



## Rituels pour réconforter les familles

Par : [Rév. Glen R. Horst](#)

Le décès d'un membre de la famille est l'une des expériences les plus significatives de notre vie. Être témoin de la fin d'une vie est un événement extraordinaire et marquant, peu importe la nature de notre relation avec cette personne. Les rituels sont une façon de souligner la mort dans la dignité et d'en accorder l'attention qu'il se doit.

Quand il est question de rituels, nous avons tendance à penser aux rituels religieux. Ils peuvent jouer un rôle crucial à la fin de la vie. Cependant, les gestes ordinaires de bienveillance sont aussi des rituels qui apportent profondeur et signification spirituelles.

Vous réaliserez peut-être que les rituels sont une source de confort pour vous, votre famille et la personne mourante.

## Les rituels lorsque la mort approche

De simples gestes d'attention sont des rituels. Dans les moments difficiles, ils ont une grande signification. Ils deviennent des manières d'instaurer des sentiments de calme et une façon d'exprimer votre amour envers la personne mourante.

Vous pouvez par exemple :

- être au chevet de la personne mourante pendant qu'une musique douce se fait entendre;
- fredonner ou chanter à voix basse;
- lire une histoire, passage biblique ou un poème;
- lire des cartes ou des notes envoyées par des amis, des collègues ou des voisins;
- tenir ou caresser la main ou le bras de la personne;
- brosser ses cheveux et lui essuyer le visage;
- donner des soins à la bouche ou des petites gorgées d'eau ou petits morceaux de glace (sous la supervision d'une équipe de soins de santé);
- frotter les pieds ou les jambes de la personne;
- rappeler à cette personne qu'il (elle) est aimé (e) et qu'on la porte dans notre cœur;
- remercier la personne d'avoir été présente dans notre vie.

De telles activités sont réconfortantes pour la personne mourante et pour les membres de sa famille. Elles atténuent les sentiments de désespoir et d'incompétence qui peuvent survenir de temps à autre lorsque la personne devient plus faible et moins consciente. De plus, ces activités vous permettent à vous et à votre famille d'exprimer vos sentiments envers cette personne.

*Voir aussi : [La prestation des soins](#) et [Quand la fin est proche](#)*

Il est important d'inclure des rituels pour prendre soin de vous-mêmes dans cette période intense d'inquiétude et de soins :

- Prendre des pauses pour faire de l'exercice, vous détendre, dormir et manger.
- Prendre un temps pour penser à ce que vous vivez, tenir un journal intime si ceci peut vous aider à exprimer vos sentiments.
- Rappeler les pratiques spirituelles qui font partie intégrale de votre vie.
- Tenir au courant les membres de votre famille et vos amis.

*Voir aussi : [Prendre soin de soi-même](#)*

Si vous appartenez à une tradition spirituelle, vous trouverez des rituels qui mettent en valeur le sens de votre expérience et procurent réconfort à la personne mourante. Pour obtenir de l'aide dans l'organisation de ses rituels, communiquez avec votre chef spirituel ou votre fournisseur de soutien spirituel sur l'équipe de soins de santé.

Il est impossible d'empêcher la mort. Par contre, vous pouvez prendre soin de vous au niveau physique, spirituel et social afin que vous ayez l'énergie pour faire face à ces changements.

## **Les rituels au moment de la mort**

Les moments avant et après la mort sont remplis de sentiments et de réflexions. Peu importe vos croyances sur la vie après la mort, vous ressentez peut-être que la personne passe d'un monde à un autre. Ces moments ont un cachet sacré.

Si votre famille est croyante, il est possible que vous vouliez vivre ce moment sacré dans la prière. Vous aimeriez peut-être que votre chef spirituel ou aide de soutien spirituel de l'équipe de soins de santé soit avec vous pendant la prière et de recommander la personne décédée au soin d'une puissance divine. Un tel rituel peut apporter réconfort de par la pensée que l'on veille sur vous pendant votre souffrance de la perte d'un être cher.

S'il y a certains rituels à suivre dans votre religion ou culture, il est important d'en informer l'équipe de santé afin de les préparer à vous venir en aide. Régler ceci avant le décès enlève un souci à votre famille au moment du départ.

Que vous ayez ou non des croyances religieuses, on ne doit pas précipiter les choses suite au décès d'un membre de la famille. Les personnes absentes au moment du décès peuvent vouloir se joindre aux autres membres de la famille. Les minutes et les heures qui suivent un décès sont un moment pour :

- exprimer sa tristesse ouvertement;
- dire au revoir à la personne décédée;
- vous consoler mutuellement;
- voir aux derniers soins de la personne décédée;
- organiser les funérailles ou le service commémoratif.

Tous ces aspects requièrent un certain temps et peuvent entrer en conflit l'un avec l'autre. Ce sont des rituels de tristesse qui peuvent apporter réconfort lorsqu'ils sont suivis.

Il n'existe pas véritablement de bonne façon d'agir pour les membres de la famille dans la pièce où la personne vient de mourir. Vous commencer peut-être à vous rappeler des bons moments partagés avec elle. Ceci peut causer davantage de la tristesse mais peut aussi créer de l'humour. C'est l'étape initiale de la remémoration.

Votre famille peut vouloir être seule pendant ce temps. Par contre, il est possible que la présence d'aides en soins de santé, voisins ou membres de la famille éloignée qui vous offrent leur appui serait bénéfique pour la famille en deuil. Certains membres de la famille peuvent nécessiter une attention particulière. Ils peuvent être dépassés par une suite de pertes ou avoir des problèmes de santé mentale. Tentez de reconnaître vos besoins dans cette période particulièrement bouleversante.

Informez-vous des besoins des autres membres de la famille. S'il y a des conflits entre les besoins, vous pouvez avoir recours à l'aide d'un membre de l'équipe de santé.

## **Les rituels après la mort**

Au cours des temps, les cérémonies funèbres ont aidé les familles et les communautés à vivre le deuil d'une personne défunte. C'est une façon commune pour les gens de :

- reconnaître le décès et exprimer la tristesse;
- se souvenir et honorer la personne décédée;
- s'interroger quant à la signification de la mort et affirmer ses croyances religieuses ou sa

- philosophie de vie;
- fournir un soutien communautaire aux personnes éprouvées par le décès.

Les funérailles et le service commémoratif concernent une cérémonie publique pour vivre le deuil. Cette cérémonie est le reflet de traditions spirituelles ou culturelles et de coutumes locales. Votre chef spirituel, le salon funéraire ou l'agent de soins spirituels de l'équipe médicale du patient peut aider dans la préparation du rituel qui répond aux besoins de la famille.

*Voir aussi : [Planifier les funérailles](#)*

En tant que famille, vous devez prendre en considération l'endroit, le style, le leadership et le moment où aura lieu la cérémonie funéraire ou le service commémoratif.

## **Lieu**

Les questions suivantes peuvent être utiles dans le choix d'un lieu pour les funérailles ou le service commémoratif :

- Qui espérez-vous seront présents ? Y a-t-il des voisins de la personne décédée ou des gens provenant d'un autre endroit ?
- Quel lieu représente le mieux la personne décédée ?
- Quel genre de rituel voulez-vous ? L'endroit vous convient-il ?
- Qui animera le rituel ? Accepte-t-elle de le faire dans l'endroit de votre choix ?
- Combien de responsabilité désirez-vous assumer dans la planification et la direction du rituel ? L'endroit convient-il aux personnes qui seront à l'avant-plan ? (un lieu d'adoration ou salon funéraire) ? Désirez-vous un endroit où vous serez libre de créer votre propre rituel (en plein air, un centre communautaire ou une résidence familiale) ?
- La musique est-elle importante lors du rituel ? Pouvez-vous choisir la musique pour concorder avec l'ambiance recherchée ?
- Quels sont les coûts encourus avec l'utilisation de cet endroit ?
- Cet endroit permet-il aux personnes de se réconforter mutuellement, célébrer la vie de la personne décédée de façon adéquate et vivre un expérience communautaire ?

Dans certaines traditions culturelles ou religieuses, le lieu de prière est l'endroit où ont généralement lieu les funérailles. Le service est en deux temps – premièrement au lieu de prière et ensuite au cimetière ou au crématorium avec une cérémonie les reliant. Aujourd'hui, les pratiquants et les non-pratiquants choisissent d'avoir les funérailles ou le service commémoratif dans un salon funéraire. Parfois, la cérémonie a lieu à l'endroit de l'inhumation. Certaines personnes veulent que la cérémonie ait lieu dans une maison privée ou un centre de soins de longue durée où a vécu la personne ou même en plein air.

## **Style et leadership**

Le rituel peut être formel ou informel, selon votre préférence. Vous aimeriez peut-être avoir un service commémoratif ou des funérailles pour respecter les traditions établies. Dans ce cas, vous pouvez communiquer avec un chef spirituel provenant de la tradition du défunt ou de votre propre tradition. Vous pouvez également demander à un aide de soins spirituels qui a soutenu la personne avant sa mort de vous aider dans l'organisation du service. Si vous ne connaissez pas de chef spirituel, vous pouvez demander à la maison funéraire de vous venir en aide.

Les chefs spirituels utilisent des rites funèbres selon leurs traditions religieuses. Si vous avez des suggestions quant au déroulement de la cérémonie, vous pouvez en faire part au chef spirituel ou à l'aide soins spirituels. Vous pouvez lui partager des souvenirs qui représentent la vie du défunt en écrivant quelques mots et demandez à une personne de partager ce message au service. Les familles et amis préfèrent généralement des célébrations qui soulignent le véritable vécu du défunt.

Il n'existe pas de procédure idéale pour organiser une cérémonie funèbre. Elle peut incorporer des rituels non traditionnels qui sont significatifs pour vous. Pour la personne responsable de la planification de la cérémonie, voici quelques suggestions :

- des paroles qui expriment la réalité et les émotions de l'événement;
- des hommages personnels (mots, photos, vidéos, musique ou autre);
- de simples gestes (allumer une bougie ou placer une fleur dans un bouquet de fleurs);
- jouer ou chanter la musique préférée du défunt;
- des lectures chargées d'émotion qui glorifient la vie dans ce temps de tristesse et de perte d'un être cher;
- rencontre amicale avec des rafraîchissements.

## **Choix du moment**

Votre tradition culturelle ou religieuse ou les coutumes de votre communauté peuvent dicter le moment où se tiendront les funérailles ou le service commémoratif. Dans plusieurs communautés, la cérémonie a lieu plusieurs jours après le décès ; ce qui permet de vivre le deuil. Par contre, selon les circonstances, une cérémonie peut se tenir plusieurs semaines ou même des mois après le décès ; ce qui peut permettre à la famille et aux amis de prendre tout le temps nécessaire pour vivre leur deuil.

Lorsque l'incinération a lieu, les familles décident habituellement d'épandre les cendres à une date ultérieure. La méthode ou l'épandage des cendres qui se fait avec un groupe restreint de la famille ou des proches peut être une occasion de se rappeler du défunt et se consoler mutuellement. Lorsque les cendres sont enterrées ou déposées dans une niche, vous devrez faire des arrangements avec les responsables du cimetière, du jardin du souvenir ou du mausolée. Vous pouvez aussi décider d'épandre les cendres à un endroit qui avait une signification particulière pour le défunt.

## **Les rituels suite au décès à domicile**

Plusieurs Canadiens choisissent de mourir chez eux. Lorsque ceci est possible, les familles et amis qui ont prodigué des soins et du soutien apportent avec eux de bons souvenirs de ces moments privilégiés. Par contre, l'expérience d'un décès à la maison peut rendre le retour à la vie normale à la maison très difficile. Si tel est le cas, un rituel à la maison qui souligne la perte de l'être cher peut aider au retour à la vie normale.

Les rituels peuvent prendre forme de service commémoratif et de dédicace. Il y a trois éléments propres à ce genre de rituel :

### **Se rappeler et apprécier le défunt**

Les personnes qui se rassemblent peuvent partager des souvenirs du défunt et partager leurs derniers moments avec lui pendant sa maladie. Avoir des photos et des souvenirs de la personne à la portée ou en exposition peut contribuer aux échanges des gens présents. Les souvenirs qui vous apportent joie ou tristesse peuvent créer un sentiment de reconnaissance pour ce que vous avez partagé avec cette personne. Cette célébration de la vie du défunt ne remplace pas ou n'est pas une reproduction des funérailles ou du service commémoratif avec un plus grand nombre de personnes. Ceci permet plutôt aux proches du défunt de cheminer dans leur tristesse dans un endroit plus informel et intime.

### **Confier la personne aux soins d'une puissance divine ou à l'immensité de l'univers**

La tâche pour les personnes qui ont pris soin du défunt est maintenant terminée. Vous devez vaquer à d'autres responsabilités même si vous ne vous sentez pas prêts. Vous aurez peut-être le sentiment qu'un retour à vos activités normales est une trahison de votre relation avec le défunt. Confier cette personne dans les soins d'une autre puissance peut être une façon pour vous d'exprimer votre préoccupation pour elle. Vous pouvez :

- offrir une prière (informelle ou formelle en silence ou à de vive voix par une prière connue ou récitée par une personne en particulier);
- une lecture;
- partager vos désirs et vos espoirs pour le défunt.

### **Dédier la pièce où le décès a eu lieu qui serait utilisée par les autres**

Les pièces occupées par le défunt vous en rappelleront des souvenirs. Selon vous, ces pièces occupées sont peut-être sacrées suite à ce que vous avez vécu. Vous ne pouvez presque plus vous imaginer celles-ci sans le défunt. Par contre, vous et votre famille ainsi que vos amis êtes dans l'obligation de donner à ces pièces un renouveau. Vous pouvez vous préparer en dédiant les pièces à la sécurité, la bienvenue et le bien-être de toutes les personnes qui y entreront et en sortiront. Vous pouvez vous inspirer des suggestions suivantes pour ce geste de dédicace :

- une prière de dédicace;
- chanter ou écouter une pièce de musique qui transmet l'esprit que vous espérer remplira cette pièce ou maison;
- un geste symbolique qui rend l'espace accueillant et confortable. À titre d'exemples :
  - marquer un montant de porte avec de l'huile (symbole traditionnel de bénédiction);
  - allumer une bougie ou brûler de l'encens (manière traditionnelle de reconnaître un espace sacré);
  - suspendre un origami ou un panneau de vitrail;
  - étendre du sel ou de l'eau (symboles traditionnels de purification et de guérison);
  - placer une plante, une photo, une peinture ou un objet religieux dans la pièce.

Un rituel comme ceci peut vous aider à vivre votre deuil en honorant le défunt et les pièces où il a vécu et est décédé. Cela encourage ceux qui continueront à vivre dans ses pièces en l'absence du défunt. Même si la personne est décédée à l'hôpital ou au centre de soins palliatifs, un tel rituel peut vous aider à utiliser ces pièces de la maison suite au décès.

Le personnel dans les maisons de soins infirmiers peut utiliser ces rituels pour aider au personnel et résidents à vivre le décès d'un résident. Un rituel adapté à ce milieu peut être une bonne manière de souligner le décès d'un résident avant de préparer l'arrivée d'un autre.

\* \* \* \* \*

Les êtres humains ont ce besoin de rituel pour exprimer le sens qu'on donne à la vie. Les rituels donnent un rythme à la vie, créer un certain ordre, nous mettent en relation avec ceux qui nous ont précédé et ceux qui viendront à notre suite, souligne l'émerveillement, la joie et la tristesse que la vie nous réserve et ouvre sur les questions qui nous dérangent. Les rituels sont importants dans les temps de détresse – ces temps où la vie semble hors contrôle ou en mauvais état. Mourir et la mort sont de tels temps. Face à ceux-ci, nous avons besoin de rituels.

On s'imagine parfois qu'il faut avoir une formation spéciale ou une disposition particulière pour inventer ou conduire un rituel. Dans les moments de détresse, on a souvent tendance à demander conseil à des gens qui connaissent les rituels ancestraux. Or, toute personne consciente du pouvoir des émotions et de la créativité de l'esprit humain peut très bien inventer un rituel qui apportera force et réconfort.

Pour obtenir plus d'information sur la prestation de soins à l'approche d'un décès et après un décès, consultez la série de modules pour les aidants au site web [Aide aux Aidants](#).

*Contenu revu en janvier 2023*