

Survivre au deuil et à la perte.

Conseils donnés par ceux qui ont déjà parcouru ce chemin.

1/ Tirés du livre "Vivre son deuil et croître"

Au fil des entretiens et des récits de personnes endeuillées, relatant comment elles avaient fait pour survivre, quelques points sont apparus régulièrement et nous ont semblés utiles à consigner :

- **Reconnaître la perte** : se dire que c'est arrivé, que je suis assez fort(e) et que je vais survivre.
- **Se laisser ressentir la douleur** : ne pas la nier, ne pas la couvrir ni l'anesthésier, se laisser l'expérimenter.
- **Se redire qu'on n'est pas seul** : la perte fait partie de toute vie.
- **S'accepter** ; se redire qu'on a fait le mieux que l'on pouvait faire ; avoir des pensées positives pour soi-même.
- **Se donner du temps pour guérir** : plus la perte est importante, plus le temps sera long.
- **Se souvenir que le processus de guérissons a des hauts et des bas** : certains jours sont plus difficiles à vivre que d'autres.
- **S'accorder du repos** : bien dormir, prendre son temps, ne pas trop se charger
- **Se faire un horaire** : structurer l'extérieur pendant que l'intérieur est pris dans la tourmente.
- **Remettre à plus tard les grandes décisions.**
- **Rechercher et accepter le réconfort des autres et leur support.**
- **S'entourer de choses vivantes**, des plantes, des animaux.
- **Réaffirmer ses convictions** : renouer avec ses pratiques religieuses, découvrir une nouvelle spiritualité.
- **S'organiser pour les week-ends et fêtes** : prévoir la manière de vivre ces jours-là, éviter de se retrouver trop seul.
- **Se souvenir qu'on reste vulnérable pour des mois ou des années.**
- **S'il reste de la culpabilité** envers la personne décédée, lui écrire une lettre que l'on brûlera ensuite.
- **Se redire "je survivrai" un jour "je retrouverai ma sérénité"** se l'écrire et le mettre dans un endroit en vue si nécessaire.

Une plaie émotionnelle a besoin de soins comme une plaie physique, traitez-vous avec beaucoup d'amour !

Se souvenir que :

"La seule manière de sortir du deuil, c'est de la traverser;

Le pire deuil qui soit, c'est le mien

Le travail de deuil est un dur travail

Le travail de deuil le plus efficace ne se fait pas tout seul" Bob Deits

2/ Nous vous soumettons plusieurs "conseils" de par l'expérience que nous partageons à "A la Vie" :

- tout d'abord **ne pas s'enfermer** ni chez soi, ni sur soi, c'est à dire reprendre son travail ou une activité le plus rapidement possible si l'on attend trop longtemps la reprise est d'autant plus difficile sinon impossible,
- **parler, dire**, aux amis, psy,... la famille étant elle-même dans la souffrance ses membres ne sont pas les plus amènes à aider,
- **écrire, écrire et encore écrire**, des lettres à l'être cher qui est n'est plus là, à soi, écrire sa colère, son immense chagrin, ses regrets, culpabilité, etc. et les brûler en les regardant brûler.