



Bienvenue

Tel que promis, voici le document qui sert de support à l'édition spéciale de Noël et du Temps des Fêtes 2025-2026, de notre balado « Mme Deuil en parle ».

En cette période où les souvenirs refont surface, je suis là pour t'offrir réconfort et soutien. Les fêtes, même si elles riment avec joie et retrouvailles, peuvent aussi accentuer le vide laissé par ceux que nous avons perdus.

Je t'invite à prendre un moment pour écouter tes émotions et à t'accorder la douceur dont tu as besoin via le balado et ces pages.

Parler de ta réalité peut t'aider à mieux te comprendre et à permettre à ton entourage de te soutenir plus adéquatement. N'hésite pas à partager tes pensées et tes sentiments, que ce soit avec un proche, un groupe de soutien, ou même à travers l'écriture.

En tant que pionnière du deuil animalier, sujet souvent négligé mais profondément important, je continue à sensibiliser et à légitimer cette forme de deuil à travers mes conférences au Québec et à l'international. Que ce soit pour un animal de compagnie ou un être cher, chaque deuil est unique et mérite d'être reconnu.

Je t'encourage à voir cette période comme une opportunité de croissance personnelle. Si tu ressens le besoin d'un accompagnement plus personnalisé, je suis disponible pour des sessions privée. N'oublie pas que le cheminement du deuil est un voyage, et tu n'es pas seul.

Je te souhaite un Noël rempli de paix et une nouvelle année où la lumière illuminera tes pas. Prends soin de toi et de ceux qui t'entourent.

Chaleureusement,

Lynne Pion alias Mme Deuil



Cahier d'accompagnement de
L'ÉDITION SPÉCIALE
NOËL ET TEMPS DES FÊTES
du balado MME DEUIL EN PARLE
2025-2026



À toi, qui prends soin de toi

Ce cahier a été créé pour t'offrir un **espace pour te déposer**, de réflexion et d'intégration. Tu peux l'utiliser à ton rythme : écrire beaucoup... ou presque pas. Les deux sont parfaits.

Il n'y a rien à réussir ici. Seulement à **te connecter à toi**.

Comment utiliser ce cahier

- Utilise-le après l'écoute d'un épisode ou plusieurs jours plus tard.
- Tu peux écrire, dessiner, souligner, rayer, respirer.
- Certaines questions peuvent résonner fort. D'autres pas du tout.



Prends ce qui te parle.

Laisse faire le reste.

🎙 ÉPISODE 1: Carnet rituel

souvenir, manque, héritage

Ce que cet épisode vient toucher

- Le souvenir
- Le manque
- L'héritage laissé par ton animal

✍ Espace de réflexion

- Quel est le souvenir lumineux que tu gardes de ton animal?
- Ce qui me manque le plus de mon animal en ce moment :
- Un souvenir de lui, d'elle qui me fait sourire quand j'y pense :
- Ce que tu m'a appris, sans le savoir :
- Ce qui m'a le plus aidé cette année malgré ton absence:

Je fais de mon mieux et c'est assez.



🕯 Geste symbolique proposé

Un objet, une photo, un mot, un souvenir que tu peux garder près de toi pour te rassurer.

🌙 Phrase-méditation

« Je n'ai rien à prouver.
Je suis en train d'apprivoiser mon deuil, ma vie sans toi.
Mon amour ne disparaît pas, il continue autrement. »



🎙 ÉPISODE 2: Le dernier Noël avec lui, le premier sans lui & les limites douces

Ce que cet épisode vient toucher

- Le temps des Fêtes, une période plus sensible
- Les limites
- Le respect de soi

✍ Espace de réflexion

- Ce qui est le plus difficile pour moi pendant les Fêtes :
- Une situation où j'aurais besoin d'imposer une limite douce :
- Ce que je continue d'accepter, alors que je sais que c'est trop :

✓ Ma limite douce (écrire précisément et clairement)

Cette année, j'ai besoin de...

🌙 Phrase-méditation

« *Me respecter est un acte d'amour.* »

Tu peux prendre ces phrases en photo et les conserver dans ton téléphone pour y avoir accès quand tu en ressens le besoin:

- « *J'ai le droit de ne pas être festive.* »
- « *J'ai le droit de partir plus tôt d'un rassemblement.* »
- « *Je n'ai rien à prouver.* »
- « *Je prends soin de moi en premier.* »



🎙 ÉPISODE 3 — Le Rituel Lumière

Ce que cet épisode vient toucher

- La continuité du lien
- La symbolique
- La douceur

✍ Espace de réflexion

- Ce que la lumière représente pour moi :
- Une couleur, une image, une énergie ou une sensation associée à mon animal :
- « Ce que j'aimerais lui dire aujourd'hui... »

💡 Mon Rituel Lumière personnel à partir de ceux proposés ou pas

Décris ici le rituel que tu choisis (simple ou élaboré) :

🌙 Phrase-méditation

« Je peux honorer mon lien sans m'alourdir. »

« Tout en apprivoisant ton deuil, tu n'as pas à rien effacer de tes souvenirs. »

« Le manque est la preuve d'un lien précieux. »

« Tu as le droit de ralentir. »

À te répéter régulièrement:

« Sois douce avec toi. Tu n'as pas à être forte aujourd'hui. Juste présente

à toi-même. »





ÉPISODE BONUS ; Entre lumière et limites, intégrer ce que tu vis

Ce que cet épisode vient toucher

- L'intégration
- La fatigue émotionnelle
- Le droit de ralentir

✍ Espace de réflexion

- Comment je me sens, vraiment, aujourd'hui :

- Ce qui m'épuise sans que je m'en rende compte, quand je prends le temps d'y penser :

- Ce que j'aimerais déposer pour respirer un peu :

🌙 Phrase-méditation

*Quand la nuit devient plus longue que le jour,
quand les lumières des Fêtes réveillent certaines absences,
quand l'année se termine avec un cœur trop plein...*

Sache ceci :

*tu n'es pas en retard,
tu n'es pas brisée,
tu n'es pas trop sensible.*

Tu apprivoises un lien précieux.

Et chaque geste doux envers toi est un hommage à cet amour qui t'a transformé.

Ce soir, respire.

Tu fais déjà assez

« Je n'ai rien à prouver. Je peux simplement être. »



🎙 ÉPISODE 4 — Traverser le 24 et le 25 sans m'oublier

Ce que cet épisode vient toucher

- Les dates sensibles
- Les stratégies de survie émotionnelle
- L'auto-compassion

✍ Mon plan de survie personnel

- Ce que je ferai si ça devient trop lourd:
- Mon minimum viable social :
- Un geste pour honorer mon animal pendant ces journées :
- Un geste d'amour et de douceur envers moi :

🌙 Phrase-méditation

Imagine-toi traverser ces journées accompagnée.

*À ton rythme.
Sans te forcer.*

*Tu peux prendre des pauses.
Tu peux t'éloigner.
Tu peux respirer.*

Tu n'as pas à porter tout le monde sur tes épaules.

Juste toi.

Inspire profondément...

Et répète intérieurement :

« Je peux traverser ces journées à mon rythme, en douceur et avec amour. »





ÉPISODE 5 : Terminer l'année en me choisissant

Ce que cet épisode vient toucher

- La transition
- La continuité
- Le choix de soi

⭐ Rituel 1 — Les Deux Feuilles

Ce que je laisse derrière :

Ce que j'emporte avec moi :

✍ Rituel 2 — Le Fil Rouge

- Ce que nous avons vécu ensemble :
- Ce que je veux continuer d'honorer :
- Ce que je souhaite construire cette année :

Rituel 3 — Le Chemin Lumineux

Les phrases qui m'accompagnent le mieux:

🌙 Phrase-méditation finale

« *Je me choisis avec douceur. Et je laisse mon lien continuer différemment, mais vivant. »*

Tu vas peut-être pleurer en rangeant une décoration.

Rire en te rappelant une bêtise qu'il faisait.

Être envahie par un grand vide en entendant une chanson.

Ou encore, sourire parce que son souvenir continue d'être vivant à l'intérieur de toi.

Tout ça cohabite.

Rien n'annule rien.

Tu peux être triste et rire.

Tu peux t'ennuyer et être pleine d'amour.

Tu peux avancer et honorer ce qui fait encore mal.

Tu n'es pas seule.



Merci d'avoir pris ce temps. Bravo d'honorer ton lien avec ton animal.

Continue de prendre soin de toi et de te respecter.

Ce cahier est à toi. Tu peux y revenir quand tu veux.

Douce année 2026! Je te souhaite ce dont nous avons tous besoin, de l'amour et de la sollicitude envers soi. Cet amour inconditionnel que tu as connu avec ton animal est toujours vivant, là dans ton cœur, pour toujours, toujours, toujours.

Pour me rejoindre: info@lynnepion.com 514-667-0100

T'abonner à l'infolettre: <https://www.lynnepion.com/infolettre>

Réserver ta place au premier café rencontre deuil animalier de 2026, dès 9:00 am du Québec, en Zoom, le 10 janvier prochain: <https://lynne.igolink1.com/cafe-rencontre-deuil-animalier/>

Réserver un moment avec Mme Deuil, en rencontre individuelle dans une démarche de croissance personnelle en lien avec un tout deuil de la vie incluant le deuil animalier:

<https://lynne.igolink1.com/reserver-mon-moment-un-a-un/>

Site internet: lynnepion.com

Chaîne YouTube: [Lynne Pion alias Mme Deuil](#) où se trouve plusieurs “playlist” listes d’écoute et le balado Mme Deuil en parle.

[LinkedIn](#) [Facebook](#)

[Instagram](#) [Pinterest](#)



