

# Grief: Special Days and Holidays

Content courtesy of the  
Victoria Hospice Society

# Le deuil lors d'occasions spéciales et de jours fériés

## Table des matières

Introduction.....	3
Événements personnels et familiaux.....	4
Jours fériés et fêtes publiques .....	4
Noël et le temps des Fêtes .....	5
Le Nouvel An .....	5
Familles en deuil.....	6
Prendre soin de soi .....	7

Introduction.....	3
Personal and Family Events.....	4
Public Holidays and Celebrations.....	4
Christmas and the Winter Holiday Season.....	5
The New Year.....	5
Grieving Families.....	6
Caring for Yourself.....	7

## Table of Contents

Quand on est en deuil, il est normal de ressentir profondément l'absence de la personne décédée. Lors des occasions spéciales vécues durant l'année, cette absence est souvent intensifiée. N'oubliez pas qu'il n'y a « ni bon ni mauvais » lorsqu'il s'agit du deuil : il n'y a que votre réalité à vous et il faut de la patience pour la comprendre et l'accueillir.

**Voici certains des sentiments que vous pourriez remarquer lors de ces occasions spéciales :**

- confusion
- tristesse
- nostalgie
- irritabilité
- inquiétude
- frustration

**Pendant un certain temps, vous pourriez aussi éprouver :**

- une perte d'appétit;
- de la difficulté à dormir;
- des maux d'estomac;
- des pensées ou des souvenirs qui se répètent;
- des soupirs fréquents ou le besoin de reprendre votre souffle;
- un manque d'intérêt pour vos activités habituelles

Certains de ces occasions « spéciales » sont des événements personnels ou familiaux, comme les anniversaires de naissance ou de mariage, une collation de diplômés, des retrouvailles ou des funérailles. D'autres sont des jours de fêtes ou des fêtes publiques comme Noël, la fête des Mères ou des Pères ou encore la Saint-Valentin. De plus, d'autres événements publics, comme les funérailles d'une personne célèbre ou un accident tragique, pourraient vous interpeller dans votre deuil.

Si, lors d'une occasion spéciale, vos sentiments ne ressemblent pas à ce à quoi vous vous attendiez (ou les autres s'attendaient), ne vous en faites pas. Le deuil suit son propre rythme : parfois, il apparaît – ou disparaît – au moment où l'on s'y attend le moins. Ce va-et-vient des sentiments est très naturel et est signe d'une bonne adaptation. Il est aussi possible que votre deuil vous paraisse étrangement absent lors d'une ou plusieurs de ces occasions. Vous pourriez vous demander pourquoi vous ne ressentez rien et vous inquiéter que ce soit anormal. Dans de telles circonstances, l'absence de deuil pourrait engendrer des sentiments de culpabilité, de confusion ou de détresse.

Si ces sentiments de deuil réapparaissent ou s'intensifient – peut-être même des années plus tard – vous serez peut-être surpris ou inquiet. Il est bon de savoir que l'apparition de sentiments aigus à des moments particuliers est un aspect commun et normal du processus de deuil. Après le décès d'un être cher, vous trouverez peut-être que votre chagrin refait surface encore et encore, souvent de façon inattendue, tout comme un indésirable intrus. En plein cœur d'un moment agréable, vos larmes se mettent tout à coup à couler. Vous remarquerez peut-être aussi que certaines occasions, certains jours fériés ou certaines rencontres publiques ont plus tendance que d'autres à faire réapparître ou intensifier votre deuil.

## Le deuil lors d'occasions spéciales et de jours fériés

## Grief: Special Days and Holidays

After someone dies, you may find that your grief surfaces again and again. Often this seems to happen 'out of the blue' and it may feel like an unwelcome intrusion. You may have been enjoying yourself one moment and then be in tears the next. You may also notice that certain days, holidays or public events are more likely than others to cause your grief to increase or return.

If feelings of grief return or increase – perhaps even years later – you may feel surprised or concerned. It may help to know that the experience of heightened feelings at particular times is a common and normal aspect of the grieving process.

It's also possible that your grief will seem strangely missing on one or more of these occasions. You may wonder why you aren't feeling something and become concerned that this is not normal. At these times, the absence of your grief may leave you feeling guilty, confused or distressed.

If your feelings on a special day aren't what you (or other people) expect, don't be alarmed. Grief has a timing of its own, sometimes appearing – or disappearing – when we least expect it. This ebb and flow of feelings is very natural and is a sign of healthy coping.

Some of these 'special' days are personal or family events, such as birthdays, anniversaries, graduations, reunions or funerals. Other special days may include public holidays or celebrations, such as Christmas, Mother's Day, Father's Day or Valentine's Day. In addition, there may be other public events, such as a celebrity's funeral or a tragic accident, that tap into your own grief.

**Here are some of the feelings you may notice on special days:**

- Confusion
- Sadness
- Longing
- Irritability
- Worry
- Frustration

**For a period of time you may also experience:**

- Loss of appetite
- Difficulty sleeping
- Upset stomach
- Repeating thoughts or memories
- Frequent sighing or need to catch your breath
- Disinterest in usual activities

When we are grieving, it is natural to deeply feel the absence of the person who has died. At special times during the year, this felt absence is often intensified. Remember there is no "right" or "wrong" when it comes to mourning – there is only what works for you, and figuring this out takes practice.

## Événements personnels et familiaux

- **Mariages, funérailles et baptêmes**
- **Fêtes religieuses et culturelles**
- **Retrouvailles et collations de diplômes**
- **Anniversaires de naissance et de mariage**
- **Autres anniversaires**

Vous trouverez peut-être que vous vous sentez particulièrement seul ou démuni lors d’occasions spéciales où la personne décédée vous aurait normalement accompagné. Cela vous embarrassera peut-être de devoir décider d’accepter ou non les invitations des autres. Quelle que soit votre décision, envisagez d’en parler à un ami ou à un proche qui respectera vos choix et sera là pour vous.

Il y aura peut-être des occasions spéciales où la personne décédée vous manquera encore plus parce qu’elle était la seule personne avec laquelle vous partagiez ou célébriez cette occasion (par exemple votre première sortie en couple ou un voyage partagé). L’anniversaire du décès sera probablement une journée importante pour vous. Aussi épuisantes soient-elles, ces journées pourraient être plus faciles si vous les préparez. Comment pourriez-vous passer la journée? Pourriez-vous demander à certaines personnes de passer du temps avec vous? Aimeriez-vous vous retrouver à un endroit particulier ou encore éviter certains endroits?

Les gestes symboliques nous permettent de reconnaître que nos êtres chers continuent de faire partie de notre vie même lorsqu’ils sont absents. Ces gestes peuvent enrichir les fêtes que nous célébrons avec les personnes qui vivent et survivent avec nous.

### Conseils pour faire face aux événements personnels et familiaux

- Organisez-vous à l’avance, mais soyez prêt à changer vos plans au besoin.
- Demandez l’aide de vos amis et de vos proches et dites-leur ce dont vous avez besoin.
- Incluez la personne dans vos pensées, vos prières ou votre méditation.
- Célébrez l’occasion spéciale en prenant le temps de faire quelque chose en mémoire de la personne décédée.
- Rappelez-vous qu’il est normal non seulement de pleurer, mais aussi de rire.
- Cherchez des moyens pour rendre hommage à la personne décédée : allumez une chandelle spéciale; plantez un arbre commémoratif; créez un coin commémoratif ou un album-souvenir avec des photos et des souvenirs; parrainez un prix commémoratif ou une bourse d’études; faites un don à un organisme de bienfaisance particulier.

## Jours fériés et fêtes publiques

- **Pâques, Action de grâce et Halloween**
- **Fêtes des Mères et des Pères**
- **La Saint-Valentin**
- **Noël et le temps des Fêtes**

Que vous soyez en train de fêter vos propres traditions en compagnie de vos proches et de vos amis ou que vous soyez entouré des festivités des autres, votre deuil peut réapparaître quand vous vous rappelez la personne décédée et l’effet profond de son absence dans votre vie. Sachez aussi que vous pouvez éprouver ces sentiments même si votre relation avec cette personne était pénible ou inconfortable.

Plus que jamais, il est important que vous fassiez preuve de compassion envers vous-même. Vous devrez peut-être diminuer vos attentes et exprimer clairement vos besoins aux autres. Si vous pleurez, acceptez-le. Permettez-vous d’accueillir la tristesse si elle se présente. Laissez libre cours à vos sentiments, quels qu’ils soient.

### Conseils pour faire face aux jours fériés et aux fêtes publiques

- Demandez à vos amis et à vos proches de vous appuyer si vous devez changer vos plans pour répondre à vos besoins. Vous devrez peut-être accepter ou refuser des invitations à la dernière minute.
- Poursuivez les traditions que vous aimez et abandonnez celles que vous n’aimez pas.
- Si vous faites partie d’un groupe confessionnel, observez les rituels qui vous apportent un réconfort.
- Offrez des fleurs ou un autre cadeau à quelqu’un (ou faites-vous plaisir à vous-même).
- Parlez à d’autres personnes endeuillées ou avec des amis et des proches qui ont subi des pertes afin de savoir comment ils traversent ces occasions spéciales et ces jours fériés.

- Ask friends and family to support you in making plans that you can change according to your needs. You may need to accept or decline invitations on a ‘last minute’ basis.
- Continue traditions that you enjoy and leave out those that you don’t.
- If you have a faith community, use rituals that support you in your grief.
- Give yourself (or someone else) flowers or another treat.
- Talk with other bereaved people, or with friends and family members who’ve experienced losses to find out how they get through these special days and holidays.

### Tips for Coping with Special Days and Holidays

If ever there was a time to treat yourself like a cherished friend, this is it. You may need to lower your own expectations as well as talk to others about what you need. If you cry, let that be okay. Allow yourself to experience any sadness that may come. Make room for your feelings, whatever they may be.

Whether you are in the midst of celebrating your own traditions with family and friends or surrounded by the festivities of others, your grief may be reappear as you are reminded of the person and how deeply the loss of that relationship has impacted you. This may be true for you even if the relationship was difficult or troublesome.

- **Easter, Thanksgiving, Halloween**
- **Mother’s Day, Father’s Day,**
- **Valentine’s Day**
- **Christmas and the winter holiday season**

## Public Holidays and Celebrations

- Make plans that can be changed.
- Tell friends and family what you need, and ask for their support.
- Include the person in your thoughts, prayers or meditation.
- Celebrate a special day by taking time to do something in memory of the person who died.
- Remind yourself that it’s okay to laugh as well as cry.
- Look for ways to honour the person who died. Light a special candle; make a memorial planting in a garden; create a memorial space or scrapbook with photos and mementos; sponsor a memorial award or scholarship; make a donation to a meaningful charity.

### Tips for Coping with Personal and Family Events

Symbolic gestures allow us to acknowledge how loved ones remain a part of our lives even in their absence. They can enrich our celebrations with those who live and survive with us.

There may be special days when you most keenly miss the person who has died because he or she was the only other person who shared or celebrated an event with you (such as a first date or a shared trip). The anniversary of the person’s death is also likely to be a significant day for you. Although these days can be trying, you may find them easier if you make plans ahead of time. How might you spend the day? Are there people you would like to ask to spend time with you? Is there a particular place you’d like to be – or avoid?

You may find yourself especially bereft or lonely on special occasions when the person who died would have accompanied you. You may feel at a loss when considering invitations to other people’s celebrations or get-togethers. Whether or not you choose to attend, consider reaching out to a supportive friend or family member who will respect your choices and be there for you.

- **Weddings, funerals, christenings**
- **Religious and cultural holidays**
- **Reunions, graduations**
- **Birthdays, wedding anniversaries**
- **Other anniversaries**

## Personal and Family Events



## Christmas and the Winter Holiday Season

For many people December is the most difficult time of the year. Memories of past celebrations with family members or friends who are no longer here can magnify feelings of loss, and you may want to avoid reminders of celebration and togetherness. As the holidays approach, it can be helpful to share your concerns, feelings and apprehensions with someone. Let people know what is difficult for you, and accept offers of help.

### Tips for Coping with the Holiday Season

- Think about how you will respond to others when they offer holiday good wishes. You can simply say “Thank you” or “Best wishes to you”.
- Consider cutting back on your holiday traditions by not sending cards, or by enlisting the help of other people with meals and decorating.
- Consider alternatives such as developing new traditions, going away, eating at restaurants or buying gift cards.
- Create a special decoration and give it a place of honour.
- If you find Christmas shopping upsetting, it may help to shop early, to shop by telephone, the Internet or catalogue, or to take along an understanding friend. Family may be willing to shop for you if they realize how difficult this is for you. You may also decide to go “shopless” this year and make a charitable donation in the name of the person who has died.
- Remember that you can always do things differently next year.

## The New Year

Whether you are facing the start of a new calendar year or the beginning of your second year of bereavement, the “New Year” may bring unexpected feelings. You might have been looking forward, anticipating the relief, ‘healing’ and improved well being you were going to feel at having made it through the difficult times. Sometimes the New Year doesn’t live up to expectations, and you may find yourself feeling anxious, apprehensive or let down.

Remind yourself that grief does not suddenly disappear. It is a journey with its own timeline. It takes time and energy, and it can be hard to see just where you are at times. You may wonder if you are getting anywhere at all. Try to let go of any expectations that you or anyone else has, and instead trust in yourself and the process. Let yourself be supported by people who allow you to be who and where you are.

### Tips for the New Year

- Review the past year – the ups, downs, accomplishments, challenges and ‘gifts’. Consider new approaches if old ones aren’t working.
- Don’t compare your grief to that of others. Treat yourself with patience and kindness.
- Purchase a gift for yourself that your loved one might have bought for you.
- If you feel that friends and family are now less willing or able to support you, consider joining a bereavement support group.
- Give yourself permission to **not** be your ‘usual self’ or to take ‘time off’. Allow yourself to do things differently – or not at all. Acknowledge that you are doing the best you can.
- Allow a place in your life for your grief. Amidst the activities and demands of everyday life, plan restorative time alone or with supportive others.

- Passez en revue l’année qui vient de s’écouler : les hauts, les bas, les réalisations, les obstacles et les « cadeaux » . Si vos anciennes façons de faire ne fonctionnent pas, envisagez d’en adopter de nouvelles.
- Évitez de comparer votre deuil à celui des autres. Faites preuve de patience et de bienveillance à votre égard.
- Achetez-vous un cadeau que votre être cher vous aurait peut-être offert.
- Si vous trouvez que vos amis et vos proches sont moins disposés ou capables de vous soutenir, envisagez de vous joindre à un groupe de soutien pour les personnes endeuillées.
- Donnez-vous la permission de ne pas être « dans votre assiette » ou de prendre une pause. Permettez-vous de faire les choses différemment – ou même de ne pas les faire.
- Reconnaissez que vous faites de votre mieux.
- Réservez une place dans votre vie pour le deuil. Parmi toutes les activités et les exigences de votre quotidien, prévoyez du temps, seul ou en compagnie de personnes bienveillantes, pour vous fortifier.

### Conseils pour faire face au Nouvel An

Rappelez-vous que le deuil ne disparaît pas soudainement. C’est un parcours qui suit son propre rythme. Il faut y accorder du temps et y investir de l’énergie, et il est parfois difficile de déterminer où au juste on se situe. Il se peut même qu’on se demande si on avance ou si on recule. Essayez d’oublier vos attentes et celles des autres : optez plutôt pour faire confiance au processus et à vos capacités. Acceptez le soutien des personnes qui vous permettent d’être qui vous êtes et où vous êtes.

Que vous affrontiez le début d’une nouvelle année civile ou le début de votre deuxième année de deuil, le « Nouvel An » risque de faire naître chez vous des sentiments inattendus. Vous aviez peut-être hâte et vous anticipiez peut-être le soulagement, la « guérison » et le bien-être accru que vous alliez ressentir après avoir traversé les périodes difficiles. Parfois aussi, le Nouvel An ne sera pas à la hauteur de vos attentes, alors ce sont peut-être l’anxiété, l’apprehension ou la déception qui vous frapperont.

## Le Nouvel An

- Pensez à ce que vous répondez aux gens lorsqu’ils vous offrent leurs meilleurs vœux pour le temps des Fêtes. Vous pourriez simplement dire « Merci » ou « À vous pareillement ».
- Envisagez d’éliminer certaines traditions des Fêtes (p. ex., l’envoi de cartes) ou de demander de l’aide pour la préparation des repas et l’installation des décorations.
- Envisagez d’autres façons de souligner les Fêtes, comme créer de nouvelles traditions, faire un voyage, manger au restaurant ou acheter des cartes-cadeaux.
- Créez une décoration spéciale et donnez-lui une place d’honneur.
- Si le magasinage de Noël vous trouble, vous pourriez magasiner plus tôt, faire vos achats par téléphone, Internet ou catalogue, ou demander à un ami compréhensif de vous accompagner. Vos proches accepteront peut-être de magasiner pour vous s’ils savent à quel point vous trouvez cela difficile. Vous pourriez aussi décider de ne simplement pas magasiner cette année et de plutôt faire un don à un organisme de bienfaisance au nom de la personne décédée.
- Rappelez-vous que vous pourrez toujours faire les choses différemment l’an prochain.

### Conseils pour faire face au temps des Fêtes

Pour bien des personnes, le mois de décembre est la période la plus difficile de l’année. Si c’est votre cas, vos souvenirs des festivités passées en compagnie de proches ou d’amis qui ne sont plus là peuvent amplifier vos sentiments de perte. Vous voudrez peut-être même éviter tout ce qui vous rappelle les festivités et le partage. À l’approche du temps des fêtes, il peut être bon de parler de vos préoccupations, de vos sentiments et de vos peurs. Faites savoir aux autres que vous vivez des moments difficiles et acceptez l’aide qu’ils vous offrent.

## Noël et le temps des Fêtes

## Familles en deuil

Les occasions spéciales peuvent être particulièrement stressantes pour les familles en deuil. Bien que les membres de la famille pleurent le décès de la même personne, chacun avait une relation unique avec cette personne, alors l'expérience du deuil pourrait être assez différente d'un membre de la famille à l'autre. De plus, chacun fait son deuil à sa façon et à son rythme. Certaines personnes expriment facilement et ouvertement leur chagrin, d'autres restent muettes.

La façon de composer avec les occasions spéciales et les jours fériés varie aussi d'une personne à l'autre. Si vous prévoyez des rassemblements de famille pour souligner ces occasions, il serait bon de miser sur la flexibilité et les compromis. Envisagez de réunir la famille avant les occasions spéciales et les jours fériés pour que vous puissiez les préparer et établir des stratégies d'adaptation. Une bonne communication et un peu de patience vous permettront de réduire les tensions familiales.

### Conseils pour parler avec les membres de votre famille

- Acceptez vos différences. Parlez honnêtement de vos besoins et de vos désirs.
- Reconnaissez vos difficultés. Discutez de la façon dont vous voulez gérer les changements de tâches, de routines et de rôles familiaux.
- Modérez vos attentes. Les membres de la famille ne pourront peut-être pas se soutenir les uns les autres comme ils le faisaient autrefois.
- Essayez de trouver le juste milieu entre ce qui vous manque et ce qui vous reste.
- Quand vous organisez des rencontres de famille, explorez si et comment vous voulez inclure vos souvenirs de la personne décédée.

**Les enfants et les adolescents** pourraient aussi vivre leur deuil de façon différente durant les occasions spéciales et les jours fériés. Sachez que les journées que votre enfant trouvera difficiles ne seront peut-être pas les mêmes que les vôtres et que ses réactions ou ses sentiments ne correspondront peut-être pas aux vôtres. Demandez-lui de vous parler de ce qu'il pense et ressent. Interrogez-le pour savoir ce qui compte le plus pour lui et n'oubliez pas de l'inclure quand vous formez vos plans.

### Conseils pour parler aux enfants et aux adolescents – Questions à poser

- Quelle est la partie la plus importante de cette journée ou de cet événement pour toi?
- Quel aspect de cette journée ou de cet événement risques-tu de trouver difficile?
- Comment aimerais-tu te souvenir de la personne décédée en cette occasion?
- Y a-t-il une partie de cette journée à laquelle tu ne veux pas participer?

Sachez que les émotions risquent d'être particulièrement vives et l'énergie, particulièrement basse, durant cette période. Essayez d'être gentils et patients envers vous-même et les uns avec les autres. Rappelez-vous que ces journées spéciales seront différentes maintenant et que votre famille ne fait que commencer à apprendre comment s'adapter à ces différences.

## Public Holidays and Celebrations

Special occasions can be particularly stressful for grieving family members. Although your family members may be grieving the same person's death, each of you had a unique relationship with the person who died and so your experiences of grief may be quite different. In addition, everyone grieves in their own way and at their own pace. Some people openly share and express grief while others do not.

Differences may also be seen in how people cope with special days and holidays. When coming together for special days and events it may help to be flexible and work toward compromise. Consider meeting with your family members prior to special days and holidays so that you can prepare and strategize ahead of time. Good communication and patience will help to reduce family tensions.

### Tips for Talking with Family Members

- Make room for differences. Talk honestly about needs and wishes.
- Acknowledge difficulties. Discuss how you want to handle the changes to family duties, routines and roles.
- Adjust your expectations. Family members may not be able to support one another as they have in the past.
- Try to find a balance between who and what is missing, and what remains.
- When planning family gatherings, explore whether or how to include memories of the person who has died.

**Children and youth** may also experience changes in their grief during special days and holidays – but your child may not have difficulty with the same days that you do and may not share your reactions or feelings. Ask about his or her thoughts and feelings. Find out what is most important and remember to include your child when making any plans.

### Tips for Talking with Children and Youth – Questions to Ask

- What part of this day/event is most important to you?
  - What about this day/event do you think might be hard for you?
  - How would you like to remember the person who died on this occasion?
  - Is there any part of this day that you don't want to participate in?
- Understand that this may be a time of heightened emotions and low energy for you and your family. Aim to be kind and patient with yourself and each other. Remind yourself that these special days will be different now, and that your family is just beginning to learn how to cope with those differences.

## Prendre soin de soi

Le temps des Fêtes est habituellement une période riche en souvenirs, ce qui fait que vous pourriez vous sentir particulièrement sensible et vulnérable. Parmi vos nouvelles traditions, envisagez de réserver du temps pour vous et vos souvenirs. Prendre soin de soi peut être une autre manière d'honorer la personne décédée.

Souvent, plus on a besoin de se ménager, moins on le fait. Vous remarquerez peut-être que vous ne prêtez pas attention à votre santé ou que vous occupez peu de vos besoins. Vous pourriez même penser que vous ne méritez pas de tels soins. Si vous éprouvez un problème physique causé par le stress ou une réaction émotionnelle, essayez d'y prêter attention.

Le deuil est épuisant et difficile, quel que soit le temps de l'année. À l'approche des occasions spéciales et des jours fériés, vous devrez peut-être penser un peu plus à vous-même et vous demander : « De quoi ai-je le plus besoin en ce moment? »

### Conseils offerts par d'autres personnes endeuilées

- Faites de l'exercice. Étirez-vous. Respirez profondément.
- Reposez-vous. Ralentissez ou arrêtez. Le deuil demande beaucoup d'énergie.
- Équilibrez le temps passé seul et le temps passé avec d'autres personnes.
- Consommez des aliments et des liquides qui sont bons pour la santé.
- Faites-vous confiance. Laissez-vous guider par votre instinct.
- Passez du temps en nature ou faites des promenades à pied près de chez vous.
- Invitez un ami, ancien ou nouveau, au restaurant, au cinéma ou à marcher.
- Dans la mesure du possible, simplifiez votre vie et vos responsabilités quotidiennes.
- Consultez votre médecin pour un examen complet et n'oubliez pas de lui dire que vous avez perdu un être cher.
- Soyez doux, patient et tolérant à votre égard. Allez-y une étape à la fois.

Attendez-vous à ce que vos sentiments changent, parfois sans trop de préavis. Vous serez peut-être parfois triste, fâché ou frustré. Vous pourriez vous ennuyer de la personne décédée. À d'autres moments, vous serez peut-être heureux, en train de rire et de vous amuser – pour ensuite vous sentir coupable. Appelez-vous que ces fluctuations font partie du processus de guérison. Essayez d'accueillir vos sentiments, quels qu'ils soient.

## Caring for Yourself

Holidays are usually times filled with memories, and you may feel especially tender and vulnerable. Consider making time for yourself and your memories as a part of new holiday traditions. Caring for yourself can be another way of honouring the person who died.

Many times, the more we need to take care of ourselves, the less we do it. You may notice that you have been ignoring your own health or don't care very much about yourself; or you may believe that you don't deserve self-care. If you have a physical problem brought on by stress or an emotional reaction, try to pay attention to it.

Grief at any time is tiring and challenging. When special days and holidays approach, you may need to pay more attention to yourself and ask, "What do I most need now?"

### Tips from Other Bereaved People

- Exercise. Stretch. Breathe deeply.
- Rest. Slow down or stop. Grieving requires a lot of energy.
- Balance time alone and time with others.
- Eat foods and drink fluids that are healthy.
- Trust yourself. Be guided by your own instincts.
- Spend time in nature or take a walk around the block.
- Connect with a new or old friend for lunch, a movie or a walk.
- Simplify daily life and responsibilities whenever and wherever you can.
- See your doctor for a complete physical and be sure to let him or her know that someone important to you has died.
- Be gentle, patient and tolerant with yourself. Take it one step at a time.

Expect your feelings to change, perhaps without much warning. There may be times when you feel sad, angry or frustrated. You may feel loneliness or longing for the person who has died. At other times, you may experience joy and laughter or enjoy yourself for a few moments – and then feel guilty. Remind yourself that this is part of the healing process. Try to make room for your feelings, whatever they may be.



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.

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.

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

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.

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.

