

## La charte des droits de l'endeuillé

Bien que vous devriez tendre la main aux autres pendant que vous faites votre travail de deuil, vous ne devez pas vous sentir obligé d'accepter les réponses peu utiles que vous pouvez recevoir de certaines personnes. C'est vous qui êtes en deuil et, à ce titre, vous avez certains "droits" que personne ne devrait essayer de vous enlever.

La liste suivante a pour but de vous donner les moyens de guérir et de décider comment les autres peuvent ou non vous aider. Il ne s'agit pas de vous décourager de demander de l'aide aux autres, mais plutôt de vous aider à distinguer les réponses utiles des réponses blessantes.

1. Vous avez le droit de vivre votre propre chagrin. Personne d'autre ne fera son deuil exactement de la même manière que vous. Ainsi, lorsque vous vous tournez vers les autres pour obtenir de l'aide, ne les laissez pas vous dire ce que vous devriez ou ne devriez pas ressentir.
2. Vous avez le droit de parler de votre chagrin. Parler de votre chagrin vous aidera à guérir. Cherchez des personnes qui vous permettront de parler autant que vous le souhaitez de votre chagrin. Si, parfois, vous n'avez pas envie de parler, vous avez également le droit de garder le silence.
3. Vous avez le droit de ressentir une multitude d'émotions. La confusion, la désorientation, la peur, la culpabilité et le soulagement ne sont que quelques-unes des émotions que vous pouvez ressentir au cours de votre parcours de deuil. D'autres personnes peuvent essayer de vous dire que la colère, par exemple, est une mauvaise chose. Ne prenez pas à cœur ces réponses moralisatrices. Trouvez plutôt des auditeurs qui accepteront vos sentiments sans conditions.
4. Vous avez le droit d'être tolérant vis-à-vis de vos limites physiques et émotionnelles. Vos sentiments de perte et de tristesse vous laisseront probablement un sentiment de fatigue. Respectez ce que votre corps et votre esprit vous disent. Reposez-vous quotidiennement. Prenez des repas équilibrés. Et ne permettez pas aux autres de vous pousser à faire des choses que vous ne vous sentez pas prêt à faire.
5. Vous avez le droit de vivre des "explosions de chagrin". Parfois, sans crier gare, une forte poussée de chagrin peut vous envahir. Cela peut être effrayant, mais c'est normal et naturel. Trouvez quelqu'un qui vous comprend et qui vous permettra d'en parler.
6. Vous avez le droit de recourir au rituel. Le rituel funéraire fait plus que reconnaître la mort d'un être cher. Il vous permet de bénéficier du soutien de personnes bienveillantes. Plus important encore, les funérailles sont un moyen pour vous de faire votre deuil. Si d'autres personnes vous disent que les funérailles ou d'autres rituels de guérison tels que ceux-ci sont stupides ou inutiles, n'écoutez pas.

7. Vous avez le droit d'embrasser votre spiritualité. Si la foi fait partie de votre vie, exprimez-la de la manière qui vous semble appropriée. Permettez-vous d'être entouré de personnes qui comprennent et soutiennent votre foi. les croyances religieuses. Si vous êtes en colère contre Dieu, trouvez quelqu'un avec qui parler qui ne critiquera pas vos sentiments de blessure et d'abandon.
8. Vous avez le droit de chercher un sens à la mort. Vous vous demanderez peut-être : "Pourquoi est-il ou est-elle mort(e) ? Pourquoi de cette façon ? Pourquoi maintenant ?" Certaines de vos questions peuvent avoir des réponses, mais d'autres non. Et méfiez-vous des réponses clichées que certaines personnes peuvent vous donner. Des commentaires tels que "C'était la volonté de Dieu" ou "Pensez à ce dont vous devez être reconnaissant" ne sont pas utiles et vous n'avez pas à les accepter.
9. Vous avez le droit de chérir vos souvenirs. Les souvenirs sont l'un des meilleurs héritages qui existent après la mort d'un être cher. Vous vous en souviendrez toujours. Au lieu d'ignorer vos souvenirs, trouvez d'autres personnes avec lesquelles vous pouvez les partager.
10. Vous avez le droit d'aller au devant de votre chagrin et de guérir. La réconciliation avec votre deuil ne se fera pas rapidement. Rappelez-vous que le deuil est un processus, pas un événement. Soyez patient et tolérant avec vous-même et évitez les personnes qui sont impatientes et intolérantes avec vous. Ni vous ni votre entourage ne devez oublier que la mort d'un être cher change votre vie à jamais.

The Mourner's Bill of Rights Alan D. Wolfelt, Ph.D., C.T., [www.centerforloss.com](http://www.centerforloss.com)

*(Traduit par BFO Ottawa)*