

## Groupes d'entraide A travers le deuil, la vie...

### Ce qu'il faut retenir :

- Il n'y a pas de deuil parfait
- Chaque personne a sa façon de vivre son deuil
- Il faut se donner le temps et la permission de faire son deuil
- Chacun est responsable de son propre cheminement de deuil
- Demander de l'aide peut être une démarche constructive.



« A travers le deuil, la vie... » organise également, des groupes d'entraide pour parents en deuil (d'enfant et périnatal)

### Pour plus d'informations

**0498/81.08.49**

Julie Vande Lanoitte  
Caroline Benoit



## Groupes d'entraide pour personnes en deuil



En collaboration avec les Centres de  
guidance provinciaux et le service  
Coordination Deuil Suicide Luxembourg

« Il y a une chose que la mort ne prend pas, le  
fait d'avoir été ».

Vladimir Jankelevitch

# Groupes d'entraide - A travers le deuil, la vie...

- Pourquoi moi ?
- Pourquoi lui ?
- Est-ce normal d'être si déprimé ?
- Comment survivre à sa mort ?
- Le matin, c'est si difficile de me réveiller...
- Je suis si fatigué...
- On me dit de me bouger un peu...



## Chacun à un moment de sa vie est amené à vivre un deuil.

- Que ce soit la perte d'un enfant, d'un conjoint, d'un parent, d'un proche...
- Que les circonstances soient différentes (vieillesse, maladie, accident, suicide, etc.)

Le deuil reste une épreuve de la vie lourde à surmonter.

La souffrance qui l'accompagne n'est pas suffisamment reconnue dans notre société. Elle est parfois difficile à partager même avec l'entourage proche.

Or, bien des personnes ayant traversé cette expérience, reconnaissent l'importance d'être accueillies, écoutées et de pouvoir échanger.

## Que faisons-nous ?

Les groupes d'entraide réunissent une fois par mois 6 à 8 personnes pendant un an. Ces groupes sont l'occasion de parler de la personne décédée, de la souffrance que l'on éprouve à vivre sans elle.

## Qui sommes-nous ?

Chaque groupe est encadré par des animateurs bénévoles et formés à l'écoute, ayant été, pour la plupart, touchés par la mort d'un proche.

## Où se déroule les groupes ?

Nous proposons des groupes d'entraide sur tout le territoire de la Province de Luxembourg (Nord, Centre et Sud).

La participation à ces groupes n'entraîne