



Centre Communautaire
Bénévole Matawinie

Connaître pour se reconnaître...

Chronique pour les proches Aidants

Les deuils à travers l'accompagnement

Les gens qui accompagnent une personne en perte d'autonomie ou dans la maladie vivent des deuils au quotidien. Par exemple, le deuil de voir diminuer les capacités de la personne que nous aidons, le deuil de la relation qu'on entretenait avec l'aidé, le deuil de certains rêves, et cela tout en nous mettant face à notre propre mortalité.

Mme Francine Cuierrier responsable de l'organisme « Aux Couleurs de la Vie Lanaudière » a accepté de nous livrer son expérience sur le sujet. Elle accompagne depuis maintenant 12 ans les endeuillés. Mme Cuierrier explique que FAIRE son deuil c'est prendre conscience de l'impact émotif que la situation nous fait vivre et accepter d'exprimer les émotions que nous vivons. Ceux qui se battent contre la réalité et qui refoulent leurs émotions face à ses pertes parviendront difficilement à FAIRE leur deuil. Pour apprivoiser le deuil, elle suggère :

- D'assister à une conférence sur le processus de deuil pour comprendre ses deuils ainsi que ceux de la personne que vous aidez
- D'être à l'écoute de ses émotions, d'évacuer votre charge émotive en participant à des groupes de soutien

Face à la diminution des capacités d'un proche, on peut se sentir impuissant voire même en colère. Il est bénéfique pour soi et pour l'aidé de savoir comment apprivoiser ces changements. Le deuil est pénible à vivre peu importe comment nous nous préparons, mais il ne faut pas perdre de vue qu'il peut se vivre dans la sérénité.

Extérioriser ses émotions est le meilleur moyen d'apprivoiser le deuil

L'organisme « Aux Couleurs de la Vie Lanaudière » offre plusieurs services dont l'accompagnement pour vous soutenir à travers vos pertes et vos deuils. Ce service est gratuit. **APPELEZ AU : 450-752-4436**

Les résidents de la MRC Matawinie sont invités à une conférence sur les pertes et le deuil donnée par Mme Francine Cuierrier. Elle aura lieu à St-Jean-de-Matha le 24 octobre 2013 de 18h à 21h. Cette conférence est une gracieuseté du Centre Communautaire bénévole Matawinie.

Pour vous inscrire : **450-882-1089 1-888-882-1086 (sans frais)**

Cette chronique est la 5e d'une série de douze. Elles paraîtront à toutes les 3e semaines du mois.
On vous invite à découper et conserver ces chroniques.

Centre Communautaire Bénévole Matawinie
450.882.1089 1.888.882.1086 (sans frais)



Réalisé grâce à
la collaboration
financière de

L'APPU
POUR
LES PROCHES
AIDANTS
LANAUDIÈRE