



Marquer les jours spéciaux

Il y a des jours importants dans le calendrier. Ils représentent les moments importants de votre vie et de celle de vos proches. Ces jours spéciaux ont aidé à construire les souvenirs de la vie que vous avez partagée avec votre bien-aimé.e.

Après le décès de personnes de votre entourage, ces dates spéciales peuvent être très difficiles à affronter. Le sens de ces jours peut changer pour toujours. Il peut mettre en évidence des sentiments de perte ou de solitude. Cependant, prendre du temps pour honorer ces jours spéciaux peut vous aider considérablement, vous et votre bien-aimé.e, dans le processus de deuil et vous donner l'occasion de vous rapprocher et de vous en souvenir.

À l'approche d'une journée spéciale, vous voudrez peut-être planifier la commémoration de votre bien-aimé.e. Cela n'a pas besoin d'être compliqué; la simplicité sera de mise si vous vous sentez à l'aise. Vous pourriez prendre un moment pour parler de votre bien-aimé.e, partager des souvenirs ou regarder vos photos préférées. Cela pourrait se faire individuellement ou avec vos ami.e.s et votre famille. Tout le monde vit le deuil différemment.

Créer une cérémonie ou un événement peut contribuer à donner du sens et peut vous aider à honorer leur mémoire et à célébrer la vie partagée.

- Manger leur repas ou dessert préféré
- Marcher à leur endroit préféré
- Regarder leurs films préférés ou écouter leur chanson préférée
- Allumer une bougie un jour précis

L'anniversaire de naissance et l'anniversaire de mariage peuvent être particulièrement difficiles pour vous et vos proches. Il est important de prendre du temps durant ce jour spécial

- Manger dans leur restaurant préféré
- Faire un gâteau particulier
- Changer une photo dans un cadre spécial chaque année
- Publier un souvenir sur les réseaux sociaux
- Planter une fleur et prendre un moment pour en prendre soin
- Visiter la tombe de vos proches

En dehors des journées personnelles, les célébrations annuelles peuvent être particulièrement difficiles. Depuis les célébrations religieuses jusqu'à la Fête des mères, la Fête des pères et même l'Halloween, ces célébrations annuelles peuvent engendrer des émotions et des sentiments forts. Ces sentiments font normalement partie du processus de deuil.

Prendre le temps de marquer l'occasion est toujours important et vous aidera, vous et vos proches.

- Visiter la tombe de vos proches et la décorer
- Placer ou planter des fleurs sur la tombe
- Allumer une bougie dans votre maison
- Parler de vos proches
- Partager des souvenirs et des histoires liés à la célébration

Il n'est pas rare d'avoir de nouvelles poussées de chagrin en ces jours spéciaux. Parfois, vous ressentirez une vague de sentiments physiques et émotionnels quelques jours avant la date réelle. Ceci est normal et fait partie du processus de deuil. Ces sentiments intenses disparaîtront une fois la journée spéciale terminée.

Rappelez-vous toujours – le deuil fait partie de la vie normale.

280 ave. Beechwood, Ottawa • 613-741-9530 • www.beechwoodottawa.ca

Propriété de la Fondation du cimetière Beechwood et
exploité par La Société du cimetière Beechwood

