

Comment faire son deuil ? - 1/1

Dans cette article je vous raconte la période la plus dure de ma vie et j'attends des conseils pour m'aider à faire mon deuil.

Le 9 mai 2003, j'ai appris la disparition de mon oncle, j'ai bien dit la disparition et non le décès. En effet, ce jour là il était au lac du vouglan dans le jura et il a décidé de plonger pour visiter le monastère englouti au fond du lac mais ce jour là il a plongé seul et il est resté coincé au fond de ce lac. Les secours ne l'ont pas retrouvé et il a été porté disparu. Quand ma mère a appris la mauvaise nouvelle elle m'a dit une phrase qui m'a marqué : "Pourquoi je resterai encore sur cette terre alors que mon petit frère est mort ? " sur le coup j'ai eu vraiment mal quand elle m'a dit ça mais à fur et à mesure que le temps passe ses mots ne me faisaient plus mal car je comprenais ce qu'elle ressentait moi même j'avais envie d'en finir, je ne compte plus les mutilations et les tentatives de suicide que j'ai fait... Ma famille ne sait rien de tout ça s'ils le savaient ils me diraient d'aller voir un psy parce que je suis folle ou de faire mon deuil mais comment faire son deuil alors que la personne est disparue ? Moi j'ai toujours un espoir de le revoir un jour de le resserrer dans mes bras qu'il me taquine a nouveau... Comment faire son deuil alors qu'apprendre la disparition d'un proche est si dure et provoque un grand choc ? Depuis ce 9 mai 2003 je me sens mal dans ma peau, je me demande pourquoi vivre, pourquoi espérer, pourquoi il est parti sans moi, pourquoi continuer sans lui, pourquoi souffrir alors qu'un geste arrêterait toute cette souffrance... Certain d'entre vous me diront probablement que le suicide est un acte lâche et qu'il faut faire face aux épreuves douloureuses mais comment faire si l'on n'a plus la force de se battre ? Si l'on n'a plus la force d'essayer de faire son deuil ? Comment faire pour s'en sortir alors que chaque fête de famille est un calvaire car il nous manque et que l'on n'est pas heureux ? Comment faire pour s'en sortir quand je vois a quel point ma famille souffre et surtout ma grand-mère, il suffit que quelqu'un prononce "Philippe" devant ma grand-mère et elle craque... Voilà bientôt 1an et 8 mois qu'il a disparu et je souffre tout autant qu'au début seulement devant mes amis je fais comme si tout allait bien et je souris je rigole mais en moi la souffrance ne cesse pas et quand je suis seule je craque et je pleure et je n'arrive toujours pas a extérioriser ma peine et je continue la mutilation, enfin j'ai arrêté depuis peu, mais je souffre toujours autant... Alors je vous demande comment faire pour ne plus souffrir ? Comment faire pour s'en sortir ? Tout simplement comment faire pour faire son deuil alors que le proche a disparu ?

Voilà ma souffrance...