

Kasàlà de deuil Au fil des saisons

Par Danielle Monette, formatrice certifiée

Le 28 mars 2026





Danielle Monette

- Certificat de coaching Université Concordia, Maîtrise ès sciences UQAT, Médaille d'or Gouverneur Général du Canada pour l'excellence académique, DESS en étude des pratiques psychosociales et 2^e cycle programme Sens et projet de vie
- Maître praticienne NLP University California
- Formatrice certifiée :
 - Jean Monbourquette (deuil, transition)
 - Jean Kabuta (Kasàlà)
 - Par Nathalie Hanot (Carnet de deuil)
- Exposition au Centre St-Pierre, Montréal, vernissage et lecture publique oct. 2022 et au festival de kasàlà à Rimouski en 2023
- Animation d'ateliers de kasàlàs – 2020 à ...
- Accompagnement au changement (femmes atteintes du cancer sein)
- Chargée de cours à l'Université d'Ottawa (INAGHEI en Haïti), l'Université du Québec en Outaouais, HEC Montréal, Université TÉLUQ à Montréal
- Ma passion : Création et transmission

Jean-Michel Blais,
Pianiste compositeur interprète
Pièce Roses

6 minutes

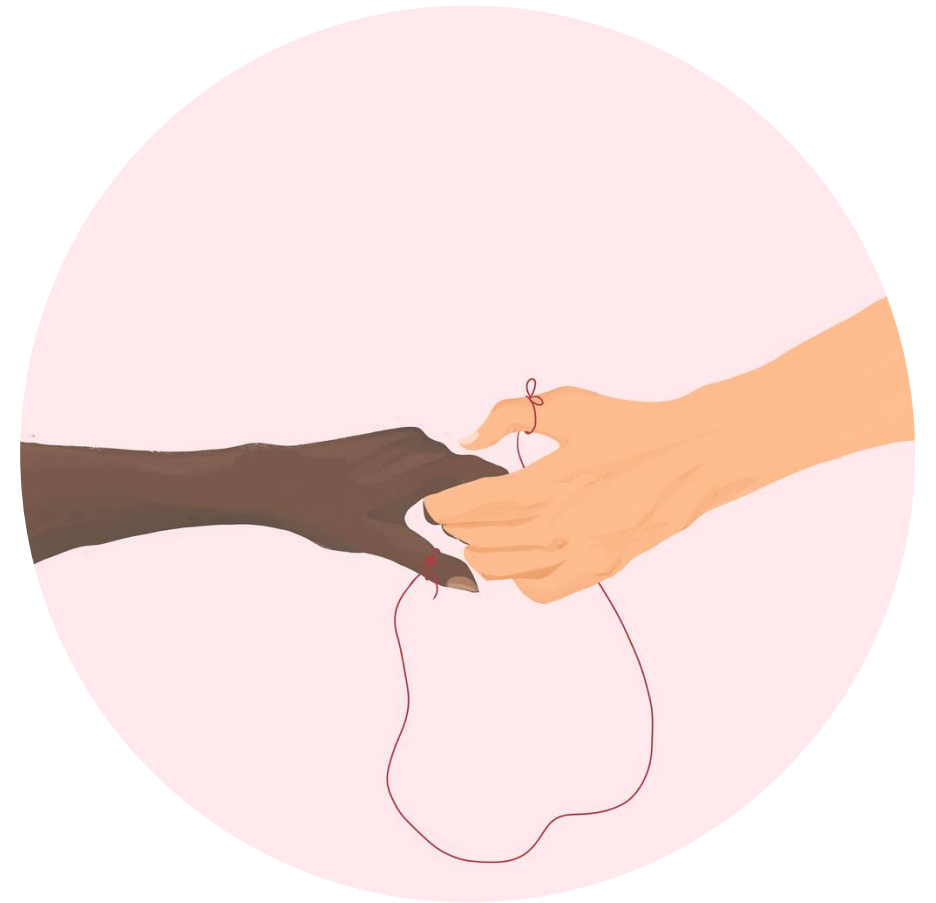
<https://jeanmichelblais.com/#videos>

À la mémoire de nos morts !



Le fil du jour

- Accueil et musique
- Le kasàlà de deuil, pourquoi ?
- C'est quoi ?
 - Contenu - thèmes à aborder
 - Types de célébration
 - Particularités
- Posture de célébrante
- Kasàlàs hommages
- Exemples et extraits
- Démarche – les étapes et questionnaire
- Le livre-objet



Je suis le Passant

Je suis le Passant

Je vais indifférent

Du berceau chantant

Au tombeau accueillant

Je ne suis qu'une chose qui passe

Mais quelle chose étonnante !

Une chose qui dit « je »

Et se reconnaît telle

Grâce à l'Autre

Esquissé jadis
Je ne fais que me bâtir
Ajoutant cellule sur cellule
Renouvelant les cellules usées
Les soudant les unes aux autres
Avec l'amour des sœurs-frères
Et l'amour que je secrète
Moi-même pour moi
Et pour l'autre

M'abreuvant chaque jour
Des silences et des formes
Des musiques et des couleurs
Dont regorge la Nature

Tiré de la connaissance à l'éveil de soi (Kabuta 2010)

Deuil du latin *dolium* « douleur »

- Faire son deuil veut donc dire littéralement : passer à travers sa douleur
- Mot à plusieurs significations
 - Une situation de perte : « il ou elle **vit** un deuil »
 - Un état dans le corps social : « il ou elle **est** en deuil »
 - Un processus émotionnel et psychologique : « il ou elle **fait** son deuil »

Jean Monbourquette, *Groupe d'entraide pour personnes en deuil*,
Éditions Novalis p. 29





Vieux Os : Qu'est-ce que la mort ?

Da : Tu verras.

Tiré de <https://danylaferriere.com/mes-morts/>

Pourquoi le kasàlà de deuil ?

- Renouveler les rituels
- Mettre en place des moments signifiants
- Marquer le temps poétiquement
- Honorer la mémoire de la personne qui nous quitte
- Offrir des funérailles lumineuses qui célèbrent la vie
- Insuffler un peu d'humanité dans le cœur de ceux qui restent
- Capturer l'essence même de la vie de la personne avec du « sur mesure »
- Souligner la chaîne de la lignée, des ascendants et descendants
- Tisser ou re-tisser les liens



*Nous savons qu'il existe de moins en moins de rites funéraires sociaux susceptibles de favoriser la résolution d'un deuil. Ce **déni social de la mort et de la souffrance** a des répercussions très dommageables tant sur les personnes que sur les communautés en situation de perte. Elles ne savent plus l'importance de « faire ses deuils » et, encore moins, comment elles doivent le faire ...*

*Le **processus du deuil est donc un processus normal** de la vie et non une sorte de maladie. Malheureusement, le déni de la souffrance et de la mort dans notre société empêche le déroulement normal de la résolution du deuil ...*

*Le deuil, tout en étant un travail individuel, est aussi un événement collectif. Toute la communauté subit la perte d'un être qui avait tissé de nombreux liens avec ses semblables. La perte d'un membre d'une famille, d'une communauté, d'un village touche tout le monde et **renvoie à chacun, comme dans un miroir, ses propres pertes**. Chacun est replacé face à sa propre mort.*

*Inclure le rituel dans notre existence c'est une hygiène de vie. C'est prendre soin de soi et des autres. C'est harmoniser son rapport à ce qui est en train de se passer à ce qui mijote dans nos **marmites existentielles**.*

Stéphane Crête, *Marquer le temps*, Éditions le jour



Kasàlà de deuil c'est :

- Un rituel de passage poétisant la vie
- L'art de créer des moments authentiques
- Un poème-récit honorant la vie de la personne, mettant en lumière ses qualités et son parcours uniques
- Une création contribuant au processus du deuil et à l'apaisement
- Une offrande à soi, à la famille et à la communauté
- Une expression artistique et poétique
- Une voie d'accès aux émotions (individuellement et collectivement)



Kasàlà de deuil c'est :

- Un pas sur le chemin du deuil
- Un outil de guérison
- Une manifestation de ce qui nous unit et nous relie
- Un partage dans la communauté
- Singulier et universel
- Une expérience existentielle
- Écrire pour mémoire dans un livre-objet
- Déclamer pour célébrer la vie
- *Faire œuvre utile quand l'art répare des vies (Émilie Perreault, Édition Cardinal, 2017)*



Le kasàlà de deuil transforme le sujet en œuvre d'art, nous n'avons plus qu'à l'admirer et se laisser toucher.

Magali Verdet

Sculpture de l'artiste André Desjardins
Kasàlà Libre je suis de Kristin
Parc de la baie de Magog



Le kasàlà de deuil contribue à élever la signification de la vie ...



*C'est lorsque quelqu'un est mort que l'on voit s'élever la **signification de sa vie**. La mort fait rentrer l'existence dans l'esprit.*

Marie De Hennezel et Bertrand Vergely, *Une vie pour se mettre au monde*, Livre de poche, p.181

Le kasàlà de deuil reprise ...

Soudain, l'histoire d'un homme ou d'une femme est un peu reprise, par l'écoute renouvelée de ses héritiers. Voilà exactement ce qui se lie au bord d'une tombe.

Horvilleur, Delphine. *Vivre avec nos morts*,
éditions Grasset, Le livre de poche, p. 75



Le kasàlà de deuil permet de rester fidèle à la complexité d'une existence et célèbre la vie de la personne :

+



*Peut-être faut-il nous assurer que notre mémoire reste fidèle à la **complexité de leur existence**, qui jamais ne se résume au tragique de son interruption*

...

*Pourvu qu'à nos enterrements, il nous soit permis de ne pas nous résumer à nos morts, et de **faire sentir combien dans la vie, nous avons été en vie.***

Horvilleur, Delphine. *Vivre avec nos morts*, éditions Grasset, Le livre de poche p. 42 et 43

Types de célébration – quelques exemples

Avant le décès c'est l'occasion de rendre hommage du vivant des gens au bout de leur route :

- En fin de vie (soins palliatifs à domicile, aide médicale à mourir)

Après le décès

- Funérailles : lieu de culte, salon funéraire, cimetière ...

Comméoration annuelle

Plusieurs années après le décès/le départ



Particularités du kasàlà de deuil

- Délai (court, JK...)
- Aspect solennel selon les traditions religieuses ou laïques
- Livre-objet remis à la famille ou à la personne selon le type de cérémonie
- Témoignages de proches
- L'invitation p. ex. Christine et famille
- La déclamation – proches en deuil – émotions intenses
- Les effets sur les proches p. ex. Christine, ma belle-mère, etc.
- Galerie photo - diaporama
- Salutation (podium comme si je lui parlais, empruntais sa voix)



Veiller à une bonne posture de célébrante

Le chemin du deuil est tabou dans nos sociétés (et pourquoi ?) mieux vaut :



- Être au clair avec ses propres pertes et deuils
- Être sensible à la question de la mort
- Interroger la notion de perte dans son existence donc dans sa propre expérience
- Prendre un temps de présence à soi régulièrement
 - Se questionner sur les pertes vécues par exemple une fois par an
 - Clarifier son intention en écrivant et célébrant l'autre par le kasàlà de deuil
 - Écrire un kasàlà de deuil pour soi, créer un carnet de deuil, autres ...

Exercice de 10 minutes : Un kasàlà de ma posture de célébrante

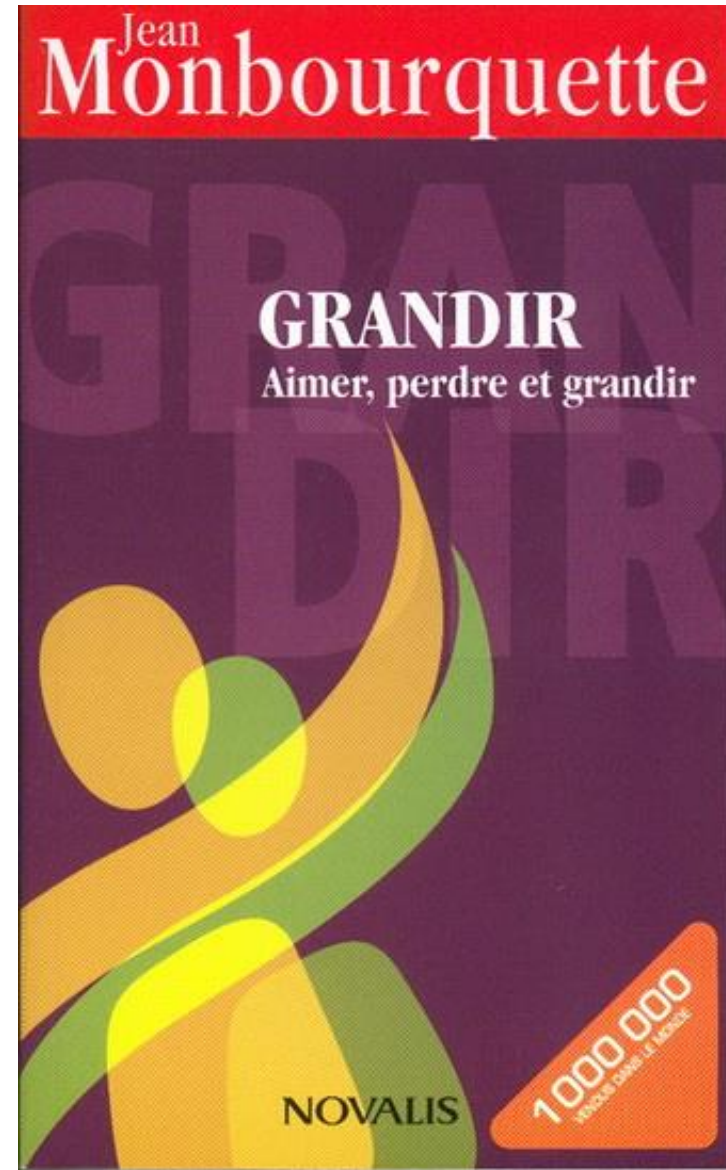
En tant que célébrante du kasàlà de deuil :

- Quelle est la posture que vous voulez adopter ?
- Quelles sont vos intentions ?
- ...



*Je retenais
Poings fermés
Mon amour.
Comme une poussière d'or,
D'entre mes doigts
Il s'est échappé.*

Jean Monbourquette, *Aimer perdre et grandir*, Novalis p. 14



Particularités du kasàlà de Mamie Henriette

- À la 2^e personne du singulier
- Insertion d'un court kasàlà
- Signature
- Ajout du 2^e chant *Méditation sur la mort* qui a été écrit après avoir déclamé le kasàlà à l'église

Démarche – kasàlà de deuil

- Recherche
 - Cueillette d'information (voir questionnaire)
 - Témoignages, anecdotes, souvenirs
- Dépôt dans le creuset alchimique
- Création du poème-récit (titre des chants, sections, chapitres) dans un mouvement d'aller-retour
- Fabrication d'un livre-objet numérique ou papier
- Conception du rituel
 - Intention, lieu, date, invités, etc.
 - Invitations
- Déclamation



QUESTIONNAIRE
permettant de récolter les infos
indispensables pour la
rédaction d'un kasàlà-fleuve
dit de longue haleine

1. Noms, prénoms, surnoms
2. Date et lieu de naissance
3. Généalogie (ascendante et descendante)
4. Circonstances de sa naissance (événements qui ont entouré sa naissance : politiques, scientifiques, artistiques, familiales...)
5. Formation, parcours, profession
6. Réalisations, défis relevés
7. Alliés, amis, collègues, maîtres, adversaires éventuels
8. Vision du monde, philosophie
9. Passions, passe-temps
10. Rêves, vœux, ambitions, projets

QUESTIONNAIRE (suite)

11. Combats, épreuves endurées
12. Qualités les plus admirables, expertise, talents sur les plans moral, physique, spirituel (qualités qu'on se reconnaît ou qui sont attribuées par les autres)
13. Infos qu'on possède déjà sur la personne
14. Infos qu'on peut récolter auprès de proches, de collègues, sur Internet... On peut aussi récolter auprès d'eux des phrases, qu'il suffit de reprendre ou d'adapter
15. Wikipédia est une source intéressante de données sur l'histoire, l'environnement, etc.
16. Points saillants de la vie de l'intéressé-e (il ne s'agit pas de faire une biographie exhaustive !)
17. Moments de grâce
18. Moments charnières
19. Souvenirs qui méritent d'être partagés
20. Moments où je me suis senti très proche de cette personne

QUESTIONNAIRE
(fin)

21. Citations, proverbes, maximes, devises
22. Horoscope
23. Anecdotes
24. Regarder des photos, des vidéos
25. Manies et travers (à traiter avec diplomatie, en évitant de faire perdre la face)
26. Description de l'environnement, qui contribue à définir la personne
27. Résumer le contexte historique, social, politique...
28. Signature de l'auteur.e qui doit être plus ou moins discrète en fonction des thèmes. Pour le deuil, par exemple, on veillera à ce qu'elle ne prenne pas trop de place
29. Éventuellement, noms des personnes attendues à la proclamation (et qu' on peut donc mentionner dans le kasàlà, sachant que les gens apprécient de s'entendre mentionner)
30. L'essentiel de la vie de l'intéressé en trois points

Kasàlà hommage
À Christine Archambault



L'envol

Par Andrée Déry, Danielle Monette et Francine Robillard
Proclamé à Orford, Québec
Le 10 décembre 2023

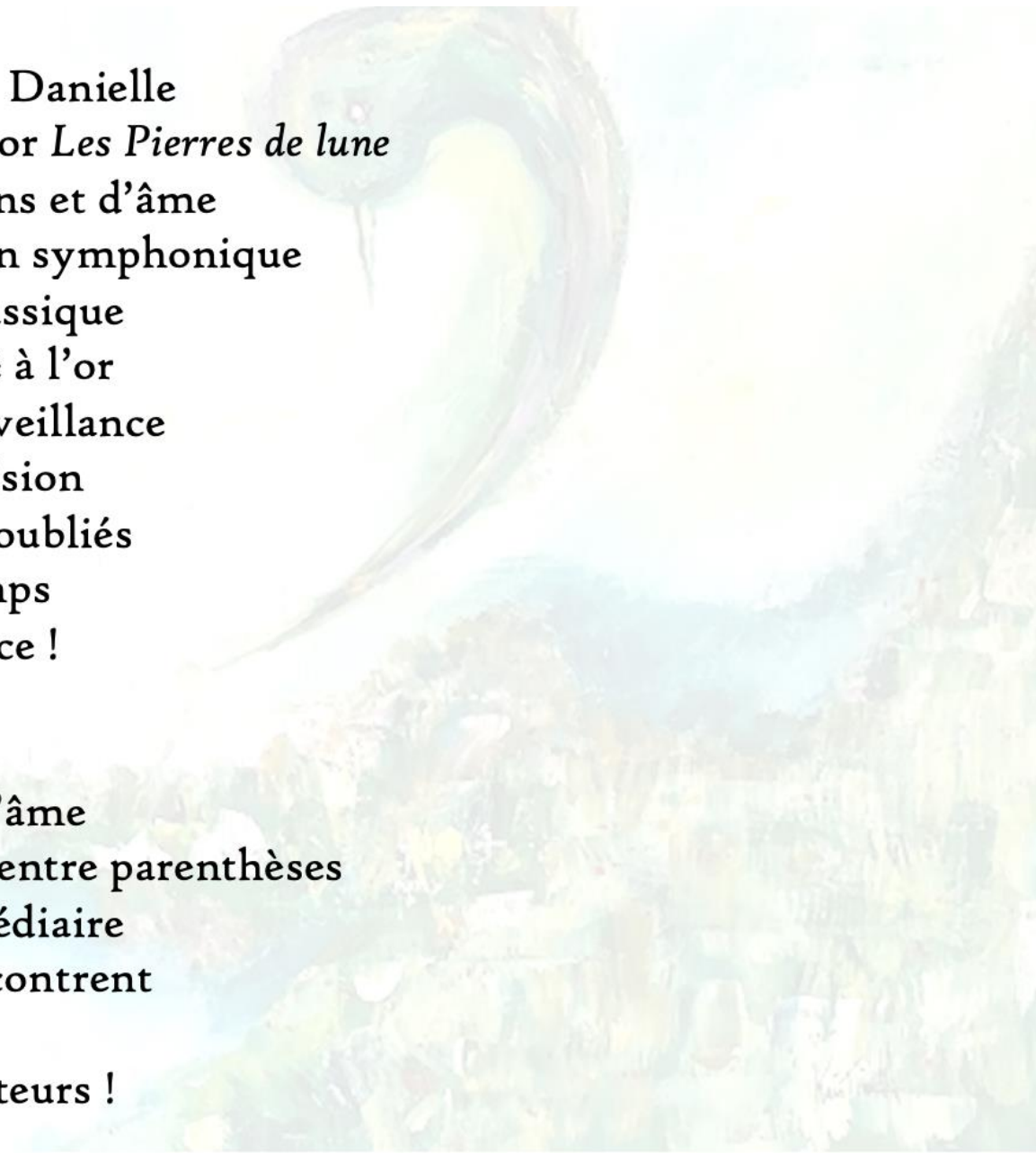
Table

Chant I ~ Salutations.....	4
Chant II ~ L'inoubliable année 1959	5
Chant III ~ L'enfant bercé par le chant.....	9
Chant IV ~ La petite qui joue au funambule	11
Chant V ~ L'adolescente éprise de liberté.....	14
Chant VI ~ De l'étudiante à la femme vaillante	16
Chant VII ~ Femme au cœur vaste comme la mer	19
Chant VIII ~ Femme-Artiste-Aimante	21
Chant IX ~ Témoignage	23
Chant X ~ Signature.....	33

Chant I ~ Salutations

Chers parents amies et amis ici réunis
Et ancêtres qui veillez jour et nuit
Merci d'être venus habiter
Cet espace de célébration
Cet espace d'accueil
De vos présences
De vos cœurs
Vos âmes !

Chère Christine
Âme sœur et Belle de cœur
Aujourd'hui nous t'honorons dans ton unicité
Laissons nos cœurs s'enflammer et te chanter
C'est à ton tour de te laisser parler d'amour !



Nous Andrée Francine et moi Danielle
Qui formons avec toi le quatuor *Les Pierres de lune*
Grandes alliées de quête de sens et d'âme
T'avons composé une partition symphonique
Unique enivrante jazzée et classique
Tel un parchemin calligraphié à l'or
Avec amour tendresse et bienveillance
Avec incomplétude et imprécision
Sans préjudice à l'endroit des oubliés
De ton inscription dans le temps
De ton inscription dans l'espace !

Afin de jouer cette musique
De cœur d'esprit de corps et d'âme
Permetts-nous de nous mettre entre parenthèses
D'être dans cette zone intermédiaire
Où le « je » et le « tu » se rencontrent
De nous mettre à l'écart
Et de te mettre sous les projecteurs !

Chant II ~ L'inoubliable année 1959

Me voici Christine Archambault
Ma lignée d'ancêtres
Qui a dû exister
Pour que je sois
Me relie à l'origine du monde
Tous ceux qui m'ont précédée
Ont parié sur la vie et ont accueilli
Ce cadeau porteur
De ma présence potentielle

Sachez ceci :
Toute venue au monde
D'un nouvel être humain
Est un événement unique
C'est pourquoi
Chacun d'entre nous
Est important !

Sachez aussi
Que cette vie
Que nous avons la chance
Et le privilège
De traverser
Nous Voyageurs
Qui voyageons dans l'espace
Comme dans le temps
Est une succession
D'événements remarquables



En premier lieu sachez que l'année 1959 est jalonnée par la naissance
De Diane Tell Guy Laliberté Laurence Jalbert Bryan Adams

Maurice Duplessis est premier ministre du Québec
John Diefenbaker avocat est premier ministre du Canada
Charles de Gaule est président de la République Française
Pablo Picasso débute sa série de dessins *Le déjeuner sur l'herbe d'après Manet*
Le court métrage *La Canne à pêche* de Fernand Dansereau est à l'affiche
Le film *Les quatre cents coups* de François Truffaut sort en salle
Radio-Canada diffuse le jeu télévisé *La poule aux œufs d'or*
Le 33 tours *Pilou Pilou Hé* de Gilbert Bécaud voit le jour
Le Met Opera de New York présente *Carmen* de Bizet
Le musée Guggenheim à New York ouvre ses portes

L'inoubliable année 1959
A marqué le temps
Par ma venue au monde
À l'hôpital de Saint-Jérôme
Samedi 18 juillet

Moi, Kristin Marie Denise Martine Claude Archambault
Je suis Souffle-de-Vie
Porteuse de mémoires de Liberté
Reliée à toutes les femmes du monde
Je suis enveloppée dans les bras de l'Amour
Pour toujours je suis Liée-par-le-Nous

Moi Kristin devenue Christine, je suis
Celle qui s'inscrit dans la filiation
De grands Romantiques et d'Artistes
Venez que je vous fasse découvrir
Une extraordinaire lignée
D'Ancêtres et de Descendants|
Ces humains que j'Admire
Et qui en continu façonnent ma vie



Chant III ~ L'enfant bercé par le chant

Je suis Christine Archambault
Devenue Femme-Liberté
Je suis de teintes contrastantes
Toutes lumineuses dans leurs polarités

Moi Fillette prématurée
J'ai appris à naviguer
Dans des mondes multiples
J'ai appris à garder le cap
En eaux contrastantes
Et parfois troubles
Je me tiens au cœur du monde
Transformée en Rayon-de-Soleil
J'éclaire mon équipage
En chantant la devise de Sénèque
*La vie, ce n'est pas attendre que l'orage passe
Mais apprendre à danser sous la pluie*

Chant IV ~ La petite qui joue au funambule

Moi Christine-Inspirée-de-Liberté
Entre l'âge de 6 à 10 ans

Je traverse des zones de turbulences
Des vents contrastants
Vont et viennent
De différents horizons
Je côtoie l'inquiétude
Je perds l'équilibre
Dans ce quotidien fouetté
De tous bords tous cotés|

Chant V ~ L'adolescente éprise de liberté

Moi Christine-Inspirée-de-Liberté
Le pensionnat - Terre d'Asile pour moi

Dans ce milieu
Je découvre l'abondance
Je côtoie l'enthousiasme

Il s'y trouve des personnes passionnées
Avec Mme Bossy j'ai accès à la richesse des Musées
Et à l'histoire de l'art

Avec Mme Escriba, j'apprends l'espagnol
Et grâce à M. Fontaine, je voyage
Dans la littérature française
Et dans la poésie

Aujourd'hui, je savoure ces héritages
La poésie de Victor Hugo Nelligan Prévert
L'art guide mes pas
La musique colore mes cellules
Je savoure les essences de l'amitié
Ces années où je danse le pas léger
De découvertes en découvertes
M'apprennent à aimer
Et à m'émerveiller
Devant la Beauté

Chant VI ~ De l'étudiante à la femme vaillante

Moi Christine-Inspirée-de-Liberté

À 19 ans j'entre à l'université

Mes études en travail social me passionnent

J'explore la souffrance humaine, la bonté et la générosité

J'habite avec Danielle Ange-Protecteur

Compagne de mon prof de Philosophie à Brébeuf

Danielle m'initie aux précieux principes de la vie

L'honnêteté, la générosité, l'organisation et la rigueur intellectuelle

À ses côtés, j'apprends l'art du bien vivre dans la simplicité

À ses côtés, j'apprends à cuisiner à recevoir

Le ciel est bleu pour moi

À l'abri du tumulte de mes parents

Chant VII ~ Femme au cœur vaste comme la mer

Me voici Christine
Semeuse-de-vie-et-de-sens

Début trentaine

Ma mère décède

Je travaille en milieu communautaire

Le travail est-il ma seule raison de vivre ?

Voilà ma nouvelle question

Ma vie a besoin d'un nouvel élan

Je suis en quête d'un espace affectif sécuritaire

Je suis habitée par le désir d'avoir un enfant

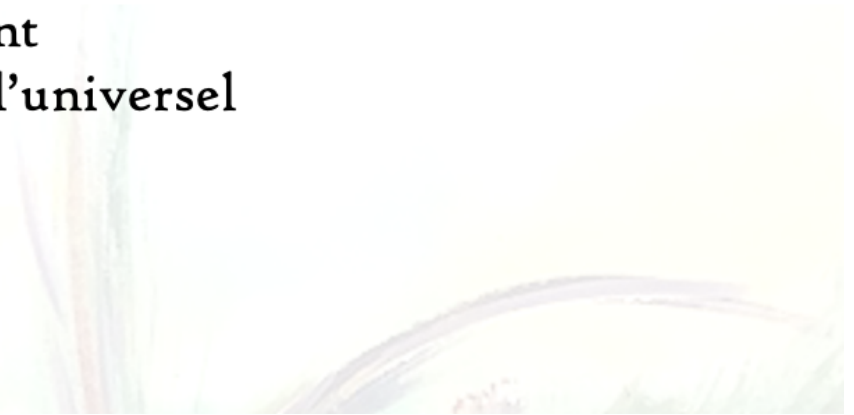
Chant VIII ~ Femme-Artiste-Aimante

Me voici Christine
Femme au cœur immense

Et puis vient ce jour en 1999 à 40 ans
Où je rencontre René Benoit
Celui qui sera mon compagnon de vie
René l'homme aimant vif et plein d'esprit
Nos valeurs communes
Et notre vision du monde nous unissent
Nous sommes des compagnons de cœur
De corps et d'esprit !

Chant IX ~ Témoignage

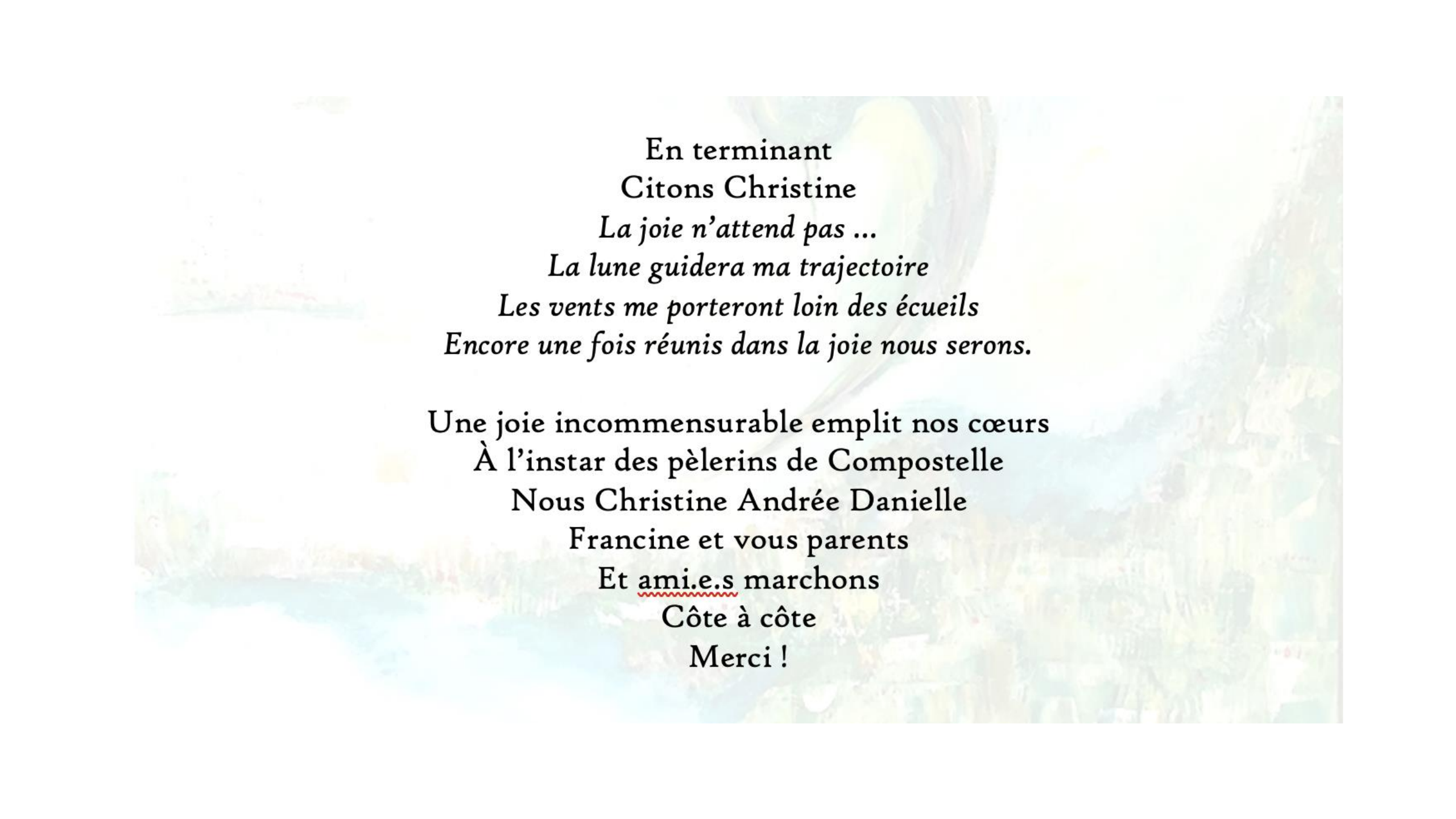
Chère Christine
Tel l'art du sourcier
Qui nous révèle les profondeurs humaines
Allons à la rencontre de l'autre en soi
En écoutant la musique d'un témoignage émouvant
D'où émerge un entrelacement du singulier et de l'universel
Mettant en lumière ces liens que tu tisses
Cette énergie créatrice que tu dégages
Ces traces que tu laisses sur ton passage



Chant X ~ Signature

Chère Christine chers parents chers amis
C'est par ce nous collectif qui nous unit
Par ce mouvement qui nous anime
Par cet amour qui nous habite
Que nous avons cocréé
Et proclamé
Ce récit de vie poétique
Célébrant Christine !

Ces chants résonnent et bercent tout autant la Vie
Des ancêtres des descendants et des proches
Dans une horizontalité et une verticalité
Dansantes formant une chorégraphie
Dotée d'une énergie créative !



En terminant
Citons Christine
*La joie n'attend pas ...
La lune guidera ma trajectoire
Les vents me porteront loin des écueils
Encore une fois réunis dans la joie nous serons.*

Une joie incommensurable emplit nos cœurs
À l'instar des pèlerins de Compostelle
Nous Christine Andrée Danielle
Francine et vous parents
Et ami.e.s marchons
Côte à côte
Merci !

Écho de Christine après sa célébration



Bonjour chères amies,

Durant ma journée de récupération lundi, j'ai été bercée par vos mots, vos paroles, votre présence et le reflet de ma vie. Je suis infiniment touchée par l'immense générosité de votre Kasàlà. Merci pour votre minutieuse préparation, votre présence chaleureuse, une proclamation lumineuse et la beauté de ce cahier avec mon Kasàlà que je peux lire et relire et qui bercera mes jours. Ce reflet de ma vie m'apporte un sentiment de complétude qui me console quand je dois aborder ma finitude. J'ai une vie remplie, vive et libre et vous l'avez clamée.

Votre Kasàlà enrichit le sens de ma vie et éclaire mon projet de vie qui est toujours là!

Votre lumière déployée sur ma vie, me donne de l'énergie pour danser sous la pluie ou la neige ces jours-ci et tout ça, c'est merveilleux.

Vous habitez mes pensées quotidiennes, créatrices généreuses de bonté et de beauté.

Je dois simplement vous dire que JE Vous AIME et au bout du compte c'est ce qui compte le plus.

Bonne journée à vous, à tout bientôt.

Ce serait bien de se faire un petit coucou avant Noël 🎄

Christine 😊 Orford, le 12 décembre 2023

Écho de proches après la célébration de Thérèse
(en zoom pendant la pandémie)



Je veux vous remercier de m'avoir permis de partager ce moment profondément émouvant avec vous hier. Malgré la tristesse de ce décès, on sentait ta belle-mère présente et vivante avec toute ta famille.

J'ai l'impression de la connaître un peu plus grâce au merveilleux kasàlà de Danielle. Quelle façon extraordinaire de souligner la vie d'une personne.

Amitiés et merci encore de nous avoir permis de partager ce moment avec vous.

...

Quel superbe hommage avec un texte très touchant et composé avec une poésie sublime. Nicole et moi aimerions offrir toutes nos sincères condoléances à la famille.

Exercice de création d'un kasàlà

*Un protocole créatif pour être au clair
avec ses propres pertes*

Écrivez un kasàlà (personne, une situation perdue ou un deuil à faire) avec les ingrédients que vous souhaitez inclure par exemple :

- La situation et son contexte
- Les pertes
- L'héritage
- Une signature au début, au milieu ou à la fin
- Des noms de force
- Le tout saupoudré d'amour, de gratitude ...



Exemple d'épitaphe :

Ici repose Kabuta

Penseur afro-descendant qui contribua

À l'amélioration de la condition humaine

À travers l'art de rire et de cultiver la liberté

L'art de remercier, de célébrer et de s'émerveiller

Devant la générosité et la splendeur de la vie

Ici repose Oiseau-nocturne

Celui-qui-s'extirpa-du-temps

Issu de Ndoba et de Kalonji

Phases du deuil selon Jean Monbourquette



Ces étapes sont données à titre indicatif. Comme des points de repère, elles marquent les passages ... Il ne convient en aucun cas de les prendre comme des étiquettes à coller au dos d'une personne ... La personne est unique et elle vit une histoire unique.

1. Le choc

Cette phase se caractérise par une sorte de paralysie de l'émotivité et des facultés de perception (anesthésie).

2. Le déni

Une autre forme de la perte qui tient de la pensée de l'enfant. Il s'imagine qu'il peut gommer la réalité simplement en la cachant, afin de retarder la pleine conscience de la réalité du drame. La première tentation est de revenir « au bon vieux temps », d'oublier la situation présente et de croire que tout sera à nouveau comme avant.

Phases du deuil selon Jean Monbourquette



3. L'expression des émotions

Quand les défenses cèdent et que la réalité de la perte s'impose, tout un ensemble d'émotions émerge : l'anxiété, l'impuissance, la tristesse, la colère, la culpabilité, un sentiment de libération, les lamentations de la pleine conscience de la perte.

4. La prise en charge des tâches liées au deuil

Ces tâches peuvent être variées selon le type de perte : succession, rites funéraires, adieux à des collègues, dialogue en personne ou par correspondance, etc. Ces activités en apparence insignifiantes parfois dans certains deuils contribueront à accélérer le lâcher — prise.

5. La découverte du sens de sa perte

Une fois libéré des sentiments de la perte et des tâches à accomplir, il est possible de trouver un sens à cette perte. C'est le temps d'aller de l'avant. C'est un nouveau départ.

Phases du deuil selon Jean Monbourquette



6. L'échange des pardons

C'est s'illusionner que de penser pouvoir quitter une relation, une situation ou un lieu de travail tout en ayant le cœur plein de ressentiment, d'amertume et de sourde colère. Cela nous ferait traîner le poids d'un lourd passé qu'il faut libérer par le pardon.

7. L'entrée en possession de son héritage

La dernière étape de la résolution d'un deuil consiste à récupérer l'affection qu'on a vouée à un être aimé, à soi-même, à une activité ou à un objet précieux. L'héritage consiste donc à se réapproprier l'affection, les espoirs, les rêves, les attentes dont on était entouré ou une activité qui donnait un sens à notre vie.

Jean Monbourquette, Groupe d'entraide pour personnes en deuil, Éditions Novalis p. 33 à 39