

LIFELINE 2020

Association pour la Planification des Ressources Personnelles (APRP)

Association pour la Planification des Ressources Personnelles (APRP)

Pourquoi les funérailles et les mémoriaux sont si importants

Les funérailles et les mémoriaux offrent des moments de réflexion sur le sens d'une vie. Ils présentent une occasion aux êtres chers d'exprimer leur amour et leur respect pour la personne défunte ainsi que de partager la peine pour cette perte de vie.

Les funérailles et les mémoriaux permettent souvent à la personne endeuillée de prendre le premier pas vers

un soulagement émotionnel après une perte. La personne endeuillée se trouve au centre même du processus de deuil. Les choix qu'elle fait peuvent ou ne peuvent pas créer une expérience qui n'est significative qu'avec une orientation.

Si vous choisissez de participer à la planification de votre service commémoratif, vous ainsi que votre famille et vos amis pouvez créer l'expérience la plus significative pour tout le monde. Pensez-y : quels souvenirs voulez-vous partager? Imaginez ce que vos petits-enfants ressentiront lorsque vous les mentionnerez dans vos commentaires écrits pour le service commémoratif.

Au cours du service, la famille et les amis ont l'occasion de nouer des relations profondes et de s'aider mutuellement à retrouver la force de continuer.

Que les funérailles soient traditionnelles, « vertes » ou virtuelles, il y a plus d'un moyen de les planifier. Personnalisez vos funérailles en demandant que votre musique préférée soit jouée pendant la visite, en fournissant un album de vieilles photos. Quelle façon merveilleuse pour la famille et les amis de se remémorer les années passées ensemble. Aimez-vous tricoter? Ne serait-ce pas tout à fait digne de vous que d'avoir à votre proximité un ensemble de bâtons de golf ou un jeté joliment tricoté?

Récemment, un jeune homme est décédé alors qu'il participait à un tournoi de volleyball. Il a été enterré avec son ballon de volleyball signé par tous ses coéquipiers. Son chandail a été retiré et présenté à sa famille au cimetière. Ces amis auraient-ils pu exprimer de cette façon leur amour pour lui si la famille, le directeur de funérailles et le pasteur n'avaient pas participé à la planification?

Les choix que vous avez concernant les services funéraires sont illimités. Ces services sont aussi personnels que vous souhaitez qu'ils soient. La planification anticipée allège le fardeau des survivants et assure la réalisation de vos derniers souhaits. Pour mieux comprendre les choix qui vous sont offerts, contactez votre établissement funéraire local.



Guide d'autogestion de santé pour les personnes soignantes

Les personnes soignantes offrent une aide et un soutien naturels à des membres de la famille ou à des amis en cas de besoin. Si vous étiez la personne soignante principale d'une personne décédée, vous souffririez non seulement de sa disparition, mais aussi, très probablement, de la *perte d'un but*.

Le rôle d'une personne soignante est important et déterminant. Votre routine, qu'elle soit pour une période prolongée ou courte, consistait à soigner cette personne décédée qui était spéciale dans votre vie.

L'expérience de la mort peut avoir des effets à long terme. Il n'y a aucune honte à chercher du soutien et à vous concentrer sur votre santé lorsque vous traversez une période difficile.

Les 5 conseils suivants vous aideront à surmonter vos sentiments de solitude :

- Prenez un congé sans aucun sentiment de culpabilité
- Réduisez votre stress grâce à des activités comme le yoga, la méditation et la prière
- Identifiez et exprimez vos sentiments
- Participez à des activités agréables : cuisiner, lire et prendre des bains chauds
- Soyez attentifs à vos besoins en matière de soins de santé

La force en cas de besoin

Lorsqu'un ami ou une personne chère est en deuil, il est difficile de savoir comment l'aider. Voici certaines choses que vous pouvez faire pour aider les autres.

Souvent, un simple, mais sincère, « je suis désolé pour votre perte » peut beaucoup aider. N'essayez pas de faire des exposés profonds sur la vie et la mort. Ceux-là ne sont pas nécessaires.

Montrez votre soutien à cette personne en l'étreignant, en lui serrant la main ou en la tapant gentiment sur l'épaule.

Évitez de dire « je sais ce que vous devez ressentir ». Chaque personne porte le deuil à sa façon.



Restez à l'écoute de votre ami lorsqu'il sent le besoin d'exprimer ses sentiments. Parfois, il a besoin d'aide pour gérer ses émotions. Il n'est pas nécessaire que vous ayez toutes les réponses. Il peut ressentir une colère ou une tristesse. Ce qui est important c'est qu'il prenne le premier pas pour la gestion de son deuil.

Allégez son fardeau. Offrez-lui de l'aide dans ses activités quotidiennes telles que faire la lessive, cuisiner ou aller chercher les enfants.

Invitez-le à des sorties. Parfois le deuil est écrasant et contraignant. Demandez à votre ami de se joindre à vous pour un dîner ou une sortie paisible. N'insistez pas trop, ni ne soyez offensé si l'invitation est refusée, mais que cela ne vous décourage pas de continuer à demander.



LIFELINE 2020

Association pour la Planification des Ressources Personnelles (APRP)

Association pour la Planification des Ressources Personnelles (APRP) est une association dédiée à fournir une formation et à explorer des programmes concernant les personnes âgées en matière de dépenses finales qui peuvent inclure les funérailles.

Votre fournisseur de service funéraire peut offrir des conseils et des directives en matière de planification préliminaire.

Processus de deuil apaisant

Savoir comment prendre soin de soi-même pendant le processus de deuil peut faire toute la différence.

Porter le deuil est difficile et pénible, avec de nombreux hauts et bas. C'est également un processus que chaque personne perçoit différemment. Cependant, certaines mesures définitives peuvent être prises pendant le parcours.

Si vous avez une vie normalement très active, réorganisez-la. Efforcez-vous de créer un équilibre travail/vie qui vous convient.

Non » est un mot puissant. Allégez vos engagements et accordez-vous un temps de repos.

En plus du stress mental et émotionnel, votre santé physique peut également en pâtir. Manger bien devrait être une priorité. Planifiez un temps pour les exercices physiques qui peuvent vous aider à acquérir une énergie et des perspectives plus positives.