



PRENDRE SOIN DE SOI UN PAS À LA FOIS

PETIT GUIDE POUR TRAVERSER LE
DEUIL AVEC DOUCEUR ET ESPOIR



**MARIE-EVE
MICHAUD**
Travailleuse sociale

UNE TRAVERSÉE UNIQUE

Introduction

Le deuil est une expérience profondément humaine qui transforme notre relation à la vie, à soi-même et aux autres.

Ce que vous ressentez actuellement — qu'il s'agisse de tristesse, de colère, de confusion, de vide ou même d'apaisement — est tout à fait normal.

Chaque processus de deuil est unique. Contrairement à la croyance populaire, le deuil n'est pas un processus linéaire où l'on franchit des étapes, une à la fois. Il s'agit plutôt d'une période d'adaptation dont le rythme peut être différent d'une personne à l'autre et selon la relation que nous avons avec l'être cher.

Ce guide vous propose quelques pistes à explorer pour prendre soin de vous avec douceur et bienveillance dans cette période de bouleversement.

**« Ce n'est pas le temps
qui guérit, mais ce que
l'on fait de ce temps. »**

PIERRE GRAND'MAISON

Le deuil - Une réaction naturelle à un lien d'amour

- **Les vagues émotionnelles sont courantes** et peuvent surgir sans avertissement.
- **Le corps réagit également** : fatigue, perte d'appétit, troubles du sommeil, tensions physiques...
- **Le cerveau cherche un sens** à la situation. Il essaie de comprendre l'inacceptable, souvent à travers des pensées récurrentes ou des souvenirs vifs.
- **Le deuil n'est pas un chemin linéaire.** Il présente des hauts et des bas, des retours en arrière et des moments de calme.
- Il est tout à fait **normal et souhaitable de continuer à vivre** du plaisir, de la joie et d'autres émotions agréables dans notre vie, même si nous vivons un deuil. C'est donner place à la vie, malgré la perte.



PRENDRE SOIN DE SOI


S'OFFRIR DOUCEUR ET BIENVEILLANCE

- **Accueillir ce qui est présent, sans juger.** Les émotions vont et viennent comme les vagues. Certains jours sont plus lourds, d'autres plus calmes. Autorisez-vous à pleurer, à être en colère, à rire, à vivre de la joie, à ne rien ressentir. Toutes les émotions sont parfaitement légitimes.
- **Créer une routine.** Il peut être bénéfique de reconstruire progressivement une routine douce. Une promenade à heure fixe, un diner mensuel avec un proche ou un moment d'écriture ou de lecture avant de dormir — ces gestes quotidiens peuvent devenir des points d'ancrage en période de grand bouleversement.
- **Prendre soin du corps.** Le corps garde en mémoire le chagrin : fatigue, tensions, perte d'appétit, cœur lourd. Offrez-lui de la douceur — un repas simple, une marche douce, un bain chaud, quelques respirations profondes. Votre corps est le premier lieu de réconfort.
- **Se connecter aux autres.** La douleur nous pousse parfois à s'isoler. Partager avec une personne de confiance, un proche ou un professionnel peut alléger le poids du silence et aider à retrouver souffle et clarté.

S'autoriser à vivre des moments de douceur. Rire, jardiner, cuisiner... Ces moments ne trahissent pas la mémoire de l'être aimé — ils lui rendent hommage, car ils témoignent que la vie qu'il ou elle a aimée continue à vivre en vous.

**« Prendre soin de soi, c'est honorer
l'amour qu'on a reçu. »**





TROUVER DU
SENS NE VEUT
PAS DIRE
“ACCEPTER” LA
PERTE, MAIS
DONNER UNE
DIRECTION
NOUVELLE À
LA VIE MALGRÉ
ELLE.

TEXTE INSPIRÉ PAR LES TRAVAUX DE R.
NEIMEYER, V. FRANKL, D. KESSLER ET B.
LAVOIE SUR LE SENS ET LA RÉSILIENCE
EN DEUIL.

DONNER UN SENS ET MAINTENIR LE LIEN



Un lien qui se transforme

Quand une personne qu'on aime meurt, c'est tout un monde qui s'effondre. Ce n'est pas seulement son absence qui fait mal, mais tout ce qu'elle représentait : les repères, les rituels, les gestes du quotidien, les projets partagés.

Avec le temps, le travail du deuil consiste à reconstruire un monde intérieur où cette personne trouve encore sa place, différemment.

« Le lien demeure, mais il change de forme. Il passe du dehors au dedans. »

Brigitte Lavoie, psychologue

Des gestes qui donnent sens

- **Créer un rituel personnel.** Allumer une bougie, écrire un souvenir, visiter un lieu significatif. Ces gestes aident à maintenir la connexion autrement, dans le cœur
- **Trouver le legs de cette relation.** Qu'avez-vous appris, reçu, aimé, que vous portez encore en vous ?
- **Se connecter à la nature.** Les cycles de vie et de mort nous rappellent que tout se transforme.
- **Offrir.** Poser un geste en hommage (don, acte de bonté) nourrit la continuité du lien.
- **Trouver du sens dans ce que vous vivez.** Avec le temps, certaines personnes découvrent que le deuil les rapproche de ce qui compte vraiment : la famille, les amis, la tendresse, la présence, la gratitude, l'essentiel.





AU COEUR DE LA RÉSILIENCE, L'AUTOBIENVEILLANCE.

Il est courant de se juger pour ce que l'on ressent ou pour la manière dont on vit la perte.

L'autobienvieillance, c'est se traiter avec la même gentillesse et compréhension que l'on offrirait à un ami traversant la même épreuve. Elle repose sur trois principes :

Se parler et se traiter avec douceur

- Remplacer le « je devrais être fort(e) » par « je traverse une période difficile, c'est normal que je ressente cela ».
- Reconnaître que les émotions que je vis font partie du processus de deuil.
- S'autoriser des pauses, même très courtes.
- prendre soin de ses besoins de base, de son corps

Se rappeler que la souffrance est universelle

- Vous n'êtes pas seul(e) dans cette expérience.
- D'autres vivent des pertes semblables et traversent des moments difficiles.
- briser l'isolement est un cadeau pour soi et pour les autres qui peuvent se sentir seuls aussi

Accueillir ses émotions avec présence

- Observer ses émotions et ses pensées telles qu'elles sont, sans juger et sans se critiquer
- Utiliser la respiration, l'écriture ou un geste symbolique pour accompagner la douleur sans la juger.
- Se donner la permission de pleurer, de rire ou de ressentir un soulagement.

RESSOURCES ET ACCOMPAGNEMENT

MARCHER ACCOMPAGNÉ, UN CHOIX DE DOUCEUR

Quand consulter peut aider

Il peut être aidant de rencontrer un professionnel si vous remarquez :

- une tristesse ou une colère persistante qui ne s'allège pas avec le temps;
- une grande fatigue émotionnelle ou physique;
- des perturbations importantes et persistantes à dormir, à manger ou à fonctionner au quotidien;
- une culpabilité envahissante ou le sentiment de ne plus voir de sens à la vie;
- une augmentation de votre consommation d'alcool, médicaments ou autres substance
- des difficultés à fonctionner dans différents rôles

Ressources gratuites

- Accueil psychosocial du CLSC ou le 8-1-1 option 2 (Info-social)
- 1-888-Le deuil - 1 888 533-3845
- Maison Albatros Montérégie : www.albatrosenmonteregie.org
- Organisme Deuil-Jeunesse deuil-jeunesse.com 1-855-889-3666 (certains services sont payants)

Services payants

- Trouver un-e travailleuse sociale <https://www.otstcfq.org/>
- Trouver un-e psychologue : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>

Consultation en travail social

En tant que travailleuse sociale, mon rôle est de vous accompagner à rétablir votre fonctionnement, à reconnaître vos forces, à accueillir vos émotions sans jugement et à vous soutenir dans les petits pas qui mènent doucement vers un mieux-être.



Besoin d'un espace confidentiel et bienveillant pour aborder votre deuil ?

Je vous propose un **appel téléphonique gratuit
de 15 minutes**, sans engagement, afin
d'explorer ensemble vos besoins et voir quel
type de soutien pourrait le mieux vous
convenir.

Marie-Ève Michaud, travailleuse sociale en pratique privée

Soutien psychosocial - Accompagnement
du deuil, adaptation et résilience

Bureau situé à Chambly et
téléconsultation

✉ contact@marieevemichaudts.com

☎ 579-885-9294

🌐 www.marieevemichaudts.com

Scannez le code QR pour obtenir plus
d'informations.



Scannez-moi