



Gérer le deuil pendant les Fêtes

Le temps des Fêtes et le Nouvel An peuvent être une période heureuse de l'année, la plupart des gens pouvant passer du temps avec leur famille, leurs amis et leurs proches.

Cependant, si vous avez perdu un être cher récemment, les Fêtes et le Nouvel An peuvent être une période incroyablement difficile. Le chagrin ne disparaît jamais vraiment et ces sentiments peuvent revenir pendant les Fêtes.

Voici quelques suggestions lorsque vous êtes confronté au deuil pendant les Fêtes.

Parlez aux personnes de votre entourage

Le deuil peut être différent pour tous et chacun et nous avons tous des pensées et des croyances sur la façon de faire son deuil. Il peut s'avérer utile de parler ouvertement avec votre famille et vos amis de la manière de se souvenir de votre être cher. Cette compréhension mutuelle des sentiments de chacun facilitera la célébration des Fêtes.

Maintenez vos traditions des Fêtes

Les traditions peuvent être importantes et procurer un sentiment de routine et de familiarité qui peut aider à surmonter la perte pendant les Fêtes. Passer du temps avec ses amis et sa famille peut être le meilleur moyen de surmonter le deuil et vous devriez vous accorder ce réconfort.

Établissez de nouvelles traditions pour les Fêtes

Les nouvelles traditions peuvent constituer une façon merveilleuse de célébrer l'être cher. Les nouvelles traditions peuvent être aussi simples que regarder ses films préférés des Fêtes, manger un dessert spécifique ou prendre le temps d'une visite au cimetière.

Connectez-vous avec vos proches

Prenez le temps de vous remémorer des pensées et des souvenirs avec vos proches. Partagez des photos des Fêtes passées et célébrez les souvenirs heureux.

Prenez le temps de sortir

Sortez. C'est peut-être la dernière chose que vous voulez faire, mais l'isolement et la sédentarité peuvent amplifier votre chagrin. Sortir pour marcher vous donnera le temps de gérer votre deuil et l'anxiété que vous pouvez ressentir.

Donnez en retour

Prendre un peu de temps pour redonner aux autres peut être une distraction utile et gratifiante pour les autres et pour vous. Il peut s'agir d'un moyen fantastique d'honorer la mémoire de l'être cher et cela peut être aussi simple que d'écrire des cartes pour les maisons de retraite, de trouver un moyen de redonner à un refuge local ou même de contacter la famille pour voir si elle a besoin d'aide.

Accordez-vous une pause

Le deuil peut toucher tout le monde différemment, alors donnez-vous le temps de le vivre. Vous n'avez pas besoin de célébrer les Fêtes comme vous le faites habituellement et c'est normal. Des Fêtes sans un être cher, ce n'est pas normal et ça ne le sera pas avant un certain temps.

Ne vous mettez donc pas inutilement de la pression pendant une période déjà difficile. Faites plutôt ce qui vous convient et prenez le temps nécessaire pour faire votre deuil et prendre soin de vous. N'oubliez pas de vous accorder une pause car le deuil est un processus.

N'oubliez pas de demander de l'aide au besoin.