

Joyeuses fêtes

[View in browser link](#)

*Je vous souhaitent
paix et réconfort en
ce temps de l'année
et tout au long de
l'année à venir.*

**Le Portail palliatif canadien
et
l'Alliance canadienne pour le deuil**



Alliance canadienne pour le deuil 

À l'approche des fêtes de fin d'année, les personnes gravement malades ou endeuillées ressentent parfois le poids de leurs pertes encore plus intensément. L'état du monde ajoute à cette douleur et affecte considérablement de nombreuses personnes.

Ne vous jugez pas trop sévèrement. C'est tout à fait normal de ne pas avoir – ou d'avoir – envie de fêter, de voir du monde ou de s'amuser par les temps qui courent. C'est déjà beaucoup de tenir le coup. Trouvez une façon gérable de voir vos proches. Ménagez de l'espace pour votre ou vos deuils.

Chacun vit son deuil différemment. Ce qui marche pour quelqu'un ne marchera pas nécessairement pour autrui. Et ce qui a pu aider dans le passé peut ne pas avoir le même effet aujourd'hui. Nous avons rassemblé diverses ressources sur lesquelles nous attirons votre attention. Nous espérons que vous y trouverez quelque chose qui vous parle et qui vous aidera à mieux vivre vos deuils durant la période des fêtes ou à épauler une personne endeuillée.

Nous vous souhaitons réconfort, amour et paix.

Quand le deuil assombrit les célébrations : Comblant le vide

Par le Portail palliatif canadien

[Lire la suite](#)

Ce texte du révérend Glen R. Horst, intervenant en soins spirituels à la retraite du Portail palliatif canadien, offre des suggestions pour rendre hommage à une personne décédée, adapter nos traditions

et en créer de nouvelles, trouver du soutien et vivre un deuil en période de réjouissances. Nous reproduisons ci-dessous quelques suggestions tirées de cet article.

10 idées pour rendre hommage à une personne décédée pendant les fêtes

Par l'Alliance canadienne pour le deuil

10 idées

*pour rendre hommage à
une personne décédée*

Alliance canadienne pour le deuil

1. Réservez une place à la table pour la personne décédée. Placez-y un objet spécial ou une photo.
2. Invitez vos hôtes à écrire au sujet de la personne décédée un petit mot qui sera lu plus tard et à le déposer dans une boîte, un bocal ou une chaussette.
3. Donnez du temps ou de l'argent à une cause chère à la personne décédée.

Alliance canadienne pour le deuil

4. Écrivez une lettre à la personne décédée.
5. Préparez un plat que la personne décédée aimait beaucoup.
6. Achetez un cadeau qui aurait plu à la personne décédée et remettez-le à un refuge.
7. Fabriquez ou achetez un ornement commémoratif.

Alliance canadienne pour le deuil

8. Donnez en cadeau des biens qui appartenaient à la personne décédée et qui signifieront quelque chose pour les personnes qui les reçoivent (par exemple, remettre le foulard préféré de la défunte un de ses petites-filles).
9. Visitez un lieu que la personne aimait.
10. Prévoyez du temps pour réfléchir à cette période des fêtes passée sans la personne décédée ou mettre vos pensées par écrit.

Alliance canadienne pour le deuil

Comment trouver des services et événements pour les personnes en deuil dans votre région

Un peu partout, des activités et des événements spéciaux sont organisés pour soutenir les personnes endeuillées pendant la période des fêtes. Voici quelques endroits où vous renseigner pour savoir ce qui se passe dans votre région :

- Centre de soins palliatifs

- Organismes de soutien aux personnes endeuillées
- Organisations confessionnelles

Le site [LeDeuil.ca](https://ledeuil.ca) : on y trouve un répertoire d'organisations de soins palliatifs et de soutien aux personnes endeuillées

Programmes et services

Honorer la mémoire de quelqu'un

Plus d'info

La Canadian Healing Quilt ([HealingQuilt.ca](https://healingquilt.ca)) offre un moyen d'honorer la mémoire de quelqu'un après sa mort. Les proches et amis peuvent s'y réunir virtuellement pour échanger des anecdotes, des photos et des souvenirs spéciaux dans un carreau de cette courtepointe commémorative durable. La création d'un carreau de courtepointe peut aider les personnes endeuillées. Les visiteurs peuvent allumer des bougies virtuelles, laisser des messages et partager des souvenirs dans un mémorial. Il n'en coûte rien pour créer et maintenir un tel mémorial sous la forme d'un carreau de courtepointe.

Du soutien quand vous en avez besoin

[MonDeuil.ca](https://mondeuil.ca) est un service gratuit qui vous aidera dans votre deuil, qu'il s'agisse d'une perte récente ou d'une perte survenue il y a longtemps. Vous y trouverez également des conseils utiles si vous accompagnez une personne endeuillée.

Si vous travaillez dans le secteur des soins de santé, le [Centre d'apprentissage](https://centre-dapprentissage.ca) vous propose des modules spécialement adaptés aux situations de deuil qui se présentent peut-être à vous dans le contexte de votre travail.

[LeDeuil.ca](https://ledeuil.ca) est le site Web national du Canada sur le deuil. Vous y trouverez des articles, des vidéos et des centaines de ressources qui vous aideront à mieux comprendre le deuil et à y faire face.

Grief and the Holidays Q&A 2024

Lors de cet événement tenu le 9 décembre 2024, deux spécialistes du deuil – Marney Thompson, M.A., et Maxxine Rattner, Ph. D. – ont invité les participants à honorer la mémoire de leurs proches décédés et à discuter de leurs questions les plus pressantes sur le deuil en période de réjouissances.



Grief and the Holidays Q&A 2023

Lors de cet événement tenu le 6 décembre 2023, trois spécialistes du deuil – Marney Thompson, M.A., et Chris MacKinnon, Ph. D., et Maxxine Rattner, Ph. D., ont invité les participants à honorer la mémoire de leurs proches décédés et à discuter de leurs questions les plus pressantes sur le deuil en période de réjouissances.



Soutenir quelqu'un pendant la période des fêtes

Suggestion de Megan Devine, Refuge in Grief



Pour les vétéranes, vétérans et leurs familles

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille propose présente des idées pour rendre les fêtes de fin d'année un peu plus joyeuses et moins stressantes pour les vétéranes, vétérans et leur famille.

[Lire la suite](#)



Debbie n'est plus la même personne depuis la perte de son mari, un vétéran de l'armée. Elle explique dans cette vidéo combien il lui est difficile en pareilles circonstances de répondre aux attentes de sa famille pendant la période des fêtes.

64 reminders if you're filled with holiday dread

Suggestion de What's Your Grief?

On n'a pas toujours le cœur à la fête quand on vit un deuil. Ces rappels pourraient vous être utiles.

[Lire la suite](#)

Campagne des Fêtes de Give A Mile

Depuis 2013, Give A Mile offre des vols gratuits aux familles confrontées à la maladie grave d'un des leurs, « Parce que personne ne devrait mourir seul à cause du coût d'un vol ». Communiquez avec Give a Mile pour faire un don de points ou faire une demande pour un vol.

[Demander un vol](#)

Supporting children and youth

Cette brochure produite par le Dr. Jay Children's Grief Centre vous aidera à discuter en famille des pensées et des sentiments des grands et des enfants dans le contexte des fêtes de fin d'année.

[Télécharger
\(en anglais\)](#)

Le Dougy Center offre aux familles une fiche-conseils et un outil de planification pour les aider à organiser les fêtes de fin d'année dans le respect des besoins de chacun.

**Télécharger
(en anglais)**

KidsGrief Q&A: Supporting grieving kids during the holidays

Dans ce webinaire enregistré, Andrea Warnick, spécialiste du deuil chez l'enfant, y va de ses conseils sur l'art d'épauler des enfants endeuillés durant la période des fêtes.



Le site DeuilDesEnfants.ca propose des stratégies pour les fêtes.

Plus d'info

VirtualHospice CANADIAN  **Portailpalliatif** CANADIEN

Alliance canadienne pour le deuil



Copyright © 2025 Portail palliatif, all rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
1 Morley Avenue, Room PE464, Winnipeg, MB, R3L 2P4
[Unsubscribe](#)