

Le deuil

Lorsqu'un être cher meurt, nous nous sentons tristes comme si une partie de nous-mêmes était également morte, parce que la personne décédée ne revivra plus et parce que nous ne pourrions pas l'avoir à nos côtés ou parler avec elle. Voire, si nos vies étaient très unies, nous pouvons nous sentir perdus, sans savoir que faire. En outre, notre corps est également affecté et il est plus facile que nous tombions malades. **Il est normal que nous nous sentions tristes mais il ne s'agit pas d'une dépression.**

Il faut laisser sortir la tristesse pour que, avec le temps, la joie puisse entrer à nouveau dans notre cœur. Chacun le fait à sa manière: en pleurant, en parlant, en se recueillant en silence... Parler avec les amis et les amies peut nous aider, ainsi qu'avec des membres de la famille, des médecins, des psychologues.

Cacher la douleur ne va pas nous aider, ni non plus jouer les courageux.

La mort fait partie de la vie, c'est sa fin naturelle. Certaines personnes ont un chemin plus long et d'autres plus court. Lorsque la mort est subite, lorsqu'une personne meurt avant l'heure et, surtout, si elle meurt avant ses parents ou si un enfant perd sa mère ou son père, **l'accepter devient encore plus difficile.**

Certaines personnes cherchent un coupable de cette mort, mais cela n'aide pas à surmonter la douleur, mais remplit de haine et d'encore plus de douleur. D'autres personnes se sentent coupables. Acceptons les choses telles qu'elles sont : **la rage ou la culpabilité regardent en arrière, non pas en avant.**

Certaines personnes passent des années et des années à pleurer la mort d'un être cher, elles se sentent incapables de l'accepter. D'autres pensent qu'elles parlent mentalement avec la personne décédée, mais elles pourraient rester attrapées dans le passé. Il faut accepter que l'autre personne est morte, **la laisser partir et lui dire adieu en paix, du fond de notre cœur.**

Il faut donc commencer à vivre peu à peu notre vie sans l'autre personne.

Si nous devons **mettre en ordre les** affaires de la personne décédée ou si nous devons choisir ce qu'il faut **jeter**, nous revivons la tristesse. Certaines personnes préfèrent tout laisser intact comme si le défunt allait revenir ; d'autres veulent tout jeter ; d'autres redoutent d'avoir à ranger et, finalement, elles ne peuvent pas entrer dans la chambre. Notre conseil est de ranger les affaires lorsqu'on commence à surmonter la tristesse et essayer de **conserver les beaux souvenirs**. Il ne convient pas de prendre des décisions importantes pendant les premiers jours, telles que vendre un appartement, une voiture ou en ce qui concerne des questions de travail.

Les **anniversaires** nous rappellent la personne décédée et nous nous sentons tristes à nouveau. Il est bon de nous recueillir et de laisser sortir les sentiments d'une façon naturelle.



Les personnes **veulent être rappelées pour ce qu'elles ont fait**, pour les belles choses, non pas pour le triste moment de leur mort. Il faut s'en souvenir avec joie, en pensant que nous avons pu profiter de leur compagnie, telles qu'elles étaient, sans idéaliser leur image.

Avec le temps, les blessures se cicatrisent et nous pouvons les rappeler sans ressentir tant de douleur. **Nous garderons toujours leur souvenir avec amour**, dans notre cœur.