

Souvenirs et rituels

Les souvenirs sont des petits trésors. Ils vous aident à ancrer dans la réalité le bref passage de votre tout-petit dans votre vie. Gardez l'amour que vous avez pour lui vivant.

Honorez sa présence, honorez votre lien de tendresse. Rassemblez, pour votre famille et vos proches, les quelques traces de sa venue parmi vous. Soyez créatifs et symbolisez sa présence au sein de votre histoire familiale. Vous apprécierez d'avoir de précieux souvenirs.

Cet enfant occupait une place importante dans votre coeur. Il occupe une place importante dans votre vie. Vous ne l'oublierez jamais. Donnez-vous la permission et les moyens de commémorer l'amour que cet enfant éveille en vous.

Il est sain de se rappeler la venue de votre bébé pour cheminer vers la guérison du cœur. Les souvenirs sont un témoignage vivant de son existence avec vous. Il est apaisant d'avoir des souvenirs concrets ou symboliques de ce moment si important de votre vie.

Les rituels sont des gestes apaisants à caractère sacré ou symbolique que l'on fait au besoin ou à des moments précis. Ils peuvent être instaurés dans notre routine ou être organisés sous forme de cérémonies en invitant les gens signifiants pour nous et en les impliquant si nous le souhaitons. Ils nous permettent de recevoir leur soutien, de partager notre douleur et notre amour envers notre bébé. Une façon attentionnée, extériorisée et intériorisée pour maintenir et transformer notre lien avec notre petit bébé.





Dans les semaines qui ont suivi la perte de mon garçon, j'avais installé sans que je le sache, de petits rituels tout simples qui ont permis d'apporter une douceur et un calme intérieur bien plus grand que je l'aurai imaginé.

Chaque matin à mon réveil j'allumais une bougie et un brin de sauge en préparant le déjeuner de ma grande fille de 6 ans. À chaque fois que je faisais ces gestes, j'avais l'impression d'être protégée et qu'un cocon s'installait autour de moi pour m'apporter force et courage.

Cette bougie et ce petit brin de sauge me suivaient pratiquement partout dans la maison chaque fois que je me déplaçais. Il était aussi présent lorsque je recevais de la visite.

Une fois ma grande partie à l'école, je prenais place sur mon canapé toujours accompagné de mes deux alliées où je contemplais les branches de mon énorme sapin bouger au rythme du vent. Mes pensées partaient dans tous les sens et des fois, je réussissais à laisser couler quelques larmes.

Après avoir passé un bon moment dans mes pensées, le besoin d'écrire était à chaque fois présent. J'ouvrais donc mon cahier d'écriture que j'avais spécialement choisi pour l'occasion et je laissais danser mon crayon intuitivement.

En relisant mes lignes, parfois des pages, j'étais toujours étonnée de trouver certaines réponses à plusieurs de mes questions présentes depuis le départ de mon petit garçon.

C'est ainsi que sans le savoir, de petits rituels se sont installés pendant plusieurs jours et m'ont permis d'apaiser ma peine et de cheminer au travers.

J.l.T.