

Les ressources communautaires offrant soutien pour personnes en deuil.

Chers amis, chères amies,

Un des plus grands changements de la vie se produit quand quelqu'un que l'on chérit nous quitte quand frappe la mort. Et le deuil s'ensuit comme réaction à la perte de quelqu'un. Nous avons tous fait l'expérience de telles pertes à un moment ou l'autre de nos vies. Chacun, à sa façon unique et personnelle, fait l'expérience du deuil. Toutefois, le deuil nous relie tous à même l'expérience que nous en faisons. Le deuil n'est ni mal ni immoral, et quelqu'un d'autre ne peut pas le vivre à ma place.

Il est nécessaire que nous reconnaissions les exigences que le deuil nous impose. Il est aussi nécessaire que nous estimions ce qu'il nous a enseigné. Il est nécessaire pour nous d'apprendre que nous pouvons aller de l'avant, et que les personnes qui se sont soucié de nous n'en désirent pas moins.

PRIÈRE:

Et Jésus Pleura

Pour la fête de Tous les saints [la Toussaint]

Jésus très aimant, ami compatissant et
Consolateur de ceux et celles qui pleurent, daigne aujourd'hui te rappeler de tous mes disparus,
qui aujourd'hui me sont chers, spécialement, « Nom(s) ».
Ressuscite-les jusqu'en la vie éternelle et garde-les
au creux de ta main.



Crédit du Photo: @Natalia Bilynskyy

« L'ami qui peut demeurer en silence tout près de nous dans un moment de désespoir ou de confusion, un ami qui peut demeurer avec nous à l'heure du deuil et de la peine, et qui peut tolérer de ne pas savoir, de ne pas pouvoir apporter de remède, de ne pas pouvoir guérir et qui sait faire face avec nous à la réalité de l'impuissance, voilà! c'est cela un ami qui se soucie de nous. »

- Henri Nouwen, Out of Solitude)

Console-moi, ô Seigneur, et accorde-moi
La force dans le désespoir
Le courage dans la faiblesse
La confiance au sein de la peur
La foi quand m'assaille le doute et
L'amour alors que j'en ai le plus besoin.
Remplis-moi, ô Seigneur,
de cette joyeuse espérance qui consiste à savoir
que la vie de tous les fidèles défunts,
quoiqu'elle soit changée,
elle n'est pas terminée.
Et ramène-nous tous dans la paix et la joie de
Ta présence, maintenant et pour toujours. AMEN.

Crédit du Prière: St. Anthony Shrine, Boston, MA, 2009.

Gérer Le Deuil

(Adaptation à partir du texte de la Société canadienne du cancer, www.cancer.ca)

Vivre le deuil peut s'avérer très douloureux et, comme processus, être de longue durée. Avec l'apport du temps et du soutien, vous allez commencer à guérir, à accepter votre perte et à vous y ajuster. Il n'existe pas de durée standard pour accomplir son deuil. La plupart trouvent que les émotions et les symptômes physiques propres au deuil commencent à s'estomper à partir de six mois allant vers deux ans après le décès de l'être cher.

« Les pleurs sont le langage secret du deuil. »

- Voltaire

Pour venir à bout du deuil, vous pouvez:

- Pleurer aussi souvent que vous en avez besoin. Il s'agit là d'un processus normal de guérison et non pas d'un signe de faiblesse.
- Permettez-vous de ressentir de la tristesse, de la colère ou toutes autres émotions. Ne laissez pas les autres vous dire comment vous devriez vous ressentir.
- Prenez bien soin de vous-même en vous nourrissant bien et en faisant l'exercice physique requis. Placez une limite à l'usage de l'alcool et d'autres drogues.
- Soyez bon avec vous-même. Pardonnez-vous pour tout ce que vous avez fait ou dit, ou tout ce que vous n'avez pas fait ou dit.
- Adressez-vous à ceux et celles qui ont subi la perte d'un être cher et obtenez d'eux du soutien.
- Prémunissez-vous contre les émotions qui peuvent être déclenchées lors des anniversaires de naissance, des anniversaires de mariage, et d'autres fêtes.
- Prenez congé de votre deuil - vous n'avez pas à y consacrer tout votre temps. Allez au cinéma, à un concert. Prenez un bain chaud. Faites de la lecture. Écoutez de la musique.

Vous n'êtes pas seul à parcourir la route du deuil. Le processus de guérison se trouve accéléré par les amitiés et le développement de liens au sein de la communauté paroissiale et de groupes de soutien.

Ce dépliant vous offre une liste de ressources communautaires qui pourraient vous être bénéfiques.

S.v.p. pensez à contacter votre curé, un diacre ou votre administrateur /administratrice de vie paroissiale pour obtenir des suggestions et de l'aide.

En plus, veuillez nous contacter pour obtenir un soutien additionnel pour votre deuil ou pour recevoir de l'aide en vue de mettre sur pied en milieu paroissial un groupe de soutien pour personnes en deuil. Vous pouvez nous joindre à :

« Heureux les affligés car ils seront consolés. »

- Matthieu 5, 4

Ministère de la présence auprès des malades et des aînés (Président: Stepan Bilynskyy, diacre, bilynsky@msn.com) ou laissez un message au Centre de pastorale auprès d'Agata Johns (204-594-0271).

Les ressources communautaires

Reconnaissance:

Nous fournissons cette liste de ressources communautaires avec l'autorisation de Community Resource List, telle que recueillie par Palliative Manitoba. Un sincère remerciement à Georgette Dupuis, animatrice communautaire, Centre de santé de Saint-Boniface.

Age & Opportunity

(204) 956-6440 / www.ageopportunity.mb.ca

Non-confessionnel : pour les personnes de 55 ans et plus.

- Counselling privé en situation de deuil, après rendez-vous
- Des groupes de soutien en situation de deuil sont disponibles de temps en temps durant l'année.
- *Sans frais*

Aurora Family Therapy Centre

(204) 786-9251 / www.aurora.uwinnipeg.ca

- Services de counselling pour individus et familles en situation de deuil; avec rendez-vous.
- *Coût: échelle de coût en fonction de la capacité à payer.*

Beginning Experience

(204) 275-3090 / <http://beginningexperiencewinnipeg.ca/>

- Programmes hebdomadaires de soutien pendant 6 semaines; programmes hebdomadaires conçus en vue d'apprendre à gérer tous les stades de deuil, quels qu'ils soient.
- *S.v.p. noter: Groupes de soutien pour célibataires, divorcé(e)s, veufs (veuves); pas conçus spécifiquement pour traiter le deuil.*

CancerCare Manitoba

(204) 235-3394 / www.cancercare.mb.ca

- Counselling conçu pour individus ou familles en deuil; pour les membres des familles de clients de CancerCare qui sont décédés.
- *Sans frais*

Centre Renaissance Centre

(204) 256-6750 / <http://www.renaissancecentre.ca/>

- Counselling pour individus, groupes, et familles, offert en français ou en anglais.
- Des groupes de soutien peuvent être mis sur pied s'il y a une demande suffisante.
- *S.v.p. noter: Pas de programmes spécifiquement conçus en vue du soutien de personnes en deuil.*

Centre de renouveau / Aulneau Renewal Centre Inc.

(204) 987-7090 / www.aulneau.com

Un organisme de charité bilingue, fondé par les Sœurs Missionnaires Oblates.

- Counselling pour individus ou groupes en français ou en anglais.
- Counselling privé offert individuellement en français ou en anglais.
- *Coût: échelle de coût en fonction de la capacité à payer*

Centre Youville Centre

(204) 255-4840 / Fax: (204) 255-4903 / www.youville.ca

- Groupe «Taking Steps», au sujet du deuil
- Soutien et counselling à l'occasion du deuil.
- *Sans frais*

Circle of Life / Thunderbird House

(204) 940-4240 / www.thunderbirdhouse.com

- Offre un soutien spirituel et social particulièrement aux membres de la communauté autochtone.
- *S.v.p. noter: Des groupes seront mis en place si la communauté en exprime le besoin; par conséquent, de tels groupes traitant de deuil et de la perte qui s'ensuit pourront être offerts.*
- *Sans frais*

Deaf Population Services

Contacteur ECCOE : (204) 926-3271 / candy@eccoe.com.

- ECCOE embauchera un interprète seulement.
- *Quand on fait usage des services d'un interprète pour le counselling en cas de deuil, les soins de santé en assurent le coût.*

Family Dynamics

(204) 947-1401 / www.familydynamics.ca

- Counselling pour individus, couples, familles et groupes.
- *S.v.p. noter: Pas de soutien spécifique en cas de deuil.*
- *Le coût est évalué au cas par cas.*

« Dieu avait un Fils sur terre qui était sans péché, mais Il n'a jamais eut de Fils sur terre sans souffrance. »

- Saint Augustin

Fort Garry Women's Resource Centre

(204) 477-1123 / www.fgwrc.ca

Programmes et services exclusivement pour les femmes.

- Groupe traitant de deuil qui se concentre sur la perte occasionnée par la mort d'une personne. (Ce groupe ne se rassemble qu'une fois par année.)
- Counselling individuel disponible.

Palliative Manitoba

(204) 889-8525 / www.palliativemanitoba.ca

- Soutien en individuel offert au téléphone par des bénévoles
- Bibliothèque de ressources
- Information fournie aux clients leur permettant d'avoir accès aux services communautaires appropriés.
- Programmes «Taking Steps» traitant de deuil, en partenariat avec le Centre Youville Centre, le Jewish Child and Family Service, et le Good Neighbours Senior Centre.
- Colloques éducatifs sur le deuil en partenariat avec des salons funéraires.
- *Sans frais, cependant les dons sont les bienvenus.*

Pluri-elles Inc.

(204) 233-1735 / www.pluri-elles.mb.ca

- Counselling visant individus et groupes en français pour adultes, adolescent(e)s et enfants.

- Des ateliers seront disponibles tout au long de l'année et lorsque la demande sera faite.
- Bibliothèque de ressources.
- *Sans frais*

Good Neighbours Active Living Centre - Bereavement Group (River East)

(204) 669-1710 / www.gnalc.ca

- Groupe «Taking Steps» sur le deuil
- Groupe d'amitié composé de membres qui se soucient les uns des autres et qui envoient des cartes de souhaits aux membres dans le besoin.
- *Sans frais*

Griefshare

- Inscription: Pastor Eric Friesen - 204-985-6050 poste 22 / eric@nkmb.org
- Information : www.griefshare.org/about
- Une série qui dure 12 semaines et qui fournit un soutien fondé sur des valeurs chrétiennes à des personnes qui luttent à l'occasion de la perte d'un être cher, ainsi qu'à ceux et celles ayant souffert une perte dans le passé et qui offrent du soutien.
Une vidéo avec guide de discussion est disponible pour apporter chez soi.
- *Coût: 20\$ (le manuel est au choix)*

St. Bernadette Parish

255-1951 poste 10 / stbernadette@shawbiz.ca

- Groupes de soutien animé par les pairs

St. John Brebeuf Church

(204) 488-4467 / www.sjbcommunity.ca

- Groupe de soutien non officiel au sujet du deuil; rassemblement presque tous les jeudis matins après la messe de 9h15; rencontres organisées au besoin. À base chrétienne.
- *Sans frais*

« La racine même du deuil, son défi le plus difficile consiste à lâcher prise de ceux et celles qui sont morts, et d'assurer en soi la transition, à savoir les aimer encore présents et savoir les aimer toujours même une fois disparus. »

- Thomas Attig