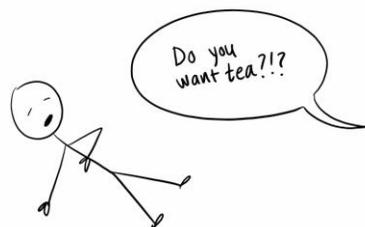


Voulez-vous une bonne
tasse de Thé ?



Demi-Lune

390, 8^e rue, 2^e étage,
Québec, G1L 2P1
418-522-4002
www.centredenuitdemilune.org

Heures d'ouverture :

**Jeudi au dimanche
22h00 à 6h00**

Remerciement :

Merci Allen d'avoir traverser nos vies et d'y avoir laissé tant de beaux souvenirs... Ce n'est qu'un aurevoir...



1962-2017



Mot de l'équipe

Le 10 janvier dernier nous avons perdu une personne formidable qui apportait énormément au Centre par son travail en tant que bénévole et par sa personnalité. Après un combat acharné d'un an et demi contre le cancer, Allen a laissé dans le deuil non seulement sa conjointe, sa famille et ses proches mais, également sa seconde famille : Demi-Lune. Sa perte laisse un immense vide dans nos cœurs et dans nos vies. C'est pourquoi la lumière du Flashlight s'est éteinte pour cette parution du journal qui paraîtra en noir et blanc en mémoire de ce grand homme. Ce journal est notre façon de lui rendre hommage.

L'équipe de Demi-Lune

Extra! Extra!

Merci à la fondation Québec Philanthrope,
aux sœurs de la Charité,
aux Sœurs de St-François d'Assise
et à Maxi et cie pour leurs dons.
Merci également aux proches d'Allen qui nous ont
remis des dons afin que sa seconde famille
continue sa mission

Vous êtes cordialement invité vendredi le 16 juin à
19h00 pour l'Assemblée Générale Annuelle de Demi-
Lune qui se tiendra dans nos locaux au 390, 8^e rue,
au 2^e étage. Bienvenue à tous!

Venez encourager Demi-Lune et les 14 autres
organismes communautaires, tout en vous
amusant

Une seule adresse : Bingo Jean-Talon.

Table des matières

Page 2 : Activités et anniversaires
Page 3 : Témoignage
Page 6 : Entrevue avec...
Page 8: Recettes
Page 12 : Chronique sur le deuil
Page 15 : Hommage à Allen
Page 17: Bulles souvenir
Page 22 : Hommage à Allen
Page 24 : Poésie
Page 26 : La page à Boudha
Page 28 : Remerciement

05 Mai 2017, Vol.7, No.1



Activités à venir à Demi-Lune



- *Vendredi le 16 juin à 19h00 : Assemblée Générale Annuelle des membres dans les locaux de Demi-Lune. C'est l'affaire de tous! On vous invite en grand nombre. Un léger buffet vous sera servi. Bienvenue à tous et toutes!*
- *Samedi le 24 juin : Venez célébrer la St-Jean-Baptiste avec nous!*
- *Au début juillet : Venez profiter du beau temps pour participer à une enlevante partie de Fun-Putt avec nous au Fun-Putt Vanier. Les fous rires sont prévus au programme.*
- *À la fin juillet : Une soirée de camping sous les étoiles sera prévue! N'oubliez pas de vous inscrire à l'avance.*
- *En août : Venez encourager la valeureuse équipe des Capitales de Québec au Stade Municipal. Vous serez les bienvenus.*
- *Samedi le 26 août : Une épluchette au Domaine Maizerets est prévue! Remise au lendemain en cas de pluie. Au programme : Blé d'inde, jeux, prix de présence et bien du plaisir!*

P.S.: Nous ne pouvons confirmer de dates précises pour le moment. Elles vous seront transmises en temps et lieu!

Francis L.

Anniversaires



Un joyeux anniversaire à tous nos participants qui sont nés aux mois de mai, juin, juillet et août. Vous êtes tous invités à venir nous voir lors des activités des «fêtes du mois», à la fin de chaque mois!



Le mot de sagesse

De Boudha

«Le pire n'est pas de mourir,
mais de survivre à l'être aimé.»

- Caroline Caron

Saviez-vous que :



C'est Allen qui a créé le site internet du centre.



C'est Allen qui a participé au choix du candidat comme intervenant qui répond au nom de Francis.



Et surtout Allen s'était mon meilleur ami...

Boudha 



Saviez-vous que :



C'est Allen qui était ma plume pour « La Page à Boudha ».



C'est Allen qui a participé à la conception du logo de Demi-Lune.



C'est Allen qui a participé à la création du « Flashlight ».



C'est Allen qui a monté la salle de cinéma maison.

Boudha 

C'est Allen qui a donné vie et entretenu la salle d'ordi.

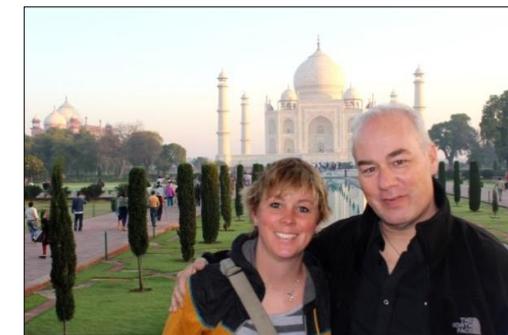


Témoignage



Lors de la parution de ce journal, cela fera près de 4 mois qu'Allen nous a quitté. Pour la plupart d'entre vous, son décès n'est plus d'actualité, voir même, chose du passé. Mais pour certains, tel ses proches, sa famille et moi-même, la plaie demeure béante.

À ce sujet, l'une des nombreuses choses qui est difficile dans le deuil, est oui de faire face à l'inconfort des gens qui nous entourent, mais surtout, du moins pour ma part, de constater que pour tous (mise-à-part pour moi), la terre continue de tourner et le monde continue d'avancer, avec ses stress, ses joies, ses peines et ses déceptions journalières.



C'est également de constater comment les gens peuvent se permettre d'être insatisfait de tout et de rien. Et surtout, de prendre pour acquis leurs proches, plutôt que de savourer chaque moment en leur présence... Chose qui était peut-être le secret de notre bonheur. Par exemple, tous les soirs, il me remerciait pour la journée que je lui avais offerte, même s'il n'y avait rien eu de spécial. Et moi,

je lui répondais tout simplement merci d'être dans ma vie.

Parlant de merci, je profite de la tribune, pour vous remercier d'avoir été si nombreux à être venu lui rendre hommage et lui faire un dernier adieu lors des funérailles. Dans ces moments difficiles et toujours présents, votre présence m'a fait chaud au cœur et ça m'a également permis de confirmer que le communautaire est une grande famille. De plus, ça a permis à sa famille de constater à quel point il était apprécié de tous.

Merci également à ceux qui n'ont pu être présent pour quelques raisons que ce soit, mais que je savais présents en pensée.



Lac Titicaca Pérou 2012



Le 10 janvier dernier, il a laissé dans le deuil non seulement ses proches, sa famille et moi, mais également sa 2^{ème} famille : Demi-Lune. Il est une grande perte pour nous tous, il y laisse un grand vide et demeurera une figure notable.

Allen c'est toujours très investie dans l'organisme. Que ce soit de par ses connaissances personnelles et professionnelles, faire sa place, mais également

Poésie

Chaque nouvelle disparition transforme nos coeurs en dentelle, mais le temps passe et les douleurs vives deviennent pastelées. Ce temps qui pour une fois est un véritable allié. Chaque heure passée est une pommade, il en faudra des milliers.

Moi les morts, les disparus, je n'en parle pas beaucoup. Alors j'écris sur eux, je titille les sujets tabous. Ce grand mystère qui nous attend, notre ultime point commun à tous. Qui fait qu'on court après la vie, sachant que la mort est à nos trousses.

C'est pas vraiment des fantômes, mais leur absence est tellement forte, qu'elle crée en nous une présence qui nous rend faible ou nous supporte. C'est ceux qu'on a aimé qui créait un vide presque infini, qu'inspirent des textes premier degré. Faut dire que la mort manque d'ironie.

Grand Corps Malade



Poésie

Ce texte sur nos absents de Grand Corps Malade nous parlait beaucoup par rapport à nos absents et plus particulièrement d'Allen qui en rejoint tant d'autres étoiles dans le ciel...

C'est pas vraiment des fantômes, mais leur absence est tellement forte, qu'elle crée en nous une présence qui nous rend faible, nous supporte. C'est ceux qu'on a aimé qui créaient un vide presque tangible, car l'amour qu'on leur donnait est orphelin, il cherche une cible.

Pour certains on le savait, on s'était préparé au pire, mais d'autres ont disparu d'un seul coup, sans prévenir. On leur a pas dit au revoir, ils sont partis sans notre accord, car la mort a ses raisons que notre raison ignore.

Alors on s'est regroupé d'un réconfort utopiste. A plusieurs on est plus fort, mais on n'est pas moins triste.

C'est seul qu'on fait son deuil, car on est seul quand on ressent. On apprivoise la douleur et la présence de nos absents. Nos absents sont toujours là, à l'esprit et dans nos souvenirs. Sur ce film de vacances, sur ces photos pleines de sourires. Nos absents nous entourent et resteront à nos côtés, ils reprennent vie dans nos rêves, comme si de rien n'était.

On se rassure face à la souffrance qui nous serre le cou, en se disant que là où ils sont, ils ont sûrement moins mal que nous. Alors on marche, on rit, on chante, mais leurs ombres demeurent, dans un coin de nos cerveaux, dans un coin de notre bonheur.

Nous on a des projets, on dessine nos lendemains. On décide du chemin, on regarde l'avenir entre nos mains. Et au coeur de l'action, dans nos victoires ou nos enfers, on imagine de temps en temps que nos absents nous voient faire.

Chaque vie est un miracle, mais le final est énervant. J'me suis bien renseigné, on en sortira pas vivant. Faut apprendre à l'accepter pour essayer de vieillir heureux, mais chaque année nos absents sont un peu plus nombreux.

par ses habilités manuelles, ou tout simplement par sa joie de vivre auprès des personnes qui côtoies le Centre. Il a su non seulement faire sa place, mais également partager un amour inconditionnel avec chacune d'elles. Il était apprécié de tous et savait comme nul autre animer la foule.



- Caroline Caron xx



Entrevue avec...



Dans cet article, je vous parlerai de Gabriel. Gabriel est stagiaire à Demi-Lune depuis le 8 Janvier 2017. Il me fait plaisir de vous le faire connaître davantage grâce à cette entrevue.

Josée : *Quels sont tes hobbies?*

Gabriel : J'aime beaucoup jouer aux jeux vidéo j'ai ma propre collection à la maison. J'aime bien les jeux de sport tel que le football et le hockey. J'aime aussi les jeux stratégiques. Lorsque j'ai du temps libre, jouer sur ma console, c'est mon cadeau de la journée.

Josée : *Quel genre de musique aimes-tu?*

Gabriel : J'adore le métal, le rock et la musique Punk. C'est de la musique qui vient du fond, qui est très travaillée, qui est très rythmée (dans une ambiance plus ou moins lourde en générale). J'adore ces styles musicaux puisqu'ils proviennent d'univers très variés et qu'ils peuvent être doux et violents à la fois.

Josée : *As-tu des animaux?*

Gabriel : Oui, j'ai un petit Carlin ("pugh"). Il s'appelle Elvis, il aura un an cet été. Il est mon petit bébé. Il est toujours souriant et son sourire contagieux me fait sourire à chaque jour.

Josée : *As-tu des voyages en vue?*

Gabriel : Pas pour l'instant, mais mon voyage de rêve serait d'aller au Pérou pour découvrir la culture et pour gravir le "Machu Pichu". Ce voyage est devenu mon rêve après avoir visionné le film trisomie 21 : défi Pérou. Ce film est fait sous la forme d'un documentaire et il raconte l'histoire de 6 jeunes adultes trisomiques et 6 intervenants qui vont au Pérou et qui ont comme défi de gravir le Machu Pichu.

Josée : *Quel style de films préfères-tu?*

Gabriel : J'aime bien les comédies, car elles me font rire et qu'elles me font aussi penser à des situations qui me sont déjà arrivées. Rire, c'est bon pour la santé et cela me change aussi les idées.

Josée : *Quel est ton mets préféré?*

Gabriel : C'est très simple. J'aime la pizza. Si je pouvais, j'en mangerais à tous les jours.

Hommage à Allen

Maintenant, comme nous nous plaçons à dire, tu es ailleurs à veiller sur nous pour nous accompagner dans ce grand chagrin qu'amène ta perte.

Tu ne voulais pas nous voir malheureux, alors je choisis le bonheur et je te garde dans mon cœur.

Malgré tout tes voyages, celui-là tu le feras seul mais, tu resteras gravé dans nos cœurs à jamais.

Bon voyage mon frère.

Cht'aime .

Lina R.



Hommage à Allen

Mon grand frère

Allen mon grand frère était le tannant qui aimait beaucoup agacer les autres et jouer des tours. Son rire et son sourire nous l'avons tous connu.

Il a toujours été la personne qui protégeait tous les gens qu'il aimait.

Ses voyages ont été ses passions avec sa co-pilote Caroline et sa femme adorée. Ils partaient souvent à la découverte de pays différents de façon aventurier.



Nous avons été à tes côtés grâce à Caroline pour partager la dernière année de ta vie. Nous n'avions pas d'attente mais, ce fut des découvertes surprenantes et agréables. Nous nous entendions tellement bien. Les souvenirs sont nombreux et inoubliables mais, celui que l'on retient davantage est ce superbe voyage à Old Orchard. Nous l'avons organisé sur un coup de tête pour nous rappeler notre enfance. À 8 dans une chambre de motel nous avons compris que nous nous entendions vraiment bien car, nous avons eu un plaisir fou et que dire de cette fameuse pizza que nous avons mangé à plusieurs reprises.

Tu nous auras joué un dernier tour en partant plus tôt. Tu t'es envolé tel un papillon doucement.

Entrevue avec...



Josée : Qu'est-ce que Demi-Lune a apportée à ta vie?

Gabriel : Demi-Lune m'a apporté de l'expérience avec des gens qui vivent tous des situations différentes, qui ont des valeurs différentes, des religions différentes et des opinions différentes. Demi-Lune m'apporte beaucoup de richesse en tant qu'intervenant, car tout le monde est différent, J'apprécie de voir toute la diversité des gens qui réussissent à bien s'entendre et à s'entraider.

Josée : Comment trouves-tu ça de faire un stage de nuit?

Gabriel : Parfois, c'est un peu difficile comme horaire. Surtout au niveau de la fatigue puisque notre corps doit s'habituer au rythme de nuit. Par contre, l'énergie des usagers de Demi-Lune me donne de l'énergie. De plus, je trouve cela de plus en plus facile de m'habituer au rythme de vie de nuit.

Josée : Qu'est qui t'a amené à vouloir être intervenant?

Gabriel : J'ai toujours voulu aider les gens autour de moi. J'ai toujours été capable de voir le potentiel des gens qui m'entourent. J'adore aussi pouvoir contribuer à faire avancer les gens dans leurs différents projets. J'ai un amour pour les humains et la conviction qu'avec les bons outils, chaque individu a le pouvoir de réaliser ses rêves, ses objectifs afin d'aller mieux. C'est ce qui m'a amené à vouloir être intervenant.

Josée : Qu'est-ce que tu aimes le plus dans le métier d'intervenant?

Gabriel : J'adore m'asseoir avec une personne ou un groupe de personnes autour d'une activité ou d'une discussion. J'aime me faire du plaisir avec les gens et rire avec eux.

Josée : Qu'est que tu aimes le moins du métier d'intervenant?

Gabriel : Comme intervenant, nous avons le goût de donner toutes les solutions aux clients et de leur dire quoi faire. Par contre, comme intervenant, nous pouvons donner des pistes de solution. Par contre, la solution doit venir du client. Parfois c'est frustrant, mais la personne n'est pas nécessairement prête ou elle ne prend pas nécessairement la bonne décision.

Merci Gabriel pour cette entrevue et bon stage parmi nous!

Recette



Réalisée lors de la chronique « bouffe » de janvier)

Grill-Cheese pizza

Ingrédients :

- 2 tranches de pain
- Du fromage
- Du pepperoni
- De la sauce à Pizza
- Oignons
- Piments



Préparation :

- Commencez par couper tous vos légumes en petits morceaux de façon à être capable de les placer sur une tranche de pain.
- Prenez les deux tranches de pain et mettez-y de la sauce à pizza.
- Ajoutez du pepperoni sur l'une des deux tranches de pain et par la suite ajoutez-y du fromage.
- Continuer en plaçant vos légumes sur votre tranche de pain par-dessus le fromage
- Finissez par refermer la deuxième tranche de pain par-dessus l'autre tranche et faire cuire dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce que la cuisson soit à votre goût

Caroline L.

Bulles souvenirs

Cher Allen,

J'ai choisi cette photo parce qu'elle évoque une soirée remplie de fous rires et qui avait bizarrement fait que les autres « bingoteux » avaient déserté notre secteur. Pour moi, tu seras toujours cet ami plein d'humour, de charisme qui amenait le soleil autour de lui, une belle âme bonne et généreuse. Veilles sur nous!

Caroline L.



Je me souviendrai toujours de nos longues conversations sans fin. Je me rappelle aussi de la 1ere fois où toi et Caroline m'aviez passé en entrevue. C'était drôle et rempli d'humour! J'en garderai toujours un bon souvenir.

Francis L.

Bulles souvenirs



Monsieur rapide, oui oui, allons-y nuit et jour. Oui rions il était là après cela il y est arrivé cela et ceci. Oui il y retournait, il arrangeait cela et ceci. Toujours prêt, allons-y, prends ceci et cela, il nous le donnait avec cœur et générosité.

José B.

Te souviens-tu quand on est allé chez-vous en remplacement du camping. Nous avons fait un feu. On a beaucoup rit avec toi et Beatle dans la rivière derrière chez toi. On c'était fait beaucoup de « fun ».

Mélissa C. et Mario Q.



Recette



(Réalisée lors de la chronique « bouffe » de février)

Chocolat Turtle aux dattes

Ingrédients :

- 1 sac de pépites de chocolat
- 1 paquet de dattes
- 1 paquet de pacanes
- Tartinade de caramel



Préparation :

- Prendre une datte et la séparer en deux
- Prendre un bol et faire fondre le chocolat dans le micro-ondes
- Mettre de la tartinade de caramel à l'intérieur de la datte
- Prendre une pacane et la déposer sur le caramel afin qu'elle tienne en place
- Recouvrir le tout de chocolat fondu
- Mettre au frigidaire environ 10 minutes

Caroline L

Recette



(Réalisée lors de la chronique « bouffe » de mars)

Salade Mexicaine

Ingrédients :

- 2 tasses de riz cuit
- 2 cannes de maïs en grains
- 2 piments verts coupés finement
- 3 tomates coupées en dés
- 1 brique de fromage
- Mayonnaise Hellman's au goût
- Épices à salade au goût



Préparation :

- Faire cuire le riz.
- Couper les légumes en petits morceaux et le fromage en dés.
- Mélanger les ingrédients ensemble.
- Ajouter la mayonnaise et les épices au goût.

Mario Q.

Bulles souvenirs

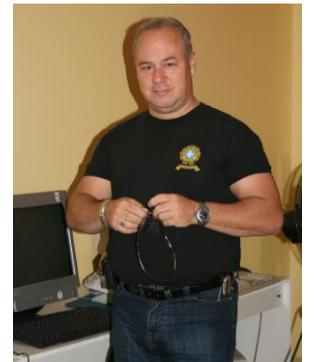


Allen, je me souviens personnellement de ton air de vivre contagieux. Ta bonne humeur, omniprésente, me manquera! Toi et Caro, le duo de la place! Merci pour tout.

Serge C.

Je me souviens quand on faisait des montages de tablettes ensemble dans la salle d'informatique. C'est mes plus beaux souvenirs que je garderai de toi.

François B.



Cher Allen, on a bien rit parfois, tu me tirais toujours la couette et je sais que tu aimais bien Annabelle. Merci pour ton amitié.

Lyse L.

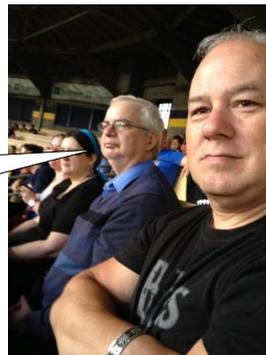
Bulles souvenirs



Je me rappelle les fois où nous allions faire des activités comme le camping et que tu t'assois à côté de moi. Tu avais toujours de bonnes blagues à raconter. Je riais toujours avec toi. Merci pour ces beaux moments.

Yannick P.

Éternellement
de
Bob Savate



Salut Allen,
J'ai eu bien du plaisir à te côtoyer. Tu étais toujours souriant et tu aimais bien nous jouer des tours. J'aimais jouer au billard avec toi ou contre toi. On avait toujours bien du plaisir au Fun-Putt quand tu essayais de faire arroser tout le monde au dernier trou.

Josée C.



page 18

Recette



(Réalisée lors de la chronique « bouffe » d'avril)

Lapins en pâte d'amande

Ingrédients :

- Pâte d'amande
- Colorants alimentaires de toutes les couleurs



Préparation :

- Prenez une petite boule de pâte d'amande et tremper la dans le colorant alimentaire de la couleur de votre choix.
- Ensuite, amusez-vous à façonner un petit lapin comme avec de la pâte à modeler.
- Il est important malgré tout de ne pas trop manipuler la pâte, car elle suintera.

Conseil : Si vous ne voulez pas vous teindre les doigts de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel nous vous conseillons de porter de petits gants de plastiques.

Francis L.

Page 11

Chronique sur le deuil



Le Deuil

Depuis toujours, nous savons que la mort est un sujet tabou sur lequel peu de personnes sont à l'aise de parler. La perte d'un être cher ou éloigné dans votre vie peut vous déstabiliser, vous faire l'effet d'une claque au visage, etc. C'est une période de votre vie où vous vous sentez plus vulnérables et où il est difficile de prévoir ses réactions.

J'en viens maintenant à vous parler du deuil et de ses 7 étapes qui peuvent se succéder dans l'ordre ou dans le désordre. En premier lieu, il faut se dire qu'un deuil n'est pas défini dans le temps et qu'il n'est pas fixe. Il peut s'étalonner sur une courte ou sur une longue période. Le tout dépend de plusieurs facteurs qui se présentent chez la personne comme par exemple : Le lien, le rôle que la personne joue dans votre vie, sa proximité, etc. Il faut aussi ajouter qu'un deuil peut se vivre différemment d'une personne à une autre puisque toutes ont des réactions qui peuvent être différentes les unes des autres.

Le deuil se compose des 7 étapes suivantes qui se succèdent ainsi : Le choc, le déni, la colère et le marchandage, la tristesse, la résignation, l'acceptation et la reconstruction. Veuillez prendre note, encore une fois, que toutes ces étapes peuvent se vivre soit dans l'ordre ou dans le désordre. Il se peut aussi que tout le monde ne passe pas par toutes ces étapes afin d'effectuer leur deuil. Comme nous l'avons mentionné ci-haut, le tout dépend de la personne en elle-même.

Pour commencer, le choc est la première étape après la mort d'une personne. Celui-ci se traduit comme étant par l'annonce de la nouvelle. Sur le moment, la personne se sentira surprise et sans réaction apparente. Nous pouvons comparer cela, encore une fois, à une claque au visage. Cette étape est généralement très brève et se vit, la plupart du temps, pendant l'annonce de la nouvelle. Prenez compte qu'il y a aussi différentes intensités de réaction lors du choc. Une personne peut rester sans mots quelques secondes ou quelques minutes le temps d'assimiler la nouvelle.

Bulles souvenirs

Cher Allen, certaines personnes fréquentant le Centre voulaient s'adresser à toi une dernière fois... Je leur laisse la parole. Tu resteras toujours avec nous dans notre cœur et à Demi-Lune où l'on sent encore ta présence.



Allen, tu étais l'ami, le frère de tous. Tu étais à l'écoute, généreux et toujours disponible. Tu étais le bon gars « chumé » avec tout le monde. Tu étais toujours prêt à rendre service et dévoué pour les personnes qui t'étaient chères. Merci Allen pour avoir seulement existé. Je remercie Dieu de m'avoir permis de croiser ton chemin un moment donné et d'avoir pu te côtoyer. Ça a été un réel bonheur. Repose en paix mon ami et veille sur tous ceux que tu as aimés.

Nancy L.

Hé! Mon Prout!

!Quand je pense à toi, un tourbillon d'émotions m'envahit et une multitude de souvenirs se bousculent dans ma tête; ayant partagé près de 13 ans avec toi... Les 13 plus belles années de ma vie.

Mais si j'avais à te définir en un mot, ce serait le mot : « passion ». Car, tu étais un grand passionné. Dans tout ce que tu t'investissais : une activité, un projet (aussi banal pouvait-il être), un voyage, une relation, tes animaux et... en amour. Tu étais un passionné contagieux du moment présent... tu étais un passionné de la vie.

Caroline C. xx



Hommage à Allen

Tu as été un aventurier, que ce soit par les nombreux voyages que tu as effectués, un homme de cœur aimant et généreux, un ami et un confident pour plusieurs et pour moi...

Comme je te l'ai dit lors de notre dernière rencontre, si c'était mon choix, on t'aurait gardé avec nous encore plusieurs années parce qu'on t'aime tous énormément. Ce que je ne t'ai pas dit alors c'est que ton absence au quotidien, de ne plus voir ton beau sourire qui réchauffait la pièce au complet quand tu arrivais, ça va faire un trou dans notre cœur. On n'était pas prêt pour ton départ, je ne pense pas qu'on l'aurait été un jour.

Je ne peux pas expliquer ta mort, parce que je la trouve injuste. Par contre, je sais que quand une forêt est incendiée, le sol est régénéré et de belles choses finissent par repousser et grandir. Je sais que tu es venu sur Terre pour semer de belles choses autour de toi. Tu as planté dans notre cœur des souvenirs et de petites graines qui germeront et s'épanouiront en nous chaque jour ainsi, malgré ton absence physique, tu seras toujours avec nous.

Je t'aime Allen et ou que tu sois maintenant, veille sur nous!



Caroline L.

Page 16

Chronique sur le deuil



Par la suite, vient l'étape du déni. Vous vous en doutez probablement, mais il s'agit de l'étape où la personne refuse de croire la nouvelle ou l'information qui lui est transmise sur le moment même. Certaines personnes décideront de garder la chambre du défunt intacte, d'autres garderont plutôt tous les vêtements et les effets de la personne même si elles ne lui servent pas. Certaines personnes n'accepteront tout simplement pas que la personne soit décédée et continueront de croire que la personne est toujours vivante ou qu'elle finira par revenir un jour. Souvent, vous entendrez la personne dire : " Cela ne se peut pas..." , "Ce n'est pas vrai..." , "Ce n'est pas possible" , etc.

La troisième étape, elle, se nomme la colère et le marchandage. C'est l'étape où la personne est confrontée avec le fait ou les faits que la personne de qui elle était proche est vraiment décédée. Souvent, cela engendre beaucoup de colère puisque la réalisation de la mort d'un proche peut paraître injuste aux yeux de la personne vivant un deuil. Cette colère engendrée est souvent retournée contre les autres ou contre soi-même. C'est aussi pendant cette étape que la personne essaiera de marchander sa situation actuelle afin de revenir à la situation passée quand la personne défunte était présente. Dans ce cas, on entend beaucoup de gens dire à une entité quelconque : " Je ferai cela si en échange, tu me rends ou si tu m'aides à revenir dans la situation où la personne décédée était vivante". Nous percevons aussi souvent que les gens essaient d'échanger un service ou quelque chose afin que la personne défunte revienne auprès de la personne endeuillée. La personne vivant un deuil peut aussi, lors de cette étape, avoir un certain sentiment de vengeance qui peut aussi naître envers d'autres personnes qui ne sont aucunement fautives dans la situation. Prenez l'exemple de la personne qui met le blâme de la mort de la personne sur les docteurs. Ce n'est pas nécessairement de leur faute s'il y a eu mort dans ce cas. Ils ont fait ce qu'ils ont pu.

La quatrième étape, elle, se nomme la tristesse. Cette étape est très simple à comprendre puisqu'il s'agit du moment où la personne vivant un deuil doit vivre son émotion de tristesse pleinement et l'exprimer. Il est à noter qu'il est normal de pleurer pendant cette étape et que vivre ses émotions pleinement sont aussi nécessaire puisque les fuir ne vous servira à rien.

Page 13

Chronique sur le deuil



La cinquième étape, étant la résignation, se traduit comme l'étape où la personne se dit qu'il n'y a plus rien à faire pour la personne morte. Celle-ci a le sentiment d'avoir tout essayé afin de retrouver l'être cher, mais elle finit par comprendre qu'il ne reviendra pas.

La sixième étape, vient compléter la précédente puisqu'elle se nomme l'acceptation. C'est pendant cette étape que la personne endeuillée réalise vraiment que l'être cher est parti pour de bon. À la différence de la cinquième étape, la personne commencera à se remémorer les moments positifs qu'elle avait avec la personne.

Pour finir, dans la 7^{ième} étape, l'endeuillée finira par avoir plus confiance en elle et à reprendre le dessus sur sa propre vie en recommençant à vivre la vie qu'elle avait avant la perte de cette personne, mais sans elle. Elle finit par reconstruire sa vie en reprenant ses obligations envers la société.

Pour finir, le deuil n'est pas une étape facile à vivre dans une vie, mais il ne faut jamais cesser de croire que nous nous en sortirons puisqu'il y aura toujours une étoile dans le ciel qui veillera sur nous.

Francis L.



Hommage à Allen

Cher Allen,

C'est avec beaucoup de tristesse que je suis ici aujourd'hui. Ton départ est presque irréel...toi qui aimait tellement la vie... Tu étais un homme d'exception, dès que tu arrivais à quelque part, les gens s'attachaient à toi...

Pourquoi? Premièrement, à cause de ton humour, tu avais une façon unique de raconter qui faisait qu'une histoire, même banale, devenait une aventure captivante et on adorait t'écouter...et rire bien sûr. Combien de fois je suis arrivée au travail d'humeur maussade et que tu as fait naître mon sourire avec ta bonne humeur contagieuse.

Tu étais également toujours là pour donner un coup de main. Que ce soit pour un bogue sur mon ordi, une réparation au centre, des conseils ou parce que je me posais des questions sur des papiers gouvernementaux. Tu essayais toujours d'aider au meilleure de tes connaissances.

Mais ce qu'il y avait de plus merveilleux chez toi, qui te rendait vraiment attachant, c'était la force de ton amour. Tu aimais les gens et on le sentait. Personne n'était petit ou insignifiant. Tu traitais tout le monde avec respect.

La passion a d'ailleurs gouvernée ta vie, que ce soit par l'amour avec lequel tu parlais de tes filles ou l'amour qu'on lisait dans tes yeux quand tu regardais Caroline. Tu m'as appris qu'un homme pouvait aimer sincèrement. Ton exemple m'a permis d'évoluer et c'est un peu grâce à toi que j'ai décidé de redonner mon cœur à quelqu'un.