



# Résidence funéraire Lac St-Jean

*Un nom. Une réputation.*

## Comment traiter le deuil en période de fêtes

Les fêtes de fin d'années sont toujours difficiles à vivre pour les personnes endeuillées, car elles les plongent dans un moment de vulnérabilité intense. En effet, dans ces moments censés être joyeux, le vide laissé par la disparition est encore plus palpable que d'habitude. Même si la peine est ancienne ou si on a bien avancé dans le processus de deuil, Noël provoque souvent une rechute ; la souffrance se réactive, comme à l'approche de la date anniversaire du décès, de la fête des mères ou des pères, de l'anniversaire de naissance du défunt ou d'un anniversaire de mariage. Dans le cas de couples ayant perdu un enfant, Noël, fête en lien avec l'enfance, semble particulièrement cruel. De la musique festive aux vitrines pleines de cadeaux en passant par l'enthousiasme des proches qui s'affairent autour du fourneau, tout ce qui évoque les fêtes de fin d'année devient insupportable.

### VIVRE DANS LE CHAGRIN DES MOMENTS DE BONHEUR

Pour les endeuillés, il s'agit donc de « survivre aux fêtes », qui deviennent une véritable période noire. Le plus dur est le décalage entre ce que l'on ressent et l'attitude de ses proches

et de la société toute entière, pour qui Noël est synonyme de chaleur, de joie et de plaisir. Il y a également un décalage entre les Noël d'avant la perte et les Noëls d'après, qui plonge les endeuillés dans une profonde détresse. Il ne faut surtout pas céder à la pression et se réjouir à tout prix, même si votre entourage vous pousse à être heureux, pensant que votre deuil a assez duré : il vaut mieux vivre ses émotions que de se forcer à sourire à tout prix.

### L'OCCASION DE RENDRE HOMMAGE AU DÉFUNT

Plutôt que de taire son chagrin, il est préférable d'en parler et de faire du moment de rassemblement un moment de souvenir. Avec les proches, qui sont eux aussi en deuil ou l'ont été, il faut réfléchir à la meilleure façon de vivre les fêtes. Celles-ci peuvent devenir l'occasion de rendre hommage, une fois de plus, à la personne disparue. Chacun trouvera le meilleur moyen de célébrer la mémoire du défunt : on peut tout simplement évoquer quelques anecdotes autour du repas, regarder ensemble des photos et des vidéos, aller visiter la tombe, ou créer un petit mémorial devant lequel on allumera une bougie.

LA SEULE ENTREPRISE  
DE SERVICES FUNÉRAIRES  
PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE  
DES GENS DU MILIEU



**MARC RICHARD**  
Directeur général

*La direction et le personnel  
de la Résidence Funéraire Lac St-Jean tiennent  
à vous transmettre ses vœux de sérénité  
à l'occasion de cette période propice au partage,  
au pardon et à la fraternité.*

Siège social : 611, chemin du Pont Taché, Alma (QC) G8B 5W1

Hébertville : 410, rue Turgeon, Hébertville (QC) G8N 1S9

**418 668-8409**