

LIFELINE 2021

Association pour la Planification de Ressources Personnelles APRP SM

L'importance d'au revoir

Qu'il s'agisse d'un enterrement, d'un mémorial ou d'une célébration de vie, les gens recherchent souvent comment exprimer l'amour, le respect et le chagrin qu'ils partagent après la perte d'un être cher.

Ces événements sont des étapes importantes vers la guérison émotionnelle

avec l'objectif de créer une expérience significative avec des conseils et ressources solides. Si vous choisissez la planification en avance de votre service, vous et vos proches pouvez créer une expérience qui reflète la vie que vous avez vécue. Pensez-y: quels souvenirs voulez-vous partager? Imaginez ce que vos petits-enfants ressentiront lorsque vous les mentionnerez dans vos commentaires écrits pour le service commémoratif.



Que les funérailles soient traditionnelles, « vertes » ou virtuelles, il y a plus d'un moyen de les planifier. Personnalisez vos funérailles en demandant que votre musique préférée soit jouée pendant la visite, en fournissant un album de vieilles photos. Quelle façon merveilleuse pour la famille et les amis de se remémorer les années passées ensemble. Aimez-vous tricoter? Ne serait-ce pas tout à fait digne de vous que d'avoir à votre proximité un ensemble de bâtons de golf ou un jeté joliment tricoté?

Récemment, un jeune homme est décédé alors qu'il participait à un tournoi de volleyball. Il a été enterré avec son ballon de volleyball signé par tous ses coéquipiers. Son chandail a été retiré et présenté à sa famille au cimetière. Ces amis auraient-ils pu exprimer de cette façon leur amour pour lui si la famille, le directeur de funérailles et le pasteur n'avaient pas participé à la planification?

Avec un service ou une célébration de vie, la famille et les amis ont l'opportunité de se relier et de dépendre les uns aux autres. Les choix que vous avez concernant les services funéraires sont illimités. Ces services sont aussi personnels que vous souhaitez qu'ils soient. La planification anticipée allège le fardeau des survivants et assure la réalisation de vos derniers souhaits. Pour mieux comprendre les choix qui vous sont offerts, contactez votre établissement funéraire local.

L'importance de santé personnels

Les aidants offrent des soins et un soutien indispensables aux membres de la famille ou aux amis en cas de besoin.

Si vous étiez la personne soignante principale d'une personne décédée, vous souffririez non seulement de sa disparition, mais aussi, très probablement, de la perte d'un but.

Le rôle d'une personne soignante est important et déterminant. Votre routine, qu'elle soit pour une période prolongée ou courte, consistait à soigner cette personne décédée qui était spéciale dans votre vie.

L'expérience de la mort peut avoir des effets à long terme. Il n'y a aucune honte à chercher du soutien et à vous concentrer sur votre santé lorsque vous traversez une période difficile.

Les 5 conseils suivants vous aideront à surmonter vos sentiments de solitude:

- Prenez du temps et concentrez-vous sur vous-même
- Pratiquez des réducteurs de stress tels que le yoga, la méditation ou la prière
- Identifiez et exprimez vos sentiments
- Participez à des activités agréables : cuisiner, lire et prendre des bains chauds
- Donnez la priorité à votre propre santé

Le soutien intentionnel

Il peut être difficile de savoir comment aider lorsqu'un être cher est en deuil. Voici quelques conseils pour offrir un soutien.

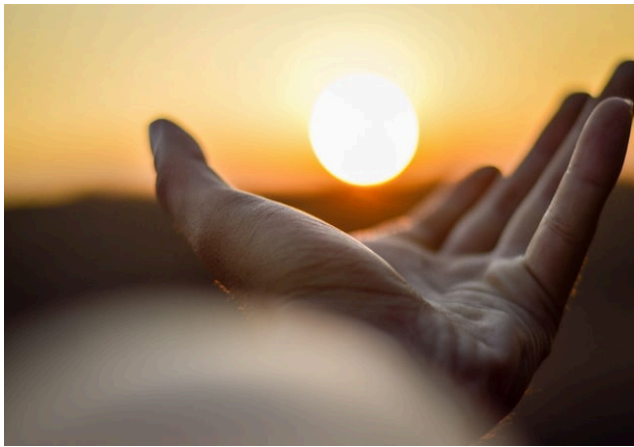
Une offre simple et authentique de "Je suis désolé pour votre perte" peut être très utile. N'essayez pas de faire des exposés profonds sur la vie et la mort. Ceux-là ne sont pas nécessaires.

Montrez votre soutien à cette personne en l'étreignant, en lui serrant la main ou en la tapant gentiment sur l'épaule.

Évitez de dire "je sais ce que vous devez ressentir." Chaque personne porte le deuil à sa façon.

Restez à l'écoute de votre ami lorsqu'il sent le besoin d'exprimer ses sentiments. Parfois, il a besoin d'aide pour gérer ses émotions. Il n'est pas nécessaire que vous ayez toutes les réponses. Il peut ressentir une colère ou une tristesse. Ce qui est important c'est qu'il prenne le premier pas pour la gestion de son deuil. Vous pouvez proposer votre aide pour les activités quotidiennes, comme la lessive, la préparation des repas ou les courses.

Lancez des invitations pour les aider à changer leur environnement physique. Parfois, le chagrin peut être écrasant et isolant. Demandez à votre ami de se joindre à vous pour un dîner ou une sortie paisible. N'insistez pas trop, ni ne soyez offensé si l'invitation est refusée, mais que cela ne vous décourage pas de continuer à demander. Continuez à demander et soyez là pour alléger la charge.



LIFELINE 2021

Association pour la Planification des Ressources Personnelles (APRP)SM

Association pour la Planification des Ressources Personnelles (APRP) est une association dédiée à fournir une formation et à explorer des programmes concernant les personnes âgées en matière de dépenses finales qui peuvent inclure les funérailles.

Votre fournisseur de service funéraire peut offrir des conseils et des directives en matière de planification préliminaire.

Survivre à la perte

Se donner la priorité pendant le processus peut faire toute la différence.

Porter le deuil est difficile et pénible, avec de nombreux hauts et bas. Cela peut être difficile et exigeant, avec des hauts et des bas. Cependant, vous pouvez prendre certaines mesures définitives pour améliorer le voyage.

- Si vous avez une vie normalement très active, réorganisez-la. Faites un effort pour créer un horaire plus équilibré, celui qui fonctionne pour vous.
- Non » est un mot puissant. Allégez vos engagements et accordez-vous un temps de repos.
- En plus du stress mental et émotionnel, votre santé physique peut également en pâtir. Manger bien devrait être une priorité. Planifiez un temps pour les exercices physiques qui peuvent vous aider à acquérir une énergie et des perspectives plus positives.



La vie est une suite des phases et d'expériences.

Lorsque vous devez les parcourir, MyCoda propose des articles informatifs, des outils pour vous aider à planifier, des guides pour vous aider à préparer les célébrations finales, des conseils pour vous aider à gérer la planification successorale et bien plus encore. La tranquillité d'esprit commence ici.

En savoir plus, visitez www.planmycoda.com.
