

# Atelier pour personnes en deuil

Nous savons qu'il existe de moins en moins de rites funéraires sociaux susceptibles de favoriser la résolution d'un deuil.

Ce déni social de la mort, de la souffrance, de l'isolement social et psychologique dans lequel peuvent être plongées les personnes en deuil peut avoir des répercussions très dommageables sur la capacité des individus à gérer leur vie au quotidien. On ne sait plus l'importance de «faire ses deuils » et encore moins, comment le faire.

Savoir qu'il existe un endroit, un lieu de parole pour dire sa souffrance c'est la confirmation à l'endeuillé qu'il n'est pas «seul au monde», qu'il fait partie d'un ensemble où les relations sont chaleureuses, accueillantes, sans jugements, discrètes, et où il se trouve en sécurité.

## THÈME DES RENCONTRES

- Les renoncements nécessaires, les pertes, les séparations (Qui est décédé?)
- Raconter l'histoire de son deuil. (Qu'avez-vous vécu à ce moment-là?)
- Développer l'espoir de résoudre son deuil. (Que faites-vous pour vous aider?)
- Exprimer sa tristesse. (Vous permettez-vous de laisser sortir vos émotions?)
- Prendre conscience des émotions de colère, légitimes, dans le deuil.
- S'exprimer sur sa culpabilité : « C'est ma faute ! ». (Reconnaissez-vous en vous des moments de culpabilité ?)
- Trouver des moyens de prendre soin de soi. (Y a-t-il des moyens? Lesquels?)
- Distinguer les personnes qui m'aident et celles qui me nuisent dans le cheminement de mon deuil. (Quelles sont les personnes réconfortantes dans mon deuil ?)
- Décider de faire des gestes concrets pour régler les choses non finies. (Visites au cimetière, fleurs, lettres au disparu, commencer à se défaire des effets du disparu, etc.)
- Se poser la question du sens que prendra la perte dans sa vie. (Quelles nouvelles ressources avez-vous trouvées en vous, depuis la mort de l'être cher?)
- Le pardon. (Accorder le pardon c'est terminer sa colère à l'égard du disparu ; demander pardon c'est diminuer son sentiment de culpabilité)
- Reprendre ce que l'on a aimé chez le disparu pour se l'approprier.