



## SOUTENIR LES MEMBRES DE LA FAMILLE ET LES AMIS EN DEUIL

---

Il est très difficile de dire au revoir à ses proches lorsqu'ils décèdent, en particulier lorsqu'il n'est pas possible d'être près d'eux ou d'assister aux rituels et aux cérémonies funéraires.

Lorsque des personnes meurent soudainement, par exemple à la suite d'une catastrophe, leurs proches peuvent ne pas pouvoir les accompagner dans leurs derniers moments ni exprimer leur amour et leur respect. Dans ces circonstances, certaines personnes peuvent éprouver une tristesse, une douleur, des remords et un sentiment de culpabilité intenses, et certaines peuvent avoir du mal à poursuivre leurs activités quotidiennes.

Même lorsqu'il n'est pas possible d'être physiquement présent auprès du corps d'un être cher, il existe encore de nombreuses façons pour les survivants, ou les personnes endeuillées, d'atténuer la souffrance liée au deuil et à la perte, et d'honorer la mémoire de ceux qui sont décédés. En plus des rituels habituels, plusieurs actions peuvent aider pendant la période de deuil :

### - SENTIMENTS DE GRATITUDE

Remercier les proches décédés et reconnaître leur contribution au sentiment de dignité et d'amour.

### - RÉCONCILIATION AVEC DES SENTIMENTS DIFFICILES VÉCUS DANS LE PASSÉ

Cela peut être un moment pour exprimer honnêtement des sentiments difficiles et accorder le pardon.

### - EXPRIMER L'AMOUR ET L'AFFECTION

Exprimer son amour, son attention et ses prières pour la personne décédée.

### - EXPRIMER SES ADIEUX

Dire des mots d'adieu aux proches, en soulignant l'importance de leur rôle dans la vie et les souvenirs partagés.

Il peut également être utile d'écrire une lettre d'adieu, d'envoyer un message de départ sur les réseaux sociaux ou par SMS, ou encore d'organiser une cérémonie pour se souvenir de la personne décédée et lui rendre hommage. Se rapprocher d'autres personnes qui connaissaient et aimaient également le défunt peut aussi être bénéfique.

Si les sentiments intenses de deuil persistent et affectent la capacité des personnes endeuillées à fonctionner au quotidien, il peut être utile et nécessaire de rechercher un soutien supplémentaire.

