

# NEWSLETTER N°4

## LE JOUR D'APRÈS

INFOS RESSOURCES • DEUILS

MAI 2021

Télécharger la

plaquette

Plaquettes papiers disponibles, nous contacter pour en recevoir

Nous contacter en 1 clic :  
[facebook](#)  
[site internet](#)  
06 24 70 67 80



### FOCUS SUR LE CENTRE DE RESSOURCES

Le centre de ressources, c'est près de 200 références biblio recensées à ce jour sur des thématiques différentes (deuil conjoint / deuil enfant / suicide / deuil périnatal / fin de vie / romans, récits autobiographiques, livres jeunesse...), dont 150 références disponibles à l'emprunt dans nos locaux.

Le DVD du documentaire "Et je choisis de vivre" est à votre disposition.

Le listing est consultable sur notre site internet et régulièrement mis à jour.

Après une adhésion préalable à l'association (10 € par personne et par an), l'emprunt de livres est gratuit pour une durée de 4 semaines renouvelable.

**Vous souhaitez emprunter ? Un livre ressource à conseiller ?**

**Contactez nous !**

Roxane, Rachel

### POUR UNE ALTERNATIVE FUNERAIRE

Qui s'est déjà posé la question de l'impact environnemental des obsèques ?

Si on s'y intéresse de près, on constate malheureusement un fort impact, quel que soit le mode de sépulture choisi.

Au sein de l'association, nous avons la volonté de proposer une solution funéraire en adéquation avec les valeurs éthiques et écologiques que nous défendons.

C'est ainsi que le projet de création d'un service funéraire innovant a débuté, grâce à la dynamique « Start-up de territoire » où des citoyens nous ont rejoint pour plancher collectivement sur la question « Quelle ét(h)iquette sur nos cercueils ? » Vous retrouverez ici la présentation de nos travaux (45 min – 48 min) :

[https://www.youtube.com/watch?v=lj\\_faxv5N-I&t=19s](https://www.youtube.com/watch?v=lj_faxv5N-I&t=19s)

Suite à cette belle dynamique, le groupe est maintenant constitué et nous souhaitons donc la bienvenue à Catherine, Lise, Jean-Michel, Marie-Hélène et Marie-Pierre ! Un merci spécial à Anne-Sophie MEYER qui nous accompagne au nom du Conseil Départemental 54.

Également une autre super nouvelle... Nous faisons partie des 8 lauréats de la Serre à projets ! <https://www.laserre.org/actualites/les-laureats-de-la-promotion-2021-ont-ete-selectionnees/>

**Toutes les idées sont bonnes à partager.**

**Contactez-nous si vous souhaitez rejoindre cette commission !**

Auréli

### DES RENCONTRES THEMATIQUES En visio ou présentiel

Un temps pour s'informer, partager ou simplement écouter  
Inscription par [mail](#) ou téléphone

- Vendredi 21 mai : Comment la crise sanitaire perturbe le deuil 20h à 21h30 Visio
- Samedi 29 mai : Parents en deuil d'un enfant 10h00-12h00 Présentiel dans nos locaux à Nancy
- Samedi 5 juin : Quand on perd son parent 10h-11h30 Visio
- Samedi 12 juin : Reprendre confiance en soi 10h-11h30 Visio
- Lundi 14 juin: Les grands parents en deuil 19h30 à 21h00 Visio

Inscrivez vous dès maintenant

### LA PAROLE EST A VOUS !

"Lorsque j'ai perdu mon conjoint, je me suis sentie anéantie, brisée.

Mes forces et mes repères m'abandonnaient.

Comment allais-je parvenir à surmonter cette épreuve incommensurable ? à poursuivre ma route ?

Seule, je me sentais sur une ligne de crête et je ne voulais pas tomber !

C'est ainsi, qu'après quelques recherches sur internet, j'ai poussé la porte d'un Café-Deuil. J'y ai découvert beaucoup de bienveillance et une véritable expertise professionnelle de la part des deux animatrices du Jour d'Après. Il est vrai, même en plein désarroi, je n'aurais pas adhéré à n'importe quoi. A chaque réunion, un thème différent sert de fil conducteur aux échanges entre participants qui, comme moi, sont touchés par un deuil. L'atmosphère y est sereine et chaleureuse; Aussi, nous sentons nous en confiance pour nous exprimer sur nos expériences douloureuses, nos ressentis, nos émotions. Evidemment, nous ne sommes jamais contraints à rien.

Les animatrices, par leurs questions ou leurs interventions nous donnent des clés de compréhension à propos de ce que nous éprouvons tant physiquement que psychologiquement.

Entre les participants règne également beaucoup de respect, d'écoute et un esprit de solidarité où nous puisons bien du réconfort.

Progressivement, grâce à ces échanges, aux conseils donnés sur certaines lectures, ou conférences, aux intervenants extérieurs invités à des Café-Deuil, j'ai réalisé des prises de conscience successives qui m'ont conduit à trouver de l'apaisement.

C'est ainsi que j'ai pu continuer à m'investir dans mon activité professionnelle, à m'inscrire dans la vie sociale en maintenant des liens avec ma famille, mes amis et enfin à renouer avec des moments de joie." Rose-Mary

"Etant mamange depuis un peu plus de 8 mois maintenant, j'ai pu trouver au sein des groupes de parole de l'association Le Jour d'Après, beaucoup de soutien, de bienveillance, de compassion, et surtout de compréhension car pouvoir partager avec d'autres paranges qui ont eux aussi traversé des épreuves similaires, cela aide énormément.

De plus cela permet aussi d'avoir un moment à soi ou l'on peut parler librement de nos anges et de ce que l'on ressent, et c'est important pour pouvoir faire son deuil.

Nos anges font et feront toujours partie de nous, alors oui il y a des jours avec et des jours sans, mais l'association est là pour nous soutenir et nous aider à chaque étape.

Donc un grand merci à l'association le Jour d'Après." Céline G



En un clic

FAIRE  
UN DON

ADHERER

Avec le soutien

