

Ce qu'est le deuil... et ce qu'il n'est pas

- Le chagrin est une réaction normale, naturelle et saine à un décès.
- Le chagrin n'est pas votre ennemi, mais un allié.
- Le deuil est le prix à payer pour aimer quelqu'un ou quelque chose.
- Le deuil n'est pas limité dans le temps, et le temps ne guérit pas toutes les blessures.
- Le deuil est une expérience personnelle et individuelle, aussi unique que l'empreinte d'un pouce.
- Votre expérience de deuil ne doit pas être comparée à celle de quelqu'un d'autre.
- Le deuil est une expérience douloureuse.
- Le deuil est une réponse émotionnelle à une perte importante.
- Le deuil est un manque de joie.
- Le chagrin ne peut être ignoré ; il est important (nécessaire) de le surmonter.
- Le deuil n'est pas toujours compris par les autres.
- Le deuil est un processus compliqué.
- Le deuil est un travail difficile qui demande beaucoup d'énergie.
- Le deuil est un moment où l'on ne peut penser à rien d'autre.
- Le deuil est un voyage déroutant dans la nature sans carte routière.
- Le deuil est synonyme de changement. Le changement signifie la perte. La perte est synonyme de deuil.
- Le deuil est un inventaire de ce qui a été perdu (pertes secondaires).
- Le deuil est le voyage de l'ancienne normalité vers une nouvelle normalité.

Par Ian Henderson, éducateur en matière de deuil à Ottawa - Bereavement Support and Education Ottawa