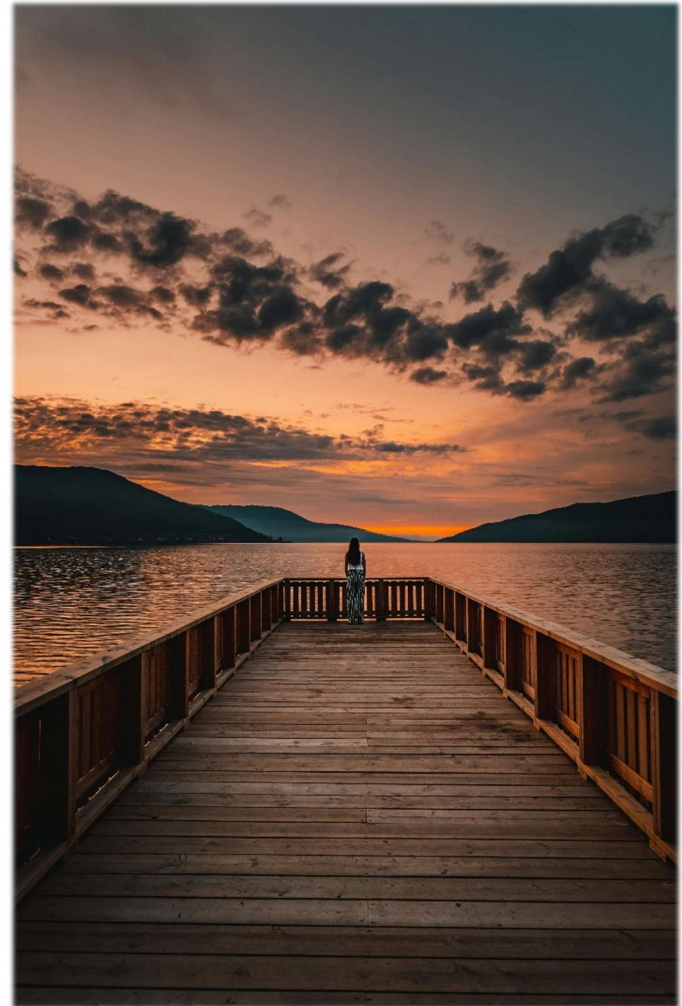


# Vorbereitet sein

*Un guide de la CHMC*



*La fin d'un voyage... le début d'un nouveau . .*





## TABLE DES MATIÈRES

<b>APERÇU</b> .....	<b>4</b>
<b>ARRIVÉE</b> .....	<b>4</b>
« <b>LA FIN D'UN VOYAGE... LE DÉBUT D'UN AUTRE...</b> » .....	<b>4</b>
<b>AVANT LA MORT</b> .....	<b>5</b>
<i>PROCHES AVEC CAPACITÉ</i> .....	<b>5</b>
<i>Questions à poser à un proche :</i> .....	<b>5</b>
<i>PROCHES SANS CAPACITÉ</i> .....	<b>5</b>
<i>Liste de contrôle :</i> .....	<b>5</b>
<b>IMMÉDIATEMENT APRÈS LA MORT</b> .....	<b>7</b>
<i>QUE SE PASSE-T-IL   QUE FAIRE</i> .....	<b>7</b>
<i>LISTE DE CONTRÔLE</i> .....	<b>7</b>
<b>IDÉES POUR HONORER VOTRE BIEN-AIMÉ</b> .....	<b>8</b>
<b>1 MOIS APRÈS LA MORT</b> .....	<b>9</b>
<i>QUE SE PASSE-T-IL   QUE FAIRE</i> .....	<b>9</b>
<i>LISTE DE CONTRÔLE</i> .....	<b>9</b>
<b>6 MOIS APRÈS LE DÉCÈS</b> .....	<b>10</b>
<i>QUE SE PASSE-T-IL   QUE FAIRE</i> .....	<b>10</b>
<i>LISTE DE CONTRÔLE</i> .....	<b>10</b>
<b>1 AN APRÈS LA MORT</b> .....	<b>11</b>
<i>QUE SE PASSE-T-IL   QUE FAIRE</i> .....	<b>11</b>
<i>LISTE DE CONTRÔLE</i> .....	<b>11</b>

<b>CHOISIR : FUNÉRAILLES TRADITIONNELLES   CRÉMATION DIRECTE  </b>	
<b>ENTERREMENT ÉCOLOGIQUE .....</b>	<b>12</b>
FUNÉRAILLES TRADITIONNELLES .....	12
CRÉMATION DIRECTE .....	12
ENTERREMENT VERT .....	12
<i>Enterrement vert local</i> .....	13
Cimetière de conservation de Prairie Creek .....	13
Maisons funéraires locales qui travaillent en étroite collaboration avec le fournisseur de services funéraires écologiques, Prairie Creek Conservation Cemetery : .....	14
<b>JOURNAL DE PRÉPARATION ET EXPÉRIENCE DE TRAITEMENT .....</b>	<b>15</b>
<i>PRÉSENTATION/MODE D'EMPLOI</i> .....	15
<i>Réflexion/Journal</i> .....	15
<i>Banque de soins personnels</i> .....	15
<i>Roue des sentiments</i> .....	15
<i>OUTILS POUR LE TRAITEMENT DES ÉMOTIONS</i> .....	16
<b>METTRE TOUT CELA ENSEMBLE</b> .....	17
<b>BANQUE DE SOINS PERSONNELS   COFFRE À OUTILS DE TRAITEMENT</b> .....	18
<i>La roue des sentiments</i> .....	19
<b>TENIR UN JOURNAL DE VOS EXPÉRIENCES .....</b>	<b>20</b>
<i>RÉFLEXIONS SUR LA FAÇON DE FAIRE FACE AU DEUIL ET À LA PERTE</i> .....	20
<i>Le moment d'après (jour 1)</i> .....	21
<i>Le pouvoir de la présence (jour 2)</i> .....	23
<i>Respirez simplement (jour 3)</i> .....	25
<i>Mémoire Éternel (jour 4)</i> .....	27
<b>ACCOMPAGNEMENT AU DEUIL PAR LA FOI TRADITION .....</b>	<b>29</b>
<b>BOUDDHISME</b> .....	29
<i>Sagesse sur la mort/le deuil</i> .....	29
<i>Temples bouddhistes locaux</i> .....	29
<b>CHRÉTIEN - CATHOLICISME</b> .....	30
<i>Rites funéraires catholiques</i> .....	30
<i>Paroisses catholiques locales</i> .....	30
<b>CHRÉTIEN – PROTESTANT</b> .....	31
<i>Prières pour les moments difficiles</i> .....	31
<i>Églises chrétiennes locales</i> .....	31
<b>HINDOU</b> .....	32

<i>Rituels funéraires hindous</i> .....	32
<i>Temples hindous locaux</i> .....	32
ISLAM .....	33
<i>Sagesse et Écritures sur la mort et le décès</i> .....	33
<i>Mosquées locales</i> .....	33
JUDAÏSME .....	34
<i>Les phases du deuil</i> .....	34
<i>Synagogues juives locales</i> .....	34
RELIGIONS ALTERNATIVES   SOUTIEN SPIRITUEL ET NON RELIGIEUX .....	35
<i>Ne restez pas sur ma tombe pour pleurer – Poème</i> .....	35
<i>Souviens-toi de moi – Poème</i> .....	35
<i>Groupes locaux de soutien aux personnes en deuil</i> .....	35
<b>AVANTAGES VA POUR LES ANCIENS COMBATTANTS</b> .....	<b>36</b>
<b>CIMETIÈRES LOCAUX VA</b> .....	<b>37</b>
<b>BUREAU LOCAL DES PRESTATIONS DU VA (AIDE AUX DEMANDES D'INHUMATION)</b> .....	<b>37</b>
<b>ASSISTANCE LOCALE AUX ANCIENS COMBATTANTS (SOUTIEN ET CONSEILS EN CAS DE DEUIL)</b> .....	<b>37</b>
<b>POMPES FUNÈBRES/CRÉMATORIUMS LOCAUX - TAMPA METRO</b> .....	<b>38</b>
<b>POMPES FUNÈBRES/CRÉMATORIUMS LOCAUX – BRADENTON</b> .....	<b>40</b>
<b>POMPES FUNÈBRES/CRÉMATORIUMS LOCAUX – ST PETERSBURG</b> .....	<b>42</b>
<b>SALONS FUNÉRAIRES/CRÉMATORIUMS LOCAUX – BRANDON/LAKELAND</b> ...	<b>43</b>
<b>CRÉMATORIUMS DIRECTS</b> .....	<b>44</b>
<i>RESSOURCES GRATUITES SUR LA CRÉMATION</i> .....	<b>49</b>
<b>HOSPICES LOCAUX</b> .....	<b>51</b>
<b>GLOSSAIRE DES TERMES</b> .....	<b>52</b>
<b>À PROPOS DE L'AUMÔNERIE MOBILE CONNECTING HUMANS</b> .....	<b>57</b>
<i>UNIR LES CŒURS, SOUTIEN VIRTUEL, SOINS EN PERSONNE</i> .....	<b>57</b>
<b>NOTRE HISTOIRE : UN VOYAGE DE COMPASSION ET DE CONNEXION</b> .....	<b>57</b>
<b>NOTRE MISSION</b> .....	<b>58</b>
<b>SERVICES PREMIUM CHMC</b> .....	<b>58</b>
<b>CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI</b> .....	<b>59</b>
<i>COORDONNÉES DE LA CHMC</i> .....	<b>59</b>

## Coordonnées

- Téléphone : (813) 365 - 3730
  - Courriel : [connect@chaplainnetwork.com](mailto:connect@chaplainnetwork.com)
  - Site Web : [www.chaplainnetwork.com](http://www.chaplainnetwork.com)
  - Réseaux sociaux : @CHMCConnect
- 
- Adresse : 9225 Bay Plaza Blvd,  
STE 416 | PMB 1125  
Tampa, Floride 33619



## Contactez-nous dès aujourd'hui

Faites le premier pas vers la guérison. *Scannez le code QR ci-dessous* pour en savoir plus sur le CHMC et découvrez comment nous pouvons vous aider à traverser votre deuil avec confiance et soutien.



### *Coordonnées de la CHMC*

- *Téléphone : (813) 365 - 3730*
  - *Courriel : connect@chaplainnetwork.com*
  - *Site Web : www.chaplainnetwork.com*
  - *Réseaux sociaux : @CHMCConnect*
- 
- *Adresse : 9225 Bay Plaza Blvd,  
STE 416 | PMB 1125  
Tampa, Floride 33619*



### *Aperçu*

Se sentir mal préparé à une transition majeure dans la vie, comme le décès d'un être cher, peut rendre l'expérience encore plus difficile. Ce livret est destiné à vous aider à traverser le voyage difficile immédiatement avant, pendant et après le décès d'un être cher. Vous pouvez trouver des listes de contrôle et des ressources partout pour vous aider à traverser une période difficile.

### *Enregistrement*

*de mille kilomètres commence par un premier pas.* » – Lao Tseu

Durant les moments intenses de la vie, un mélange sauvage d'émotions peut se produire en même temps. Si ces émotions ne sont pas affrontées ou ressenties profondément, elles peuvent compliquer des situations déjà difficiles et conduire à de futures expériences de vie négatives pour vous en tant que survivant. Pour cette raison, il est important de faire régulièrement un bilan émotionnel. (Voir « Traitement émotionnel » dans le glossaire, p. 49)

*« La fin d'un voyage... Le début d'un autre... »*

Alors que votre proche a terminé son voyage sur cette terre, votre nouveau voyage ne fait que commencer. La vie peut désormais être complètement différente de celle à laquelle vous êtes habitué. À chaque étape, l'expérience peut devenir fatigante. Prévoyez des moments pour utiliser des outils de traitement émotionnel pour introspecter et évaluer différentes parties de votre être tout entier : émotionnelle, spirituelle, psychologique et physique. (Voir outils utiles, pp. 15-27). Si vous

estimez que des soins personnels supplémentaires sont nécessaires , assurez-vous d'appliquer les étapes nécessaires pour atteindre la paix nécessaire pour continuer votre voyage. Pendant ce processus de deuil, n'oubliez pas : prenez le temps de vous asseoir, de vous reposer, de boire, de manger et de récupérer.

## *Avant la mort*

### *Des proches avec capacité*

Questions à poser à votre proche :

- Avez-vous rédigé un testament biologique nommant vos représentants en matière de soins de santé ?
- Avez-vous rédigé un testament biologique précisant ce qui doit et ne doit pas être fait médicalement ?
- ou un enterrement après votre décès ?
- s'agit d'une crémation , comment doit-on libérer les cendres ?
- Y a-t-il quelque chose de spécifique qui devrait être dit, joué ou présenté pendant le service commémoratif ?
- Que ressentez-vous lorsqu'on vous pose ces questions ?

### *Des proches sans capacité commerciale*

Le rôle du soignant/décideur/agent/substitut est d'agir comme la voix du patient. Pendant cette période, lorsque vous prenez des décisions, vous devez utiliser le meilleur de vos connaissances et de vos convictions pour représenter les souhaits de votre proche dans une situation particulière.

Liste de contrôle:

- Respirer. Prenez soin de vous émotionnellement/physiquement.
- Collectionnez des souvenirs/souvenirs du temps passé avec un être cher.
- Identifiez les salons funéraires de la région (voir « Fournisseurs locaux », pp. 37-47).
- Assurer la présence des proches : Rassemblez les membres de la famille et les amis proches pour qu'ils soient présents pendant

histoire partagée est un autre cœur touché. Ensemble, nous parcourons le chemin de la guérison, alimentés par la compassion, guidés par la connexion et dévoués à votre bien-être spirituel et émotionnel. - Sam Williams | Président/PDG

## Notre mission

Chez **Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)** , notre objectif est d'offrir un soutien spirituel compatissant, accessible et profondément significatif aux individus et aux familles dans leurs moments les plus difficiles. Notre mission est claire et profondément ressentie : être là pour vous, où que vous soyez, chaque fois que vous avez besoin de nous.

## Services Premium de la CHMC

- ❖ **Soutien aux aumôniers**
  - Virtuel et en personne pour un accompagnement flexible et compatissant.
- ❖ **Programmes de deuil autodirigés**
  - Personnalisé pour différentes étapes et types de deuil.
- ❖ **Ressources sur le deuil**
  - Organisé par catégorie de deuil pour un soutien ciblé.
- ❖ **Groupes de soutien**
  - Guérison communautaire par le biais d'événements virtuels et en direct.
- ❖ **Répertoire des professionnels du deuil**
  - Accès aux réseaux de soutien locaux essentiels.
- ❖ **Contenu éducatif**
  - Blogs, podcasts, idées, méditations guidées et paysages de sommeil pour l'apprentissage et la relaxation.

## À propos de l'aumônerie mobile Connecting Humans

*Unir les cœurs, soutien virtuel, soins en personne*

### Notre histoire : un voyage de compassion et de connexion



Notre parcours est alimenté par une vision qui consiste à apporter un accompagnement spirituel et émotionnel directement dans la vie de ceux qui en ont besoin. Nous croyons au pouvoir de l'accessibilité ; ce véritable soutien ne connaît pas de barrières et doit vous rencontrer exactement là où vous vous trouvez, à la fois physiquement et émotionnellement. Née de cette conviction, Connecting Humans Mobile Chaplaincy est devenue un phare d'espoir et d'orientation dans la région métropolitaine de Tampa.

Avec une équipe dévouée d'aumôniers très respectés, chacun ayant suivi une formation rigoureuse, nous sommes fiers d'offrir un soutien fondé sur la recherche et les preuves, adapté au parcours unique de chaque survivant. Au cœur de Connecting Humans Mobile Chaplaincy se trouve notre engagement à élaborer des solutions personnalisées qui correspondent profondément aux besoins de nos clients.

Que vous recherchiez du réconfort dans le confort de votre maison dans la région métropolitaine de Tampa ou que vous préfériez la flexibilité d'un soutien virtuel, nous sommes là pour vous fournir les soins dont vous avez besoin de la manière qui vous convient le mieux. Nos solutions en personne et virtuelles sont conçues pour combler le fossé entre le chagrin et la guérison, en offrant une main à tenir et une épaule sur laquelle s'appuyer, à chaque étape du processus.

Rejoignez-nous à l'**aumônerie mobile Connecting Humans (CHMC)**, où chaque connexion est un pas vers la guérison et chaque

cette période . Offrez-vous soutien et réconfort les uns aux autres.

- Fournir un soutien spirituel ou religieux : contactez un aumônier, un chef spirituel ou un représentant de la communauté confessionnelle de votre proche pour lui apporter réconfort et conseils spirituels.
- Respectez les souhaits de fin de vie : Si votre proche a déjà exprimé ses souhaits de fin de vie ou a un testament biologique, respectez ses décisions et assurez-vous que les prestataires de soins en sont informés.
- Assurer la gestion de la douleur et le confort : Travaillez avec l'équipe soignante pour assurer le confort et la gestion de la douleur de votre proche. Préconisez des médicaments ou des interventions appropriés pour apporter un soulagement.
- Documentez les informations importantes : Rassemblez les documents importants tels que les dossiers médicaux, les informations d'assurance et les documents juridiques. Cela vous sera utile à des fins administratives après le décès de votre proche.
- Informez vos contacts proches : Informez votre famille immédiate, vos amis proches et vos employeurs de la situation. Si nécessaire, déléguez cette tâche à quelqu'un.
- Prenez les dispositions nécessaires : Déterminez si votre proche a déjà pris des dispositions pour les funérailles ou le service commémoratif. Sinon, prenez les dispositions nécessaires en fonction de ses souhaits ou de ses traditions culturelles/religieuses.
- Soutenez le bien-être émotionnel : favorisez une communication ouverte et apportez un soutien émotionnel à votre proche et aux autres membres de votre famille. Demandez l'aide de conseillers en deuil ou de thérapeutes si nécessaire.
- Prenez soin de vous : n'oubliez pas de donner la priorité aux soins personnels pendant cette période difficile. Faites des pauses, mangez des repas nutritifs et comptez sur votre système de soutien. Il peut également être utile de rechercher vous-

même des conseils ou des groupes de soutien. (Voir les groupes de soutien locaux, p. 34)

- Tenez compte des souhaits post-mortem : discutez des souhaits de votre proche concernant le don d'organes, l'autopsie et l'enterrement ou la crémation. Prenez les précautions appropriées si nécessaire.
- Dites au revoir : passez du temps de qualité avec votre proche et exprimez-lui votre amour, votre gratitude et toutes les affaires inachevées. Cela peut apporter la clôture et la paix pour vous deux.

## *Immédiatement après la mort*

*Que se passe-t-il | Que faut-il faire ?*

*Liste de contrôle*

- Contactez les membres de la famille immédiate et le réseau de soutien
- Contactez le salon funéraire, faites-leur savoir où se trouve votre proche et fournissez les informations sur les funérailles à l'organisation qui s'occupe de votre proche.
- Recherche de documents : testament, polices d'assurance
  - \*Si votre proche était dans l'armée, des prestations supplémentaires peuvent être disponibles via les programmes VA. L'aumônier du CHMC a des ressources.
- Obtenir des certificats de décès : commandez plusieurs copies du certificat de décès auprès du salon funéraire pour des questions financières ou juridiques.
- Rassemblez des biens/souvenirs importants pour les conserver en toute sécurité
- Prenez des dispositions pour assumer les responsabilités de votre proche – assurez-vous que les animaux sont pris en charge
- Notifications de travail sur le lieu de travail du proche
- Notification au médecin de famille, \_\_\_\_\_, (\_\_\_\_)\_\_\_\_-\_\_\_\_\_

- **Plus proche parent** - Une ou plusieurs personnes ayant le degré de parenté le plus proche avec une autre personne.<sup>32</sup>
- **Médecine palliative** - Les soins palliatifs sont une approche qui améliore la qualité de vie des patients (adultes et enfants) et de leurs familles confrontés à des problèmes liés à une maladie potentiellement mortelle. Ils préviennent et soulagent la souffrance grâce à l'identification précoce, à l'évaluation correcte et au traitement de la douleur et d'autres problèmes, qu'ils soient physiques, psychosociaux ou spirituels.<sup>33</sup>
- **« Vasopresseurs »** – Un vasopresseur est un médicament que les professionnels de la santé utilisent pour faire se contracter ou rétrécir les vaisseaux sanguins chez les personnes souffrant d'hypotension artérielle. Il s'agit souvent de personnes en état de choc qui ne parviennent pas à faire parvenir suffisamment de sang à leurs organes vitaux. Sans sang riche en oxygène, vos organes ne peuvent pas fonctionner, ce qui peut être fatal. Si les liquides IV ne ramènent pas votre tension artérielle à un niveau normal, les prestataires de soins peuvent insérer des vasopresseurs dans votre perfusion intraveineuse pour aider à augmenter votre tension artérielle. Les types de vasopresseurs courants comprennent : la vasopressine (Pitressin® ou Vasostrict®), la phényléphrine (Biorphen® ou Vazculep®), l'épinéphrine, la noradrénaline, la dopamine, l'angiotensine II, la terlipressine .<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup>Merriam-Webster. (nd). Le plus proche parent. Dans le dictionnaire Merriam-Webster.com. Récupéré le 17 mars 2023, à partir de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/next%20of%20kin>

<sup>33</sup>Organisation mondiale de la Santé : OMS. (5 août 2020). Soins palliatifs. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>

<sup>34</sup>Vasopresseurs : types, objectifs et effets secondaires. (nd). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23208-vasopressors>



vosre place lorsque vous n'êtes pas en mesure de prendre vos propres décisions.<sup>28</sup>

- **Soins palliatifs** - Un programme conçu pour fournir des soins palliatifs et un soutien émotionnel aux malades en phase terminale dans un environnement familial afin que la qualité de vie soit maintenue et que les membres de la famille puissent participer activement aux soins.<sup>29</sup>
- **Intubation** - L'intubation est un processus au cours duquel un professionnel de la santé insère un tube dans la bouche ou le nez d'une personne, puis dans sa trachée (voies respiratoires/trachée). Le tube maintient la trachée ouverte pour que l'air puisse passer. Le tube peut être connecté à une machine qui délivre de l'air ou de l'oxygène. L'intubation est également appelée intubation trachéale ou intubation endotrachéale.<sup>30</sup>
- **Médecin légiste** - Il s'agit d'un médecin légiste qualifié et d'un fonctionnaire du gouvernement dont le devoir est d'enquêter sur les décès et les blessures qui surviennent dans des circonstances inhabituelles ou suspectes, d'effectuer des examens post-mortem et, dans certaines juridictions, d'ouvrir des enquêtes.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup>Substitut des soins de santé. (10 janvier 2014). UF Health, University of Florida Health. <https://ufhealth.org/advance-directives/health-care-surrogate#:~:text=Votre substitut des soins de santé est>

<sup>29</sup>Merriam-Webster. (nd). Hospice. Dans le dictionnaire Merriam-Webster.com. Récupéré le 17 mars 2023, à partir de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/hospice>

<sup>30</sup>« Intubation : objectif, procédure et risques potentiels. » Cleveland Clinic, 24 septembre 2021, [my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation](https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation).

<sup>31</sup>Comté de Lewis et Clark : Glossaire des termes. (nd). [www.lccountymt.gov](http://www.lccountymt.gov). Récupéré le 26 mars 2023 sur <https://www.lccountymt.gov/sheriff/coroner/glossary-of-terms.html#:~:text=Medical%20examiner%20%2D%20is%20a%20medically>

- Rédigez une nécrologie : prenez votre temps et intégrez de belles expériences qui mettent en valeur qui est votre proche pour vous.

### *Des idées pour honorer votre proche*

dispenser les cendres | Transformez les cendres en diamants <sup>1</sup> | Visitez le lieu de repos final | Commémorez avec des ballons/papillons/colombes/lanternes biodégradables (certains placent une partie des cendres dans la lanterne) | Profitez de vos plats, musiques et spectacles préférés | Planter un arbre/un arbuste à la mémoire d'un proche | Faites un don à l'organisme de bienfaisance préféré d'un proche ou à un organisme de bienfaisance qui soutient des personnes comme votre proche | Écrivez une lettre à votre proche | Vidéo hommage avec de précieux souvenirs | Capsule temporelle de la mémoire | Visitez les endroits préférés | Adieu aux Vikings <sup>2</sup> | Funérailles d'un insulaire du Pacifique | Sillage irlandais | Service commémoratif de chasse au trésor <sup>3</sup> | Thème golf (pour les golfeurs) <sup>4</sup> | Monument aux amoureux de la plage <sup>5</sup> | Arbre commémoratif urne biologique <sup>6</sup> | Mémorial en bord de route <sup>7</sup>

---

<sup>1</sup>Transformer les cendres en diamants : découvrez le processus + FAQ (2020). (nd). <https://www.eterneva.com/resources/ashes-to-diamonds>

<sup>2</sup>Adieu à la Viking. (nd). Idées de funérailles créatives. <https://www.creative-funeral-ideas.com/viking-style-funeral.html>

<sup>3</sup>Chasse au trésor souvenir. (nd). Idées funéraires créatives. <https://www.creative-funeral-ideas.com/treasure-hunt-remembrance.html>

<sup>4</sup>Funérailles pour le golfeur. (nd). Idées de funérailles créatives. <https://www.creative-funeral-ideas.com/funeral-for-the-golfer.html>

<sup>5</sup>En souvenir de l' amant de la plage. (nd). Idées de funérailles créatives. <https://www.creative-funeral-ideas.com/remembering-the-beach-lover.html>

<sup>6</sup>L'Urne - Urne Bios. (2021, 28 janvier). Urne Bios. <https://urnabios.com/urn/>

<sup>7</sup>Peintre, S. (25 août 2020). Faits et idées sur les monuments commémoratifs en bordure de route. LoveToKnow. <https://dying.lovetoknow.com/about-obituaries-memorials/roadside-memorial-facts-ideas>

## 1 mois après le décès

Que se passe-t-il | Que faut-il faire ?

### Liste de contrôle

- Informez les créanciers, les entreprises de services publics, la sécurité sociale, l'administration des anciens combattants et le ministère des véhicules automobiles du décès d'un être cher.
- Obtenir des certificats de décès : Commandez plusieurs copies du certificat de décès auprès du salon funéraire, car vous pourriez en avoir besoin pour des réclamations d'assurance, des clôtures de compte et à d'autres fins.
- Soumettez une réclamation d'assurance-vie pour recevoir le paiement
  - o Vous aurez besoin du certificat de décès du salon funéraire pour traiter les réclamations.
- Envoyez des copies du certificat de décès que vous avez reçu du salon funéraire aux agences d'évaluation du crédit pour prévenir le vol d'identité.
- Envoyez des lettres de remerciement : écrivez des lettres à ceux qui ont envoyé des fleurs, fait un don à une œuvre caritative ou aidé aux funérailles.
- Informer les institutions financières : informez les banques, les sociétés émettrices de cartes de crédit et les autres institutions financières du décès et fermez tout compte joint.
- Examiner les testaments et les fiducies : Examinez les testaments et les fiducies du défunt afin de déterminer les prochaines étapes pour tout actif ou possession laissé derrière lui.
- Payer les factures impayées : informez les sociétés de services publics, les fournisseurs de téléphone et autres fournisseurs de services du décès et payez toutes les factures impayées.
- Autorités de contact : informez les autorités telles que l'Administration de la sécurité sociale du décès et de toutes les prestations disponibles.

et réponses émotionnelles pour atteindre des objectifs sociaux.<sup>25</sup>

- **Extubation** – L'extubation consiste à retirer une sonde endotrachéale (ETT), ce qui constitue la dernière étape de la libération d'un patient du respirateur artificiel. D'autres termes liés à l'extubation sont « sevrage » et « libération ».<sup>26</sup>
- **Procuration de soins de santé** – Conformément à la section 401 du statut 765 de la Floride : Si un patient incapable ou ayant une déficience intellectuelle n'a pas exécuté de directive anticipée, ou désigné un substitut pour exécuter une directive anticipée, ou si le substitut désigné ou alternatif n'est plus disponible pour prendre des décisions en matière de soins de santé, les décisions en matière de soins de santé peuvent être prises pour le patient par l'une des personnes suivantes, dans l'ordre de priorité suivant, si aucune personne d'une catégorie précédente n'est raisonnablement disponible, disposée ou compétente pour agir : 1 : Tuteur nommé par un tribunal, 2 : Conjoint du patient, 3 : Enfant adulte, 4 : Parent, 5 : Frère ou sœur adulte, 6 : Parent adulte, 7 : Ami proche du patient, 8 : un travailleur social clinique.<sup>27</sup>
- **Mandataire en matière de soins de santé** - Votre mandataire en matière de soins de santé est une personne que vous autorisez, via un formulaire de désignation de mandataire en matière de soins de santé, à prendre des décisions médicales à

---

<sup>25</sup>Teh, Elizabeth J. « Traitement émotionnel dans le TSA ». SpringerLink, Springer New York, 1er janvier 1970, [link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6435-8\\_102316-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6435-8_102316-1).

<sup>26</sup>Saeed, F. et Lasrado, S. (2020). Extubation. PubMed ; Éditions StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539804/>

<sup>27</sup>Chapitre 765, section 401 - Lois de Floride de 2022. (nd). <https://m.flsenate.gov/Statutes/765.401>

lorsque le traitement curatif a été arrêté et que le décès est attendu.<sup>23</sup>

- **ECMO (oxygénation extracorporelle par membrane)** - Traitement fournissant une assistance respiratoire et circulatoire à un patient qui consiste à pomper le sang du corps et à travers un oxygénateur à membrane pour échanger du dioxyde de carbone contre de l'oxygène et un échangeur de chaleur pour refroidir ou réchauffer le sang avant de le renvoyer dans le corps.<sup>24</sup>
- **Traitement émotionnel** - Le traitement émotionnel fait référence à la capacité d'évaluer ses propres sentiments et ceux des autres, en utilisant des informations provenant des signaux actuels et des connaissances antérieures sur les relations et les contextes sociaux. Les informations émotionnelles pertinentes comprennent les signaux visuels, tels que les expressions faciales, la posture corporelle et les gestes, et les signaux auditifs tels que les expressions vocales (par exemple, les soupirs et les exclamations), la prosodie et le ton de la voix. Les informations émotionnelles peuvent également être présentes dans un texte écrit et une conversation orale. Être capable de traiter des informations émotionnelles est une compétence développementale qui augmente en compétence et en complexité à mesure que les enfants apprennent à identifier les sentiments des gens dans des situations sociales, à attribuer des raisons aux émotions et à réguler leurs propres comportements

---

<sup>23</sup>Dickerson, SS, Khalsa, SG, McBroom, K., White, D., & Meeker, MA (2022). La signification des mesures de confort ne commande que des ensembles pour les prestataires de soins palliatifs en milieu hospitalier. *Revue internationale d'études qualitatives sur la santé et le bien-être*, 17(1), 2015058. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2015058>

<sup>24</sup>Merriam-Webster. (nd). Oxygénation extracorporelle par membrane. Dans le dictionnaire médical Merriam-Webster.com. Récupéré le 17 mars 2023 sur <https://www.merriam-webster.com/medical/extracorporeal%20membrane%20oxygenation>

- Recherchez des conseils en matière de deuil : recherchez des conseils en matière de deuil auprès de votre famille, de vos amis ou d'un conseiller professionnel pour vous aider à faire face à votre perte. (Voir Ressources d'assistance, pp. 53-54)

## *6 mois après le décès*

*Que se passe-t-il | Que faut-il faire ?*

*Liste de contrôle e*

- Continuez le processus de deuil : le deuil est un processus personnel et cela peut prendre plus de six mois pour ressentir un sentiment de clôture. Soyez gentil avec vous-même et demandez le soutien de votre famille, de vos amis ou d'un thérapeute si nécessaire.
- Examiner les finances : Examinez la situation financière du défunt pour vous assurer que toutes les dettes et factures ont été payées et que tous les actifs restants ont été correctement répartis conformément au testament ou à la fiducie.
- Créez des directives anticipées : vous avez vécu et vu beaucoup de choses. Vous avez probablement vu ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas à la fin de votre vie. Profitez de ce temps pour créer et signer des directives anticipées – testament biologique/procuration – afin de vous assurer que vos souhaits sont connus/respectés.
- Envisagez de créer un mémorial pour votre proche : Vous voudrez peut-être envisager de créer un mémorial pour votre proche, comme une plaque commémorative, un don à un organisme de bienfaisance en son nom ou un événement spécial pour honorer sa mémoire.
- Obtenez des conseils juridiques : Si vous êtes l'exécuteur testamentaire, obtenez des conseils juridiques pour vous assurer que vous avez rempli toutes vos responsabilités et que tous les problèmes juridiques restants ont été résolus.
- Planifiez les anniversaires : Planifiez la manière dont vous marquerez le premier anniversaire du décès de votre proche et

réfléchissez à la manière dont vous honorerez sa mémoire dans les années à venir.

## 1 an après le décès

*Que se passe-t-il | Que faut-il faire ?*

*Liste de contrôle*

- Résoudre les questions juridiques : assurez-vous que toutes les questions juridiques liées à la succession sont résolues, y compris les dettes ou les impôts impayés. Examinez le testament ou la fiducie pour vous assurer que tous les actifs ont été correctement distribués.
- sont à jour et reflètent tout changement dans votre vie.
- Envisagez un mémorial ou un hommage : envisagez de créer un mémorial ou un hommage permanent à votre proche, comme un mémorial ou un hommage. Comme un fonds de bourses d'études, un banc ou une plaque commémorative, ou encore un don de bienfaisance en son nom pour célébrer cet anniversaire. Profitez de ce temps pour vous souvenir et créer des traditions familiales durables.
- Prenez soin de vous : Le deuil peut affecter votre santé physique et émotionnelle, il est donc important de prendre soin de vous. Pratiquez des activités de soins personnels telles que : Par exemple, faites de l'exercice, méditez ou passez du temps avec vos proches tous les jours (en particulier lors des anniversaires/vacances).

## Glossaire des termes

- **Directive anticipée** - Un document juridique (comme un testament biologique) signé par une personne compétente pour fournir des conseils sur les décisions médicales et de soins de santé (comme l'arrêt du maintien des fonctions vitales ou le don d'organes) dans le cas où la personne deviendrait incompétente pour prendre de telles décisions.<sup>21</sup>
- **Capacité (Capacité mentale)** - La capacité désigne la capacité d'utiliser et de comprendre des informations pour prendre une décision et communiquer toute décision prise. Une personne n'a pas de capacité si son esprit est altéré ou perturbé d'une manière ou d'une autre, ce qui signifie qu'elle est incapable de prendre une décision à ce moment-là. Voici des exemples de la façon dont le cerveau ou l'esprit d'une personne peut être altéré : problèmes de santé mentale, troubles graves de l'apprentissage, lésions cérébrales, physiques ou mentales qui provoquent une confusion, une somnolence ou une perte de conscience.<sup>22</sup>
- **Mesures de confort uniquement** - Les mesures de confort uniquement (CMO) sont un plan de soins qui comprend des ordonnances médicales qui traitent des symptômes corporels potentiels d'inconfort du patient qui peuvent être mis en œuvre

---

<sup>21</sup>Merriam-Webster. (nd). Directive anticipée. Dans le dictionnaire Merriam-Webster.com. Récupéré le 17 mars 2023, à partir de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/advance%20directive>

<sup>22</sup>NHS. (nd). Évaluation de la capacité - Consentement au traitement. Choix du NHS. Récupéré le 26 mars 2023 sur <https://www.nhs.uk/conditions/consent-to-treatment/capacity/>

## *Hospices locaux*

Nom du fournisseur	Services offerts	Comtés couverts
<p><b><u>Centre de soins palliatifs</u></b>  <b><u>Accent Care</u></b>                      1408 N Westshore Blvd                      #260, Tampa, FL 33607                       (855) 216-7197</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Soins aux patients hospitalisés</li> <li>❖ Accès libre</li> <li>❖ Soins 24 heures sur 24</li> <li>❖ Soutien nutritionnel</li> <li>❖ Musicothérapie</li> <li>❖ Soins Namasté</li> <li>❖ Nous honorons les vétérans</li> <li>❖ Accompagnement au deuil</li> <li>❖ Soutien psychosocial</li> </ul>	Hillsborough, Broward, Pasco, Pinellas, Miami-Dade, Monroe
<p><b><u>Centre de soins palliatifs</u></b>  <b><u>Empath Health</u></b>                      5771 Roosevelt Blvd,                      Clearwater FL 33760                      3935  W. Pinellas et                      Hillsborough (727) 467-                      7423                      Collier, Lee, Glades, Hendry,                      DeSoto, Charlotte, Sarasota                      et Manatee  P. (855) 843-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nous honorons les vétérans</li> <li>❖ Conseil/Formation</li> <li>❖ Groupes de soutien aux personnes en deuil</li> <li>❖ Services commémoratifs</li> <li>❖ Aromathérapie</li> <li>❖ Musicothérapie</li> <li>❖ Médecine intégrative</li> <li>❖ Arts palliatifs</li> </ul>	W Pinellas et Hillsborough Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota et Manatee
<p><b><u>Centre de soins palliatifs</u></b>  <b><u>LifePath</u></b>                      12470 Telecom Dr, 301                      Temple Terrace, FL 33673                      Comté de Hillsborough                      (813) 877-2200</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Programme pédiatrique</li> <li>❖ Accès libre</li> <li>❖ Programme de bravoure</li> <li>❖ Groupe de soutien au deuil</li> </ul>	Comté de Hillsborough

## Sélection: Funérailles Traditionnelles | Crémation | Enterrement vert

### Funérailles traditionnelles

Ce type de funérailles, souvent qualifié par les directeurs de pompes funèbres de funérailles « traditionnelles », implique généralement un service funéraire officiel ou formel, l'utilisation d'un corbillard pour transporter le corps jusqu'au lieu de sépulture et au cimetière, et l'enterrement, l'enterrement ou la crémation des restes du corps. (Voir Salons funéraires traditionnels, p. 37-45)

### Crémation directe

Le corps est incinéré peu après le décès, sans embaumement. Les restes incinérés sont placés dans une urne ou un autre récipient. Il n'y aura pas de mise en état ni de visite. Les restes peuvent être conservés à la maison, enterrés ou placés dans une crypte ou une niche d'un cimetière, ou enterrés ou dispersés dans un endroit favori. Une crémation directe coûte généralement moins cher qu'un enterrement « traditionnel » à service complet. Les frais comprennent les honoraires de base du salon funéraire ainsi que le transport et les soins du corps. De nombreux crématoires proposent des forfaits de base et travaillent avec les familles pour s'adapter à des circonstances particulières. Si contacter les salons funéraires locaux ne produit pas de résultats financièrement acceptables, contactez l'unité des services familiaux du médecin légiste du comté de Hillsborough au (813) 914-4591, du lundi au vendredi, de 7 h à 15 h, pour discuter de vos options. (Voir Fournisseurs de crémation directe, pp. 42-45 ; Voir Ressources de crémation gratuites, pp. 46-47 )

### Funérailles vertes

Une sépulture verte, également appelée sépulture naturelle, est composée de 4 éléments :

- ❖ Le corps ne sera ni incinéré ni embaumé
- ❖ Des cercueils, lincoils et urnes biodégradables sont utilisés
- ❖ Le corps n'est pas placé dans une crypte en béton

❖ Peut soutenir la conservation et les pratiques durables.<sup>8</sup>

### Enterrement vert local

Le coût moyen des enterrements conventionnels avec inhumation était de 7 640 \$ en 2019. Si vous ajoutez une crypte, le coût s'élève à 9 135 \$. Les crémations sont moins chères, le coût moyen étant d'environ 5 150 \$. Le cercueil est souvent l'élément le plus coûteux des frais funéraires. Le coût moyen d'un cercueil est d'environ 2 000 dollars. Cependant, les cercueils en bronze, en cuivre ou en acajou peuvent coûter jusqu'à 10 000 \$. Les enterrements verts peuvent être moins chers. Le prix varie selon la région et le type de cimetière vert. Les tombes vertes peuvent coûter plus cher car elles sont généralement plus grandes que celles d'un cimetière conventionnel. Le coût varie de 1 000 \$ à 4 000 \$. Si vous apportez votre propre linceul ou cercueil, les frais funéraires seront encore moins élevés.<sup>9</sup>



**Prairie Creek  
Conservation  
Cemetery**

Cimetière de conservation de Prairie Creek  
7204 SE COUNTY ROAD 234, GAINESVILLE, FL, 32641  
(352) 336-5910 | (352)317-7307

[INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG](mailto:INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG)

**À propos :** Le Prairie Creek Conservation Cemetery (PCCC) est un cimetière communautaire à but non lucratif situé dans une zone de conservation près de Gainesville, en Floride. Nous sommes agréés par l'État de Floride et certifiés au plus haut niveau par le Green Burial

<sup>8</sup>Tan, S. (3 septembre 2021). Que sont les enterrements écologiques ? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>

<sup>9</sup>Tan, S. (3 septembre 2021). Que sont les enterrements écologiques ? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>

	nt pas à un programme Science Care en cours et le dépôt du certificat de décès.	donneur d'organes enregistré peut également faire don de son corps à la science. -Toute personne diagnostiquée comme étant en phase terminale ou bénéficiant de soins palliatifs et se trouvant dans un état éligible peut être sélectionnée pour être admise au programme Science Care HOPE®. Une fois le programme terminé, une priorité d'un an est accordée à l'admission dans notre programme, ce qui offre une tranquillité d'esprit au donneur et à ses proches.
<b>Services de dons Sunshine</b> 9070, boulevard Kimberly Boca Raton, Floride 33434 <a href="https://sunshinecremation.com/">https://sunshinecremation.com/</a>   (561) 717-2876	Sunshine propose un programme de crémation gratuit ainsi qu'un « forfait de crémation pour besoin immédiat » à 1 795 \$	- Sunshine Donation propose un programme de crémation sans frais. En plus de couvrir les frais de crémation, ils organiseront l'enlèvement et le transport du corps. Ils offrent également la possibilité de restituer les cendres à la famille. Comme ils font partie d'un établissement funéraire agréé, ils peuvent également fournir des services funéraires avant de transporter le corps pour le don.

## Ressources gratuites sur la crémation

Crématorium	Exigences	Détails du service
<p><b>Réseau de tissus unis</b> 12061 31e<sup>ct</sup> N Unité A Saint-Pétersbourg, FL 33716 <a href="http://www.unitedtissue.org/">http://www.unitedtissue.org/</a>   (877) 738-6111</p> <p>United Tissue Network est une société de don de corps entier à but non lucratif 501c3, accréditée AATB.</p>	<p>*Le don du corps entier contribue à l'avancement de la technologie médicale, de la formation et de l'éducation. Tous les dons sont effectués et protégés en vertu de la loi uniforme sur les dons anatomiques</p>	<p>- L'UTN prend en charge les frais liés à l'enlèvement du lieu de décès, au transport vers l'une de nos installations, à deux copies certifiées conformes de l'acte de décès et à la crémation.</p> <p>- Les cendres sont rendues à la famille dans un délai de 4 à 6 semaines et toutes les crémations sont effectuées par un crématorium agréé. Nous encourageons les familles à venir chercher les cendres dans les bureaux locaux. Si le ramassage en personne ne convient pas, les cendres sont envoyées par courrier certifié à une maison funéraire de votre choix ou à une résidence personnelle. Les cendres ne peuvent pas être expédiées à l'étranger.</p>
<p><b>Soins scientifiques</b> 21410 N<sup>19th</sup> Avenue, bureau 126 Phoenix, AZ 85027 <a href="https://www.sciencecare.com/">https://www.sciencecare.com/</a>   (800) 417-3747</p> <p>Science Care est un programme de don de corps à la science qui offre une crémation gratuite.</p>	<p>Science Care est une option gratuite qui comprend le transport depuis le lieu du décès, la crémation, le retour des restes incinérés qui ne correspond</p>	<p>- Une fois admis au programme, Science Care est une option gratuite qui comprend le transport, la crémation, le retour des cendres et le dépôt du certificat de décès. L'inscription au programme Science Care ne garantit pas l'acceptation.</p> <p>- Le don d'organes est une transplantation sur une personne vivante. Faire don de son corps à la science est une option non liée à la transplantation qui contribue à sauver d'innombrables vies en soutenant la recherche et l'éducation médicales. En règle générale, un</p>

Council. Le Prairie Creek Conservation Cemetery s'associe à l'Alachua Conservation Trust (ACT), une organisation de conservation de longue date à Gainesville, pour gérer, protéger et restaurer la terre pour tous les êtres vivants. Cette collaboration comprend le maintien d'une servitude de conservation avec le comté d'Alachua qui protège en permanence le terrain du développement et le maintient ouvert au public. Le cimetière de conservation de Prairie Creek est un lieu naturel et sauvage. Vous trouverez ici un mélange de prairies fleuries et de forêts ombragées et venteuses, où des habitants de tout l'État et d'ailleurs ont choisi un enterrement naturel ou vert. En éliminant les fluides d'embaumement et les tombes, ceux qui reposent ici peuvent retourner sur terre et ne faire plus qu'un avec elle.<sup>10</sup>

### sont requis pour des funérailles au PCCC :

- Accomplir les formalités requises par le gouvernement
- Préparation des cadavres (emballage/cercueils/etc.)
- Refroidissement (sauf si les funérailles ont lieu dans les 24 heures suivant le décès)
- Transporter le corps

Salons funéraires locaux qui travaillent en étroite collaboration avec le fournisseur de services funéraires verts Prairie Creek Conservation Cemetery :

<p><b>Maison funéraire Segal</b></p> <p>➤</p> <p>Tampa, FL (813) 874-3330</p>	<p><b>Maison funéraire Baldwin Brothers</b> ➤</p> <p>Orlando et Central, FL (877) 410-2424</p>
---	--

<sup>10</sup>Cimetière de conservation de Prairie Creek. (nd). Cimetière de conservation de Prairie Creek. <https://www.prairiecreekconservationcemetery.org/>

## Journal « Soyez prêt » et traitez les expériences

### *Présentation/Utilisation*

#### *Réflexion/rédaction d'un journal*

Vous trouverez ci-dessous de courts textes de réflexion ainsi que des opportunités de journalisation. Utilisez chaque journée de journalisation comme une opportunité de traiter les émotions difficiles que vous avez vécues récemment. Si vous avez besoin de plus d'espace, n'hésitez pas à prendre du papier supplémentaire pour exprimer vos pensées jusqu'à ce que vous ayez l'impression qu'il est temps d'arrêter. (pages 19 à 27)

#### *Banc de soins personnels*

Chaque journée est accompagnée d'un banc de soins numéroté de 1 à 5 (voir exemple à droite). Utilisez cette section pour noter les activités de soins personnels que vous souhaitez faire ce jour-là. Portez une attention particulière à votre état émotionnel avant et après avoir terminé votre routine de soins personnels. Découvrez quelles activités augmentent votre « bien-être personnel ». Tout le monde est différent ; trouvez les pratiques de soins personnels les plus utiles et développez une routine durable qui vous convient. (page .17)

#### **Selbstfürsorgebank**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1 | <u>Walk</u>        |
| 2 | <u>Journal</u>     |
| 3 | <u>Watch Movie</u> |
| 4 | <u>Counseling</u>  |
| 5 | <u>Stretch</u>     |

#### *Roue des sentiments CHMC*

Utilisez la roue des sentiments lorsque vous essayez d'identifier une émotion spécifique lors du traitement. Cet outil peut être utile de plusieurs manières. La première consiste à utiliser la partie médiane pour identifier un sentiment général, puis à trouver un mot d'émotion

#### **Crémation de tulipes**

4615 N  
Nebraska  
Ave. Tampa,  
FL 33602  
<https://www.tulipcremation.com/tampa-fl.html>

| P. (844)  
942-4909

**À propos :** « Tulip a été fondée en 2017 pour répondre à un besoin de crémations directes abordables et dignes, dispensées avec un service de classe mondiale et des soins compatissants. En proposant nos services simples de crémation directe en ligne, Tulip réduit les coûts et les frais généraux pour garantir que davantage de familles puissent accéder à nos soins.

Aujourd'hui, Tulip est le plus grand fournisseur de crémation directe en ligne du pays. Nous nous efforçons constamment d'améliorer notre service, d'élargir nos ressources et d'apporter du réconfort à ceux qui en ont besoin. Que vous ayez besoin de nous maintenant pour un être cher ou que vous souhaitiez prendre des dispositions pour vous-même pour l'avenir, vous pouvez compter sur Tulip.

Vous pouvez prendre toutes les dispositions relatives aux funérailles et à la crémation en ligne ou par téléphone avec Tulip. Il n'est pas nécessaire de se rendre en personne dans une maison funéraire pour planifier une crémation, car nous sommes disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour vous aider par téléphone à coordonner tous les services. En proposant tous nos services de crémation à distance, nous sommes en mesure de réduire les coûts et de vous proposer des options funéraires plus abordables.

#### **Le service de crémation comprend**

- ❖ Transport de votre proche sous nos soins
- ❖ Remplir tous les documents
- ❖ Réaliser la crémation
- ❖ Ramener les cendres chez vous en toute sécurité



Chez Florida Mortuary Funeral & Cremation Services, votre confort et votre sécurité sont au cœur de tout ce que nous faisons. Si vous ne pouvez pas nous rencontrer en personne, vous pouvez prendre des dispositions pour l'enterrement ou la crémation par téléphone, en ligne ou par chat vidéo. Nous disposons de nombreuses ressources numériques contenant des informations pertinentes et faciles à lire, notamment des guides d'entretien et une newsletter électronique mensuelle. Obtenez l'assistance dont vous avez besoin via notre site Web 24h/24 et 7j/7.

plus spécifique plus loin. Vous pouvez également identifier et simplifier des émotions plus complexes en commençant par la partie extérieure puis en vous déplaçant vers le centre. (page .18)

## *Outils pour le traitement des émotions*

### **Vérification du niveau « Bien-être personnel » ( PW) (0-100)**

*Utilisé pour mesurer votre épanouissement actuel dans la vie*

- ❖ Si 100 signifie que vous vous sentez globalement mieux (mentalement/mentalement/physiquement/émotionnellement), quel chiffre (0-100) reflète selon vous votre état actuel ?
- ❖ Quels outils de soins personnels pouvez-vous utiliser pour atteindre 100 ans et y rester ? (page 17)

### **Vérification du niveau d'anxiété (0-100)**

*Utilisé pour déterminer votre niveau actuel d'anxiété, si vous en faites l'expérience ou si vous vous en souvenez. (« Peur » – utilisant une définition de « peur de l'avenir par rapport au deuil » par opposition à un diagnostic médical posé par un médecin)*

- ❖ 100 est le niveau de peur le plus élevé possible. Quel nombre entre 0 et 100 reflète votre niveau d'anxiété actuel ?

#### **Traqueur d'émotions**

**PW:**   8  

**Anxiété:**   4  

#### **Emotions fondamentales:**

**Joie:**   5  

**Tristesse:**   4  

**Colère:**   6  

### **Vérification du niveau d'émotion de base (1-10)**

*joie | Tristesse | Fureur*

Utilisé pour mesurer vos niveaux actuels d'émotions fondamentales de joie, de tristesse et de colère sur une échelle de 1 à 10.

- ❖ Quel nombre reflète votre niveau actuel de joie, de tristesse et de colère, 10 étant élevé et 1 faible ?

### Mettre tout cela ensemble

Utilisez un calendrier vierge pour suivre vos niveaux. Lorsque vous remarquez des changements dans votre niveau de bien-être personnel, voyez s'il existe un lien avec votre niveau d'anxiété ou vos niveaux d'émotions fondamentales (souvent, une diminution du bien-être personnel est due à une augmentation de l'anxiété/de la tristesse/de la colère). Si c'est le cas, utilisez le calendrier pour identifier l'événement survenu au cours de la période qui provoquerait le changement en vous. Si vous remarquez une baisse du bien-être personnel ou une augmentation du niveau d'anxiété, identifiez les outils d'auto-soins de traitement des émotions et commencez à les pratiquer. Vérifiez vos niveaux immédiatement avant et après avoir utilisé l'outil. Notez tout changement sur le calendrier. Si un outil d'auto-soins n'apporte pas de changement souhaitable, ajustez ou supprimez complètement l'outil de votre boîte à outils de traitement des émotions et identifiez un autre outil d'auto-soins sain et cohérent pour vous aider. (Pg.17)

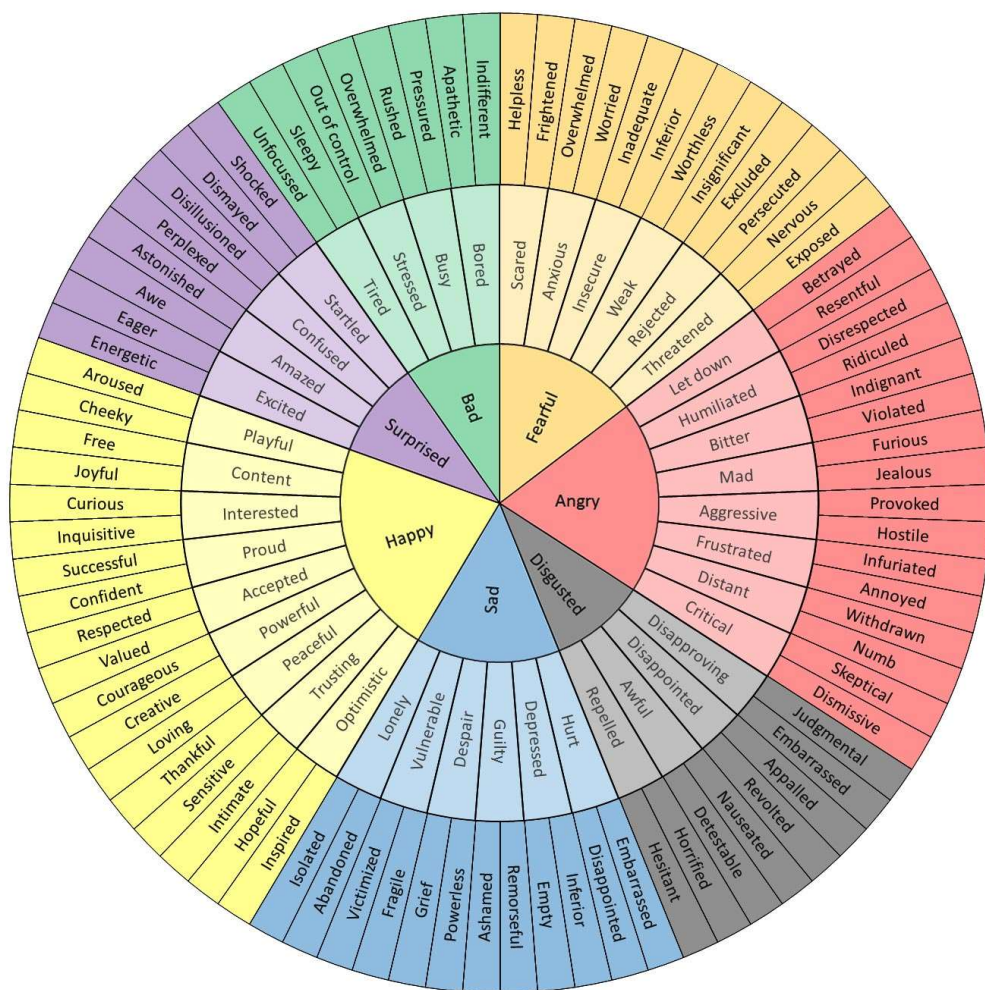
		inhumation
<p><b><u>Crémation directe en Floride</u></b></p> <p>3121 44th Ave N, St. Petersburg, FL 33714  <a href="https://floridadirectcremation.com">https://floridadirectcremation.com</a>                     P. (727) 525-9219</p>	<p><b><u>À propos :</u></b> « Florida Direct Cremation est un crématorium familial offrant des services de crémation professionnels, dignes et simples à toute la région de Tampa Bay, y compris les comtés de Pinellas, Hillsborough et Pasco.</p> <p>Nous possédons et exploitons notre propre crématorium. Notre siège social est situé dans les mêmes locaux que notre crématorium .</p>	<p><b><u>de crémation comprend</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Transport</li> <li>❖ Dépôt du certificat de décès et des documents</li> <li>❖ Conteneur de crémation</li> <li>❖ Urne en plastique</li> </ul>
<p><b><u>Morgue de Floride</u></b></p> <p>4601 N. Nebraska Ave. Tampa, Floride, 33603  <a href="https://floridamortuary.com">https://floridamortuary.com</a>            Téléphone (813) 279-8088</p>	<p><b><u>À propos de :</u></b> « Perdre un être cher est l'un des défis les plus accablants de la vie. La première étape pour trouver un moyen de gérer votre chagrin et votre confusion consiste à travailler avec un conseiller expérimenté et compatissant chez Florida Mortuary Funeral &amp; Cremation Services. Nous fournissons des informations utiles et une expertise fiable, afin que vos arrangements reflètent précisément vos besoins et votre budget. Vous obtenez le soutien dont vous avez besoin, de la planification d'obsèques personnalisées ou d'une célébration de la vie à la sélection d'une commémoration permanente.</p>	<p><b><u>Le service de crémation comprend</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crémation directe</li> <li>❖ Crémation avec service commémoratif</li> <li>❖ Crémation traditionnelle</li> </ul>

<p>(813) 957-2669</p>	<p>Lorsqu'il s'agit de prendre soin des familles, notre équipe comprend que le service personnalisé et le respect sont importants à tout moment. Nous nous efforçons de soutenir, d'aider et d'écouter avec sensibilité pendant cette période douloureuse de sélection des biens et services funéraires.</p> <p>Il n'y a pas deux personnes identiques. Chacun choisit de célébrer la vie à sa manière et selon ses propres conditions. Quelle meilleure façon d'honorer un être cher que de célébrer sa vie d'une manière qui honore sa mémoire spéciale. Veuillez nous contacter au : (813) 957-2669 pour les services de crémation. Nous sommes là pour offrir à votre famille un excellent service.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Service de visite avec crémation</li> <li>❖ de visite avec inhumation</li> </ul>
<p><b><u>Crémations et commémorations de compassion</u></b></p> <p>14506 N Florida Ave Tampa, FL 33613 <a href="https://www.compassionatecremationsflorida.com">https://www.compassionatecremationsflorida.com</a>  P. (813) 946-8820</p>	<p><b><u>À propos :</u></b> « Chez Compassionate Cremations, nous vous aidons à traverser l'une des périodes les plus difficiles de la vie. Nous proposons des services de crémation directe, des services commémoratifs, des services funéraires et des services d'inhumation pour vous aider, vous et votre famille, à vous réunir pendant cette période.</p> <p>Nos familles sont la raison pour laquelle nous sommes ici. Nous proposons de nombreuses façons d'honorer votre proche, notamment la crémation, les commémorations et les enterrements. Au service des comités de Tampa, Carrollwood, New Tampa, St. Petersburg, Plant City, Hillsborough, Pasco, Hernando, Pinellas, Polk et Manatee.</p>	<p><b><u>Le service de crémation comprend</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crémation simple</li> <li>❖ Mémorial de crémation</li> <li>❖ Service funéraire avec crémation</li> <li>❖ Enterrement direct</li> <li>❖ Service funéraire</li> <li>❖ Service funéraire avec</li> </ul>

<b>Banque de soins personnels   Coffre à outils de traitement</b> <i>Activités auxquelles vous vous connectez et que vous intégrez dans votre banque de soins personnels quotidiens</i>	
Individuel	Groupe
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dormir</li> <li>▪ Manger</li> <li>▪ Méditation</li> <li>▪ Prière</li> <li>▪ Pratiques de respiration</li> <li>▪ Lire le livre</li> <li>▪ Regarder le film</li> <li>▪ Prendre une promenade</li> <li>▪ Journal</li> <li>▪ Cuisiner/Commander son plat préféré</li> <li>▪ Exercice</li> <li>▪ Passez du temps dans la nature</li> <li>▪ Prendre un bain/une douche</li> <li>▪ Éteindre le téléphone</li> <li>▪ Pratiquer le yoga</li> <li>▪ Dormir avec une couverture lestée</li> <li>▪ Apprendre quelque chose de nouveau</li> <li>▪ Colorier/Dessiner</li> <li>▪ Écouter un podcast/livre</li> <li>▪ Boire de l'eau</li> <li>▪ Écrire une lettre à un être cher</li> <li>▪ Commencer la routine de soins de la peau</li> <li>▪ Observation des étoiles</li> <li>▪ Extensible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partager des souvenirs</li> <li>▪ Encourager le partage/les larmes</li> <li>▪ Tenir une réunion commémorative/familiale</li> <li>▪ Méditation de groupe/pleine conscience</li> <li>▪ Séance d'art-thérapie</li> <li>▪ Journalisation/Écriture créative</li> <li>▪ Club de lecture en groupe/soirée cinéma</li> <li>▪ Musicothérapie</li> <li>▪ Activités nature en groupe (jardinage/observation des oiseaux)</li> <li>▪ Cercle de discussion de groupe</li> <li>▪ Soirée de jeux en groupe</li> <li>▪ Sortie de groupe au spa ou au centre de bien-être pour se détendre</li> <li>▪ Projets de bricolage en groupe</li> <li>▪ Travail bénévole auprès d'une association ou d'une organisation caritative locale</li> <li>▪ Séances de groupe avec un conseiller en deuil</li> </ul>

## La roue des sentiments<sup>11</sup>

Identifier les émotions - Le centre du cercle est plus général. L'extérieur du cercle est plus spécifique



<sup>11</sup>Roberts, Geoffery. « La roue des sentiments ». La roue des sentiments, <https://feelingswheel.com/>

## Crématoriums directs

Crématorium	À propos Veuillez consulter le site Web pour connaître les prix*	Services offerts
<p><b><u>Abbaye abordable</u></b></p> <p>12541 Ulmerton Road à Largo, Floride 33774  <a href="https://abbeyaffordable.com">https://abbeyaffordable.com</a>                        P. 727-517-2340</p>	<p><b><u>À propos de:</u></b> « Nous sommes une entreprise de pompes funèbres à service complet, détenue et exploitée localement, offrant des « services abordables et dignes ». Nous nous spécialisons dans les services funéraires à bas prix (crémation et inhumation), les urnes, les cercueils, les pierres tombales commémoratives, les services de transport et les conteneurs extérieurs.</p> <p>Abbey Affordable Cremation &amp; Funeral Services, Inc. est détenue et exploitée par Donald P. Koma, Donna J. Koma et Justine Koma (directrice de pompes funèbres agréée) avec Farrell F. Speights, directeur de pompes funèbres agréé. Ensemble, ils cumulent plus de 50 ans d'expérience dans les arrangements funéraires personnalisés.</p>	<p><b><u>Les services de crémation comprennent</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crémation avec exposition</li> <li>❖ Services funéraires</li> <li>❖ Services de transfert/transport</li> <li>❖ Services supplémentaires</li> <li>❖ Soins aux personnes décédées</li> </ul>
<p><b><u>Crémations dans la région de Tampa Bay</u></b></p> <p>110 N Macdill Ave, Tampa, FL 33609  <a href="https://cremationstambabay.com/">https://cremationstambabay.com/</a>                        Téléphone</p>	<p><b><u>À propos de :</u></b> « Cremations of Greater Tampa Bay, Inc. est une entreprise familiale. Notre équipe bienveillante reconnaît que pour diverses raisons, les habitants de la région de Tampa Bay choisissent la crémation comme choix final pour eux-mêmes et leurs proches. Notre gamme de services de crémation offre des options funéraires abordables pour toutes les familles. Nous proposons la crémation directe en Floride, le service commémoratif de crémation et la crémation avec visite.</p>	<p><b><u>de crémation comprend</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Crémation directe tout compris</li> <li>❖ Service commémoratif de crémation</li> </ul>

## Pompes funèbres/crématoriums locaux – Brandon/Lakeland

Liste des salons funéraires/crématoriums locaux dans la région de Brandon/Lakeland. Si le salon funéraire dispose de la capacité de crémation, il est marqué d'un \*

<p><b>Services funéraires et crémation à Brandon *</b> 106, boulevard Rolling Hills, Valrico, FL 33594 P. (813) 654-4400 <a href="http://www.brandonfunerals.com">www.brandonfunerals.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire David Russell</b> 2005 Bartow Rd, Lakeland, FL 33801 P. (863) 616-1131 <a href="http://www.davidrussellfuneralhome.com">www.davidrussellfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire Haught</b> 708 W Dr Martin Luther King Jr Blvd, Plant City, FL 33563 P. (813) 717-9300 <a href="http://www.haught.care">www.haught.care</a></p>
<p><b>Chapelle funéraire Heath</b> 328 S Ingraham Ave, Lakeland, FL 33801 P. (863) 682-0111 <a href="http://www.heathfuneralchapel.com">www.heathfuneralchapel.com</a></p>	<p><b>Funérailles commémoratives de Hillsboro</b> 2323 W Brandon, Brandon, FL 33511 P. (813) 689-8121 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire Hopewell</b> 6005 S County Rd 39, Plant City, FL 33567 P. (813) 737-3128 <a href="http://www.hopewellfuneral.com">www.hopewellfuneral.com</a></p>
<p><b>Maison funéraire Lakeland</b> 2125 Bartow Rd Lakeland, FL 33801 P. (863) 686-2125 <a href="http://www.lakelandfuneralhome.com">www.lakelandfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Services Funéraires Richard Inc.</b> 233 N 9th St Haines City, FL 33844 P. (863) 353-1511 <a href="http://www.richardfuneralservice.com">www.richardfuneralservice.com</a></p>	<p><b>Soins funéraires du Sud</b> 10510, promenade Riverview, Riverview, Floride 33578 (813) 671-3121 <a href="http://www.southernfuneralcare.com">www.southernfuneralcare.com</a></p>
<p><b>Service de crémation de Spangler</b> 215 Imperial Blvd Ste A-3 Lakeland, FL 33803 P.(863) 644-0140 <a href="http://www.spangler-services.com">www.spangler-services.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire Stowers</b> 401 W Brandon Blvd, Brandon, FL 33511 P. (813) 689-1211 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>	<p><b>Centre commémoratif et événementiel Wells</b> 1903 W Reynolds St, Plant City, FL 33563 P. (813) 752-1111 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>

## Tenir un journal de vos expériences



Réflexions sur la façon de faire face au deuil et à la perte  
Pour la version électronique et le « Comment faire », voir le code QR



# Le moment après (Premier jour)

Ce que l'on ressent

## Réflexion:

En ce moment, dans les premiers instants du deuil, vous pourriez :

Pleurer, crier, évacuer, gémir, se balancer d'avant en arrière, taper des mains, rire, chanter, avoir la nausée, être rempli de rage, être incapable de contrôler ses pensées et ses sentiments, ou devenir engourdi, silencieux, avoir froid, être fatigué, être incapable de pleurer, être incapable de penser clairement, se cacher, se recroqueviller, avoir le vide.

Ces deux expressions – émotion extrême et fermeture – sont valables. Chacun vit le deuil différemment. Les représentations romantiques du deuil, sombres et saintes, naissent souvent de notre malaise face à ce qui est considéré comme « anormal ». Mais le deuil n'a pas l'air hollywoodien ; il n'y a pas de « bonne » façon de réagir à la dévastation. La façon dont nous vivons le deuil varie tout autant que nos besoins individuels.

Votre corps vivra tout ce dont il a besoin dans cette perte. J'espère que personne ne vous fera honte ou ne vous en voudra. Puissiez-vous trouver la sécurité physique et la présence sans jugement de votre communauté pendant que votre corps réagit à cette nouvelle réalité difficile et pesante.

-JS Park, *aumônier professionnel de soutien en cas de crise*

## Questions ciblées :

- Où ressentez-vous le chagrin dans votre corps ?
- Quelles choses utiles les autres vous ont-ils dites pendant votre deuil ?

### Traqueur d'émotions

PW: \_\_\_\_\_

Anxiété: \_\_\_\_\_

### Émotions fondamentales:

Joie: \_\_\_\_\_

Tristesse: \_\_\_\_\_

Colère: \_\_\_\_\_

## Pompes funèbres/Crématoriums locaux – Saint-Petersbourg

Liste des pompes funèbres/crématoriums locaux dans la région de St Petersburg/Clearwater. Si la maison funéraire dispose d'une capacité de crémation, elle est indiquée par \*

<p><b>Crémation abordable à l'abbaye</b> 12541 Ulmerton Rd, Largo, FL 33774 P. (727) 517-2340 <a href="http://www.abbeyaffordable.com">www.abbeyaffordable.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire Anderson McQueen</b> 2201 Dr MLK Jr St N, St. Petersburg, FL 33704 (727) 202-2120   <a href="https://andersonmcqueen.com/">https://andersonmcqueen.com/</a></p>	<p><b>Chapelle commémorative de la plage</b> 301 Corey Ave, St Pete Beach, FL 33706 (727) 360-5577   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>
<p><b>Maison funéraire et services de crémation Brett</b> 4810 Central Ave, St. Petersburg, FL 33711 (727) 321-3321   <a href="http://www.brettfuneralhome.net/">http://www.brettfuneralhome.net/</a></p>	<p><b>Maison funéraire Brewer &amp; Sons</b> 2966 Belcher Rd, Dunedin, FL 34698 P. (727) 314-4991 <a href="http://www.brewerfuneral.com">www.brewerfuneral.com</a></p>	<p><b>Jardins de mémoire de Curlew Hills</b> 1750 Curlew Rd, Palm Harbor, FL 34683 (727) 789-2000   <a href="https://www.curlewhills.com/">https://www.curlewhills.com/</a></p>
<p><b>Maisons funéraires David C Gross</b> 6366 Central Ave, St. Petersburg, FL 33707 (727) 201-5095   <a href="https://davidcgross.com/">https://davidcgross.com/</a></p>	<p><b>Maison funéraire et cimetière Memorial Park</b> 5750 49th St N, St. Petersburg, FL 33709 (727) 369-8228   <a href="https://www.memorialparkfuneralhome.com/">https://www.memorialparkfuneralhome.com/</a></p>	<p><b>Maison funéraire Moss Feaster *</b> 693 S Belcher Rd, Clearwater, FL 33764 P. (727) 287-6509 <a href="http://www.mossfeaster.com">www.mossfeaster.com</a></p>
<p><b>Services funéraires et crématoires de Sanchez Rehoboth, LLC</b> 6501 25 Way S, St. Petersburg, FL 33712 (727) 317-0035   <a href="http://www.sanchezmortuary.com/">http://www.sanchezmortuary.com/</a></p>	<p><b>Maison Funéraire Smiths Inc.</b> 1534 18th Ave S, St. Petersburg, FL 33705 (727) 894-2266   <a href="https://www.smithfhinc.com/">https://www.smithfhinc.com/</a></p>	<p><b>Funérailles à l'abbaye de Slyvan</b> 2853 Sunset Point Rd, Clearwater, FL 33759 (727) 796-1992   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a></p>



# Pouvoir de la présence

(Deuxième jour)

Où tu peux être

## Réflexion:

La capacité d'être pleinement en phase avec le moment présent est un superpouvoir caché de chaque être humain. Dans notre esprit, nous sautons souvent dans le passé et vers des futurs possibles à volonté pour les explorer comme on le ferait avec un passe-temps. Bien qu'explorer les possibilités futures et les itinéraires passés puisse être exaltant, il y a des moments où la peur des inconnues futures ou se concentrer sur les regrets passés crée une expérience négative et anxieuse. Lorsque vous vous sentez submergé émotionnellement par le passé ou l'avenir, ancrez-vous dans le présent grâce à vos 5 sens : le goût, le toucher, la vue, l'ouïe et l'odorat. Goûtez chaque ingrédient de votre nourriture, sentez l'air gonfler vos poumons et sortir par votre nez, remarquez la température et la texture de votre siège ... N'oubliez pas que vous n'êtes pas dans le passé ou le futur ; vous êtes ici, dans le présent.

Les humains sont capables de gérer de nombreuses situations difficiles en adoptant une approche étape par étape. Faites-vous confiance. Ayez confiance que tout sera réglé en temps voulu. Soyez présent et ressentez tout profondément afin de vous souvenir plus tard de chaque détail. Bien que vous soyez capable de voyager dans le futur et le passé, vous avez le droit d'être dans le présent.

– Sam Williams, M.Div., *président-directeur général de la CHMC*

## Questions ciblées :

- Pouvez-vous sentir quand vous commencez à vous sentir dépassé ? Que se passe-t-il physiquement dans votre corps ? (Se ronger les ongles, transpirer, etc.)

### Traqueur d'émotions

PW: \_\_\_\_

Anxiété: \_\_\_\_

### Émotions fondamentales:

Joie: \_\_\_\_

Tristesse: \_\_\_\_

Colère: \_\_\_\_

## Pompes funèbres/Crématoriums locaux – Bradenton

Liste des pompes funèbres/crématoriums locaux dans la région de Bradenton/Sarasota. Si la maison funéraire dispose d'une capacité de crémation, elle est indiquée par \*

<b>Funérailles/Crémation des Frères Baldwin</b> 3825 FL-64, Bradenton, FL 34208 (941)222-1300   <a href="http://www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/">www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/</a>	<b>Maison funéraire et crématorium Brown &amp; Sons</b> 604 43rd St W, Bradenton, FL 34209 (941) 758-7788   <a href="http://www.brownsandsonsfuneral.com/">www.brownsandsonsfuneral.com/</a>	<b>Maison funéraire et crémation Covell</b> 4232, 26e rue Ouest Bradenton, Floride 34205 P. (941) 739-5500 <a href="http://www.legacy.com">www.legacy.com</a> (sous Covell)
<b>Funérailles et crémation Gendron</b> 135 N Lime Avenue Sarasota, Floride 34237 (941) 365-1767 <a href="http://www.gendronfuneralhome.com">www.gendronfuneralhome.com</a>	<b>Crématoire de Bonne Terre</b> 501 17th Ave W, Bradenton, FL 34205 (941) 748-7756   <a href="http://www.goodearthcrematory.com/">http://www.goodearthcrematory.com/</a>	<b>Maison Funéraire Groover</b> 1400 36th Ave E, Ellenton, FL 34222 (941) 722-6602   <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a>
<b>Maison Funéraire Maloney</b> 2401, chemin Cattlemen Sarasota, Floride 34232 P. (941) 759-3133 <a href="http://www.mfhcares.com">www.mfhcares.com</a>	<b>Maison funéraire Robert Toale et fils</b> 1221 53rd Ave E, Bradenton, FL 34203   (941) 755-2688 <a href="http://www.dignitymemorial.com">www.dignitymemorial.com</a>	<b>Maison funéraire Shannon</b> 1015 14th St W, Bradenton, FL 34205   (941) 746-2111   <a href="http://www.shannonfuneralhomes.com/">www.shannonfuneralhomes.com/</a>
<b>Maison funéraire Sun City Center</b> 1851 Rickenbacker Dr, Sun City Center, FL 33573 (813) 279-8330   <a href="https://www.suncitycenterfuneralhome.com/">https://www.suncitycenterfuneralhome.com/</a>	<b>Maison funéraire Westside</b> 204, 7e rue Ouest Palmetto, Floride 34221 P. (941) 722-4960 <a href="http://www.westsidefh.com/">www.westsidefh.com/</a>	<b>Votre chapelle funéraire et crémation Traditions</b> 2118 Constitution Blvd Sarasota, FL 34231 P. (941) 921-4247 <a href="http://www.yourtraditionsfuneralhome.com">www.yourtraditionsfuneralhome.com</a>



<p><b>Maison funéraire Gudes</b> 4050 E Hillsborough Ave Tampa, FL(813) 626-5000   <a href="https://www.gudesfuneralhomes.com/">https://www.gudesfuneralhomes.com/</a></p>	<p><b>Maison funéraire Harmon</b> 5002 N 40<sup>th</sup> Street Tampa, Floride 33610 P. (813) 626-8600 <a href="http://www.harmon-funeralhome.com">www.harmon-funeralhome.com</a></p>	<p><b>Maison Funéraire Jackson</b> 4605, 34e rue Nord Tampa, Floride 33612 P. (813) 933-4950 <a href="http://www.jacksonfuneralhome.com">www.jacksonfuneralhome.com</a></p>
<p><b>Maison funéraire MacDonald</b> 10520 N Florida Avenue Tampa, Floride 33612 P. (813) 933-4950 <a href="http://www.macdonaldfuneral.com">www.macdonaldfuneral.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire Ray Williams</b> 301, avenue Howard Nord Tampa, Floride 33606 P. (813) 253-3419 <a href="http://www.raywilliamsfuneralhome.com">www.raywilliamsfuneralhome.com</a></p>	<p><b>La morgue de Scrivens Johnson</b> 8410 Temple Terrace Highway, Tampa, FL 33637 P. (813) 980-1911 <a href="http://www.scrivensjohnsonmortuary.com">www.scrivensjohnsonmortuary.com</a></p>
<p><b>Maison funéraire Segal</b> 3909, boulevard Henderson Tampa, Floride 33629 P. (813) 874-3330 <a href="http://www.segalfuneralhome.com">www.segalfuneralhome.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire Stone's Memorial</b> 5016, 22e rue Nord Tampa, Floride 33610 P. (813) 237-1134 <a href="http://www.stonesmemorialfuneralparlor.com">www.stonesmemorialfuneralparlor.com</a></p>	<p><b>Maison funéraire Swilley</b> 1602 avenue W Waters Tampa, Floride 33604 P. (813) 932-6157 <a href="http://www.swilleyfuneralhome.com">www.swilleyfuneralhome.com</a></p>
<p><b>Jardin des souvenirs de Tampa</b> 4207 E Lake Ave Tampa, FL 33610(813) 626 3161 <a href="https://www.dignitymemorial.com">https://www.dignitymemorial.com</a></p>	<p><b>Jardins commémoratifs de la Trinité</b> 12609, promenade Memorial Trinité, FL 34655 P. (727) 203-4055 <a href="http://www.trinitymemorial.com">www.trinitymemorial.com</a></p>	<p><b>Maison Funéraire Wilson</b> 3000 N 29th St Tampa, Floride 33605 P. (813) 248-6125 <a href="http://www.maison-funeral-wilson.com">www.maison-funeral-wilson.com</a></p>

➤ Quels sens vous aident le mieux à vous ancrer dans le présent ?

**Tenir un journal de vos expériences**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*“ Bien que vous soyez capable de voyager dans le futur et le passé, vous avez le droit d’être dans le présent.”*

<b>Banque de soins personnels</b>	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

# Respirez simplement

(jour 3)

Comment appuyer sur pause

## Réflexion:

Arrêtez-vous un instant... Fermez les yeux, prenez une grande respiration. Comme ça, inspirez, retenez votre souffle et expirez lentement. Répétez, inspirez par le nez, retenez votre souffle et expirez lentement. Inspirez ce qui cherche à vous maintenir en sécurité dans l'instant présent, libérez ce qui ne vous sert plus.

Au cours de ce voyage, n'oubliez pas de faire une pause et de trouver ce qui vous recentre. Lorsque le sol sous vos pieds semble sur le point de céder et que le monde qui vous entoure semble être dans un tourbillon constant, trouvez ce souvenir ou ce moment qui vous aide à découvrir votre propre calme dans ce qui peut sembler être le chaos. C'est là que vous trouverez votre paix. Soyez doux avec vous-même dans ces moments-là, en offrant de la grâce à ceux qui vous entourent, assurez-vous d'en garder un peu pour vous-même et n'oubliez pas de respirer.

Dans les jours à venir, lorsque la famille et les amis rentreront à la maison et que les jours se transformeront en mois, les mois en années, sachez que le deuil peut se manifester sous des formes inattendues et souvent à des moments inattendus. Prenez une pause, reconnaissez et honorez ces émotions et ces sentiments en sachant que souvent, de la douleur, de la souffrance, de la lutte ou du chagrin, émerge une force que vous ne saviez pas avoir. Apprenez à donner des mots à ces sentiments, pensées et émotions. Cela peut vous aider à traverser ce voyage de guérison.

Votre parcours vous appartient, accueillez chaque instant, chaque jour et réalisez qu'il est normal de ne pas aller bien. Il y aura des jours où vous devrez vous rappeler comment mettre un pied devant l'autre et d'autres où vous aurez l'impression d'avoir trouvé une nouvelle normalité. Accrochez-vous à chacun d'eux et n'oubliez pas de respirer.

— LaShawn Smith, *aumônier professionnel en soutien aux crises*

## Traqueur d'émotions

PW: \_\_\_\_

Anxiété: \_\_\_\_

## Émotions fondamentales:

Joie: \_\_\_\_

Tristesse: \_\_\_\_

Colère: \_\_\_\_

## Pompes funèbres/crématoriums locaux – Métro de Tampa

Liste des pompes funèbres/crématoriums locaux dans la région métropolitaine de Tampa. Si la maison funéraire dispose de la capacité de crémation, elle est indiquée par \*

<b>Maison funéraire Adams et Jennings</b> 6900 N Nebraska Ave Tampa, FL 33604(813) 237-3345   <a href="https://www.adams-jennings.com/">https://www.adams-jennings.com/</a>	<b>Maison funéraire Aden</b> 8037 Dr ML King Blvd Tampa, FL (813) 630-1800   <a href="https://www.sereneoasisfunerals.com/">https://www.sereneoasisfunerals.com/</a>	<b>Maison funéraire Aikens</b> 2708 E Dr Martin Luther King Blvd Tampa, FL (813) 232-8725   <a href="https://www.aikensfuneralhome.com/">https://www.aikensfuneralhome.com/</a>
<b>Maison funéraire Blount &amp; Curry (S Macdill)</b> 605 S Macdill Ave Tampa, FL 33609(813) 876-2421   <a href="https://www.dignitymemorial.com">https://www.dignitymemorial.com</a>	<b>Maison funéraire Blount &amp; Curry (Silvermill)</b> 6802 Silvermill Dr Tampa, FL 33635(813) 844-4444   <a href="https://www.dignitymemorial.com/">https://www.dignitymemorial.com/</a>	<b>Maison funéraire Blount &amp; Curry (Carrollwood)</b> 3207 W Bears Ave Tampa, FL 33618 (813) 968-2231   <a href="https://www.dignitymemorial.com">https://www.dignitymemorial.com</a>
<b>Maison funéraire Blount &amp; Curry (E Lake)</b> 4207, avenue du lac Est Tampa, Floride 33610 P. (813) 626-3161 <a href="http://www.dignitymemorial.com/">www.dignitymemorial.com/</a>	<b>Maison funéraire Boza &amp; Roel</b> 4730 N Armenia Ave Tampa, FL(813) 835-4991   <a href="https://www.bozaroel.com/">https://www.bozaroel.com/</a>	<b>Maisons funéraires Brewer &amp; Sons (chapelle de Tampa)</b> 3328 S Dale Mabry Hwy Tampa, Floride 33629 (813) 835-4991   <a href="https://www.brewerfuneral.com/contact/tampa-chapel">https://www.brewerfuneral.com/contact/tampa-chapel</a>
<b>Crémations dans la région de Tampa Bay</b> 110, avenue MacDill Nord Tampa, Floride 33609 P. (813) 957-2669 <a href="http://www.cremationstampabay.com">www.cremationstampabay.com</a>	<b>Maison funéraire de Floride</b> 4601 N Nebraska Ave Tampa, FL 33603813 237 29003   <a href="https://floridamortuary.com/">https://floridamortuary.com/</a>	<b>Maison funéraire Gonzalez</b> 7209 N Dale Mabry Tampa, FL 33614 (813) 931-1833   <a href="https://www.dignitymemorial.com/">https://www.dignitymemorial.com/</a>

- Programme d'inhumation en mer<sup>17</sup>
- Pension de survivant<sup>18</sup>
- Assurance-vie VA<sup>19</sup>

### Cimetières locaux du VA

- Cimetière national de Bay Pines
  - 10000 Bay Pines Blvd St. Petersburg, FL 33744-0477
  - (727) 319-6479
- Cimetière national de Floride
  - 6502 SW 102nd Ave Bushnell, FL 33513-8914
  - (352) 793-7740
- Cimetière national de Sarasota
  - 9810 State Rd 72 Sarasota, FL 34241-9574
  - (941) 922-7200

### Bureau local des prestations du VA (aide aux demandes d'inhumation)

- Bureau régional des prestations pour anciens combattants de Saint-Pétersbourg
  - 9500 Bay Pines Blvd. St. Petersburg, FL 33744
  - (800) 827-1000

### locale aux anciens combattants (soutien et conseils en cas de deuil)

- Centre vétérinaire de Tampa (conseil en deuil familial Gold Star)<sup>20</sup>
  - 9206 King Palm Drive Tampa, FL 33619 | (813) 372-0400

<sup>17</sup>Enterrement en mer. (30 avril 2021). Anciens combattants.

<https://www.va.gov/burials-memorials/eligibility/burial-at-sea/>

<sup>18</sup>Pension de survivant du VA. (30 juillet 2020). Anciens combattants.

<https://www.va.gov/pension/survivors-pension/>

<sup>19</sup>Assurance-vie VA | Anciens Combattants Canada. (2022, 5 mai). Anciens Combattants Canada. <https://www.va.gov/life-insurance/>

<sup>20</sup>« Centre vétérinaire de Tampa ». Veterans Affairs, [www.va.gov/tampa-vet-center/](http://www.va.gov/tampa-vet-center/).

### Questions ciblées :

- Respirez-vous ? Que signifie respirer pour vous ?
- Quel domaine de votre vie avez-vous besoin d'honorer et de reconnaître ?

### Tenir un journal de vos expériences

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Que la grâce soutenance vous entoure alors que vous permettez à ces mots de pénétrer votre âme tout en apprenant à embrasser cet espace où la joie et la tristesse coexistent.*

<b>Banque de soins personnels</b>	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

# Mémoire Éternel (jour 4)

Qui partagera des histoires

## Réflexion:

Cette phrase, « Mémoire éternelle » est une expression prononcée par les fidèles de l'Église chrétienne orthodoxe. Lorsque quelqu'un entre dans le repos éternel (meurt), cette expression signifie que le défunt doit rester dans la mémoire de Dieu pour le sauver, ainsi que pour nous, qui sommes encore en vie et qui devons nous occuper de notre deuil et de notre chagrin. De plus, cette simple phrase est destinée aux proches afin qu'ils gardent le souvenir de celui qui est parti « vivant éternellement ».

Nous le faisons en parlant de nos proches, en nous souvenant d'eux tout au long de notre journée, en nous rappelant qui ils étaient et ce qu'ils ont dit, en nous remémorant leur humour et leurs souhaits ; Ce sont toutes des tâches que nous, qui sommes encore en vie, accomplissons. Lorsque nous incluons l'héritage de nos proches dans notre vie quotidienne, nous gardons leur mémoire éternelle ici sur terre. Dans l'Église orthodoxe, des prières sont offertes pour les défunts à l'anniversaire de leur départ de ce monde, afin de nous rappeler de garder à l'esprit nos vies et la façon dont nous les vivons ici. Mémoire éternelle.

- Levon Asdourian, *aumônier professionnel de soutien en cas de crise*

## Questions ciblées :

- Quels rituels pouvez-vous intégrer dans votre vie pour préserver la mémoire éternelle de votre proche ?

## Tenir un journal de vos expériences

### Traqueur d'émotions

PW: \_\_\_\_\_

Anxiété: \_\_\_\_\_

### Émotions fondamentales:

Joie: \_\_\_\_\_

Tristesse: \_\_\_\_\_

Colère: \_\_\_\_\_



## Avantages VA pour les anciens combattants

En présentant ces ressources à nos vétérans et à leurs familles, nous exprimons notre plus profonde gratitude pour votre service et votre sacrifice. Votre courage et votre engagement ont non seulement protégé nos libertés, mais ont également inspiré une nation. Que cette page serve d'humble témoignage de notre reconnaissance, vous guidant vers le soutien et la reconnaissance que vous méritez tant.

### Montants de l'indemnité funéraire pour un décès non lié au service

Allocation d'inhumation maximale si le vétéran est décédé le 5 janvier 2023 ou après : 893 \$ d'allocation d'inhumation et 893 \$ pour un lot

### Montants des allocations pour pierres tombales ou marqueurs

\*Les montants des allocations pour les pierres tombales ou les marqueurs sont basés sur la date du décès du vétéran.

Allocation maximale pour pierre tombale ou marqueur Si le vétéran est décédé le 1er octobre 2021 ou après : Jusqu'à 807 \$ comme allocation d'inhumation et 807 \$ pour un terrain si le décès n'était pas lié au service mais que le vétéran était hospitalisé par le VA au moment du décès

## Liens utiles

- Bureau d'aide aux survivants<sup>13</sup>
- Avantages funéraires et articles commémoratifs du VA<sup>14</sup>
- Admissibilité préalable à l'inhumation au cimetière VA<sup>15</sup>
- Planifier un enterrement<sup>16</sup>

<sup>13</sup>FAQ - Bureau d'aide aux survivants. (nd). [www.va.gov.  
https://www.va.gov/survivors/faqs.asp](https://www.va.gov/survivors/faqs.asp)

<sup>14</sup>Prestations funéraires et articles commémoratifs du VA. (2018). VA.gov. <https://www.va.gov/burials-memorials/>

<sup>15</sup>Admissibilité préalable à l'inhumation dans un cimetière VA. (2022, 16 novembre). Anciens Combattants. <https://www.va.gov/burials-memorials/pre-need-eligibility/>

<sup>16</sup>Planifiez un enterrement pour un vétéran ou un membre de votre famille. (7 novembre 2022). Anciens combattants. <https://www.va.gov/burials-memorials/schedule-a-burial/>

## Religions alternatives | Soutien spirituel et non religieux

### Ne restez pas sur ma tombe pour pleurer – Poème

Ne restez pas sur ma tombe en pleurant ;  
je ne suis pas là. Je ne dors pas. Je suis mille vents qui soufflent. Je suis les  
reflets de diamant sur la neige. Je suis la lumière du soleil sur le grain mûr. Je  
suis la douce pluie d'automne. Quand vous vous réveillez dans le silence du  
matin, je suis la ruée rapide et exaltante  
des oiseaux silencieux en vol circulaire.  
Je suis les douces étoiles qui brillent la nuit. Ne restez pas sur ma tombe en  
pleurant ;  
je ne suis pas là. Je ne suis pas mort.  
-Clare Harner

### Souviens-toi de moi – Poème

Souviens-toi de moi:  
Pour les vivants, je suis parti.  
Aux affligés, je ne reviendrai jamais.  
Pour les en colère, j'ai été trompé,  
Mais pour les heureux, je suis en paix,  
Et aux fidèles, je ne suis jamais parti.  
Je ne peux pas être vu, mais je peux être entendu.  
Alors que vous vous tenez sur un rivage, contemplant une mer magnifique,  
souvenez-vous de moi.  
Alors que vous contemplez avec émerveillement une puissante forêt et sa  
grande majesté, souvenez-vous de moi.  
Lorsque vous regardez une fleur et admirez sa simplicité, souvenez-vous de  
moi.  
Souviens-toi de moi dans ton cœur, dans tes pensées, dans tes souvenirs des  
moments où nous avons aimé, des moments où nous avons pleuré, des  
moments où nous nous sommes battus, des moments où nous avons ri.  
Car si tu penses toujours à moi, je ne partirai jamais.  
-Marguerite Mead

### Groupes locaux de soutien aux personnes en deuil

Groupe de soutien aux personnes en deuil Accent Care – Tampa | Comtés de  
Pinellas  
(813) 607-2630 – Appelez pour plus d'informations  
**Empath Grief Care** – Pinellas | Comtés de Hillsborough  
(727) 523-3451 | En espagnol (727) 523-3451  
**Tidewell Grief Care** – Comtés de Sarasota | Manatee | Charlotte | DeSoto  
(941) 845-3061 | En espagnol (941) 894-1704

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

*“ Lorsque nous incluons l’héritage de nos proches dans notre vie quotidienne, nous gardons leur mémoire éternelle dans le ciel et sur la terre... Mémoire éternelle ”*

---

**Banque de soins personnels**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## Accompagnement au deuil par la foi et la tradition

### bouddhisme

#### Sagesse sur la mort/le deuil

« Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce corps, je suis la vie sans limites, je ne suis jamais né et je ne suis jamais mort. Là-bas, le vaste océan et le ciel aux multiples galaxies, tout se manifeste à partir de la base de la conscience. Depuis des temps sans commencement, j'ai toujours été libre. La naissance et la mort ne sont qu'une porte par laquelle nous entrons et sortons. La naissance et la mort ne sont qu'un jeu de cache-cache. Alors souris-moi, prends ma main et dis-moi au revoir. Demain, nous nous reverrons ou même avant. Nous nous reverrons toujours à la véritable source, nous nous reverrons toujours sur les myriades de chemins de la vie. »

- **Thích Nhất Hạnh, Pas de mort, pas de peur : une sagesse reconfortante pour la vie**

« Ce monde est plongé dans l'obscurité. Ici, seuls quelques-uns parviennent à retrouver leur liberté. Ces quelques oiseaux s'échappent du filet et s'envolent vers les cieux. »

- **Le Dhammapada, 13:8, traduit par Dharma Publishing**

« Nous ne sommes que des invités en visite dans ce monde, même si la plupart ne le savent pas. Ceux qui voient la situation réelle ne se sentent plus enclins à se quereller. » | « Il y a ceux qui ne réalisent pas qu'un jour nous devons tous mourir. Mais ceux qui voient la situation réelle ne se sentent plus enclins à se quereller. » | « Il y a ceux qui ne réalisent pas qu'un jour nous devons tous mourir. ceux qui s'en rendent compte règlent leurs querelles. »

- **Le Dhammapada, 1:6, traduit par Dharma Publishing | Traduit par Acharya Buddharakkhita**

#### Temples bouddhistes locaux

##### Vihara bouddhiste de Floride

2208 Maydell Dr, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1337

##### Mongkolratanaram

5306 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1669

### judaisme

#### Les phases du deuil

« Un temps pour pleurer, un temps pour reconforter » (*Jewish Lights*)

Phase	Temps	Pratiques principales
<b>Première phase :</b> Aninout	<i>Durée :</i> Du moment du décès jusqu'à la fin des funérailles.	Organiser les funérailles, préparer les obsèques, pas de deuil, pas de service de prière, pas d'appels de condoléances « officiels ».
<b>Deuxième phase :</b> Aveilut (pour les sept parents)	<i>Durée :</i> Sept jours de shiva à partir de la fin des funérailles jusqu'aux six jours suivants, sauf annulation par un festival. Les trois premiers jours sont consacrés à un deuil intense, suivis de quatre jours de deuil et de réflexion.	« Restez assis » à la maison, dites le Kaddish [prière récitée par les personnes en deuil en louange à Dieu] lors des services de prière organisés à la maison, recevez des consolateurs, ne travaillez pas et ne vous rasez pas.
<b>Phase trois :</b> Sheloshim - 30 jours	<i>Durée :</i> De la fin de Shiva jusqu'à 30 jours à compter du jour de l'enterrement.	Retour au travail, récitation du Kaddish lors des prières à la synagogue, pas de divertissement, les hommes ne se rasent pas.
<b>Phase quatre :</b> Shanah – 11 mois (pour les parents)	<i>Durée :</i> Du jour de l'enterrement jusqu'à 11 mois.	Répéter le Kaddish lors des prières à la synagogue, certaines restrictions de comportement jusqu'à ce qu'une année entière se soit écoulée, dévoilement de la pierre tombale.
<b>Phase cinq :</b> Yahrzeit	<i>Heure :</i> Anniversaire du jour du décès.	Dites le Kaddish lors des services de prière à la synagogue, allumez une bougie commémorative, donnez la tzedaka
<b>Phase 6 :</b> Yizkor	<i>Heure :</i> Yom Kippour, Shemini Atzeret, dernier jour de Pâque, deuxième jour de Chavouot.	Récitez des services commémoratifs spéciaux dans la synagogue, allumez une bougie commémorative et donnez la tzedaka

#### Synagogues juives locales

##### Congrégation Rodeph Sholom (Conservateur)

2713 Bayshore Blvd, Tampa, FL 33629 | (813) 837-1911

## Islam

### Sagesse et Écritures sur la mort et le décès

« La croyance en l'âme et en l'au-delà donne un contexte à notre existence actuelle. Ceux qui se concentrent uniquement sur cette vie immédiate passent à côté de la réalité plus vaste. En effet, ils deviennent indifférents à leur but dans la vie. Dieu rappelle à l'humanité : « La vie d'ici-bas n'est qu'un divertissement et une distraction ; la vraie vie est dans l'au-delà, si seulement ils savaient. » (Coran 29:64) –

*Pourquoi l'Islam : La vie après la mort (Pamphlet)*

« Les musulmans cherchent le salut dans l'au-delà en menant une vie vertueuse et consciente de Dieu dans ce monde. La crainte de devoir rendre des comptes dans l'au-delà, ainsi que l'espoir dans la promesse de la justice ultime de Dieu, les motivent à orienter leur vie présente autour de l'adoration complète de Dieu, le véritable but de l'existence humaine. De cette façon, ils s'efforcent dans cette vie temporaire de trouver la joie éternelle. [Aux justes, il sera dit] : « Ô âme rassurée, retourne à ton Seigneur, satisfaite et agréable [à Lui], et entre parmi Mes serviteurs [pieux], et entre dans Mon Paradis » (Coran 89:27-30) »

– *Pourquoi l'Islam : La vie après la mort (Pamphlet)*

« Lorsqu'une personne meurt, toutes ses actions prennent fin, à l'exception de trois, Sadaqah Jariyah, un enfant pieux qui priera, une connaissance bénéfique... Qu'Allah nous bénisse avec la mort seulement lorsque tous nos péchés sont pardonnés et lorsqu'Il est satisfait de nous. Amen. » – *Livret des services funéraires Janaza de la Société islamique de la région de Tampa Bay*

### Mosquées locales

#### Mosquée Alqassam

5910 E 130th Ave, Tampa, FL 33617 | (813) 985-9433

#### Société islamique de Tampa Bay

7326 E Sligh Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 628-0007

#### Mosquée Al-Ansar

4334 W Waters Ave, Tampa, FL 33614 | (727) 383-1715

## Chrétien - Catholicisme

### Les rites funéraires catholiques

« À la mort d'un chrétien dont la vie de foi a été commencée dans les eaux du baptême et renforcée à la table eucharistique, l'Église intercède en faveur du défunt en raison de sa conviction confiante que la mort n'est pas la fin et qu'elle ne brise pas les liens forgés par la vie. L'Église assiste également les personnes en deuil et les console lors des rites funéraires avec la parole réconfortante de Dieu et le sacrement de l'Eucharistie. Les chrétiens célèbrent les rites funéraires pour offrir un culte, une louange et une action de grâce à Dieu pour le don d'une vie qui a maintenant été rendue à Dieu, auteur de la vie et espérance des justes. La messe, mémorial de la mort et de la résurrection du Christ, est la principale célébration des funérailles chrétiennes. Par ses rites funéraires, l'Église recommande les morts à l'amour miséricordieux de Dieu et implore le pardon de leurs péchés. Lors des rites funéraires, en particulier lors de la célébration du sacrifice eucharistique, la communauté chrétienne affirme et exprime l'union de l'Église sur terre avec l'Église du ciel dans la grande communion des saints. Bien que séparés des vivants, les morts ne font qu'un avec la communauté des croyants sur terre et bénéficient de leurs prières et de leur intercession. Lors du rite de recommandation finale et d'adieu, la communauté reconnaît la réalité de la séparation et recommande le défunt à Dieu. -

**Conférence des évêques catholiques des États-Unis, Ordre des funérailles chrétiennes, n° 4-6**

### Paroisses catholiques locales

#### Église catholique du Christ-Roi

821 S Dale Mabry Hwy, Tampa, FL 33609 | (813) 8786-5841

#### Église catholique du Sacré-Cœur

509 N Florida Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 229-1595

#### Église catholique Saint-Laurent

5225 N Himes Ave, Tampa, FL 33614 | (813) 875-4040

#### Église catholique Saint-Pierre-Claver

1203 N Nebraska Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 223-7098

## Chrétien – Protestant

### Prières pour les moments difficiles

**Mort d'un enfant** – *« Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés. »* Matthieu 5:4 NIV

*Prière* – « Je sais que ceux qui m'entourent pleurent aussi la perte de mon enfant, Seigneur. Et pourtant, mon propre chagrin est unique, car le lien que j'ai partagé avec mon enfant était le mien. Merci de ta compréhension alors que personne d'autre ne le fait. »

**La mort d'un parent** – *« Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous. »* Jean 14:18

*Prière* – « Je ne m'attendais pas à ce que cela me fasse mal, Jésus. S'il te plaît, marche avec moi dans ce deuil. Laisse-moi permettre à ce deuil de m'enseigner ce que tu veux que j'apprenne. »

**Décès du conjoint** – *« Aie pitié de moi, Éternel ! Car je suis dans la détresse ; mes yeux sont abattus par le chagrin, mon âme et mon corps sont dans le chagrin. »* Psaumes 31:9 LSG

*Prière* – « Merci Seigneur pour la vie de mon conjoint. Je suis si heureuse que tu aies amené cette personne dans ma vie. Sans ce partenaire, je ne serais pas qui je suis aujourd'hui. S'il te plaît, continue à me bénir à travers les souvenirs que je chéris de notre temps passé ensemble. »

### Églises chrétiennes locales

#### Église Crossover

1235 E Fowler Ave, Tampa, FL 33612 | (813) 971-8887

#### Église presbytérienne de Hyde Park

1309 W Swann Ave, Tampa, FL 33606 | (813) 253-0069

#### Église méthodiste unie de Hyde Park

500 W Platt St, Tampa, FL 33606 | (813) 253-5388

#### Nouvelle église baptiste missionnaire du Mont Sion

2511 E Columbus Dr, Tampa, FL 33605 | (813) 248-8101

#### Église grecque orthodoxe Saint-Jean-Baptiste

2418 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-8830

## hindou

### Rituels funéraires hindous

Une variété de rituels funéraires hindous et indiens honorent le défunt et soutiennent le processus de réincarnation. La famille se réunit pour pratiquer divers rituels, tels que :

**Lavage:** Le lavage du corps comprend des ingrédients spéciaux, tels que du lait, du miel, du ghee et du yaourt.

**essentielle :** La tête de la personne peut être ointe avec des huiles essentielles : bois de santal pour les hommes et curcuma pour les femmes.

**Habillement :** Les rituels funéraires traditionnels indiens comprennent un simple drap blanc pour habiller la personne décédée. Les pratiques plus modernes permettent de porter des vêtements contemporains et élégants.

**Fleurs et riz :** les participants aux funérailles peuvent placer une guirlande de fleurs et de boulettes de riz (appelées *pinda*) autour des êtres chers. Des feuilles, comme celles du basilic, peuvent également être utilisées pour décorer le corps.

**Lampe:** Certaines pratiques traditionnelles consistent à placer une lampe près de la tête de la personne décédée.

**Eau:** Asperger le corps avec de l'eau est un symbole de purification.<sup>12</sup>

### Temples hindous locaux

#### Temple hindou Sanatan de Tampa

311 E Palm Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 221-4482

#### Temple hindou de Floride

5509 Lynn Rd, Tampa, FL 33624 | (813) 962-6890

#### Temple Shree Mariamman Devi Inc.

6311 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 494-2317

#### Temple Shree Raam

7411 E Comanche Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 334-0443

---

<sup>12</sup> « Comprendre les rituels et coutumes funéraires hindous ». *Ressources pour la planification des funérailles et de la fin de vie*, www.myfarewelling.com/article/hindu-funeral. Consulté le 3 janvier 2024.