Décembre 2026 | Numéro 12

Homewood Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Composer avec le deuil pendant les Fêtes

La période des Fêtes est souvent synonyme de rassemblements, de réflexion et de célébration. Pour bien des gens, c'est un moment pour retrouver la famille et les ami·e·s, participer à des traditions culturelles ou religieuses et envisager la nouvelle année avec espoir.

En même temps, cette période peut rendre les pertes, les changements et les absences plus difficiles à porter. Une tradition autrefois réconfortante peut ne plus avoir la même signification. Des personnes importantes peuvent manquer aux célébrations. Les circonstances de la vie ont peut-être changé de façon inattendue. Même des changements positifs, comme un déménagement dans une nouvelle communauté, le début d'un nouveau chapitre de vie ou l'arrivée de nouveaux membres dans la famille, peuvent faire naître un sentiment de deuil, en plus d'autres émotions.

Bien que le deuil soit souvent associé au décès d'un·e proche, il peut aussi découler de nombreuses autres pertes ou transitions, notamment des changements dans une relation, de l'éloignement ou des conflits familiaux, de problèmes de santé, de responsabilités liées aux soins d'un·e proche, de l'infertilité, de la retraite, de la perte d'un emploi, d'un déménagement ou du fait de vivre loin de sa famille et de ses traditions. Pendant les Fêtes, ces expériences peuvent être particulièrement présentes, puisque les routines changent et que les rappels de ce qui a été perdu — ou transformé — sont souvent plus nombreux.

Dans cet article, nous verrons pourquoi le deuil peut sembler plus intense pendant la période des Fêtes, les nombreuses formes qu'il peut prendre ainsi que des stratégies concrètes pour y faire face, adapter certaines traditions et obtenir du soutien au besoin.

Pourquoi le deuil peut sembler plus intense pendant les Fêtes

La période des Fêtes s'accompagne souvent d'attentes. Les publicités, les médias sociaux, les films et les traditions culturelles présentent fréquemment cette période comme un moment de joie, d'activités et de rassemblements familiaux. Bien que plusieurs apprécient les célébrations, ces images peuvent parfois rendre les émotions difficiles encore plus présentes.

Le contraste entre ce que nous imaginions pour cette période et la réalité peut être douloureux. Une chaise peut demeurer vide autour de la table. Une tradition familiale peut ne plus être possible. Certaines relations ont peut-être changé. Des difficultés financières, des problèmes de santé ou l'éloignement géographique peuvent aussi rendre les célébrations bien différentes de celles d'autrefois.

Les Fêtes peuvent également multiplier les rappels de la perte. Une recette préférée, une chanson familière, une carte de souhaits ou une photo de famille peuvent faire ressurgir des souvenirs et des émotions particulièrement vifs à cette période de l'année. Ces réactions sont normales. Le deuil reflète souvent l'importance de ce qui a été perdu ou transformé.

Comprendre les nombreuses formes du deuil

Lorsqu'on entend le mot deuil, on pense souvent au décès d'un·e proche. Bien qu'il s'agisse d'une forme importante de deuil, ce n'est pas la seule.

Le deuil peut découler de nombreuses expériences de perte ou de changement, notamment :

- le décès d'un membre de la famille, d'un·e ami·e, d'un·e collègue ou d'un animal de compagnie;
- un divorce, une séparation ou la fin d'une relation importante;
- l'éloignement ou les conflits familiaux;
- des difficultés liées à la fertilité, une perte de grossesse ou des changements dans les projets familiaux;
- la retraite ou la perte d'un rôle professionnel qui contribuait à son identité et à sa routine;
- des changements touchant la santé, la mobilité ou l'autonomie;
- un déménagement loin de sa famille, de sa communauté ou de ses traditions culturelles;
- des difficultés financières ou des changements dans ses conditions de vie;
- le deuil anticipé lorsqu'on accompagne une personne atteinte d'une maladie grave.

Certaines personnes vivent aussi un deuil lié à des attentes qui ne se sont pas réalisées ou à l'avenir qu'elles avaient imaginé. Les grandes transitions de vie peuvent parfois s'accompagner à la fois de gratitude et de deuil. Par exemple, devenir parent, déménager dans une nouvelle ville, commencer un nouvel emploi ou prendre sa retraite peuvent représenter de belles occasions tout en entraînant des pertes, de l'incertitude ou des changements.

Pour les personnes immigrantes et nouvellement arrivées au pays, les Fêtes peuvent notamment mettre en évidence la distance qui les sépare de leur ancien milieu de vie. Les célébrations peuvent être bien différentes de celles de leur enfance. Les décalages horaires, les contraintes liées aux déplacements, les difficultés financières ou les démarches d'immigration peuvent compliquer les retrouvailles avec la famille. Le fait de s'ennuyer des repas traditionnels, de sa culture, de sa langue ou de ses proches peut contribuer à un sentiment de deuil et de nostalgie.

Chaque personne vit le deuil à sa façon. Certaines ressentent surtout de la tristesse. D'autres éprouvent de la colère, un sentiment d'engourdissement, de la solitude, de la culpabilité, du soulagement, de la confusion, de la fatigue, des difficultés de concentration ou encore des changements dans leur sommeil ou leur appétit. Les émotions peuvent varier d'un jour à l'autre, voire d'une heure à l'autre.

Il n'existe pas d'échéancier universel pour le deuil. Les émotions peuvent devenir plus présentes pendant les Fêtes, à l'occasion d'un anniversaire, d'une date importante ou d'un moment marquant. Certaines années peuvent sembler plus faciles que d'autres, tandis que certaines occasions peuvent faire resurgir des émotions de façon inattendue.

Prendre soin de soi pendant les Fêtes

La période des Fêtes peut présenter des défis particuliers lorsqu'on vit un deuil. Les stratégies suivantes peuvent vous aider à traverser cette période avec plus de douceur.

Donnez-vous la permission de vivre vos émotions

Pendant les Fêtes, bien des gens ressentent de la pression à participer aux célébrations avec enthousiasme, même lorsqu'ils traversent une période difficile. Il peut être utile d'accueillir vos émotions sans les juger.

Vous pouvez ressentir de la tristesse tout en participant à une célébration. Vous pouvez apprécier certains moments tout en ressentant l'absence d'une personne ou d'une réalité importante. Vous pouvez être reconnaissant·e du soutien que vous recevez tout en souhaitant que les choses soient différentes. Prendre le temps de faire une pause, de réfléchir, d'écrire dans un journal, de prier, de méditer ou simplement d'observer ce que vous ressentez peut vous aider à accueillir votre expérience émotionnelle.

Réfléchissez à ce dont vous avez besoin cette année

Les traditions des Fêtes procurent souvent un sentiment de réconfort et de continuité. Toutefois, après une perte importante ou un grand changement de vie, certaines traditions peuvent devenir plus difficiles à vivre.

Réfléchissez à ce qui pourrait vous faire du bien cette année.

Vous pourriez choisir de :

- participer à certaines activités et en décliner d'autres;
- écourter votre présence lors des rassemblements;
- adapter certaines traditions;
- créer de nouvelles traditions;
- passer une partie des Fêtes dans le calme;
- demander du soutien pratique ou émotionnel à vos proches.

Vos besoins peuvent être différents de ceux des années précédentes, et ils peuvent aussi évoluer au fil de la période des Fêtes.

Planifiez les moments plus difficiles

Bien des gens trouvent utile d'anticiper les situations qui pourraient être plus éprouvantes sur le plan émotionnel.

Pensez aux événements, aux rassemblements, aux anniversaires ou aux conversations à venir qui pourraient faire surgir des émotions intenses. Réfléchissez au soutien qui pourrait vous aider à traverser ces moments.

Par exemple, vous pourriez :

- vous rendre à une activité avec votre propre véhicule afin de pouvoir partir au moment qui vous convient;
- prévoir un échange avec un·e ami·e de confiance;
- réserver des moments de calme dans votre horaire;
- préparer des réponses aux questions dont vous préférez ne pas discuter;
- prévoir une activité réconfortante après une journée plus difficile.

Planifier à l'avance peut contribuer à réduire le stress et à vous donner un plus grand sentiment de contrôle pendant les périodes plus exigeantes sur le plan émotionnel.

Maintenez des habitudes qui vous font du bien

La période des Fêtes bouleverse souvent les habitudes du quotidien. Même s'il est important de faire preuve de souplesse, conserver certaines routines familières peut favoriser le bien-être émotionnel.

Lorsque c'est possible, essayez de :

- dormir suffisamment;
- prendre des repas à des heures régulières;
- pratiquer une activité physique;
- passer du temps à l'extérieur;
- demeurer en contact avec des personnes qui vous soutiennent;
- poursuivre les activités qui vous aident à vous sentir ancré·e.

De petites habitudes quotidiennes peuvent offrir un sentiment de stabilité pendant les périodes d'incertitude émotionnelle.

Donner un sens aux traditions, anciennes comme nouvelles

Les traditions peuvent apporter du réconfort, favoriser les liens et offrir un sentiment de continuité. Toutefois, après une perte importante ou un grand changement de vie, elles peuvent prendre une tout autre signification. Certaines personnes trouvent du réconfort dans le fait de préserver les traditions de longue date. D'autres préfèrent les adapter afin qu'elles correspondent davantage à leur réalité actuelle.

Vous pourriez, par exemple :

- partager des souvenirs d'un·e proche;
- préparer une recette qui vous est chère;
- exposer des photos ou des objets porteurs de souvenirs;
- faire du bénévolat dans votre communauté;
- faire un don à une cause qui reflète les valeurs d'une personne importante pour vous;
- retrouver virtuellement des membres de votre famille qui vivent loin;
- découvrir ou renouer avec des traditions culturelles qui vous permettent de rester en lien avec votre héritage.

Une tradition des Fêtes peut être aussi simple que d'appeler un·e proche, de participer à une activité communautaire ou de prendre un moment pour vous souvenir d'une personne qui compte pour vous.

Regarder vers l'avenir

Les Fêtes peuvent avoir une tout autre signification après une perte ou un changement important. Les traditions, les rassemblements et les célébrations qui semblaient autrefois familiers peuvent être vécus différemment. Avec le temps, plusieurs personnes trouvent leur propre façon d'aborder cette période tout en s'adaptant aux changements vécus.

Que vous choisissiez de maintenir des traditions de longue date, d'en créer de nouvelles ou de vivre les Fêtes plus simplement cette année, vos besoins peuvent être différents de ceux d'autrefois — et ils peuvent continuer d'évoluer avec le temps.

Aller chercher du soutien

Les périodes de deuil et de perte peuvent sembler particulièrement éprouvantes, surtout pendant les Fêtes, lorsque les émotions et les rappels des changements vécus sont souvent plus présents. Le soutien des autres peut jouer un rôle important pour vous aider à traverser cette période et à vous adapter.

Ce soutien peut venir d'ami·e·s, de membres de votre famille, de collègues, de communautés de foi, d'organismes culturels, de groupes de soutien ou de professionnel·le·s de la santé mentale. Bien des gens trouvent réconfortant de parler à une personne capable d'offrir une écoute empreinte de compassion, dans un espace sécuritaire et exempt de jugement.

Si le deuil nuit à votre capacité de fonctionner au quotidien, de gérer vos responsabilités, de maintenir vos relations ou de prendre soin de vous, un soutien professionnel peut être particulièrement bénéfique. Le counselling offre un environnement sécuritaire et bienveillant pour explorer vos pensées, vos émotions et vos stratégies d'adaptation. Il peut également vous aider à traverser des transitions de vie importantes, des changements dans vos relations, un processus d'adaptation culturelle, des responsabilités liées aux soins d'un·e proche ou d'autres formes de deuil qui peuvent devenir plus présentes pendant la période des Fêtes.

Votre Programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF) peut vous offrir un soutien confidentiel pour les préoccupations qui touchent votre santé mentale et votre bien-être. Grâce au counselling et aux autres services offerts, vous pouvez obtenir un accompagnement professionnel adapté à vos besoins, que vous composiez avec une perte récente ou que vous vous adaptiez à des changements qui se poursuivent dans votre vie.

Références

Shelvock M (5 octobre 2022) Grieving When No One Has Died. Psychology Today. Consulté le 18 juin 2026 sur https://www.psychologytoday.com/ca/blog/navigating-the-serpentine-path/202210/grieving-when-no-one-has-died (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (mise à jour le 22 février 2023) Grief. Cleveland Clinic. Consulté le 18 juin 2026 sur https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24787-grief (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (28 novembre 2022) Grief and Loss Throughout the Holiday Season. Mayo Clinic. Consulté le 18 juin 2026 sur https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/grief-and-loss-throughout-the-holiday-season (Seulement en anglais)

Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :

monhomeweb.ca

140 ans Homewood Santé

Découvrez les bienfaits de nos soins

© Homewood Santé[MC] 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.