

E Book
Une aide au devil



En Harmonie

E-book de deuil en Harmonie, pour vous aider à guérir, grandir, comprendre et continuer

Vous venez ou avez perdu quelqu'un qui vous est cher ? Vous souffrez et vous ne savez plus où vous en êtes !

Je vous comprends, je suis passée par là aussi. En 2002 j'ai perdu mon conjoint dans un accident de moto et à 3 mois d'intervalle les jumeaux que je portais à 6 mois de grossesse. Je souffrais énormément, un trou béant dans mon cœur et dans ma vie ! Ce jour-là j'ai tout perdu, mon amour, mes enfants, mes projets, mon travail ; impossible de continuer, j'ai quitté mon appartement, je suis même retournée chez mes parents !

Je ne savais pas ce qui m'attendait et pourtant, je suis passée par les différentes étapes du deuil que je ne connaissais pas. Je suis restée dans certaines plus que dans d'autres, j'ai fait des cauchemars, de l'agoraphobie, des terreurs nocturnes et j'ai développé une peur de la mort à tel point que j'étais persuadée que la prochaine, ce serait moi ! Ça ne pouvait plus durer ! Je ne pouvais plus avancer, j'étais fatiguée, je me noyais et j'avais peur. J'ai décidé de me faire accompagner en cherchant différentes techniques alternatives qui pourraient m'aider, comme l'hypnose, l'EMDR, l'EFT, l'art thérapie etc... Je n'ai pas trouvé d'accompagnants au deuil, ni de spécialistes en la matière, ni de thérapeutes qui avaient vécu la même chose pour me comprendre et m'épauler.

Alors, j'ai consulté plusieurs domaines en avançant, en racontant à chaque fois mon histoire à chaque thérapeute pour qu'il m'aide au mieux. J'ai fait mon puzzle de soins et j'ai traversé mon deuil ; petit à petit, je me suis reconstruite, j'ai pu avancer. Je trouvais ça tellement chouette d'avancer en ayant de la lumière devant soi que j'ai eu l'envie de me former, parce que parallèlement à mon histoire, j'ai toujours aimé le développement personnel. Au fil des années je me suis intéressée, formée ; j'ai testé, mis à ma « sauce », créer ma boîte à outils et aujourd'hui, cela fait plus de 20 ans que je m'initie à différentes techniques avec mon expérience, mes guérisons, mon chemin de deuil. Au fil du temps est venue l'envie d'accompagner les endeuillés et de les éclairer sur ce chemin que je ne connais que trop bien.

Alors j'espère que votre lanterne sera un peu plus éclairée avec les infos dans cet ebook qui sont une petite partie de ce grand soleil qu'on peut revoir briller au bout du chemin ! Oui c'est possible !

Alors, si ces pages vous parlent, si ces mots résonnent, si vous vous retrouvez dans ces lignes, si vous sentez que ce serait bon et juste pour vous que l'on se rencontre, même une fois, n'hésitez plus. Je suis là pour vous accompagner, pour vous éclairer. Alors bonne lecture et à bientôt.

Harmonie – enharmonie.be



En Harmonie

Il est essentiel de traiter le deuil de manière saine et constructive afin de favoriser une guérison émotionnelle

Dans cet ebook, quelques conseils qui pourront vous aider

« Le deuil est un processus de guérison naturel que votre corps vient mettre en place pour vous aider à traverser cette épreuve ».

1. Favoriser l'expression émotionnelle : Traiter le deuil de manière saine implique de reconnaître, d'explorer et d'exprimer les émotions associées à la perte. Ignorer ou refouler ces émotions peut entraîner des problèmes de santé mentale et émotionnelle à long terme. En accordant une attention appropriée aux émotions liées au deuil, on permet aux personnes en deuil de les exprimer, ce qui contribue à un soulagement émotionnel et à une progression vers la guérison.

Dans un premier temps vous pouvez trouver du soutien auprès des médecines douces avec des plantes comme de la valériane, le millepertuis, le griffonia, la rodhiola, la passiflore, le tribulus en capsules.

L'homéopathie

Ignatia : choc émotionnel, deuil, affliction persistante, accablement par la perte d'un époux, parent, enfant, ami ou même d'un animal de compagnie très aimé. Alternance de pleurs et de sourires, longs soupirs et bâillements. Asthénie réactionnelle intense après l'annonce. Peut présenter les sanglots incontrôlables ou les lamentations bruyantes de quelqu'un tout simplement « déchiré de douleur » et qui, dans son total désespoir, est visiblement ravagé par la solitude ou par la peur de celle-ci. Ou bien il peut montrer l'opposé, une disposition au « chagrin silencieux » En échelle : 9, 12 et 15 CH, avec 2 jours d'intervalles entre chaque prise.

Aconit : désemparé par un décès et que le choc est très dur, avec agitation physique et verbale. Crise d'angoisse intense avec sentiment de mort imminente surtout avant minuit. Action très rapide sur les crises d'angoisse ponctuelles : en 9 CH, 3 granules en cas de crise.

Gelsemium : suites de décès ou de mauvaises nouvelles appris brusquement et sans ménagements. Sous le choc, on est sidéré et tout tremblant, le cœur bat trop vite ou semble s'arrêter, des diarrhées motrices et de la pollakiurie (envie fréquente d'uriner) peuvent apparaître. En 9 CH, 3 granules lors des crises d'anxiété.

Nux vomica : colère suite à l'annonce. Tous les soirs au coucher, surtout en cas de nervosité ou d'insomnie de 3 à 4 heures du matin. En échelle de 9 à 15 CH.



Staphysagria : forte contrariété à l'annonce avec un sentiment d'injustice, de culpabilité ou d'humiliation. En échelle également : 9, 12 et 15 CH.

Sepia : résignation ou inquiétude, surtout pour son entourage. Réaction sur un mode dépressif, avec tristesse et pessimisme : voit tout en noir, n'envisage que le pire. Découragement et difficulté à faire face, agacement par la consolation. En dose-échelle ou 3 granules par jour de 9 à 30 CH.

Arsenicum album : dépression réactionnelle anxieuse avec asthénie intense, anxiété et réveil à 1 heure du matin. C'est la crainte de la mort qui se réveille brutalement après l'annonce. En 9 CH, dans la soirée.

Mais aussi les mélanges déjà fait comme:

Nervoheel: nervosité, anxiété, stress, tendance à la dépression

pour les enfants à partir de 2ans voir notice d'utilisation.

Dose habituelle : 3x par jour 1 comprimé. En cas d'insomnie : 1-2 comprimés avant le coucher

Dans les conditions aiguës : toutes les ½ heures à 1 heures 1 comprimé (max. 10 comprimés par jour), puis passer à la dose habituelle.

Composition pour 1 comprimé de 301,5 mg sont : Phosphoricum acidum D4, Ignatia amara D4, Sepia officinalis D4 à 60 mg; Kalium bromatum D4, Zincum valerianicum D4 à 30 mg.

Les autres composants (excipients) sont : Lactosum monohydricum ; Magnesii stearas.

Sédatif PC: pour réduire le stress le jour et aider a mieux dormir la nuit.

Médicament homéopathique traditionnellement utilisé pour les troubles mineurs de l'anxiété et du sommeil.

Comprimé sublingual : 2 comprimés 3 fois par jour. Ne pas dépasser 10 jours de traitement.

Ce médicament homéopathique contient 6 substances actives :

Aconitum napellus 6CH

Belladonna 6CH

Calendula officinalis 6CH

Chelidonium majus 6CH

Valeriana officinalis 4 CH

Viburnum opulus 6CH

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien/homéopathe.



En Harmonie

Les fleurs de Bach

Ce sont des Préparations subtiles liquides obtenues par un procédé d'infusion solaire qui permet une ré-harmonisation des émotions et l'expression. Une fleur pour une émotion, une humeur, une personnalité. Elle a le pouvoir de vous faire évoluer d'un état négatif pour le transformer en potentiel positif. Les perles de conscience (gouttes) agissent sur votre système énergétique comme des catalyseurs de transformation et permettent à votre corps de s'auto-équilibrer. Elles permettent de vous connecter à vos ressentis, à votre essence même pour retrouver la paix intérieure.

Remède de secours (Rescue remedy) :

Composé de 5 fleurs qui aide et soulage en cas de choc immédiat

Star of Bethlehem (Etoile de Bethléem)

Star of Bethlehem est LA fleur du Deuil. Elle est parfaite quand on se sent en grande détresse suite au choc de la perte d'un être cher. Elle apaise, calme et apporte du réconfort aux inconsolables.

Hornbeam (Charme)

Hornbeam apporte force mentale et physique afin de mener à bien les tâches du quotidien.

Cœur de Marie

Elle aide à libérer des attachements émotionnels lorsqu'il y a une dépendance affectivement forte.

Quand il y a rupture difficile avec un être cher

Le baume du cœur Composé n°16 Consolations chez DEVA

Un composé floral pour tous les deuils de la vie

Posologie : 4 gouttes 4 fois par jour sous la langue, laissez quelques secondes en bouche. Jusqu'à 21 jours si besoin. A prendre en dehors des repas.

Aussi à la demande et les premiers jours j'ajoute 4 à 8 gouttes de Star of Bethlehem et 4 à 8 gouttes de Hornbeam dans 1 litre d'eau à boire tout au long de la journée.

La gemmothérapie

La gemmothérapie le bourgeon, la jeune pousse ou la radicle, c'est le concentré de toute la puissance de la future plante, c'est-à-dire l'ensemble des principes actifs que l'on retrouve au niveau des racines, de la tige, des fleurs, des feuilles et des fruits. La gemmothérapie permet de réguler le psycho-émotionnelle. Elle agit comme libératrice de tensions émotionnelles.

Bourgeon d'Aubépine

L'aubépine soulage les peines de cœur. C'est un buisson épineux qui vous rappelle votre devoir de protéger votre monde intérieur. Ces feuilles blanches contrastant avec la noirceur de son bois, vous invitent à aller puiser dans vos profondeurs votre propre lumière tout en prenant conscience que tout ce fait à son rythme.

Bourgeon de Tilleul

Le tilleul aide à revenir au calme. Il apaise, rassure et favorise l'endormissement.

Posologie : 5 à 10 gouttes par jour diluées dans un tout petit peu d'eau à distance des repas.

Privilégier la prise au moment du coucher

Bourgeon de Figuier

Le figuier permet de digérer les émotions. Il agit sur le stress et régule l'axe cortico-hypothalamique. C'est celui qui commande la sphère des émotions, des angoisses, des peurs et des obsessions. Posologie : 15 gouttes par jour diluées dans un tout petit peu d'eau à distance des repas. Je vous recommande 5 gouttes 3 fois par jour mais encore une fois c'est à vous de voir en fonction de votre ressenti.

Les Huiles essentielles

Sentir les huiles essentielles pour se sentir mieux. L'odorat est le seul de vos sens à être directement en lien avec votre cerveau. Les molécules aromatiques voyagent des narines jusqu'à la région impliquée dans la mémoire et les émotions et peuvent ainsi agir et apaiser les souvenirs douloureux ou les émotions difficiles. N jamais mettre le HE pur sur la peau, les mélanger dans une huile végétale.

HE de Néroli (fleurs de l'oranger amer) – petit grain bigarade – mandarine rouge

L'huile essentielle de Néroli est un remède de choix pour les chocs émotionnels qui malmènent le cœur. Cette huile favorise la relaxation et un sentiment général de bien-être. Son arôme est apaisant. Elle redonne vitalité, courage et confiance en soi. Appliquez une goutte d'huile essentielle avec un peu d'huile végétale (amande douce par exemple) au niveau du plexus solaire et massez

HE de Rose de Damas

La Rose de Damas est l'huile par excellence du passage de la vie à la mort et du deuil. Elle procure une paix intérieure, un sentiment de bien-être profond. Elle est très appréciée en cas de choc émotionnel, de deuil, de mélancolie pour surmonter les états de vide intérieur succédant parfois aux événements intenses.

Déposez une goutte d'huile essentielle sur votre poignet, frottez avec l'autre tout en ramenant l'huile essentielle dans les paumes de vos mains. Portez les paumes à votre visage, respirez lentement par le nez et expirez longuement par la bouche. Quelques respirations suffisent pour changer votre état.

Cyprès toujours (vert)

Pendant toutes les périodes de séparation versez quelques gouttes sur un mouchoir, à respirer lorsque la tristesse monte.

HE d'Ylang-Ylang

Le choc émotionnel entraîne une émotion trop forte pour être traitée par votre système nerveux. Vous vous sentez dépassé, l'huile essentielle d'Ylang-Ylang peut aider. Elle a un effet fort sur le système nerveux en le rééquilibrant. Elle ralentit également le rythme cardiaque et restaure une respiration régulière. Elle apporte chaleur et sécurité. Elle est relaxante, tranquillisante et permet un lâcher-prise.

Déposez une goutte d'huile essentielle sur votre poignet, frottez avec l'autre tout en ramenant l'huile essentielle dans les paumes de vos mains. Portez les paumes à votre visage, respirez lentement par le nez et expirez longuement par la bouche. Quelques respirations suffisent pour changer votre état.



Suite des conseils :



2. Prévenir la détresse prolongée : Le deuil non résolu peut entraîner une détresse prolongée, un sentiment d'être bloqué dans la douleur et l'incapacité de faire face à la réalité de la perte. En abordant activement le processus de deuil, on peut prévenir cette détresse prolongée et favoriser une adaptation saine à la perte.

3. Favoriser l'acceptation et l'ajustement : Traiter le deuil de manière saine et constructive permet de travailler vers l'acceptation de la perte et d'ajuster sa vie en conséquence. Cela ne signifie pas oublier ou minimiser la personne disparue, mais plutôt trouver un équilibre entre le souvenir et la possibilité de continuer à vivre une vie épanouissante.

4. Préserver la santé mentale et physique : Le deuil peut avoir un impact significatif sur la santé mentale et physique. En traitant le deuil de manière saine, on s'engage dans des pratiques d'auto soins et de gestion du stress qui favorisent le bien-être global. Cela peut inclure des techniques de relaxation, la recherche de soutien émotionnel et la prise en compte des besoins personnels.

5. Permettre la croissance personnelle : Le deuil peut également être une occasion de croissance personnelle et de transformation. En abordant le deuil de manière constructive, on peut explorer les leçons apprises, développer une plus grande résilience, renforcer les relations interpersonnelles et redéfinir le sens de la vie. Ce processus de croissance personnelle peut ouvrir la voie à de nouvelles perspectives et possibilités de vie. Ça, c'est la bonne nouvelle à la fin du parcours.

En traitant le deuil de manière saine et constructive, on donne à soi-même l'opportunité de se reconstruire, de guérir et de trouver un nouvel équilibre après une perte significative. Cela demande du temps, de la patience et un soutien approprié, mais cela peut conduire à une résilience accrue et à une vie plus épanouissante malgré la perte. Oui, c'est possible mais peut-être pas envisageable tout de suite.

Il est évident que vous allez passer par des moments plus difficiles que d'autres, n'hésitez pas à passer le cap de l'accompagnement, il y a toujours un moment où un autre où on a besoin d'aide, j'ai connu cette période et je ne regrette pas de m'être fait aider. Vous trouverez une aide efficace avec mon accompagnement.

Le deuil est une réaction émotionnelle et psychologique à une perte significative, généralement associée à la mort d'un être cher, mais qui peut également être déclenchée par d'autres types de pertes, telles que la fin d'une relation, la perte d'un emploi ou la perte d'une capacité physique. Il s'agit d'un processus naturel et complexe qui varie d'une personne à l'autre, mais qui comprend souvent différentes phases ou étapes. Il est important de noter que ces phases ne sont pas linéaires et peuvent se chevaucher, faire du sur place, aller d'avant en arrière et chaque individu peut vivre le deuil de manière unique. Voici les différentes phases du deuil pour mieux comprendre ce par quoi vous passerez, voici les différentes étapes du deuil ...



Savoir et comprendre les différentes étapes du deuil



Tu vas pouvoir te situer et y voir plus claire.

1. Le choc et le déni : Au moment de la perte, il est courant de ressentir un choc initial et de nier la réalité de la situation. Cette phase peut être caractérisée par des sentiments d'engourdissement, de confusion, de désorientation et de refus de croire à la perte. C'est aussi le temps d'intégration à cette nouvelle réalité. C'est un réel état de choc qui nous coupe de nos émotions et qui peut nous priver de pleurer ou de ressentir de la tristesse comme être anesthésié

2. La colère : Une fois que le choc initial commence à se dissiper, la colère peut émerger. Les personnes endeuillées peuvent se sentir frustrées, en colère contre la personne décédée, en colère contre elles-mêmes ou en colère contre le monde en général. Cette phase peut être marquée par des sautes d'humeur, de l'irritabilité et des sentiments d'injustice.

3. La tristesse et la phase de dépression : À mesure que la réalité de la perte s'installe, des sentiments de tristesse profonde, de douleur et de désespoir peuvent se manifester. Les personnes en deuil peuvent pleurer fréquemment, se sentir déprimées, avoir une perte d'appétit ou des troubles du sommeil. Cette phase est souvent considérée comme la plus difficile et la plus longue du processus de deuil.

4. La négociation : Certaines personnes en deuil peuvent essayer de négocier avec une puissance supérieure ou de trouver des moyens de revenir en arrière dans le passé. Elles peuvent se poser des questions du type "Et si..." ou faire des promesses dans l'espoir de revenir à une réalité différente. Cela peut être une tentative de trouver un sens ou une solution à la perte.

5. L'acceptation – l'accueil : Au fur et à mesure que le temps passe et que les émotions sont explorées et exprimées, il est possible d'atteindre une certaine acceptation de la perte. Cela ne signifie pas oublier ou cesser d'être triste, mais plutôt intégrer la réalité de la perte dans sa vie et trouver un moyen de continuer à vivre malgré la douleur.

6. La reconstruction : A ce moment le lien à la personne perdue est intégré à notre nouvelle réalité et nous pouvons continuer de vivre avec cette fois une vision des choses, de la vie qui est différente, on peut constater que ce chemin nous a transformé et ce qu'il est en nous. On peut aussi dans certains cas, ce n'est pas automatique mais faire vivre la mémoire de l'être disparu par un héritage personnel, quelque chose qu'on devait accomplir ensemble ou que le défunt tenait à faire de son vivant ou de façon publique comme une association, par exemple, pour aider d'autre personne tout en honorant sa mémoire.

Il est important de noter que ces phases peuvent se manifester différemment pour chaque individu et peuvent varier en intensité et en durée. Certaines personnes peuvent passer plus de temps dans certaines phases, tandis que d'autres peuvent les traverser plus rapidement. Cela dépend de la nature du lien qu'il y a entre le défunt et l'endeuillé. Chacune de ces phases du deuil fait partie du processus de guérison et d'ajustement à la perte, et il est essentiel de permettre à chacune de ces phases de se dérouler à son rythme. On peut rester bloquer dans certaines phases, ce qui peut entraver l'avancement et la guérison du deuil. N'hésitez pas à vous faire accompagner.



Voici différentes stratégies pour faire face au deuil de manière saine et constructive

- 1. Exprimer ses émotions :** Encouragez les personnes en deuil à exprimer leurs émotions de manière saine. Cela peut inclure pleurer, parler de leurs sentiments avec des proches de confiance, écrire dans un journal, participer à des groupes de soutien ou consulter un thérapeute. L'expression émotionnelle aide à libérer la douleur et favorise la guérison.
- 2. Pratiquer l'auto-soin :** prendre soin de soi-même en faisant des activités qui les nourrissent, comme prendre des pauses régulières, se reposer suffisamment, manger sainement, faire de l'exercice physique doux, méditer, pratiquer des techniques de relaxation ou s'engager dans des activités qui procurent du plaisir.
- 3. Trouver un soutien social :** Le soutien social est crucial pendant le deuil. Chercher du soutien auprès de leur famille, de leurs amis ou de groupes de soutien. Parler de la perte avec des personnes qui comprennent ou traversent des expériences similaires peut être réconfortant et aider à partager la charge émotionnelle. Il ne faut pas attendre d'aller mal pour se faire aider.
- 4. Accepter et respecter son propre processus de deuil :** Chaque personne vit le deuil de manière unique. Il évite de se comparer à d'autres personnes ou de se sentir pressées par des délais artificiels. Chacun doit respecter son propre rythme et être bienveillant envers soi-même pendant cette période. Ne vous priver pas de dire « stop » à certaines personnes qui pourraient vous opprimer avec les histoires entendues d'autres deuils.
- 5. Établir des rituels et commémorations :** Créer des rituels ou des commémorations peut aider les personnes en deuil à honorer la mémoire de la personne disparue et à trouver du réconfort. Cela peut inclure allumer une bougie, créer un album photo, créer une boîte spéciale souvenir avec des effets du défunt pour la réouvrir en temps voulu et en l'honorant écrire une lettre, visiter un lieu significatif ou participer à des événements commémoratifs. Ces rituels peuvent fournir un espace pour exprimer des émotions et se souvenir avec amour.
- 6. Chercher un sens :** parler entre endeuillés à trouver un sens après la perte peut contribuer à la guérison. Encouragez-les à réfléchir à l'héritage (pas l'argent ou les biens mais ce qu'elle laisse dans votre cœur et comme expériences positive) de la personne disparue, à trouver des moyens de perpétuer son souvenir et à trouver des significations ou des leçons dans l'expérience de deuil.
- 7. Prendre des pauses de deuil :** Le deuil peut être épuisant, c'est un vrai marathon et il est accaparant, prenez des pauses pour se distraire et se ressourcer et sans culpabiliser de prendre soin de vous sans ça vous ne pourrez avancer. Il est important de trouver un équilibre entre le temps passé à traiter le deuil et le temps consacré à des activités qui procurent du plaisir et de la détente. Je parle ici, de manger avec une amie, de sortir de promener, de faire un tour dans les magasins, d'aller au cinéma, de passer une journée aux thermes, de s'offrir un massage, de se faire livrer un plat, de se regarder une série Netflix, un moment thé ou café avec des douceurs, un apéro chips sans en abuser, tout ce qui vous procure du plaisir et de la douceur. Personne ne le fera à votre place même si les gens veulent vous aider. Ne culpabilisez pas de vous faire du bien, vous en avez besoin pour continuer et guérir et puis est ce que la personne qui est partie voudrait vous voir triste et mal tout le temps ??

L'importance de l'accompagnement

Demander et recevoir efficacement du soutien émotionnel pendant le deuil peut être un défi pour certaines personnes. Voici quelques conseils pour faciliter ce processus :

1. Identifiez vos besoins : Prenez le temps de réfléchir à vos besoins émotionnels pendant le deuil. Identifiez ce dont vous avez le plus besoin en termes de soutien, que ce soit une oreille attentive, des conseils pratiques ou simplement une présence réconfortante. Cela vous aidera à communiquer clairement vos attentes lorsque vous demandez du soutien.

2. Choisissez les bonnes personnes : Identifiez les personnes de confiance à qui vous vous sentez à l'aise de demander du soutien émotionnel. Cela peut être des membres de votre famille, des amis proches ou des professionnels du soutien en deuil. Assurez-vous de choisir des personnes bienveillantes, compréhensives et disposées à vous écouter sans jugement.

3. Soyez ouvert et honnête : Lorsque vous demandez du soutien, soyez ouvert et honnête quant à vos besoins et à ce que vous traversez émotionnellement. Partagez vos sentiments, vos inquiétudes et vos préoccupations de manière authentique. Cela permettra à vos proches de mieux vous comprendre et de répondre adéquatement à vos besoins.

4. Soyez spécifique dans vos demandes : Plutôt que de demander un soutien général, soyez spécifique dans ce que vous attendez des autres. Par exemple, vous pouvez demander à quelqu'un de vous écouter pendant que vous partagez vos souvenirs, ou vous pouvez demander des conseils pratiques pour faire face à certaines situations. Être précis aidera les autres à mieux vous soutenir.

5. Respectez vos propres limites : Pendant le deuil, il est important de reconnaître vos propres limites émotionnelles. Si vous ne vous sentez pas prêt à parler ou à recevoir du soutien à un moment donné, respectez-vous et communiquez-le clairement à vos proches. Ne vous sentez pas obligé de répondre à toutes les demandes de soutien si vous ne vous sentez pas prêt.

6. Acceptez différents types de soutien : Le soutien émotionnel peut prendre différentes formes. Soyez ouvert à différentes méthodes de soutien, telles que les conversations, les groupes de soutien, les thérapies individuelles, les activités créatives ou spirituelles, selon ce qui vous convient le mieux. Chacun a sa propre façon de donner et de recevoir du soutien, alors soyez ouvert à ces différentes approches.

7. Exprimez votre gratitude : Lorsque vous recevez du soutien émotionnel, prenez le temps d'exprimer votre gratitude envers les personnes qui sont là pour vous. Un simple "merci" sincère peut renforcer les liens et encourager les autres à continuer à vous soutenir (amis, famille, collègues...).

Rappelez-vous que demander du soutien émotionnel pendant le deuil est un acte de courage et pas de vulnérabilité. N'hésitez pas à rechercher le soutien dont vous avez besoin et à vous entourer de personnes bienveillantes qui peuvent vous accompagner tout au long de votre processus de deuil.

Si vous désirez être accompagné vous pouvez prendre contact avec moi, je serai heureuse de pouvoir vous guider sur ce chemin. Harmonie Godart 0496/49.83.41 – enharmonie.be
Retrouvez ma chaîne You Tube sur le deuil sans tabou – deuil en harmonie ou sur mon site enharmonie.be

Peu importe ce que vous déciderez, surtout faites-le pour vous et prenez soin de vous.



En Harmonie