

Comment se remettre d'un deuil, de la perte de quelqu'un.e?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- J'ai perdu quelqu'un.e et j'ai vraiment beaucoup de peine. Qu'est-ce qui pourrait m'aider?
- Comment arrêter d'avoir de la peine? Comment passer par-dessus?
- Est-ce que c'est normal d'avoir encore de la peine après tout ce temps?
- J'ai l'impression que je ne m'en remettrai jamais. Je ne sais pas quoi faire pour me sentir mieux.

Normaliser le fait de trouver ça difficile : Perdre quelqu'un qu'on aimait beaucoup, c'est vraiment difficile, ça fait mal et ça fait vivre un mélange d'émotions. La déprime, la colère, la tristesse, la confusion, tout y passe. Ça peut aussi nuire au sommeil, à la motivation, à la concentration, à l'appétit... bref à tout ton quotidien! Ça change notre vie.

Normaliser le fait que c'est un processus, avec des hauts, des bas, des retours en arrière : On veut parfois que les choses aillent plus vite. On veut arrêter de pleurer, arrêter de souffrir... Un peu comme s'il y avait un début, un milieu et une fin claire à un deuil. Mais en fait, c'est plutôt un processus. Tu peux aller un peu mieux, ensuite tu revis des moments plus difficiles parce tu te rappelles un souvenir ou bien tu peux simplement avoir encore besoin de vivre certaines émotions. Ce n'est pas linéaire.

Parler de l'importance de se donner du temps : Pour traverser un deuil, il faut te donner du temps pour vivre cette perte et apprendre à l'accepter. Avec le temps, on va avoir un tout petit peu moins de peine et trouver ça un tout petit peu moins difficile.

Aborder le fait que chacun.e vit son deuil à sa façon et à son rythme : Il faut donc éviter de te mettre de la pression et te permettre de vivre tes émotions. Chaque perte est différente et sera vécue différemment. Parce que chaque personne vit son deuil à sa façon et surtout, à son rythme. Reste à l'écoute de ce dont tu as besoin et sois conscient.e que ces besoins peuvent varier: parfois tu vas avoir envie d'être seule et de pleurer, d'autres fois, de te changer complètement les idées et de rire... C'est normal et sain.

Parler de l'importance de demander de l'aide : Dans les moments plus difficiles, te confier à une personne de confiance ou en parler avec un intervenant ou une intervenante, c'est un gros pas pour t'aider à te sentir mieux.