

Le deuil pendant les Fêtes

La période des Fêtes peut être difficile pour ceux qui ont perdu un être cher, tout particulièrement cette année, tandis que tant d'autres personnes se sentent également submergées par les événements nationaux et mondiaux. Il est possible d'éprouver de la joie, mais les personnes vivant un deuil doivent faire un effort conscient pour la trouver. La plupart des gens trouvent utile d'avoir prévu des choses pour les Fêtes et d'ajuster certaines des traditions familiales. Voici quelques suggestions :

- Prenez soin de vous : mangez bien, prévoyez du temps pour faire de l'exercice et prenez beaucoup de repos.
- Faites vos achats des Fêtes tôt afin d'éliminer tout stress inutile.
- Décidez de ce que vous pouvez gérer facilement et tenez votre famille, vos amis et vos proches au courant de vos besoins.
- Si vous sentez que les choses ne vont pas bien, posez des limites et ne faites que ce qui est le plus important pour vous.
- Prévoyez vos congés en avance. En prévoyant vos activités, vous diminuez votre stress et vous pouvez vous concentrer sur la hâte de les faire.
- N'hésitez pas à modifier vos traditions des Fêtes, cela peut diminuer votre souffrance.
- Créez une nouvelle tradition : jetez une ancienne recette et essayez-en une nouvelle, changez l'heure à laquelle vous ouvrez vos cadeaux, dégustez votre repas des Fêtes chez quelqu'un d'autre, etc.
- Essayez de communiquer avec les personnes dont vous appréciez la compagnie. Cette année, vous pourriez les rejoindre par clavardage vidéo ou juste par téléphone, mais le lien reste important.
- Si vous avez besoin de pleurer, n'oubliez pas que les larmes représentent une expression honnête d'amour et d'émotion.
- S'il vous est insupportable d'envoyer des cartes de vœux, autorisez-vous à ne pas les envoyer.
- Incluez la personne décédée dans vos conversations avec votre famille et vos amis lorsque vous évoquez les Fêtes passées.