souvenirs ou à des histoires familiales, trouver des façons sûres d'exprimer vos émotions et prendre soin de vous : voilà autant de façons de vous aider. La douleur émotionnelle peut engendrer une détresse physique. Cette douleur n'est pas imaginaire : au contraire, elle est bien réelle, car votre corps réagit à vos émotions. Le chagrin est une sensation très réelle. Les douleurs à la poitrine ne sont pas rares chez les personnes endeuillées. Vous trouverez peut-être que votre appétit et vos habitudes de sommeil sont altérées. Si vous constatez des problèmes ou si vous avez des inquiétudes, parlez à votre médecin. Assurez-vous de lui dire que vous êtes en deuil afin qu'il puisse vous donner des conseils en conséquence. Cette période du deuil en est également une où votre réseau de soutien social pourrait changer. Les gens s'attendent peut-être à ce que vous vous sentiez mieux que ce que vous ressentez en réalité. Vous n'arriverez peut-être pas à trouver le soutien que vous cherchez. La compagnie d'autres personnes endeuillées pourrait vous apporter un grand réconfort, car celles-ci comprennent très bien ce que vous vivez.

Renâître à la vie Dans la lumière

À un moment donné durant votre deuil, vous vous rendrez compte que votre perte fait graduellement partie de votre passé. Vous éprouverez peut-être des remords de conscience en voyant que votre vie se poursuit. Il est bon, à ce moment-ci, de réfléchir au chemin que vous avez parcouru depuis le décès et de vous rappeler comment vous avez vécu votre deuil en cours de route. De plus en plus, les bonnes journées sont plus nombreuses que les mauvaises. Surtout, quand vous pensez à la personne décédée, vous êtes réconforté. Votre deuil n'est pas pour autant fini,

Metaphors for grief

Both the labyrinth and a journey are used here as metaphors for grief. Grief may be compared to a journey, a road that we must travel between how things were and how they will be. The labyrinth is an ancient image of an interior journey that moves inward to central issues of meaning; it is an image of wholeness. The labyrinth journey is a metaphor for grief as there is only one way to go – forward. Despite the many twists and turns, even when the next part of the journey cannot be seen, the way is onward. There are no dead ends and wrong turnings. The way leads to the centre and then returns. Grief is also like any significant journey, for the traveller is changed by their experiences along the way and the once familiar world is different on the traveller’s return.

Personal experiences of grief

Grief is the natural variety of responses that you experience when someone important to you dies. It affects you in many ways: socially, physically, emotionally, mentally, and spiritually. The death of someone important upsets your relationships, your daily life, and your ideas about how the world works. Grief is the process by which you cope with the significance of this loss, begin to adjust to the changes in your life and make some order out of the chaos that has resulted from this death. Each of you has particular strengths and coping mechanisms that have helped you to deal with other times of distress. You have a network of family, friends and acquaintances on which you count for help and support. Most often these resources will be sufficient to sustain and encourage you through your grief. Your experience of grief will be influenced by your personal, familial and cultural style and your relationship with the person who died. You may be aware that this current grief feels quite different from another grief that you have experienced. The effect and meaning of this loss is unique.

Grief may be somewhat familiar, or it may be a new, uncertain endeavour. It is not an easy journey and there may be times when you want more support than is available through your social network.

Ten Things to Know About Grief

When you are grieving it helps to know what to expect. Although your grief is unique to your relationship with the person who died, there are some common themes. Our staff, volunteers, and bereaved people identified the ten things discussed below as important in understanding your grief.

Global effect of loss

The death of someone very close to you can be a life transforming event that affects all aspects of yourself and your life. It can feel as if your world has been shattered. The grief process is the journey between how things were and how they will be. It is an interior journey, like a labyrinth, moving toward central issues of meaning.

Grief is a natural process

The grief you feel at the death of someone important to you is the consequence of living and loving, of your meaningful connections with others. Grief is a normal part of life and a natural response to loss. Information about the phases of grief can help you to understand the responses that you experience.

Individual differences in grieving styles

Although grief has some definable outlines, how you grieve is a unique result of your personality, your past history of loss, and the relationship that you had with the person who died. Each person in your family will grieve in their own way and with their own timetable. To cope with their grief, some people will openly express the emotions that they experience while others will control their thoughts and emotions. Neither of these styles is right or wrong; each can be an effective way through grief.

Bien que le deuil soit défini par certaines grandes lignes, votre façon de vivre le deuil découle de votre personnalité, de vos expériences antérieures du deuil et de la relation qui vous unissait à la personne décédée. Chaque membre

Différences individuelles dans la façon de vivre le deuil

Le deuil que vous ressentez lors du décès d'un être cher est la conséquence de la vie et de l'amour, de vos liens importants avec les autres. Le deuil fait partie intégrante de la vie et est une réaction normale à la perte d'un être cher. Les enseignements sur les étapes du deuil pourront vous aider à comprendre vos réactions.

Le deuil est un processus naturel.

La perte d'un être cher peut être un événement transformateur qui touche tous les aspects de votre personne et de votre vie. Vous pouvez avoir l'impression que votre univers a été détruit. Le processus du deuil, c'est le chemin que vous devez parcourir entre votre réalité d'aujourd'hui et celle de demain. C'est un parcours intérieur qui, comme un labyrinthe, vous mènera au centre de votre être pour y découvrir ce qui est important dans votre vie.

Effet généralisé de la perte

Quand vous vivez un deuil, il est bon de savoir à quoi vous attendre. Bien que le deuil soit le reflet unique de la relation que vous aviez avec la personne décédée, il y a des thèmes communs. Nos employés, nos bénévoles et des personnes endeuillées ont dressé une liste des dix choses qu'il faut savoir pour comprendre le deuil.

Dix choses à savoir sur le deuil

Le deuil, c'est l'ensemble naturel des réactions que vous éprouvez à la suite du décès d'un être cher. Il vous touche sur plusieurs plans : socialement, physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement. Le décès d'un être cher bouleverse vos relations, votre vie de tous les jours et votre façon de percevoir le monde. Le deuil, c'est le processus qui vous permet de faire face à l'ampleur de cette perte, de commencer à vous ajuster aux changements survenus dans votre vie et à mettre de l'ordre dans le chaos engendré par ce décès. Chacun a des forces particulières et des mécanismes d'adaptation qui l'ont aidé à surmonter d'autres périodes de détresse. Chacun a un réseau de proches, d'amis et de connaissances sur lequel il ou elle peut compter pour obtenir de l'aide et du soutien. Dans la plupart des cas, ces ressources suffiront pour vous soutenir et vous encourager tout au long de votre parcours du deuil. La façon dont vous vivez votre deuil est influencée par votre style personnel, familial et culturel et par votre relation avec la personne décédée. Vous constaterez peut-être que le deuil que vous vivez présentement est assez différent d'un deuil que vous avez vécu autrefois. L'effet et la signification de ce deuil sont uniques.

Le deuil peut être un peu familier, ou c'est peut-être une expérience nouvelle et empreinte d'incertitude. Quoiqu'il en soit, ce n'est pas un parcours facile et il vous arrivera parfois d'avoir besoin de plus de soutien que ce que peut vous offrir votre réseau social.

L'expérience personnelle du deuil

Les notions de labyrinthe et de parcours sont utilisées ici comme métaphores pour le deuil. Le deuil se compare à un parcours, c'est-à-dire à un chemin que l'on doit parcourir entre la réalité d'aujourd'hui et celle de demain. Le labyrinthe est l'image ancienne d'un parcours intérieur qui mène la personne au centre de son être pour y découvrir ce qui est important dans sa vie; c'est une image de complétude. Le parcours du labyrinthe est une métaphore pour le deuil, car il n'y a qu'une route à suivre : celle qui avance. Malgré les nombreux tournants et détours, même quand la prochaine étape demeure voilée, on avance. Il n'y a ni impasse ni mauvais tournant : la route mène au centre pour ensuite revenir. Le deuil est comme n'importe quel parcours important en ce sens où le voyageur est transformé par les expériences qu'il vit en cours de route et où le monde qu'il connaît à son départ n'est plus pareil.

Les métaphores du deuil

car il y aura sans doute des moments où cet être cher vous manquera intensément, surtout lors d'événements importants que vous auriez autrefois partagés avec elle. Il est important que vous trouviez des moyens pour inclure cette personne dans votre vie et que ces moyens aient un sens pour vous. Vous devez pouvoir vous souvenir de cet être cher, l'honorer et en parler de façon naturelle et confortable. Cette période en est peut-être une d'intégration personnelle où vous réévaluez votre vie et faites des choix personnels importants pour en améliorer la qualité. Il serait bon de reconnaître que votre capacité à surmonter votre perte et à continuer d'y survivre a été une occasion d'épanouissement personnel.

de votre famille fera son deuil à sa façon et à son rythme. Pour surmonter le deuil, certaines personnes expriment ouvertement leurs émotions tandis que d’autres passent sous silence leurs pensées et leurs sentiments. Ces façons de faire ne sont ni bonnes ni mauvaises : chacune peut être efficace pour traverser le deuil.

Les enfants et le deuil

Les enfants se tournent vers les adultes importants dans leur vie pour apprendre comment vivre le deuil. Ils sont sensibles aux humeurs et aux comportements des adultes qui les entourent et ils ne parleront pas de leurs pensées et de leurs sentiments de perte à moins que les adultes ne le fassent. Les enfants ont peur de ce qu’ils ne connaissent ou ne comprennent pas, alors il est bon de leur donner des informations simples au sujet de la mort et du deuil.

Soutien et liens sociaux

Quand vous vivez un deuil, le soutien des autres est plus important et plus nécessaire que jamais. Parce qu’ils se sentent embarrassés ou qu’ils vivent eux-mêmes un deuil, les autres sont peut-être incapables de vous offrir la compréhension et la bienveillance auxquelles vous vous attendez. Étant donné que toutes vos relations seront transformées d’une façon ou d’une autre par cette perte majeure, il est normal d’examiner, de modifier et parfois de rompre certaines d’entre elles. Vous trouverez peut-être que la compagnie d’autres personnes endeuillées est particulièrement réconfortante.

Les expériences rattachées au deuil

Quand vous êtes en plein cœur du deuil, vous risquez de vous sentir très différent de votre état normal, car vos émotions, votre état d’esprit et vos réactions vous paraissent peu fiables. Il est possible que vous ressentiez une douleur intense et des émotions nouvelles. Sachez que vous ne devenez pas fou ou folle : cela fait naturellement partie du deuil. La fatigue, l’oubli et l’irritabilité sont des réactions normales au fait que votre attention et votre énergie sont concentrées sur votre deuil et votre adaptation à la perte.

Fluctuation du processus de deuil

En cheminant sur le parcours du deuil, vous trouverez que vos sentiments et vos réactions varient à différents moments et à différentes étapes du processus. Il y aura des hauts et des bas imprévisibles que vous qualifierez de vagues de deuil ou de bonnes et mauvaises journées. Il est important de comprendre que les bonnes journées sont des moments de pause ou de repit sur votre parcours particulier et d’en profiter.

Il faut prendre soin de soi.

Vous pouvez prendre certaines mesures pour vous aider durant cette période difficile. Renseignez-vous sur le deuil : cela vous permettra de mieux comprendre vos réactions et votre parcours. Soyez doux et patient avec vous-même pendant que vous vivez votre deuil. Faites votre possible pour maintenir une certaine routine pour votre santé et vos contacts sociaux. Vous pouvez obtenir de l’aide de différentes sources : proches, amis, groupes de deuil, bavardoirs, etc. Si votre santé et votre deuil vous préoccupent, demandez l’aide d’un conseiller professionnel.

Le deuil doit faire son temps.

Malgré ce que vous puissiez entendre sur « la première année » ou « le temps de s’en remettre », le deuil n’a pas d’échéancier : ça prend le temps que ça prend. Souvent, le parcours du deuil est plus long que prévu et vous pensez – ou les gens vous feront peut-être sentir – que vous devriez être à une étape plus avancée que vous l’êtes en réalité. Il est certain que cette perte continuera de faire partie de votre vie et qu’il y aura toujours des moments où vous penserez à la personne décédée, où elle vous manquera ou où vous aurez de la peine.

Le deuil est un parcours spirituel qui mène à la guérison.

La mort d’une personne importante dans votre vie engendre des changements qui vous orientent vers un parcours de vie différent. Rien ne sera plus jamais pareil, mais vous devez trouver un moyen de continuer et de trouver un sens à ce nouveau parcours qui se présente à vous. En poursuivant votre route, vous parviendrez peut-être à guérir et à grandir à cause de la souffrance que vous avez endurée et des leçons que vous avez apprises sur ce qui compte vraiment pour vous.

The death of someone significant in your life brings change that puts you on a different life path. Nothing will ever be the same, yet you must somehow go on and find meaning in the new path before you. As the journey continues, you may experience healing and personal growth as a result of the suffering you have endured and the lessons that you have learned about what you truly value.

Grief as a spiritual journey of healing

Despite what you may hear about 'getting over it' or 'the first year', there are no time lines for grief; it takes as long as it takes. Often your grief journey is longer than you or other people expected and you may feel pressure to be better than you are by now, whenever this is. It is certain that this loss will continue to be part of your life and that you will always have times when you think about, miss, and grieve for the person who died.

Time for grief

There are things that you can do to help yourself at this challenging time. Getting information about grief can help you to understand your responses and your journey. Be gentle and patient with yourself as you grieve. Do what you can to keep some normal routine for health and social contact. Support may come from a variety of sources: family, friends, bereavement groups, chat rooms, etc. If you are concerned about yourself and your grief, seek professional counselling help.

Self-care and what helps

As you journey along the path of grief, you will find that your feelings and responses vary at different times and phases of the process. There will be unpredictable ups and downs that may be felt as waves of grief or as good days and bad days. It is important to understand and value the good days as breaks or rests in your particular journey.

Fluctuations in the grief process

When you are actively grieving, you can feel very different from your usual self as your emotions, your mind, and your reactions seem unreliable. It is possible that you are feeling intense pain and emotions that you have never felt before. You are not going crazy; this is a natural part of grief. Responses such as fatigue, forgetfulness and irritability result from your attention and energy being directed toward your grief and adjustment to loss.

Experiences you might have in grief

When you are grieving you want and need support from others now more than ever. Due to awkwardness or their own feelings of grief, some people may not be able to provide the understanding and caring that you expected from them. Because all of the relationships in your life will be altered in some way after a major loss, it is normal to look at, change or, sometimes, end certain relationships. You may find that the company of other bereaved people is particularly comforting.

Social connections and support

Children look to the important adults in their lives to learn how to grieve. They are sensitive to the moods and behaviour of the adults around them and will not talk about their thoughts and feelings of loss unless the adults do. Children are frightened by what they do not know or understand, so simple information about death and grief is helpful to them.

Children and grief

Faire face au deuil

Quand la mort survient

Dans la brume

Social

Repli sur soi
 Attentes irréalistes par rapport à soi-même et aux autres
 Manque de jugement par rapport aux relations

Physique

Essoufflement et palpitations
 Problèmes de digestion
 Manque d'énergie, faiblesse et impatience

Émotionnel

Pleurs, sanglots et gémissements
 Indifférence et vide
 Indignation et impuissance

Mental

Confusion, oubli et manque de concentration
 Dénî et rêverie
 Pensées constamment tournées vers la personne décédée ou le décès comme tel

Spirituel

Faute jetée sur Dieu ou la vie
 Vie vide de sens, d'orientation ou d'espoir
 Désir de mourir ou de rejoindre la personne décédée

Pour vous aider

- Respectez votre rythme.
- Ne faites aucun changement si ce n'est pas nécessaire.
- Parlez de la personne décédée et de son décès.
- Profitez du soutien pratique et émotionnel à votre disposition.

S'adapter à la perte

Dans les ténèbres

Social

Nouvelles relations précipitées
 Désir d'avoir de la compagnie mais peur de le demander
 Poursuite du repli sur soi et de l'isolement
 Gêne

Physique

Changement d'appétit et d'habitudes de sommeil
 Essoufflement et palpitations
 Problèmes de digestion

Émotionnel

Émotions intenses et contradictoires
 Peur exagérée pour soi et les autres
 Colère, tristesse, culpabilité, dépression

Mental

Impression de devenir fou
 Troubles de mémoire
 Difficulté à se concentrer ou à comprendre
 Rêves ou cauchemars vifs

Dealing with Grief

When a death occurs

Walking the Edges

Social

Withdrawal from others
 Unrealistic expectations of self and others
 Poor judgement about relationships

Physical

Shortness of breath and palpitations
 Digestive upsets
 Low energy, weakness and restlessness

Emotional

Crying, sobbing and wailing
 Indifference and emptiness
 Outrage and helplessness

Mental

Confusion, forgetfulness and poor concentration
 Denial and daydreaming
 Constant thoughts about the person who died and/or the death

Spiritual

Blaming God or life
 Lack of meaning, direction or hope
 Wanting to die or join the person who died

What Helps

- To pace yourself moment to moment
- To make no unnecessary changes
- To talk about the person and the death
- To use practical and emotional supports

Adjusting to loss

Entering the Depths

Social

Rushing into new relationships
 Wanting company but unable to ask
 Continued withdrawal and isolation
 Self-consciousness

Physical

Changes in appetite and sleep patterns
 Shortness of breath and palpitations
 Digestive upsets

Emotional

Intense and conflicting emotions
 Magnified fear for self or others
 Anger, sadness, guilt, depression

Mental

Sense of going crazy
 Memory problems
 Difficult to concentrate/understand
 Vivid dreams or nightmares

Spirituel

Tentatives de communication avec la personne décédée
Sensation de présence de la personne décédée; visitations
Difficulté soutenue à trouver un sens à sa vie

Pour vous aider

- Reconnaissez et exprimez vos émotions.
- Reconnaissez les changements qui s’opèrent.
- Renseignez-vous sur le deuil et sachez que vous n’êtes pas seul à réagir ainsi.

Renaître à la vie
Dans la lumière**Social**

Plus d’intérêt pour son quotidien et celui des autres
Capacité à aborder les autres et à faire leur connaissance
Énergie pour les visites et les activités sociales

Physique

Diminution des symptômes physiques
Stabilité de l’appétit et des habitudes de sommeil
Recul du douloureux sentiment de vide

Émotionnel

Diminution de l’intensité des émotions
Sensation de sortir de la torpeur
Plus de paix, moins de culpabilité

Mental

Meilleure perspective par rapport au décès
Souvenirs moins douloureux
Amélioration de la concentration et de la mémoire
Diminution des rêves et des cauchemars

Spirituel

Rétablissement des croyances religieuses ou spirituelles
Nouveau sens à la vie
Acceptation de la mort comme partie intégrante du cycle de la vie

Pour vous aider

- Réfléchissez aux progrès que vous avez accomplis depuis le décès.
- Commencez à envisager l’avenir.
- Livrez-vous à de nouvelles activités.
- Établissez de nouveaux rôles et de nouvelles relations.

As life goes on
Mending the Heart**Social**

More interest in daily affairs of self/others
Ability to reach out and meet others
Energy for social visits and events

Physical

Physical symptoms subside
Sleep pattern and appetites are more settled
Gut-wrenching emptiness lightens

Emotional

Emotions are less intense
Feeling of coming out of the fog
More peace; less guilt

Mental

Increased perspective about the death
Ability to remember with less pain
Improved concentration and memory
Dreams and nightmares decrease

Spiritual

Reconnection with religious/spiritual beliefs
Life has new meaning and purpose
Acceptance of death as part of life cycle

What Helps

- To reflect on progress since the death
- To begin envisioning a future
- To engage in new activities
- To establish new roles and relationships

Spiritual

Trying to contact the person who died
Sensing the presence of the person who died; visitations
Continued lack of meaning

What Helps

- To recognize and express emotions
- To acknowledge changes
- To understand grief and know others experience similar responses



We have chosen the image of the labyrinth as a metaphor for the journey through grief. A labyrinth is not a maze as there are no dead ends and no wrong turnings. There is only one way – forward. So it is with grief. The only way through is forward, with many turns and going back and forth over what seems like the same territory. We journey to the centre of our grief, to the centre of ourselves, and then slowly return to re-enter the world.

Each person's experience on the journey of grief will be different. This is a reflection of our personal style, our relationship with the person who died, our internal and social resources, and our past history of coping. As you journey through your own grief process, there will likely be unexpected turns and insights.

Durant votre parcours sur le territoire du deuil, vous rencontrerez sans doute des virages inattendus et découvrirez de nouveaux horizons.

Nous suivrons chacun notre propre parcours pour traverser le deuil. Il sera à l'image de notre style personnel, de notre relation avec la personne décédée, de nos ressources internes et sociales et de la façon dont nous avons surmonté les obstacles par le passé.

Nous avons choisi l'image du labyrinthe comme métaphore pour le parcours du deuil. Dans ce labyrinthe, il n'y a ni impasse ni mauvais tournant. Il n'y a qu'une façon de s'en sortir : en avançant. Il en va de même pour le deuil. La seule façon de le traverser, c'est d'avancer, d'en suivre les nombreux tournants, parfois en mouvement de va-et-vient pour traverser ce qui semble être le même territoire. Nous suivons le parcours jusqu'au cœur de notre deuil et au cœur de nous-mêmes pour ensuite revenir lentement et réintégrer le monde.



