

Endeuillé(e) depuis peu. Seize points qui peuvent vous aider à vivre avec le deuil.

Traduit de l'allemand Rundbrief VEID, 2012.
Origine : Amy Hillyard Jensen, "Healing Grief".

1. Acceptez le deuil. Laissez-vous porter par ses vagues. N'essayez pas de "bien vous tenir". Prenez le temps de pleurer. C'est valable aussi pour les hommes : ils ont aussi le droit de pleurer.
2. Parlez de votre perte. Echangez sur votre deuil à l'intérieur de la famille. N'essayez pas de protéger d'autres par votre silence. Cherchez un ami avec lequel vous pourrez parler, quelqu'un qui sait écouter sans juger. Si possible quelqu'un qui a lui aussi vécu une chose semblable. Si votre ami vous dit : "secoue-toi!", cherchez un autre ami.
3. Occupez-vous. Faites un travail utile et qui occupe vos pensées.
4. Soyez bon avec vous-même. Le deuil peut avoir des conséquences sur votre santé. En ce moment, cela vous indiffère peut-être mais cela changera. Vous êtes important, votre vie est importante alors prenez-en soin.
5. Alimentez-vous correctement. Dans ces temps d'épuisement émotionnel et physique votre corps a plus que jamais besoin d'une alimentation équilibrée. Si vous ne pouvez manger que très peu, pensez aux préparations vitaminées, même si cela ne remplace pas une nourriture saine.
6. Ayez une activité sportive. Reprenez votre programme antérieur ou commencez quelque chose de nouveau. Une activité physique provoque des modifications biologiques qui peuvent aider à prévenir la survenue d'une dépression et permettent un meilleur sommeil. L'activité physique est bonne pour le corps et l'esprit. Et l'âme.
7. Essayez de traiter vos sentiments de culpabilité convenablement. Croyez-y : vous avez certainement fait de votre mieux. Et même si vous avez fait des erreurs, vous devrez apprendre à les accepter. Nous tous commettons des erreurs et à posteriori on peut tout mieux faire. Si vous êtes malgré tout convaincu que vous êtes réellement coupable, vous devriez peut-être chercher conseil auprès d'un professionnel. Il est important que vous puissiez vous pardonner ou trouver le pardon.
8. Acceptez votre façon d'appréhender la mort, au moins maintenant. Vous vous êtes probablement demandé "pourquoi" et vous avez commencé à comprendre que vous ne trouverez probablement pas de réponse acceptable. Peut-être avez-vous trouvé un début de réponse à la question du sens. Alors, utilisez ce début, cette compréhension. Vivez votre questionnement...

9. Rejoignez un groupe d'endeuillés. Votre vieux cercle de connaissances et d'amis changera. Mais même si tel n'était pas le cas, vous aurez besoin de nouveaux amis, en particulier parmi ceux qui ont fait une expérience similaire. Des personnes en deuil peuvent se retrouver dans des groupes d'entraide pour échanger et y trouver compréhension et soutien. Il en résulte souvent de nouvelles amitiés.
10. Gardez cependant le contact avec vos anciens amis. Cela peut être difficile. Quelques uns se sentiront gênés par votre présence et n'aimeront pas parler de ce qui vous est arrivé. Ils seront peut-être gênés quand vous éclaterez en sanglots ou quand vous aurez un accès de colère. Mais d'autres vous prendront simplement dans les bras sans poser de questions. Vous reconnaîtrez vite vous-même quelles personnes sont importantes pour vous. Apprendre et accepter que certaines amitiés ne résisteront pas à cette charge fait aussi partie du travail de deuil. Mais celles qui perdureront seront d'autant plus intenses et gagneront en importance pour vous.
11. Reportez les décisions importantes à plus tard. Attendez par exemple avant de vendre votre maison ou de démissionner de votre emploi.
12. Tenez un journal, si vous aimez écrire. Vous apprendrez ainsi à exprimer vos sentiments sans être jugé. Peut-être voulez-vous aussi écrire à votre enfant, lui dire ce qui vous préoccupe, comment la vie continue sans lui et comme tout a changé. Vous pourrez ainsi aussi vous rendre compte du chemin parcouru.
13. Transformez le deuil en énergie créative. Ecrivez, peignez, faites de la poterie. Il y a d'innombrables possibilités d'exprimer des sentiments. Ou essayez d'aider d'autres à porter leur charge. Ainsi beaucoup de choses deviennent moins lourdes. Dans les groupes d'entraide chacun devient le soutien de l'autre. Ce travail de deuil partagé peut vous aider.
14. Appuyez-vous sur votre foi si vous l'avez. Mais même si vous n'avez pas d'orientation religieuse, un ou l'autre des chants religieux, une page de la bible ou un psaume dans le domaine du deuil peut vous apporter de l'aide. Même si cela vous paraît difficile, vous pouvez vous tourner vers un membre actif de votre paroisse pour obtenir du soutien.
15. Cherchez éventuellement un soutien professionnel. Parfois quelques séances avec un psychologue, un thérapeute, un accompagnateur de deuil peuvent être source d'aide et vous suffire pour gagner un petit "bout de survie".
16. Et n'oubliez jamais, aussi profond que soit votre deuil : vous n'êtes pas seul. D'autres ont vécu le même drame et vous aideront à porter votre charge, si vous le leur permettez. Alors, ne vous retirez pas, ne refusez pas leur offre. Il faut du courage pour accepter de l'aide, mais cette aide existe : Elle est là, pour vous.