

Le deuil, *c'est quoi ?*



La mort est une réalité difficile de la vie et, lorsqu'elle arrive à une personne que l'on connaît et que l'on aime, on utilise le mot deuil. Le deuil signifie tout ce que tu vis en toi depuis que la personne que tu aimes est morte, autant la douleur, que toutes les émotions et les maux physiques. Le deuil est normal et unique à chacun, il est là parce que tu aimes cette personne.

Il se peut aussi que tu réagisses à la mort d'une personne que tu connais peu ou pas. À ce moment-là, on ne parle pas de deuil, mais tes réactions sont tout à fait normales; peut-être qu'elles réfèrent à ton vécu, à tes peurs, à quelque chose que tu n'avais jamais imaginé possible.

Il n'y a pas une bonne façon de vivre une réalité difficile, il y en a autant qu'il y a de gens autour de toi.

Quels sont *les réactions ?*

Toutes les réactions sont normales, car ce sont des réactions personnelles à chacun elles se manifestent selon qui on est, ce à quoi on croit, ce qu'on a vécu, notre âge, etc.

Celles qu'on voit le plus souvent sont la tristesse, la confusion, la colère et le sentiment d'abandon, mais il y en a plusieurs autres. En fait, tout est possible, même ne pas en ressentir du tout. Un truc : Ne cherche pas à te comparer aux autres et ne te choque pas de la réaction d'un autre. Nous le rappelons, chaque façon de réagir est unique. Ce qui est important, c'est de le reconnaître et de trouver quelqu'un avec qui on peut en parler. Car quand on parle de nos réactions, on les voit souvent s'apaiser.

Ton ami vit *un deuil ?*

- Dis-lui que tu es là pour lui
- Sois attentif à ce qu'il dit et ce qu'il montre comme réactions
- Demande-lui de quoi il a besoin
- Raconte ce que tu vis et ressens
- Demande de l'aide si tu sens que c'est trop pour toi

**Peu importe ce que tu vis, s'exprimer fait souvent beaucoup de bien. Tu peux le faire par écrit, en dessinant, en laissant aller tes émotions, mais n'hésite jamais à en parler à un intervenant ou en un adulte en qui tu as confiance.*