

## La mort d'un proche, comment l'affronter ? - 1/1

**Je ne pense pas qu'on puisse totalement faire le deuil mais peut-être se soulager d'un poids énorme. Même si cet article ne va rien changer à la douleur qu'on éprouve, j'aimerais qu'on le lise et qu'on s'exprime sur cela !**

Ma propre histoire n'est pas plus catastrophique qu'une autre : Ma mère est morte quand j'avais 3 mois, j'ai appris qu'elle avait fait plusieurs tentatives de suicide après ma naissance.

Mon père s'est remarié, mais bien que cela fasse 10 ans, je n'arrive toujours pas à me dire "Helen, elle est morte et ce n'est pas de ta faute !" et je n'en ai jamais fait le deuil, malheureusement pour moi et pour mes proches qui en souffrent également, qui me voient me détruire, et je ne le souhaite à personne.

J'ai peur de la mort, j'ai peur qu'elle m'enlève encore quelqu'un que j'aime, j'ai peur qu'à cause d'elle ma vie ne soit gachée !

Avec mon père nous n'avons jamais été très proche, on ne sait jamais fait de bisous, ni de calins, j'ai un blocage, je n'arrive pas à les aimer comme il le faudrait. Avec ma belle-mère rien ne va, je lui en veux d'une chose qu'elle n'a pas commise, j'en veux à mon père de n'avoir rien pu faire, j'en veux à mon frère de l'avoir vu sauté et pas moi, et j'en veux à ma sœur de me reprocher de ne pas oublier !

Tout ce que j'ai à dire, c'est je ne souhaite à personne de vivre ce que je vis chaque seconde, ma psy n'y change rien, je lui parle mais rien ne sort réellement, je reste seule, et pourtant j'essaie de donner une image de moi heureuse à mes amis pour qu'ils ne voient pas mon mal d'être.

Parler est la seule solution si la seule chose qu'on veut faire c'est rester tout seul, moi, je ne sais pas comment arranger les choses mais peut-être que vous, vous y arriverés !