

Vous avez de la difficulté à imaginer comment se vivra Noël sans l'être cher? Vous n'êtes pas seul. Nous tenons, le premier samedi de décembre, l'activité Mon premier Noël sans toi^{MC}..., une occasion pour les personnes endeuillées de vivre un rassemblement de Noël, encadrées par des animatrices et des animateurs, afin de mieux se préparer aux rencontres familiales et d'amis qui ne manquent pas de survenir à la période des Fêtes.

De partout en Outaouais, les personnes ayant vécu la perte d'un être cher durant l'année (depuis le 1er décembre de l'année d'avant) peuvent participer à l'événement, la *Coopérative funéraire de l'Outaouais* et certaines maisons funéraires colaborent en diffusant notre dépliant à leurs clients.

Encadrés par des animatrices et animateurs de l'organisme, les participants peuvent alors comprendre le rôle des émotions dans le deuil et vivre, avant Noël par l'entremise de symboliques (rituels), un partage de vœux et de cadeaux, réels ou fictifs, avec l'être cher absent. Ainsi, plusieurs cadeaux réels sont remis chaque année à un organisme de l'Outaouais qui les redonne à son tour à des gens défavorisés.

Bien sûr un flot d'émotions est au rendez-vous au moment des échanges en sous-groupes et lorsque le cadeau est offert autour d'un des nombreux arbres de Noël.

Pourtant, suite au goûter de la fin, plusieurs participants se surprennent à entonner des chants de Noël et à y prendre plaisir. L'atmosphère passe donc de la tristesse à la gaieté.

L'absence de l'être aimé se fera sans doute sentir à Noël, mais les participants auront appris à vivre moins d'inquiétudes face à cette période de réjouissances.

Nous avons demandé aux participants ce qui les avait le plus aidés : « De rencontrer d'autres parents ayant perdu un enfant et de pouvoir dire - Vous comprenez ce que je vis. » « De voir que je ne suis pas seul à vivre de la douleur en cette période difficile. » « Le rituel autour de l'arbre de Noël. » « En vérité, je me sens plus allégé depuis cette soirée si bien organisée. » En fait, c'est la très grande majorité des participants qui recommanderaient cette activité à leurs amis. Et si c'était là un peu de la magie de Noël...

Note : Mon premier Noël sans toi^{MC} est une marque de commerce légalement enregistrée et ne peut être utilisée sans le consentement explicite d'Entraide-Deuil de l'Outaouais.





*La lumière au
bout du tunnel... pour
ceux qui restent*

**819-770-4814, poste 101
Sans frais : 1-866-770-4814
Télécopieur : 819-770-8176**

**202 - 115 boul. Sacré-Coeur
Gatineau, Québec J8X 1C5**

direction@entraide-deuil.qc.ca

entraide-deuil.qc.ca



**Mon premier
Noël sans toi^{MC}**



**Entraide-Deuil
de l'Outaouais**