

## Le deuil - 1/1

**J'ai décidé de vous parler du deuil pour aider ceux qui, comme moi, ont perdu un être cher et qui ont du mal à y faire face. Pour écrire cet article, je me suis aidée d'un article que j'ai lu sur le deuil.**

Faire son deuil ne vient pas tout seul. Il faut y travailler activement. Le travail du deuil se compose de quatre étapes qu'il faut franchir les unes après les autres :

1° Accepter la perte: cela paraît tellement évident : le défunt n'est plus là, on le sait. Pourtant, beaucoup de personnes n'arrivent pas à regarder cette réalité en face. Ils continuent à faire comme si le défunt était encore là.

2° Ressentir la véritable douleur : C'est la deuxième et la plus épuisante étape du deuil. Les gens ont des difficultés face à la douleur et essaient de l'étouffer. Mais ça ne la fait disparaître pour autant. Bien au contraire. La douleur reviendra à la surface un jour ou l'autre et ce sera encore plus dur.

3° S'adapter à l'environnement sans le défunt : Le défunt faisait plusieurs choses. Maintenant, il faut les faire soi-même. C'est aussi une étape très difficile. Si on n'y parvient pas du premier coup, on risque de se sentir impuissant, désabusé.

4° Recommencer à apprécier la vie qui est devant nous sans oublier le défunt : La dernière étape consiste à réapprendre à profiter de la vie qui est devant nous. Certains gens pensent qu'en continuant à vivre, on trahit le défunt. Mais ce n'est pas vrai. On n'en oublie pas pour autant le défunt. Il aura toujours une place spéciale dans notre cœur.

Moi j'ai perdu ma grand-mère qui est décédée il y a 2ans. J'ai très mal vécu cette situation. Aujourd'hui je me sens un peu mieux. Je ne m'en suis pas encore tout à fait remise mais grâce à cet article, j'ai pu un peu remonter la pente. Alors, aujourd'hui, avec cet article, je voudrais aider des gens qui comme moi ne savent pas comment faire le deuil de quelqu'un qui leur est cher. Bon courage à tous