

ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« Aider un(e) ami(e)
en deuil »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

☞ *Que pouvez-vous faire?*

L'un(e) de vos ami(e)s a vécu la perte d'un être cher. Vous voulez l'aider, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Ce dépliant vous aidera à transformer en actions positives vos sentiments à l'égard de l'autre.

☞ *Écoutez avec votre cœur*

En premier lieu, vous devez savoir écouter de façon active. Votre présence et votre désir d'écouter sans juger sont des aides précieuses. Ne vous préoccupez pas de ce que vous allez dire, écoutez attentivement ce que l'autre a à vous dire.

Même si votre ami(e) rappelle indéfiniment le triste événement, écoutez-le(la) attentivement chaque fois. Vous devez comprendre que le fait de répéter fait partie du processus de guérison. Il vous suffit de l'écouter et de le(la) comprendre.

☞ *Faites preuve de compassion*

Permettez à cette personne d'exprimer ses sentiments sans craindre la critique. Écoutez-le(la), ne donnez pas de conseils, ne vous attendez pas à certaines réactions de sa part. Ne dites jamais : « Je comprends ce que tu ressens », car vous ne pouvez pas comprendre. Rappelez-vous que vous accompagnez celui (celle) qui est en deuil; il ne s'agit ni de le(la) pousser ni de lui imposer quoi que ce soit.

Laissez votre ami(e) ressentir sa douleur, sa tristesse et son chagrin présents. Essayez de partager ses sentiments, mais n'essayez jamais de les nier. Comprenez que les larmes expriment naturellement la douleur que cause la perte d'un être cher.

☞ *Évitez les clichés*

Certains mots, en particulier les clichés, peuvent être extrêmement pénibles à entendre pour une personne en deuil. Les clichés sont des phrases connues dont le but est de

diminuer la douleur en opposant à de cruelles réalités des solutions simplistes. Évitez des remarques telles que « Tu réagis tellement bien », « Le temps efface toutes les peines », « Estime-toi heureux(se), tu as la vie devant toi » ou « Réjouis-toi du fait que sa souffrance est terminée ».

☞ *Comprenez le caractère unique du chagrin*

N'oubliez pas que le chagrin de votre ami(e) est unique. Personne ne réagit exactement de la même façon à la perte d'un être cher. Bien que les personnes en deuil passent toutes par les mêmes phases, chacune est unique et est influencée par ses expériences passées.

L'expérience de la douleur étant exceptionnelle, vous devez être patient. Le processus de deuil est long, laissez votre ami(e) progresser à son rythme. N'imposez pas votre propre cadence. Ne critiquez pas un comportement qui vous paraît déplacé. Bien que vous deviez créer les occasions de communiquer, ne forcez pas votre ami(e) à s'ouvrir à vous s'il (elle) n'en a pas envie.

☞ *Offrez un soutien pratique*

Préparer à manger, faire la lessive, faire le ménage ou répondre au téléphone, voilà quelques-unes des façons de montrer votre compassion. Tout comme votre présence, ce soutien est nécessaire au moment du décès, et dans les semaines et les mois qui suivent.

☞ *Établissez un contact*

Votre présence à la cérémonie funèbre est importante. En tant que rituel, la cérémonie vous donne l'occasion d'exprimer votre amour et de montrer votre compassion. En rendant hommage à une personne décédée, vous apportez votre soutien à des ami(e)s et à une famille dans le chagrin. Pendant la cérémonie, un geste, un regard ou une accolade en disent plus que toutes les formules de condoléances.

Assister à la cérémonie puis disparaître ne serait pas convenable. Vous devez être présent après la cérémonie. N'oubliez pas que votre ami(e) peut avoir besoin de vous après la cérémonie plus qu'au moment du décès. Une courte visite ou un appel dans les jours qui suivent sont souvent très appréciés.

☞ *Écrivez un mot*

Les cartes de condoléances expriment votre sympathie, mais rien ne remplace un petit mot écrit de votre main. Que dire? Évoquez un souvenir cher lié à la personne décédée. Parlez de ses qualités les plus appréciables. Ces mots seront un véritable cadeau pour votre ami(e) qui les relira et se les rappellera pendant des années.

Mentionnez le nom de la personne décédée dans votre petit mot ou lorsque vous parlez à votre ami(e). L'évocation de ce nom peut lui apporter du réconfort et lui confirmer que vous n'avez pas oublié cette personne importante qui comptait tant pour lui (elle).

☞ *Ayez une pensée spéciale au moment des vacances et des anniversaires*

Votre ami(e) se sentira peut-être seul(e) dans des occasions spéciales telles que les vacances et les anniversaires. Ces événements soulignent cruellement l'absence de l'être cher. Respectez le chagrin de votre ami(e) et considérez-le comme un prolongement naturel du processus de deuil. N'essayez surtout pas de nier la douleur de l'autre.

Votre ami(e) et la famille du disparu instaurent parfois des traditions spécialement liées à ces événements. Vous pourriez peut-être participer à l'organisation de cérémonies commémoratives ou y assister, si l'on vous y invite.

☞ *Comprenez l'importance de la perte d'un être cher*

N'oubliez pas que la perte d'un être cher est une expérience très douloureuse. La vie de votre ami(e) est bouleversée. Comprenez l'importance de cette perte, faites preuve de gentillesse et de compassion.

« Les conseils présentés dans ce dépliant vous seront utiles; toutefois, il est important de savoir qu'aider un(e) ami(e) en deuil n'est pas facile. Vous devrez peut-être lui consacrer plus de temps et lui donner plus d'amour que prévu, mais votre ami(e) le mérite bien.

En «accompagnant» votre ami(e), vous lui faites don d'un des plus précieux cadeaux de la vie, « vous. »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: www.cimetierenddn.org
Courriel : cimetiere@cimetierenddn.org

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



**“Helping a friend
in grief.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

☞ What can you do?

One of your friends has lost a loved one. You want to help, but you are not sure what to do. This brochure will help you transform your feelings for your friend's loss into positive, helpful actions.

☞ Listen with your heart

First of all, you should know how to listen in an active way. Your presence and your desire to listen without judging are very important to your friend. Do not worry about what you are going to say. Listen carefully to what your friend has to say to you.

Even if your friend refers to the sad event over and over again, listen attentively each time. You should understand that repetition is a part of the healing process. All you have to do is listen and understand.

☞ Express your compassion

Let your friend express his or her feelings without having to worry about any criticism. Listen to your friend, refrain from giving advice and do not expect any specific reactions. Never say, “I know what you're feeling,” because you are not in a position to understand. Remember that you are there to help someone who is in mourning; you should neither push your friend nor impose any of your own ideas.

Let your friend feel the pain, sadness and grief. Try to share these feelings, but never try to deny their existence. Tears are a natural expression of the pain that the loss of a loved one creates.

☞ Avoid clichés

Some words, and platitudes in particular, can be very hurtful to a person in mourning. Platitudes are trite expressions that are supposed to lessen the pain by suggesting simplistic solu-

tions to cruel realities. Avoid remarks such as “You are doing so well,” “Time heals all wounds,” “Be happy, you have your whole life in front of you,” or “Be happy that the suffering is over.”

☞ Understand the uniqueness of grief

Do not forget that your friend's sorrow is unique. Nobody reacts exactly the same way to the loss of a loved one. Even though everyone who grieves goes through the same stages, each individual is different and is influenced by his or her own past experiences.

You will have to be patient, because the pain your friend is experiencing is of a very special kind. The grieving process is a long one. Let your friend progress at his or her own rhythm. Do not impose your own pace. Do not criticize behaviour that you find inappropriate. Although you should create opportunities to talk together, do not force your friend to open up if he or she does not want to do so.

☞ Offer practical support

Prepare a meal, do the laundry, clean the house or answer the phone. These are some concrete ways of showing that you care. Just as it is important for you to be physically present, this practical support is necessary at the time of death and during the weeks and months that follow.

☞ Establish contact

Your presence at the funeral ceremony is important. The funeral ritual itself allows you to express your friendship and sympathy. By paying tribute to the person who has passed away, you show your support for your friends and their family members who are grieving. During the ceremony, a gesture, glance or embrace can better express your feelings than any other form of condolence.

Attending the funeral and then disappearing from sight is not appropriate. You should make your presence felt after the funeral. Do not forget that your friend may need you then. A short visit or a call in the days that follow are often greatly appreciated.

☞ Write a note

Sympathy cards express your condolences, but nothing can replace a short personal note. What should you say? Remember a special event associated with the deceased or describe his or her most praiseworthy qualities. These words will be of great comfort to your friend who will reread and recall them for many years.

Mention the name of the deceased person in your note or when you talk to your friend. Using the deceased person's name will be comforting and will reassure your friend that you have not forgotten the deceased, a person who was so important in your friend's life.

☞ Remember holidays and anniversaries in particular

Your friend may feel lonely on special occasions such as holidays and anniversaries. These events emphasize the absence of the person who has died. Be respectful of your friend's grief and consider it as a natural extension of his or her grieving process. Do not try to deny the existence of this grief. It is real.

Your friend and the family of the person who died create special traditions linked to these holidays and anniversaries. You could help organize these commemorative ceremonies, or attend them if you are invited.

☞ Understand the importance of the loss of a loved one

Do not forget that the loss of a loved one is a very painful experience. Your friend's life is completely shattered. Understand the importance of this loss, and express your kindness and compassion.

“The advice presented in this brochure will be helpful to you; be aware, however that helping a friend in mourning is not easy. You should perhaps devote more time to your friend. Your friend deserves your attention and your friendship will be stronger as a result.”

**By helping your friend,
you give him or her one of life's most
precious gifts: “yourself.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: www.cimetierenddn.org
E-mail : cimetiere@cimetierenddn.org

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.