

LIFELINE

PUBLICATION DE L'ASSOCIATION POUR LA PLANIFICATION DES RESSOURCES PERSONNELLES (APRP)^{MS}

Volume 11



Le cheminement thérapeutique face au chagrin

Porter le deuil n'est pas un processus linéaire, et chaque individu vit sa propre expérience. Votre cheminement peut être semé de creux et de vallées lorsque vous traversez des émotions telles que choc, tristesse, colère et même culpabilité. Un chagrin ne peut être anticipé, et ces émotions peuvent émerger à des moments inattendus. Il est crucial que vous vous traitiez avec bienveillance dans ce genre de situation.

Voici quelques conseils utiles :

- Identifiez et exprimez vos émotions, sans porter de jugement.
- Dédiez-vous à des activités qui permettent de soulager le stress, par exemple la méditation, l'exercice physique ou la prière.
- Allégez vos engagements et prenez du temps pour vous reposer et retrouver votre équilibre.
- Pour obtenir de l'aide et du réconfort, n'hésitez pas à faire appel à des professionnels de la santé mentale, à des groupes de soutien pour les personnes endeuillées et à des fournisseurs de services funéraires expérimentés dans votre communauté.

Rappelez-vous qu'il n'y a absolument aucune honte à demander de l'aide ou à prendre soin de soi-même pendant les moments difficiles.

L'importance du service funéraire dans le cheminement thérapeutique

Un service funéraire est très important dans le cheminement thérapeutique. Pour plusieurs personnes, c'est une étape initiale cruciale. La possibilité de faire leurs adieux et d'enterrer paisiblement un être cher peut aider les personnes affectées par la perte à tourner la page. Des funérailles bien planifiées peuvent créer un espace serein et favoriser un sentiment de proximité, où les émotions évoluent du chagrin lié à l'absence de la personne disparue à une célébration des moments partagés. Le soutien que l'on reçoit des amis et d'autres membres de la famille à ces moments difficiles peut nous rappeler que nous ne sommes pas seuls dans notre chagrin.

Honorer la mémoire d'un être cher après son décès peut prendre différentes formes. Voici quelques idées pour ce faire, en plus des services funéraires et des nécrologies :

- Les coutumes qu'il vous tient à cœur de perpétuer
- Les récits de sa vie ou ses souvenirs préférés
- Les recettes qu'il aimait
- Ses chansons préférées
- Les objets chargés de sens pour vous
- Les conseils qu'il vous a prodigués
- Les traits de sa personnalité que vous aimeriez transmettre aux générations futures

Des funérailles bien planifiées peuvent faire toute la différence

Pour les proches endeuillés, le processus de planification des funérailles peut exacerber leurs émotions. Les membres de la famille doivent prendre de nombreuses décisions concernant les arrangements funéraires tout en gérant leur chagrin et en faisant face à des frais funéraires inattendus qui peuvent les submerger.



Planifier et financer vos propres funérailles à l'avance peut être une décision judicieuse. Avec l'aide de votre fournisseur de services funéraires, vous pouvez prendre des décisions concernant la planification de vos funérailles. En exprimant vos dernières volontés de cette manière, vous offrez une clarification à vos proches et vous contribuez à minimiser les risques de malentendus ou d'incertitudes. Il est également recommandé de régler à l'avance les questions de financement pour éviter que votre famille n'ait à faire face à des dépenses imprévues. L'assurance des frais funéraires propose une option pratique pour financer les préparatifs funéraires grâce à des modalités de paiement souples adaptées au budget moyen des Canadiens. Il peut être pénible d'envisager vos propres funérailles, mais les planifier et protéger les modalités de paiement avec une assurance adéquate permet de garantir que, le moment venu, vos proches pourront se concentrer sur la célébration de votre héritage.

Organiser votre plan successoral peut s'avérer être une autre décision judicieuse pour alléger le fardeau de vos proches. En effet, la planification successorale consiste à désigner les bénéficiaires de vos biens et les responsables de vos obligations après votre décès ou en cas d'incapacité. Certains peuvent croire que la planification successorale ne concerne que les personnes riches ou celles qui possèdent de vastes propriétés ou des actifs coûteux. La réalité est que chaque personne peut bénéficier du fait d'avoir un plan successoral, peu importe la valeur de sa succession.

Liste de contrôle de planification successorale

Voici une liste de certaines choses importantes à considérer lorsque vous serez prêt. Et rappelez-vous, vous n'avez pas besoin de planifier vous-même. Vous pouvez demander l'appui de vos conseillers financiers et juridiques ou utiliser un des nombreux outils de planification successorale en libre-service pour vous aider à rédiger tous les documents juridiques nécessaires à la préparation d'une planification successorale.

Voici une liste des types d'information que vous pourriez envisager de rassembler :

- ☐ Répertoriez tous vos biens, dettes, dépenses et investissements ainsi que les prestations de l'assurance funéraire.
- ☐ Nommez un exécuteur pour votre patrimoine et indiquez comment et à qui vous souhaitez que vos biens soient distribués.
- ☐ Réfléchissez aux personnes que vous souhaitez désigner comme tuteurs des enfants mineurs ainsi que des animaux domestiques.
- ☐ Déterminez la personne qui s'occupera de vos décisions financières et de vos soins personnels (cette personne peut être différente de l'exécuteur testamentaire que vous avez désigné).
- ☐ Comprenez les implications fiscales de votre succession et l'impact qu'elles pourraient avoir sur vos décaissements d'actifs.
- ☐ Organisez vos fichiers importants, les informations relatives à votre compte et vos documents dans un lieu sûr, facilement accessible par votre exécuteur testamentaire. Cela peut inclure votre testament, vos fiducies, votre procuration, les informations relatives à votre police d'assurance, vos prestations du régime de retraite, les informations de banque et de crédit, les services publics domestiques et les informations d'identification délivrées par le gouvernement (par exemple, le permis de conduire, le NAS, le certificat de naissance).

LIFELINE

PUBLICATION DE L'ASSOCIATION POUR LA PLANIFICATION DES RESSOURCES PERSONNELLES (APRP)SM

L'Association pour la planification des ressources personnelles (APRP)SM 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 local de services funéraires peut offrir des conseils et des directives en matière de planification préliminaire.