



Le deuil pendant les Fêtes

Les Fêtes peuvent être difficiles pour ceux qui ont perdu un être cher. Avec le temps, la tristesse peut devenir moins accablante, mais elle persiste. Il est possible d'éprouver de la joie, mais les personnes vivant un deuil doivent faire un effort conscient pour la trouver. La plupart des gens trouvent utile d'avoir prévu des choses pour les Fêtes et d'ajuster certaines des traditions familiales. Voici quelques suggestions :



Prenez soin de vous : mangez bien, prévoyez du temps pour faire de l'exercice et prenez beaucoup de repos.



Faites vos achats des Fêtes tôt afin d'éliminer tout stress inutile.



Décidez de ce que vous pouvez gérer facilement et tenez votre famille, vos amis et vos proches au courant de vos besoins.



Si vous sentez que les choses ne vont pas bien, posez des limites et ne faites que ce qui est le plus important pour vous.



Prévoyez vos congés en avance. En prévoyant vos activités, vous diminuez votre stress et vous pouvez vous concentrer sur la hâte de les faire.



N'hésitez pas à modifier vos traditions des Fêtes, cela peut diminuer votre souffrance.



Créez une nouvelle tradition : jetez une ancienne recette et essayez-en une nouvelle, changez l'heure à laquelle vous ouvrez vos cadeaux, dégustez votre repas des Fêtes chez quelqu'un d'autre, etc.



Prévoyez de passer du temps avec les personnes dont vous appréciez la compagnie.



Si vous avez besoin de pleurer, n'oubliez pas que les larmes représentent une expression honnête d'amour et d'émotion.



Certaines personnes trouvent du réconfort en passant les Fêtes ailleurs, loin de chez elles.



S'il vous est insupportable d'envoyer des cartes de vœux, autorisez-vous à ne pas les envoyer.



Incluez la personne décédée dans vos conversations avec votre famille et vos amis lorsque vous évoquez les Fêtes passées.



En tout
temps

Assistance
en direct

Téléphone :

Application : GuidanceNowSM

En ligne : guidanceresources.com

TRS : composez le 711

ID Web :



Balayez pour
trouver d'autres
ressources

