

## Choses à dire aux personnes qui ne sont pas en deuil

Mon cher (ami, parent, pasteur, employeur...)

J'ai vécu une perte très difficile. Cela me prendra du temps, peut-être des années, à surmonter le deuil qui m'afflige. Pendant un certain temps, il est possible que je pleure plus que d'habitude. Mes larmes ne signalent pas la faiblesse, un manque d'espoir ou de foi. Elles représentent la profondeur de ma perte.

Il se peut que je me mette parfois en colère sans raison apparente. Le stress du deuil accroît l'intensité de mes émotions. Veuillez me pardonner s'il m'arrive de sembler irrationnel.

J'ai besoin de votre compréhension et de votre présence plus que toute autre chose. Si vous ne savez pas quoi dire, touchez-moi, caressez-moi, mais laissez-moi savoir que vous vous intéressez à moi. S'il vous plaît, n'attendez pas que je vous appelle. Je suis souvent trop fatigué pour même penser à me servir du téléphone et à demander l'aide dont j'ai besoin.

Ne me laissez pas m'éloigner de vous. Au cours de l'année qui vient, j'aurai, plus que jamais, besoin de votre présence.

Vous pouvez prier pour moi, mais seulement si vous ne le faites pas par obligation. Ma foi ne doit pas me mettre à l'abri du processus de deuil.

Si, par chance, vous avez déjà vécu une épreuve qui ressemble quelque peu à la mienne, partagez-la avec moi. Vous ne me blesserez pas.

Cette perte est la pire chose qui m'est arrivée. Mais je la surmonterai et je survivrai. Je ne me sentirai pas toujours comme je me sens en ce moment. Je recommencerai à rire.

Merci de vous préoccuper de moi. Votre inquiétude et votre présence sont des cadeaux que j'apprécierai toujours.