

# VIVRE

# un deuil

## Numéro un

### Dans ce numéro

**Quand il faut renoncer** ◀  
page 1

**Les différentes  
manifestations du deuil** ◀  
page 2

**Des mots pour éviter  
les maux** ◀  
page 2

**Entrevue du mois** ◀  
pages 4 et 5

**Suggestion de lecture** ◀  
page 6

**La série «Les saisons  
du deuil» • L'automne** ◀  
**Première partie**  
page 7

**Questions et réponses** ◀  
page 8



Corporation  
des thanatologues  
du Québec

www.corpothanato.com

### Quand il faut renoncer...

Par **Josée Jacques,**  
*psychologue\**

«Chaque fois, on est persuadé que la douleur sera trop grande, que la Terre cessera de tourner ou qu'à tout le moins on deviendra fou... Mais non, tout continue...»

Huston, Nancy, 2001, *Dolce Agonia*, Paris,  
Actes Sud/Leméac, p.447

Vous venez de perdre un être cher. Vous traversez sans doute une période intense en émotions. Plus rien n'est comme avant. Le bulletin *Vivre un deuil* a été créé pour vous aider.

Les six bulletins mensuels, ainsi que le bulletin qui porte spécifiquement sur le temps des Fêtes ont été conçus pour vous accompagner dans les moments difficiles.

Ces bulletins vous donneront l'information dont vous avez besoin pour comprendre ce qui vous arrive. Dans un format facile à lire, *Vivre un deuil* vous offre des outils concrets pour mieux vivre les moments difficiles qui caractérisent les mois suivant la mort d'un être cher. Chaque numéro vous propose des activités pratiques, des suggestions de lecture et des réponses à vos questions

Ne vous fiez pas au vieil adage «le temps arrange les choses». C'est ce que vous faites de votre temps qui déterminera comment vous vivrez votre deuil. La durée du deuil varie donc d'une personne à l'autre selon ses ressources.

Certaines personnes essaient d'éviter la souffrance qui est propre au deuil. Or, il est parfois préférable d'accueillir cette souffrance, d'y plonger pour mieux en ressortir. Voilà ce que nous vous proposons dans le confort de votre foyer pour mieux vivre votre deuil et retrouver goût à la vie malgré l'absence de l'être cher...

*Vivre un deuil* vous guidera dans votre démarche et vous offrira le soutien et le réconfort dont vous avez besoin.

\*Texte inspiré du livre *Les saisons du deuil* de Josée Jacques  
(Éditions Quebecor, 2006)

