

# PETIT GUIDE POUR DES TEMPS DIFFICILES



**Ce guide s'adresse à toute personne dans le deuil**

*Il se veut être un support aidant,  
notamment pendant les périodes de fêtes*

Pour vous aider, posez-vous, prenez un temps de réflexion, écoutez-vous, respectez-vous et remplissez les listes proposées ci après



Identifiez vos activités traditionnelles par un « ▲ »

et celles que vous souhaitez vraiment faire cette année par un « ♥ »

Partagez cette liste avec les membres de votre famille qui pourront la compléter avant de comparer vos réponses et de faire des choix.



### Shopping

- Faire ses achats comme d'habitude
- Offrir des enveloppes à hauteur de vos moyens
- Faire des achats par catalogue ou internet
- Demander de l'aide
- Commencer les achats plus tôt dans l'année
- Confectionner vos cadeaux
- Offrir des gâteries que vous aurez cuisinées
- Aller faire ses achats avec un(e) ami(e)
- Demander de l'aide pour l'emballage
- Reporter l'échange de cadeaux à plus tard
- Faire une liste d'achats avant de quitter la maison

Autres .....



### Décorations

- Les mêmes décorations que l'an dernier
- De nouvelles décorations
- Demander de l'aide
- Laisser quelqu'un d'autre décorer
- Faire quelques changements, comme acheter un sapin artificiel au lieu d'un sapin naturel
- Prévoir une décoration spéciale pour votre être cher
- Ne pas décorer de sapin ou retirer certaines décorations

Autres .....

### Traditions

- Garder les mêmes traditions
- Accepter les invitations
- Aller à un endroit différent
- Cuisiner les plats traditionnels du temps des Fêtes
- Acheter les aliments traditionnels du temps des Fêtes
- Assister à une cérémonie religieuse
- Ne pas assister à une cérémonie religieuse
- Assister à une cérémonie religieuse mais à une heure différente
- Assister à une cérémonie religieuse mais à un endroit différent
- Passer du temps seul(s) dans le calme
- Faire une visite au cimetière
- Échanger les cadeaux la veille de Noël
- Échanger les cadeaux le jour de Noël
- Échanger les cadeaux un autre jour que Noël

Autres .....

.....



### Réveillon ou repas de fête

- Préparer un repas comme d'habitude
- Aller manger au restaurant
- Inviter des amis pour le repas
- Manger seul(s)
- Changer l'heure prévue du repas
- Changer le type de repas, par exemple, cette année, préparer un buffet
- Changer de pièce pour le repas
- Demander de l'aide
- Cuisiner un plat spécial à la mémoire de votre être cher

Autres .....

.....

### Cartes de vœux

- Envoyer des cartes de vœux comme d'habitude
- Faire une liste plus courte pour les cartes de vœux
- Inclure une lettre
- Ne pas envoyer de cartes de vœux cette année
- Envoyer un message par internet
- Envoyer une carte virtuelle par internet
- Téléphoner à ceux qui vous sont le plus chers  
(ne pas hésiter à laisser un message si nécessaire)

Autres .....



### Jour de l'An

- Passer le Jour de l'An comme d'habitude
- Ranger les décorations de Noël plus tôt que d'habitude
- Faire un voyage
- Partir en retraite spirituelle
- Éviter les réceptions du Jour de l'An
- Participer à une réception pour le Jour de l'An
- Organiser une réception pour le Jour de l'An
- Passer du temps avec quelques amis seulement
- Consignez vos espoirs pour la nouvelle année dans votre journal intime
- Aller au cinéma
- Se coucher tôt

Autres .....

