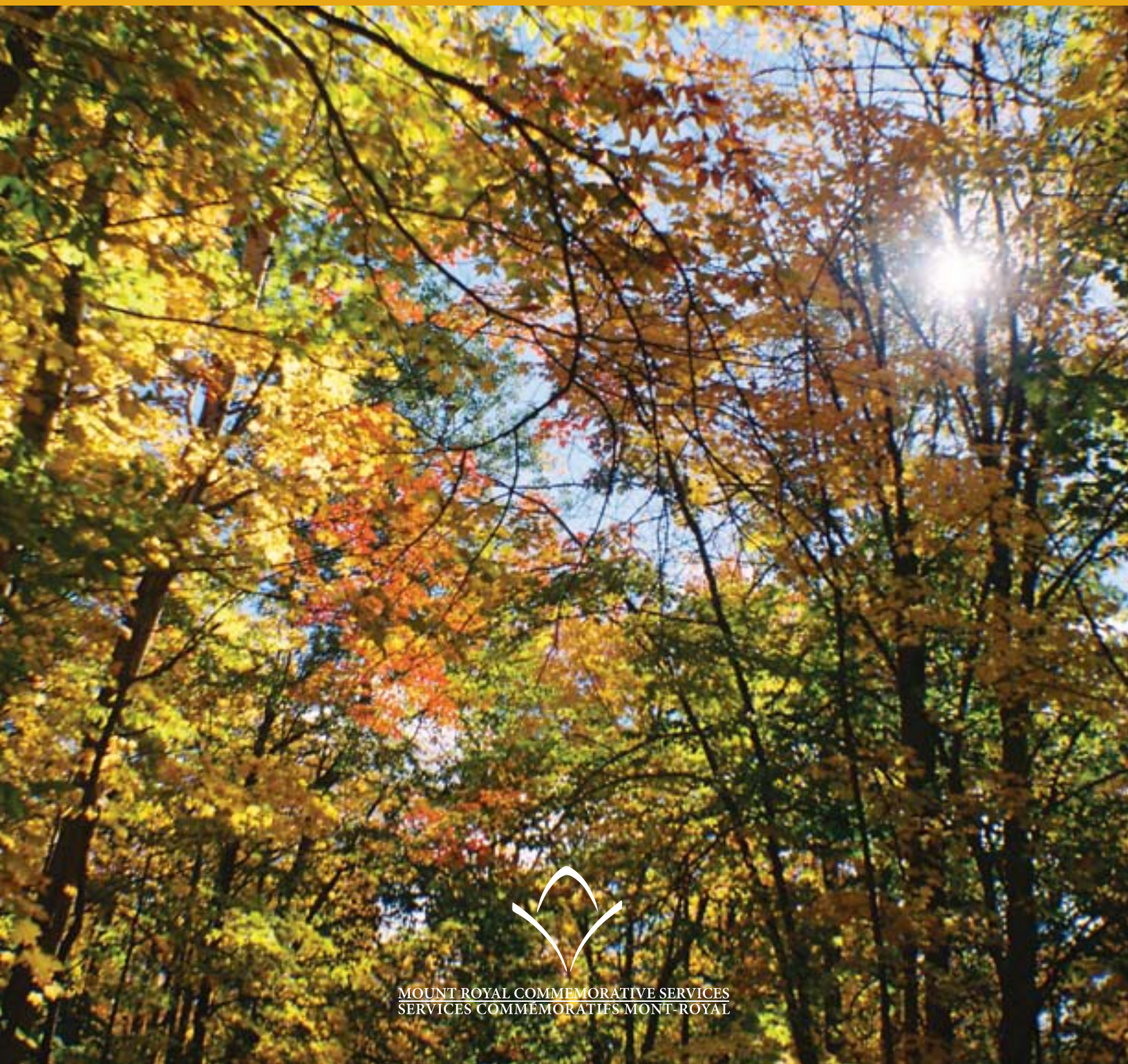


Growing Through Grief

Aftercare Program



MOUNT ROYAL COMMEMORATIVE SERVICES
SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL

Growing through Grief

Aftercare Program

EVENT CALENDAR

April and November – *Good Grief Workshop for Children and Teens*

May – *“Memories”*

October – *“Forever a Baby Memory Service”*

December – *“Hope for the Holidays”*

To register for any of these events, please call Dawn Cruchet at 514.279.7358

The following pamphlets are available free-of-charge to members of the community:

- Coping with Grief
- Helping a Grieving Friend
- Coping with Anniversary Dates
- Helping Children Deal with Death
- Involving Children in Death Rituals
- Making Memories... when your baby has died



ABOUT THE AUTHOR

Dawn Cruchet BN, MEd, CT is certified by the Association for Death Education and Counseling as a grief educator and counselor. In 1997, she developed, and coordinated ever since, the *Growing Through Grief* aftercare program for Mount Royal Commemorative Services in Montreal. Her professional practice consists of facilitating bereavement support groups, coordinating the bi-annual *Good Grief Workshop for Grieving Children and Adolescents*, training professionals in grief issues and teaching “*Demystifying Death and Dying*” in the education faculty at McGill University. In 2002 she co-founded The Grief Center at the Queen Elizabeth Health Complex where she and her partner work with families dealing with loss by death and terminal illness.

MOUNT ROYAL COMMEMORATIVE SERVICES

Marking its 150 years, Mount Royal Commemorative Services prides itself in offering personalized funeral services that help families celebrate the life of their loved one. Its principal property, the Mount Royal Cemetery, covers 165 acres on the North slope of Mount Royal, on the site of old farms. It is one of the most beautiful garden cemeteries in North America and a Heritage Canada site. Laid out in a series of terraces following the topography of the mountain, the grounds are crisscrossed by footpaths and dotted with natural woodlands and flowery islets that create an environment conducive to meditation and serenity.

Copyright 2008 © Dawn Cruchet and Mount Royal Commemorative Services. Contents are for personal, non-commercial use only. None of the information may be otherwise reproduced, republished or re-disseminated in any manner or form without the prior written permission of an authorized representative of Dawn Cruchet and Mount Royal Commemorative Services. For permissions and other copyright-related questions, please write to:

Growing Through Grief Aftercare Program

Mount Royal Commemorative Services • 1297 Chemin de la Forêt • Outremont (Québec) H2V 2P9

Aftercare program

“GROWING THROUGH GRIEF” AFTERCARE PROGRAM

Mount Royal Commemorative Services recognizes that the funeral ritual and interment are not the end but mark the *beginning* of the long journey of coming to terms with the reality of the death of a loved one.

Our Aftercare program “Growing Through Grief” is an ongoing, organized follow-up program designed to provide education, support and referral services to families after the funeral and committal services are over. The title “Growing through Grief” was selected because although we do not choose to have the experience of coping with the death of someone we love, we can make choices about how we deal with the loss. The best that can happen is that we grow personally as we integrate the loss and legacy of our special person into our lives.

WHAT IS THE PURPOSE OF AN AFTERCARE PROGRAM?

- To foster healthy emotional adjustment to loss
- To provide support an avenue for individuals and families to gain an understanding of the grieving process
- To help individuals and families develop healthy coping skills to deal with their losses
- To address the educational needs of the community about death and dying, life and living

WHAT IS INVOLVED IN THE “GROWING THROUGH GRIEF” AFTERCARE PROGRAM?

- Consultation with our Certified Grief Educator and Counsellor
- Bereavement support - Adult, Sibling and Parent afternoon and evening groups
- Holiday programs and Commemorative services in May, October and December
- Community Outreach Program
 - *integrating death education into classroom activities*
 - *helping children deal with death in the classroom*
 - *educational tours of Mount Royal Funeral Complex and Crematorium*
 - *public education seminars*
 - *biannual one-day Good Grief Workshop for Children and Adolescents*
- Resource Library and Reading Lists for adults, adolescents and children
 - *Pamphlets:* - *Coping with Grief*
 - *Helping a grieving friend*
 - *Coping with anniversary dates*
 - *Helping children deal with death*
 - *Involving children in death rituals*
 - *Making memories... when your baby has died*
- Staff education
- Referral to appropriate community resources

“

Every one can master a grief but he that has it.”

William Shakespeare



Growing through Grief

Grieving, an individual's response to loss, is a process that is never "over". When someone you love dies, you are changed forever and your family is changed forever. This is not a good or bad thing, it just is.

When a special person dies, the relationship does not end, it changes. It is the adjustment to this change that takes time as you adapt from the physical presence of this person in your life, to the physical absence and then to finding that place in your hearts and souls for the memories.

You can't avoid grief—you have to live through it. Grief work enables you to integrate the loss into your life. Successful grief work will help you to enjoy the memories of your loved one without the pain. Initially the pain of grief can be excruciating; as time passes and you begin to adjust, it becomes more "bittersweet"—at first more bitter than sweet, but eventually there is a sweetness to the memories and the pain lessens.

HOW LONG DOES GRIEF TAKE?

The process of grief work is highly individual and depends on such things as the nature of the relationship with the person who has died, the circumstances surrounding the death, one's emotional support system as well as cultural and religious background. Most of the more intense symptoms of acute grief will lessen within six to twelve months, but fluctuating emotions that resemble a roller-coaster ride are experienced for a long time.

Surges of unexpected strong emotions can be "triggered" by small and large events, e.g. a certain piece of music or smell, the sight of someone resembling the person who died, the changing seasons, the absence of your loved one at a celebration. These "grief triggers" can occur for the rest of one's life. The intensity may continue to be very strong, but the duration will be shorter as time passes.

There are no rules in grief. Some people are comforted by having many pictures of the person who died around while others can't bear to look at photos at first. Some people need to remove the belongings right away while others are unable to do so for a long time.

FEELINGS

Almost any emotion can be part of grief. It is normal to experience intense emotions such as anxiety and insecurity, anger, guilt, confusion, fear, loneliness, depression, relief. It is important to give oneself permission to grieve by acknowledging and expressing **all** the feelings. Feelings aren't right or wrong - they just are. You may be surprised at how intense you feel about everything and how you may feel that you are losing control. This is normal and these feelings will diminish over time.

Initially, just after the death, you may feel numb and somewhat disoriented. This may be intensified if the death was sudden and unexpected. The sense of unreality and of "living in a dream" may be very strong. These are normal reactions and will change over time.

It is normal to experience intense emotions such as anxiety and insecurity, anger, guilt, confusion, fear, loneliness, depression, relief.

“

*When darkness seems overwhelming
Light a candle in someone's life and see
How it makes the darkness in your own
And the other person's life flee ”*

Rabbi Harold Kushner



WHAT HELPS?

Although everyone must do his/her own grief work, it is important to allow yourself to accept the help and comfort of others. Sharing your pain will help you to feel less alone. People often want to help, but don't know how. It may be necessary to teach them what you need. Seek out caring family and friends who will listen to you and encourage you to share your feelings without judgment.

For some people, faith is a major source of comfort. For others, it is difficult during this period of loss. It is natural to search for meaning to explain the loss and you may find that you are questioning your religious beliefs. It may be helpful to discuss your thoughts with a supportive friend or spiritual advisor.

Some people find that talking about their loss with others who have experienced the same thing is helpful. Bereavement or grief support groups focus on encouraging participants to share their thoughts and feelings and discussing issues surrounding loss. Although no two people grieve in the same way, hearing others' stories may help one to realize that you are not the only one experiencing such a mixture of emotions and thoughts.

Keeping a journal, writing a letter to your loved one, or recording your thoughts and feelings may also be helpful.

If you are feeling "trapped" in your grief, seek the help of a mental health consultant or clergy person with knowledge of grief and loss issues.

As grief work continues, you will notice that slowly, feelings do lessen in intensity and gentle memories can be enjoyed without the pain as you find a place in your heart and soul for the memory of your loved one.

BEREAVEMENT SUPPORT GROUPS

One of the ways by which people come to terms with the reality of the death of a loved one is by "telling the story" over and over again. Individual follow-up with families and support groups provide a safe place for participants to talk about their experiences and relive the illness, death, and funeral experiences. Grievers learn that grief affects us "mind, body and spirit" and that there are "no rules" in grief.

Bereavement Support Groups are offered during the fall, winter, and spring in the afternoon and evening. Meetings take place weekly for eight consecutive weeks and provide the opportunity to discuss personal experiences in a safe, confidential and non-judgmental place.

“

*Rituals are not the path.
They are the reminder
that there is a path. ”*

Emmanuel



Helping Children Deal with Death

Talking to children about death and dying teaches them about life and living. Anyone who is old enough to love is old enough to grieve. Caring adults can provide a safe, comforting and loving environment where the pain of grief can be shared.

EXPLAINING DEATH TO CHILDREN

Use simple, correct language “dead, died, death”. Avoid euphemisms like “passed away, lost, gone forever”. Children tend to take what is said very literally.

Young children understand the simple explanation that we die because our bodies stop working—our hearts don’t beat anymore, we don’t breathe, we don’t feel, we don’t move. It is a good idea to say “very, very, very old or sick or hurt” to reinforce that we don’t necessarily die when we are old or sick or hurt. Family and religious or cultural beliefs can be included in addition to the physical explanation of death.

e.g. *“Grandpa died because he was very, very, very sick and his heart stopped beating. His body doesn’t work anymore. In our family we believe that the spirit of the person who dies goes to heaven.”*

e.g. *“Jamie died because he was hit by a car and his body was very, very, very badly hurt. He died because his body stopped working, his heart stopped beating. We believe that Jamie is now an angel in heaven and he will always watch over us.”*

SHOULD CHILDREN GO TO THE FUNERAL?

Helping children learn and understand what to expect at funerals and during the grieving process teaches them to cope with crises. When children are included in funeral arrangements and in the ceremony they feel respected, gain inner strength and a sense of self that will help them face difficult situations in the future.

Funerals provide a unique opportunity for the natural expression of grief, for the sharing of loving feelings about someone who has died and to say “goodbye.” It is comforting for children to be present with other people who have cared about the special person who has died. It is also reassuring for children to hear stories and memories about their loved one.

AT WHAT AGE SHOULD A CHILD ATTEND A FUNERAL?

There are no rules for including children in the rituals surrounding a loved one’s death. A child of any age can attend. It is easier for children to be included in family grief that to be excluded. It is a good idea to have a caring adult sit with each child at the funeral – to be with the child if s/he has questions or wants to leave.

There are two important principles to guide us in involving children: they should be told what to expect and they should be given the same opportunity as any other family member to attend the funeral. However they should never be forced to attend. If they choose not to attend, offer to tell them about the service or perhaps have it videotaped so they can watch it later if they wish.

A child’s understanding of death depends on his/her developmental level.



“

The sorrow which has no vent in tears may make other organs weep. ”

H. Mardsley

SHOULD A CHILD ATTEND A VISITATION?

The same principles apply to involving children in visitation and viewing the body: they should be told what to expect and they should be given a choice. Children do not have an innate fear of a dead body, this is a learned response from adults. The natural curiosity of children does make them ask questions such as “Why is s/he cold?” and “Where are the legs?” Children like to draw a picture or write a letter to the person who has died and place it in the casket or in a pocket.

HOW CAN I EXPLAIN CREMATION TO MY CHILD?

Children seem to be very matter-of-fact about the cremation process once they understand that the person is dead and does not feel anything anymore. Cremation involves intense heat that changes the body into ashes. The cremated remains are then put in a special container called an urn. This might then be buried in the cemetery or placed in a columbarium.

SHOULD MY CHILD VISIT THE CEMETERY?

Children are naturally curious about burying the body. They need an explanation of what to expect and then to be given the choice of attending the burial. Children like to be included in rituals and can participate by handing out flowers for mourners to place in the ground or on top of the casket, or by writing a letter or drawing a picture and placing it on top of the casket. They can also participate by helping to replace some of the earth after the casket has been lowered.

If we provide children with the opportunity to participate in funeral rituals we are teaching them healthy coping skills. If we let them lead us on their grief journeys they will tell us what they need and want to know.

Our free-of-charge *Good Grief Workshop for Children and Adolescents* is offered in April and November and involves a day of activities for children (4-15 years) who have experienced the death of someone close to them. Our team of trained grief aftercare volunteers facilitates a variety of activities in age-related small groups that give children the opportunity to share their stories, express their feelings and honor the memories of loved ones. We also offer a concurrent *Parent Discussion Group* that gives parents and guardians the opportunity to share experiences and discuss children’s grief issues. All of our workshops end with a balloon release that is shared by the children, parents and facilitators.

“

Faith is the bird that feels the light

And sings when the dawn is still dark. ”

Rabindranath Tagore



Commemorative Services

Holidays and anniversary dates are trying times for grievers. Our families and the public are invited to attend a special evening each December for suggestions for coping with the holiday season. A candle-lighting ceremony with live music gives people the opportunity to honor the memories of loved ones who have died. We invite participants to write a card and hang it on our "Memory Tree".

Our evening *Memories Service* in May offers ideas for getting through anniversary dates the first year after someone special has died. In addition to the obvious dates such as the anniversary of the death, grievers are challenged by the birthday of the person who has died, the birthdays of those left behind, the first Mother's Day, Father's Day, the first snowfall, the first tulips, the date of diagnosis, etc. The service incorporates live music and candle-lighting to create a peaceful ambiance for reflection. We end with a candle walk in our cemetery to a special place where we plant a rose bush. Everyone is invited to write a message to the person who has died and place it in the hole before we plant the bush. Participants are invited to return to the cemetery throughout the summer to enjoy the flowering bush.

Our *Forever a Baby Memory Service* each October honours the memories of babies who died through pregnancy termination, miscarriage, ectopic pregnancy, stillbirth or newborn death. Families and friends may participate by sharing a poem, reading, music or by burying a symbolic reminder of their special babies.

COMMUNITY OUTREACH

As part of our outreach program, we offer tours of our funeral complex, crematorium, and cemetery to members of community associations and groups as well as to elementary, high school, CEGEP, and university students. Integrating death education into the classroom can promote healthy coping skills in children and adolescents. To that effect, we have also launched an innovative program to help teachers integrate death education into the curriculum.

EDUCATION

Handouts on various grief related topics, suggested reading lists for both adults and children and a bibliography are all available.

“

You can clutch the past so tightly to your chest that it leaves your arms too full to embrace the present. ”

Jan Glidavell



Programme de soutien

Grandir grâce à un deuil



MOUNT ROYAL COMMEMORATIVE SERVICES
SERVICES COMMÉMORATIVES MONT-ROYAL

Programme de soutien *Grandir grâce à un deuil*

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

Avril et novembre – *Atelier sur le deuil pour enfants et adolescents*

Mai – « *Souvenirs* »

Octobre – « *Cérémonie: bébé pour toujours* »

Décembre – « *De l'espoir pour les Fêtes* »

Pour vous inscrire à un événement, communiquer avec Dawn Cruchet au 514.279.7358

Les brochures suivantes sont offertes gratuitement à tous les membres de la communauté

- Vivre un deuil
- Aider un ami en deuil
- Vivre les dates anniversaires
- Aider les enfants à accepter la mort
- Impliquer les enfants dans les rituels funéraires
- Créer des souvenirs... lorsque votre bébé est mort

À PROPOS DE L'AUTEUR

Dawn Cruchet BN, MEd, CT est certifiée de l'«Association for Death Education and Counseling» en tant qu'éducatrice et conseillère en gestion du deuil. En 1997, elle a développé et coordonné le programme de soutien *Grandir grâce à un deuil* pour les Services Commémoratifs Mont-Royal. Elle anime des groupes d'aide psychologique aux personnes en deuil, coordonne l'*Atelier semestriel des enfants et adolescents en deuil*, forme des professionnels sur les questions du deuil et enseigne le cours «La démystification de la mort» à la Faculté d'éducation de l'Université McGill. En 2002, elle a participé à la création du Centre du bon courage au Complexe de santé Reine Elizabeth où elle et une collègue travaillent avec des familles vivant la perte d'un être aimé suite à un décès et une maladie grave.



SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL

Célébrant plus de 150 ans d'existence, les Services Commémoratifs Mont-Royal est fière de continuer à offrir des services funéraires personnalisés aidant les familles à célébrer la vie d'un être aimé. Sa propriété principale, le Cimetière Mont-Royal, occupe 165 acres sur le côté nord du mont Royal, sur l'emplacement d'anciennes fermes. C'est un des plus beaux cimetières jardins en Amérique du Nord et il a été officiellement désigné «Lieu historique national». Aménagés en une série de terrasses qui suivent la topographie de la montagne, les terrains comprennent des sentiers qui s'entrecroisent, des jardins humides naturels et des plates-bandes fleuries, le tout créant un environnement propice à la méditation et la sérénité.

Tous droits réservés 2008 © Dawn Cruchet et Services Commémoratifs Mont-Royal. Le contenu de cet ouvrage est pour usage personnel seulement. Aucune information ne peut être reproduite, copiée ou diffusée en aucune manière sans l'autorisation écrite préalable de Dawn Cruchet ou d'un représentant autorisé des Services Commémoratifs Mont-Royal. Pour des autorisations ou autres questions relativement à la propriété intellectuelle, veuillez écrire à :

Programme de soutien *Grandir grâce à un deuil*

Services Commémoratifs Mont-Royal • 1297, chemin de la Forêt • Outremont, Québec • H2V 2P9

Soutien aux proches

PROGRAMME DE SOUTIEN « GRANDIR GRÂCE À UN DEUIL »

Les Services Commémoratifs Mont-Royal reconnaît que les rituels funéraires et d'inhumation ne représentent pas la fin mais plutôt le *commencement* du long parcours qui aboutira en l'acceptation de la mort d'un être aimé.

Notre programme de soutien «Grandir grâce à un deuil» est un programme de suivi organisé et continu conçu pour offrir les conseils, le soutien et les ressources aux familles suite aux rituels funéraires. Nous sommes aussi conscients de la nécessité d'éduquer la communauté à propos des questions de deuil et nous offrons les services de notre conseillère certifiée en gestion du deuil au public.

QUEL EST LE BUT DU PROGRAMME DE SOUTIEN?

- Favoriser une adaptation émotionnelle saine suite à la perte
- Fournir aux individus et aux familles le support nécessaire pour acquérir une meilleure compréhension du processus de deuil
- Aider les individus et les familles à développer des moyens de vivre leur perte de façon saine
- Comblent les besoins d'éducation de la communauté à propos de la vie et la mort

EN QUOI CONSISTE LE PROGRAMME DE SOUTIEN « GRANDIR GRÂCE À UN DEUIL »?

- Consultation avec notre conseillère certifiée en gestion du deuil
- Support pour les personnes en deuil – Groupes l'après-midi et le soir pour adultes, frères, sœurs et parents
- Programmes pendant les Fêtes et services commémoratifs en mai, octobre et décembre
- Programme communautaire :
 - *Intégration d'une formation sur la mort à l'école*
 - *Aider les enfants à accepter la mort*
 - *Visites éducatives du Complexe funéraire Mont-Royal et son crématorium*
 - *Conférences éducatives pour le public*
 - *Journée d'ateliers semestriels pour les enfants et adolescents*
- Bibliothèque et listes de lecture recommandée pour les adultes, les adolescents et les enfants :
 - *Brochures: -Vivre un deuil -Aider un ami en deuil -Vivre les dates anniversaires -Aider les enfants à accepter la mort -Impliquer les enfants dans les rituels funéraires -Créer des souvenirs... lorsque votre bébé est mort -Formation de personnel -Références aux ressources communautaires appropriées*

Notre programme de soutien «Grandir grâce à un deuil» a été conçu de façon à combler les besoins des familles en leur procurant soutien, conseils et ressources dans un contexte d'entraide communautaire. Le titre «Grandir grâce à un deuil» signifie que même si on ne choisit pas de vivre la perte d'un être aimé, il est possible de faire des choix dans la façon de vivre cette expérience difficile. Le mieux qui peut se produire c'est de grandir en tant qu'individu tout en intégrant dans notre vie la perte et les souvenirs de notre être aimé.

“

Chacun peut surmonter le chagrin sauf celui qui le vit. ”

William Shakespeare



Grandir grâce à un deuil

Le chagrin, la réponse de tout individu à une perte subie, est un sentiment qui reste toujours présent en nous. Lorsqu'un être aimé meurt, on change pour toujours et notre famille est aussi transformée pour toujours. Ceci n'est pas bon ou mauvais, c'est seulement la réalité.

Lorsqu'une personne près de nous meurt, notre relation avec cette personne ne se termine pas, elle change. C'est l'adaptation à ce changement qui prend du temps, alors qu'on passe de la présence physique de cette personne dans notre vie à son absence et qu'on trouve enfin un endroit dans notre cœur et notre âme pour les souvenirs.

On ne peut pas échapper au chagrin, on doit le vivre. En vivant son chagrin, on peut intégrer la perte dans notre vie. Un deuil réussi nous permet de profiter des souvenirs de l'être aimé sans douleur. Au début, la douleur causée par le chagrin semble insurmontable. Au fil du temps, on s'y habitue; les souvenirs deviennent doux et amères à la fois, initialement plus amères que doux, et éventuellement ils s'adoucissent et la douleur diminue.

COMBIEN DE TEMPS DURE UN DEUIL?

Le processus de deuil varie d'un individu à l'autre et dépend de plusieurs facteurs comme la nature de la relation avec le défunt, les circonstances du décès, le soutien émotionnel offert à l'individu ainsi que les croyances culturelles et religieuses. La plupart des symptômes prononcés du chagrin diminueront entre 6 et 12 mois mais la fluctuation des émotions rappelant les montagnes russes peut durer longtemps.

Des vagues imprévues d'émotions fortes peuvent être déclenchées par des événements communs ou importants, comme par exemple une musique, une odeur, voir quelqu'un qui ressemble au défunt, le changement des saisons ou l'absence du défunt à une fête. Ces « déclencheurs de chagrin » peuvent survenir pour le reste de la vie. L'intensité peut demeurer très forte mais la durée diminuera au fil du temps.

Il n'y a pas de règles en ce qui concerne le deuil. Certaines personnes trouvent réconfortant le fait d'avoir plusieurs photos du défunt alors que d'autres ne peuvent même pas regarder des photos au début. Certaines personnes ressentent le besoin de retirer les objets personnels du défunt le plus tôt possible alors que d'autres sont incapables de le faire pendant longtemps.

ÉMOTIONS

Presque n'importe quel sentiment peut faire partie du deuil. Il est tout à fait normal d'expérimenter des émotions intenses comme l'anxiété, l'insécurité, la colère, la culpabilité, la confusion, la peur, la solitude, la dépression et le soulagement. C'est important de se donner la permission de vivre son deuil en reconnaissant et en exprimant toutes ses émotions. Les sentiments ne sont pas bons ou mauvais, ils sont ce qu'ils sont. Il se peut que vous soyez surpris de la manière intense dont vous ressentez vos émotions et il se peut que vous ayez l'impression de perdre le contrôle. Ceci est normal et ces sentiments diminueront avec le temps.

Initialement, tout de suite après le décès, il est possible que vous vous sentiez paralysé et désorienté. Ceci sera encore plus intense si la mort a été subite et imprévue. Ce sentiment d'être dans un rêve peut être très intense. Cette réaction est normale et changera au fil du temps.

“

Lorsque la noirceur semble écrasante Allume une chandelle dans la vie d'un autre et vois

Comment la noirceur présente dans ta vie Et celle de l'autre s'envole »

Rabbi Harold Kushner



QU'EST-CE QUI AIDE?

Même si chaque individu doit effectuer son propre travail de deuil, il est important d'accepter l'aide et le soutien des autres. Partager sa douleur aide à se sentir moins seul. Les gens veulent souvent aider mais ne savent pas comment le faire. Il faut leur dire ce dont vous avez besoin. Entourez-vous de membres de votre famille et d'amis qui vous écouteront et vous encourageront à partager vos sentiments sans être jugé.

Pour certaines personnes, la foi est une source importante de réconfort. Pour d'autres, c'est plus difficile durant cette période de perte. Il est naturel de rechercher une raison expliquant la perte et il se peut que vous questionniez vos croyances religieuses. Il peut être utile d'en discuter avec un ami ou un conseiller spirituel.

Certaines personnes aiment parler de leur perte avec d'autres ayant vécu la même expérience. Des groupes de soutien encouragent les participants à partager leurs pensées et leurs sentiments et à discuter des questions reliées à la perte d'un proche. Même si chaque personne vit son deuil différemment, le fait d'entendre l'histoire des autres peut nous aider à réaliser qu'on n'est pas seul à vivre un tel mélange d'émotions et de pensées.

Écrire dans un journal intime, écrire une lettre au défunt ou enregistrer ses pensées et émotions peuvent aussi aider.

Si vous vous sentez « pris » dans votre chagrin, consultez un expert en santé mentale ou un membre de votre clergé ayant des connaissances en matière de deuil.

En continuant à travailler sur votre deuil, vous remarquerez que lentement vos sentiments diminueront en intensité et vous serez éventuellement en mesure de profiter des beaux souvenirs sans souffrir autant alors que vous trouverez dans votre cœur et âme une place spéciale pour les souvenirs de votre être aimé.

GROUPES DE SOUTIEN POUR PERSONNES EN DEUIL

Une des façons pour une personne d'accepter la mort d'un être aimé est de partager son histoire encore et encore. Des suivis individuels avec les familles ou des groupes de soutien offrent aux participants un endroit où ils peuvent parler librement de leurs expériences et revivre la maladie, la mort et les funérailles. Les personnes en deuil apprennent que le chagrin nous affecte aux niveaux psychologique, physique et spirituel et qu'il n'y a aucune règle pré-établie lorsque nous vivons un deuil.

Des groupes de soutien sont offerts à l'automne, à l'hiver et au printemps en après-midi et en soirée. Les rencontres ont lieu *une fois par semaine* pendant huit semaines consécutives. Les participants partagent leurs expériences personnelles dans un environnement sécuritaire, confidentiel et sans se faire juger.

“

Les rituels ne représentent pas le cheminement. Ils nous rappellent l'existence du cheminement. »

Emmanuel



Aider les enfants à accepter la mort

En parlant aux enfants de la mort, on leur apprend aussi des choses sur la vie. Toute personne en âge d'aimer est aussi en âge de vivre du chagrin. Des adultes bienveillants peuvent offrir un environnement sécuritaire, réconfortant et accueillant où le chagrin peut être partagé.

EXPLIQUER LA MORT AUX ENFANTS

Utiliser un langage simple et correct tel que « il est mort, la mort ». Éviter les euphémismes comme « décédé, perdu, parti pour toujours ». Les enfants comprennent ce qu'on leur dit au sens propre.

Les jeunes enfants comprennent l'explication simple que nous mourons parce que nos corps arrêtent de fonctionner – nos cœurs ne battent plus, nous ne respirons plus, nous ne ressentons plus rien, nous ne bougeons plus. C'est une bonne idée de dire « très, très, très malade » afin de mettre l'accent sur le fait qu'on ne meurt pas nécessairement lorsque qu'on est vieux, malade ou blessé. Des croyances familiales, religieuses et culturelles peuvent aussi être expliquées aux enfants en plus de l'explication physique de la mort.

Par exemple: « Jean est mort parce qu'il a été frappé par une voiture et que son corps a été très, très, très blessé. Il est mort parce que son corps a arrêté de fonctionner et son cœur a arrêté de battre. Nous croyons que Jean est maintenant un ange dans le ciel et qu'il va nous protéger pour toujours. »

LES ENFANTS DEVRAIENT-ILS ASSISTER AUX FUNÉRAILLES?

En expliquant aux enfants comment se déroulent les funérailles et le processus de deuil, on les prépare à vivre des moments difficiles. Lorsque les enfants sont inclus dans les arrangements funéraires et dans la cérémonie, ils se sentent respectés et prennent davantage confiance en eux, ce qui les aidera à affronter des situations difficiles dans le futur.

Les funérailles offrent une opportunité unique d'exprimer son chagrin, de partager ses sentiments pour la personne décédée et de dire au revoir. C'est réconfortant d'être en présence d'autres personnes qui ont aimé cette personne. C'est aussi rassurant pour les enfants d'entendre des anecdotes et des histoires à propos de la personne qu'ils aiment.

À PARTIR DE QUEL ÂGE LES ENFANTS DEVRAIENT-ILS ASSISTER À DES FUNÉRAILLES?

Il n'y a pas de règle en ce qui concerne l'inclusion des enfants dans les rituels entourant la mort d'un être aimé. Un enfant de tout âge peut y assister. C'est en fait plus facile pour un enfant d'être *inclus* dans le deuil familial que d'en être exclu. Lors des funérailles, il est recommandé qu'un adulte s'assoie avec chaque enfant afin qu'il puisse répondre aux questions ou si l'enfant veut quitter.

Il existe deux principes importants pour nous guider dans l'inclusion des enfants: ils doivent savoir à quoi s'attendre et ils doivent avoir la même opportunité que tous les autres membres de la famille d'assister aux funérailles. Toutefois, on ne doit jamais les forcer. S'ils décident de ne pas y assister, offrez-leur de leur raconter comment s'est déroulé le service ou faites-le filmer afin qu'ils puissent le regarder lorsqu'ils seront prêts.



“

The sorrow which has no vent in tears may make other organs weep. »

H. Mardsley

UN ENFANT DEVRAIT-IL VISITER LE SALON FUNÉRAIRE?

Les mêmes principes s'appliquent lorsqu'il s'agit d'impliquer les enfants dans les visites du salon et de la dépouille: ils doivent savoir à quoi s'attendre et ils doivent avoir le choix d'y aller ou non. Les enfants n'ont pas, à priori, peur d'un corps mort, c'est une réaction qu'ils apprennent des adultes. La curiosité naturelle des enfants fait qu'ils se posent des questions telles que « Pourquoi est-elle froide? » et « Où sont les jambes? ». Les enfants aiment faire un dessin ou écrire une lettre à la personne décédée et les placer dans le cercueil ou dans une poche du vêtement du défunt.

COMMENT EXPLIQUER LA CRÉMATION À UN ENFANT?

Les enfants semblent bien accepter le processus de crémation une fois qu'ils comprennent que la personne est morte et qu'elle ne ressent plus rien du tout. La crémation implique une chaleur intense qui transforme le corps en cendres. Ces cendres sont ensuite placées dans un contenant spécial appelé urne. L'urne peut être enterrée au cimetière ou placée dans un columbarium.

UN ENFANT DEVRAIT-IL VISITER LE CIMETIÈRE?

Les enfants sont naturellement curieux à propos de l'enterrement d'un corps. Il faut leur expliquer comment cela se passe et ensuite leur donner le choix d'assister ou non. Les enfants aiment être impliqués dans les rituels et peuvent participer en distribuant des fleurs aux autres parents et amis du défunt pour qu'ils les placent sur le sol ou sur le cercueil. Ils peuvent aussi écrire une lettre ou faire un dessin et les placer sur le cercueil. Ils peuvent également aider à remettre de la terre sur le cercueil une fois descendu.

Si nous offrons aux enfants l'opportunité de participer aux rituels funéraires, nous leur enseignons ainsi des façons saines de surmonter des moments difficiles. En les laissant s'exprimer librement durant leur deuil, ils nous diront ce dont ils ont besoin et ce qu'ils veulent savoir.

Notre *Atelier sur le deuil pour enfants et adolescents* est offert gratuitement en avril et en novembre. Il s'agit d'une journée d'activités pour les enfants de 4 à 15 ans qui ont vécu la perte d'un être cher. Notre équipe de bénévoles formés en soutien de personnes vivant un deuil organise différentes activités pour des petits groupes regroupés selon l'âge. Ces activités donnent l'opportunité aux enfants de partager leurs pensées, exprimer leurs sentiments et rendre hommage à la mémoire des gens qu'ils aiment. Nous offrons également en parallèle un atelier de discussion pour parents pour donner l'opportunité aux parents et tuteurs de partager leurs expériences et discuter des questions liées aux enfants en deuil. Tous nos ateliers se terminent avec une activité où des ballons sont relâchés par les enfants, les parents et les bénévoles.

“

La foi est un oiseau qui sent la lumière et qui chante quand le jour n'est pas encore levé. »

Rabindranath Tagore



Services commémoratifs

Les périodes de Fêtes et les dates anniversaires sont des moments difficiles pour ceux qui ont perdu un être aimé. Tous sont invités à assister à une soirée spéciale à tous les mois de décembre afin de recevoir des suggestions pour faciliter la période des Fêtes. Une cérémonie à la chandelle avec musique d'ambiance permet aux gens d'honorer la mémoire d'êtres chers décédés. Nous invitons les participants à écrire une carte et à l'accrocher dans notre « Arbre des souvenirs ».

En mai, notre « *Soirée des souvenirs* » offre des suggestions pour aider les proches à surmonter les dates anniversaires durant la première année suivant la mort d'un être aimé. En plus des dates évidentes comme celle du décès, les proches doivent affronter l'anniversaire du défunt, les anniversaires des autres membres de la famille, la Fête des mères, la Fête des pères, la première neige, les premières fleurs du printemps, la date du diagnostic, etc. Le service comprend des musiciens et une cérémonie à la chandelle afin de créer un environnement paisible, propice à la réflexion. Nous terminons avec une marche à la chandelle dans le cimetière où nous plantons un rosier à un endroit spécial. Tous les participants peuvent écrire un message au défunt et le placer dans le trou avant la plantation de l'arbuste. Les gens sont invités à revenir au cimetière durant l'été pour voir l'évolution de l'arbuste en fleurs.

En octobre, notre « *Cérémonie : bébé pour toujours* » rend hommage à la mémoire des bébés morts par avortement, fausse couche, grossesse ectopique ou encore mort-né ou mort à la naissance. Les familles et les amis participent en partageant un poème,

APPEL À LA COMMUNAUTÉ

Dans le cadre de nos efforts pour rejoindre la communauté, nous offrons des visites du complexe funéraire, du crématorium et du cimetière aux membres d'associations et de groupes communautaires ainsi qu'aux étudiants des écoles primaires, secondaires, collégiales et universitaires. L'intégration à l'école de notions sur la mort favorise le développement de moyens sains permettant aux enfants et adolescents de surmonter des moments difficiles. Nous avons même créé un programme innovateur pour aider les enseignants à intégrer ce sujet dans leur curriculum.

ÉDUCATION

Des brochures portant sur des sujets reliés au deuil, des listes de lecture recommandée pour adultes et enfants et une bibliographie sont tous disponibles.

“

*Il est possible de tenir le passé si près de soi que
Nos bras ne peuvent plus s'ouvrir au présent »*

Jan Glidavell

