

## PRÉSENTATION DES THÈMES

- INVITATION À SE CONNAITRE
- OÙ EN SUIS-JE AUJOURD'HUI?
- MES PERTES ET TOUTES MES AUTRES PERTES
- LA CULPABILITÉ ET LA COLÈRE
- RITUEL DU NON-DIT
- LE PARDON
- L'ESTIME DE SOI
- LES MOYENS À UTILISER POUR TRAVERSER MON DEUIL
- MÉDICAMENT PARLANT
- L'HÉRITAGE
- ÉVALUATION DE LA SESSION

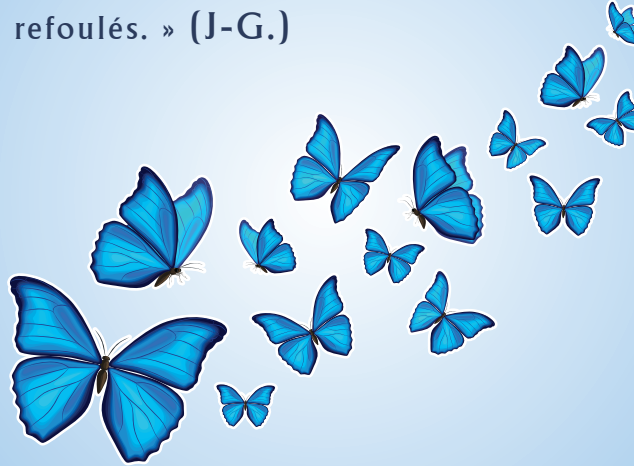
**UNE MAIN  
TENDUE POUR  
ACCOMPAGNER  
LA VIE  
JUSQU'AU BOUT...**



## TÉMOIGNAGES

« Enfin je en me sens plus seule, je me sens comprise car chaque partage m'a rejointe dans mon intimité la plus profonde. » (Sylvie)

« J'ai beaucoup aimé partager avec des personnes qui ont vécu un deuil semblable au mien. Les rencontres m'ont beaucoup aidé à passer à travers la colère, le pardon et plein d'émotions refoulés. » (J-G.)



« L'accompagnement des endeuillés m'a permis de cheminer sur la route du deuil, de partager à ma vitesse et avec toute mon intégrité. J'ai repris contact avec ce qu'il y a de plus précieux : mon Essence. Ensemble Diane et moi avons réalisé le plus beau des voyages... la vie. Maintenant je continue ma route et elle m'accompagne autrement dans ce nouveau voyage. Merci Albatros Lanaudière. » (Marc)



Accompagnement : **450 966-9508**  
infos@albatroskanaudiere.org

## GROUPE D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE AUX PERSONNES ENDEUILLÉES

- Pour apprivoiser la perte d'un être cher.
- Pour pouvoir parler de ses peines et se sentir consolés.
- Pour ressentir que l'histoire de l'autre révèle un peu la nôtre.
- Pour trouver un sens dans la traversée du deuil.



## LE DEUIL: Une perte unique, un phénomène universel

Le deuil déstabilise, il chamboule les habitudes de vie, il déconcerte, il inflige une rupture avec sa propre identité.

Sois patient envers ce qui n'a pas encore de réponse dans ton cœur, dit le poète; "Cesse d'harceler ton cœur ou ton esprit. Ils ne peuvent pas ou ne veulent pas te répondre. Pour l'instant, accueille les questions sans t'acharner à y répondre. Laisse-toi les vivre" (Jean Monbourquette : Aimer, perdre et grandir).



## QUELS SONT LES BESOINS DES PERSONNES EN DEUIL?

- De briser l'isolement
- D'être accueillies dans ce qu'elles vivent
- De parler librement du décès sans se sentir jugées
- De se donner la permission d'exprimer librement leur chagrin



- De se donner un lieu afin de se permettre de vivre leurs émotions
- D'être rassurées par rapport à leurs réactions et leurs sentiments
- De trouver du support et de l'attention face à ce qui est vécu
- De rencontrer des gens qui ont vécu la même expérience



## LA TRAVERSÉE DU DEUIL ET LE TEMPS DE SE RÉORIENTER

**Albatros Lanaudière** souhaite vous accompagner en vous offrant l'opportunité de participer à un groupe de support et d'entraide et ainsi apprendre à mieux composer avec l'absence, le manque, l'imprévu, l'inconnu, l'incontournable et la lente reconstruction de soi.

N.B. Le soutien téléphonique est également offert gratuitement



« Ceux qui sont morts souvent nous apprennent à vivre car ce lien ne meurt jamais » (Marie de Hennezel & Lyette Bessette)

Comment ne pas méditer sur les mots de Doris Lussier : « Ce que je trouve beau dans le destin humain, malgré son apparente cruauté, c'est que pour moi, mourir ce n'est pas en finir, c'est continuer autrement. Un être humain ce n'est pas un mortel qui finit, c'est un immortel qui commence. »

Référence

De Montigny, J Chroniques Deuil

Montréal. RSFA. 2017

Guide des animateurs de groupe de soutien aux personnes en deuil.