

« Mon histoire qui me fait mal, oui je peux en parler »

« Raconter son deuil, c'est ce qu'il y a de plus thérapeutique » Jean Monbourquette

Il est utile de savoir que la démarche du deuil demande de l'énergie et du courage.

Nous avons en nous toutes les ressources nécessaires pour bien vivre un deuil et en sortir libérés et grandis.

« On pourrait comparer le deuil à un processus de cicatrisation. Et on devrait réussir à soigner cette blessure en acceptant de vivre le processus de deuil » Jean Monbourquette

*Le deuil vise à transformer
le lien extérieur
avec une personne aimée
en une plus grande présence
intérieure.*

*Pour avoir plus d'information
ou pour prendre rendez-vous
on appelle à la
Paroisse Ste Famille
Lucie Ménard*



450-437-2018

lménard@paroissessainte-famille.com

Un passage vers la lumière



*Groupe d'entraide au deuil
ou accompagnement individuel*

*Vous êtes bouleversé, désorienté,
seul avec votre peine,
c'est comme un trou noir...*

*Venez échanger
en toute liberté et discrétion*

*Paroisse sainte-Famille
Lucie Ménard
450-437-2018*

Attitudes de base de l'accompagnement

- *La discrétion*
- *Le respect*
- *La ponctualité*
- *La liberté*
- *Le non-jugement*
- *Le partage*

« Traverser un deuil c'est laisser venir l'Amour en moi pour me libérer »



Les étapes du deuil :

- *Le choc*
- *Le déni*
- *L'expression des émotions*
- *L'accomplissement des tâches concrètes relié au deuil*
- *La découverte possible d'un sens à la perte*
- *Le pardon*
- *Le lâcher-prise*
- *Récupérer son héritage*

*Trois sessions disponibles
les mercredis 15h*

*7, 14, 21, 28 novembre;
5 et 12 décembre*

*16, 23, 30 janvier;
08, 13, 20 février*

*16, 23, 30 avril;
07, 14, 21 mai*

*Suite à un décès,
le deuil est une étape normale*

Le pire deuil c'est le mien...

*Décider de parler, de pleurer,
de mettre des mots sur ses émotions,
ne pas culpabiliser et
surtout respecter son propre rythme
va nous aider à repartir en neuf.*

*« Traverser un deuil
C'est traverser un pont,
C'est prendre son envol,
C'est marcher vers la lumière... »*

