



Journal

de mon groupe de soutien face au deuil

Chaque membre du groupe de soutien face au deuil, doit avoir une copie de ce journal. Il fournit des informations et des suggestions quant à la façon de se préparer à participer à un groupe de base de soutien face au deuil. Les membres du groupe devront apporter leur journal à chacune des rencontres, qui seront étalées sur 7 semaines. Chaque semaine, les participants recevront de quoi se préparer pour la rencontre suivante.

Ce journal est l'un des trois documents préparés par Jane Powell, membre de L'Arche Toronto et est inclus dans la trousse fournie au groupe de soutien face au deuil. Ces documents sont disponibles sur le site web de L'Arche Canada (www.larche.ca) lien Déficience et Vieillessement:
www.deficience-et-vieillessement.org/groupe_de_soutien_face_au_deuil

Jane Powell peut être contactée à l'adresse courriel suivante :
grief.support@larche.ca



Photo de Greg Lannan
par Marion de Couto

Un mot concernant l'illustration en page couverture

“Les nuages et la pluie sont un symbole de la tristesse dans ton cœur.

Le soleil représente la lumière de Dieu et le choix d'être ouvert à de nouvelles choses, autant qu'à être triste.

Le cœur nous rappelle que nous sommes aimés et à l'écoute.

L'arbre peut être un signe de protection, de temps passé ensemble et de pardon.

La fleur nous invite à être lumière et amour pour les autres et nous rappelle qu'on ne peut y arriver seul.”

Greg Lannan est membre de L'Arche Toronto

1^{re} semaine Réfléchis au sens de la perte



Prends le temps de connaître un peu ton groupe.

Parle du deuil en termes généraux.

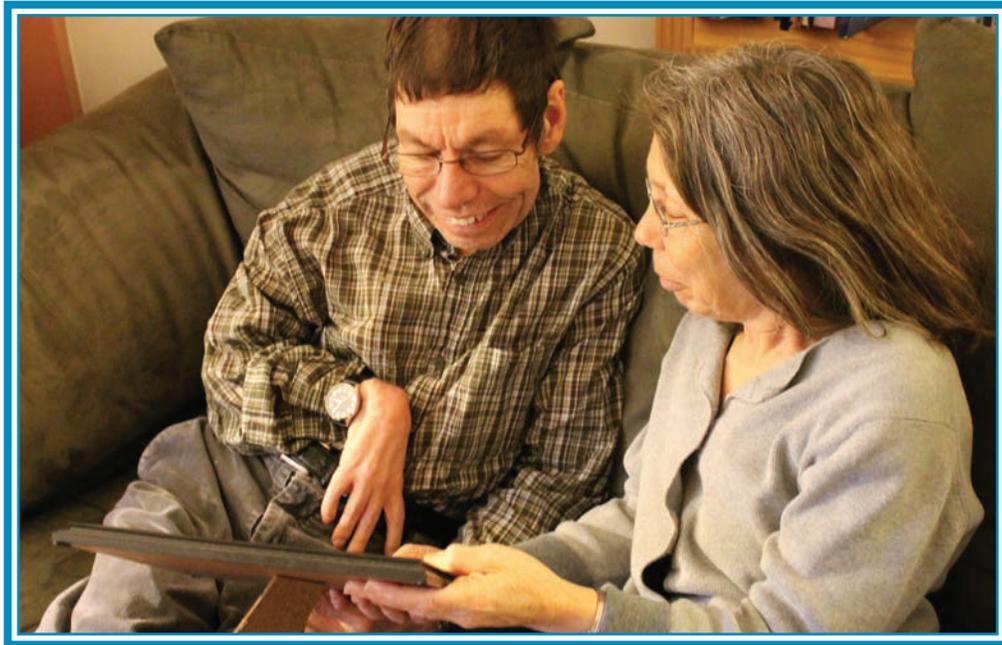
Faites une activité ensemble—décorer un mandala.



La semaine prochaine

arrive préparé à raconter l'histoire de la mort d'une personne aimée. Apporte une photo de cette personne.

2^e semaine **Partage ton histoire**



Partage l'histoire du décès de la personne aimée et montre sa photo.

Dis pourquoi cette personne était si importante pour toi.

Sois à l'aise de ne raconter que ce que tu veux.

Écoute les autres.



La semaine prochaine

soit prêt à parler des funérailles ou de la célébration commémorative de la personne aimée et comment tu as pu lui dire au revoir.

3^e semaine **Dire au revoir**



Parle des funérailles de la personne aimée ou de la célébration commémorative et comment tu lui as dit au revoir.

Écoute ce que les autres racontent.

Fais une carte pour la personne aimée.

Ramène à la maison, l'image des 4 principaux sentiments que ton responsable de groupe te donnera cette semaine.



La semaine prochaine

nous parlerons des sentiments et autres expériences que nous pouvons avoir pendant que nous vivons notre deuil. Jette un coup d'œil aux images des 4 principaux sentiments. Peux-tu les identifier?

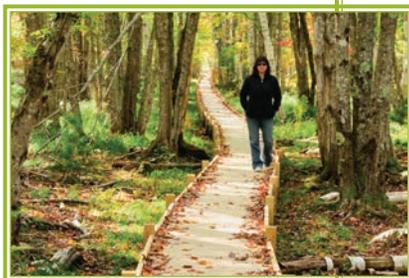
4^e semaine **Qu'est ce que le deuil?**



Ensemble, parlez des différents sentiments et autres expériences qu'on peut avoir pendant qu'on vit notre deuil.

Identifie la façon la plus naturelle que tu as de réagir à cette perte.

Apporte à la maison la page "Qu'est-ce qui est resté pareil et qu'est-ce qui a changé, depuis la mort de la personne aimée ?" Ton responsable de groupe te la remettra.



La semaine prochaine

Pour la semaine prochaine jette un coup d'œil à la feuille "Qu'est-ce qui est resté pareil et qu'est-ce qui a changé, depuis la mort de la personne aimée ?" Nous en parlerons à ce moment-là ainsi que de la façon de prendre soin de soi.

5^e semaine

Que dois-tu faire maintenant?



Parle de ce qui est resté pareil et de ce qui a changé pour toi, depuis la mort de la personne aimée.

Ensemble, parlez de ce que vous devez faire pendant que vous vivez votre deuil. Parlez de ce que vous devez faire pour prendre soin de vous-mêmes.

Activité: Créez un chemin afin de voir où vous en êtes aujourd'hui comme groupe, dans votre travail de deuil.



La semaine prochaine

Fais quelque chose de spécial pour toi, cette semaine. Prépare-toi à en parler avec les membres du groupe, la semaine prochaine.

6^e semaine

Prendre soin de soi-même



Dominik Karolak

Parle de certaines façons que tu as de prendre soin de toi-même. Dis pourquoi c'est important de le faire, quand tu vis un deuil.

Raconte une belle chose que tu as faite pour toi-même cette semaine.

Activité: En groupe, mettez en pratique quelques techniques de bien-être personnel.



La semaine prochaine

Pour la semaine prochaine, fixe-toi un ou deux buts. Prépare-toi à en parler à la rencontre. Apporte quelque chose pour le repas-partage, si on te le demande.

7^e semaine

Une célébration de la vie



Savourez votre repas ou dessert ensemble.

Parle des buts que tu t'es fixés.

Ensemble, décidez si vous désirez vous rencontrer de nouveau comme groupe.

