

Deuil – Ensuite...

Après une disparition tragique, le deuil nous donne une certaine culpabilité, des flash-back et même des cauchemars, qui ne sont pas facile à faire disparaître...

Il faudrait pour notre bien que l'on ne reste pas seule pour savoir confier nos angoisses, notre tristesse plus librement à des personnes qui ont déjà vécu cette situation.

Nous étions nourries de l'affection de la personne décédée, aussi devons nous nous rapprocher davantage de nos proches ou créer de nouvelles relations afin de subvenir à nos besoins affectifs.

On peut aussi écrire sur papier les émotions que l'on ressent.

Et, avec le temps on reprend nos activités, on fait de nouvelles rencontres, on fait des projets même modestes. Mais on évitera de faire de grands changements durant la première année...

On peut prendre soin de soi le plus possible et maintenir la routine normale... Surtout continuer à bien s'alimenter. Faire des choses qui nous plaisent et nous font du bien au moral. La mort de cette personne qui nous était si chère doit nous faire comprendre que chaque jour que l'on vit est un cadeau.

Le deuil que l'on vit, c'est aussi la vie après la mort, notre vie après la mort de la personne...

Le destin s'écrit sans la personne... Aussi faire en sorte que l'on se sente entouré, écouté, soutenue.

S'aider à sortir de la sphère du deuil, à reprendre goût à la vie !

Le deuil est douloureux, perdre une
Personne que l'on a aimé et que
L'on aime toujours.

C'est aussi la fin d'une relation
Amoureuse ou d'événements qui
Bouleversent notre vie et qui
Nécessite une adaptation.

Je renie la perte de cette personne,
Je ne crois pas que ce soit possible.
Sur le coup, je ne ressens rien car
Je suis sous le choc.
Pourquoi m'as-tu abandonnée ?
Je suis en colère, je suis frustrée,
C'est trop injuste, je ne comprends
Pas, tu m'as trahie !

Je peux aussi retournée ma colère
Contre mon entourage mais je ne
Dois pas agresser verbalement et
Physiquement les autres. Je dois
Surtout en parler à quelqu'un de
Confiance.

Je me sens coupable. Reviens !
J'ai des torts. Pourquoi je ne t'ai
Pas dis « je t'aime »
Je dois regarder droit vers mon
Avenir, je dois penser à moi car je
Ne peux rien y changer.

Je suis triste, je pleure beaucoup,
Je n'ai plus goût à rien.
Je dois continuer mes activités
Pour ne pas sombrer dans la
Dépression, je dois penser aux
Autres qui sont encore avec moi.
Je garde de bons souvenirs de toi
Et de moins bons, je dois reprendre
Confiance en moi pour me sentir
Mieux et ne plus voir mon avenir
Aussi sombre.

J'ai de nouveaux rêves et je me fais
Plaisir. Je vis avec la perte de toi,
Je pense encore à toi parfois mais
J'ai moins mal et avec le temps,
Je me remets lentement.
J'ai de bons amis que j'aime et qui
M'aiment.
J'en parle de ma souffrance qui
Diminue et qui me fait grandir.