

Deng Trauer

Ton Deuil

Your Grief



Trauerhöllef am LtL

Chère, cher _____

Si tu as ce carnet entre les mains, cela signifie que malheureusement tu as perdu un être cher. Nous t'adressons nos plus sincères condoléances.

Pour t'expliquer ce qui t'arrive nous allons te donner les mots de Josée Masson qui est une spécialiste du deuil des enfants et adolescents, car c'est le deuil que tu es en train de vivre.

« Le deuil, c'est tout ce qu'on vit quand une personne qu'on aime meurt. C'est ce qui se vit dans la tête, dans le cœur et dans le corps. C'est aussi ce qui se vit maintenant à la maison et dans le regard des autres. Elles peuvent parfois te surprendre, ces émotions que tu vas vivre, car un deuil, ce n'est jamais facile, ça fait toujours mal. Même si aujourd'hui, tu trouves que c'est très gros, il te sera possible de te sentir bien à nouveau. Ce que tu vis va te transformer au fil des jours, des mois et des années. C'est ce que ressentent toutes les personnes qui vivent la mort de quelqu'un qu'elles aiment beaucoup, qu'elles soient jeunes, comme toi, ou adultes. » (p. 24, Mort, mais pas dans mon cœur)

Tu peux ressentir par exemple de la tristesse, de la colère, de la peur ; pendant le deuil, ces émotions t'accompagnent quand tu es chez toi, quand tu sors, que tu sois seul(e) ou avec quelqu'un. Tu vis une expérience qui est naturelle et que toute personne sans exception vivra un jour dans sa vie. Tu n'es donc pas anomal(e), bizarre... ô non ! Ça fait mal, mais c'est normal. Plus le lien avec la personne qui est partie était fort, plus la perte sera douloureuse.

As-tu envie d'écrire ce que tu ressens ?

N'aie pas peur. Même si le deuil dure longtemps. Et personne ne pourra te dire combien de temps cela prendra, car tu es unique, donc ton deuil est unique. Il y a des personnes qui se sentent à nouveau très bien après quelques mois, d'autres après des années. Mais ce qui aide certainement, c'est de ne pas refuser le deuil, c'est-à-dire vouloir effacer ou oublier ses émotions. Le deuil t'attend, il ne s'efface pas comme ça. Mais si on laisse son deuil s'exprimer, alors on en vivra toutes les étapes et la dernière, c'est de continuer à vivre en ayant accepté et intégré dans sa vie l'absence de la personne aimée. A ce moment-là, tu pourras te sentir mieux.

Donc de tout notre cœur, nous te conseillons d'accepter ton deuil.

Puis exprime ce que tu ressens. Mais c'est à toi de trouver la manière qui marche. N'oublie pas, tu es unique, personne ne peut savoir mieux que toi ce qui t'aiderait. Voici quelques pistes :

Créer une boîte à souvenir

Tenir un journal intime

Faire un album

Ecrire à des personnes qui ont connu le défunt

Peindre/dessiner ...

Parler à quelqu'un

...

Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir réellement mieux ?

Faire du sport ?

Parler (A qui pourrais-tu te confier ?)

Voir tes amis ?

Faire une activité artistique ?

Cuisiner ?

Promener ton chien ?

Tenir un journal intime ?

Pleurer ?

Crier ?

...

Tu peux donc te faire du bien toi-même, mais nous te conseillons de demander de l'aide si : (*)

- tu as un comportement agressif par rapport à des personnes ou des choses, ou tu t'auto-agresses ; tu as des pensées suicidaires
- tu as des sentiments exagérés d'angoisse ou de panique qui persistent.
- tu as des symptômes corporels persistants (maux de tête ou d'estomac, douleurs musculaires, intestinales...) sans causes physiques apparentes.
- tu ressens de la culpabilité.
- tu te retires pour une période plus longue (p.ex. pas de contact avec d'autres jeunes, pas de participation à des activités etc.).
- tu as des difficultés de concentration persistantes (baisse des résultats scolaires).
- tu es submergé(e) de manière répétitive par des images ou idées terribles et angoissantes.
- tu régresses dans ton développement à long terme (p.ex. perturbations du sommeil, cauchemars, changements d'appétit...)

(*) source utilisée : www.omega90.lu

Attention :

Les autres personnes autour de toi (famille, amis, professeurs...) ne connaissent pas tes attentes. Alors pour qu'ils puissent t'aider et éviter de dire des choses qui risqueraient de te fâcher ou te rendre encore plus triste, exprime tes besoins. Ainsi tu aides les autres à t'aider.

P.ex. : J'ai besoin de parler.

J'ai besoin de me changer les idées.

J'aimerais qu'on me fasse rire.

J'ai besoin qu'on me laisse seul.

J'ai besoin d'aller au cimetière.

Je veux qu'on me laisse pleurer.

J'aimerais parler de la mort.

...

Et n'oublie pas : Si c'est trop lourd à porter, tu as des personnes qui sont là pour t'aider, pour t'écouter et te parler. La mort et le deuil ne sont pas un tabou pour elles !

° **SePAS du LtL** : Valérie Vorburger (psychologue, tél. : 55 95 42 308, valerie.vorburger@ltl.lu)

° **Trauerhëllef au LtL** : lieu d'écoute avec des professeurs bénévoles (voir les détails sur le site du LtL) ; tu peux venir seul(e) **ou avec un/des ami(s)**

° **Omega 90 asbl, Kanner a Jugendservice** : psychologues (tél. : 26 00 37 1, adresse : 2, rue de Chiny, L-1334 Luxembourg, info@omega90.lu)

° **Trauerwee asbl** (tél. : 691 337 317, adresse : 1 rue de l'Ecole, L-3764 Tétange, info@trauerwee.lu) Tu pourras y rencontrer d'autres jeunes.

Tu n'es pas seul(e). Prends soin de toi !
--

Annexes :

Annexe 1: Témoignage sur le deuil

« Aujourd’hui, je partage mon histoire avec vous. Je le fais, non parce que j’ai réussi quelque chose de spécial ou parce que je suis une personne exceptionnelle. Je veux partager mon histoire avec vous, car cette histoire n’est pas seulement la mienne. C’est celle de tous les enfants de la terre entière qui vivent une expérience qui ressemble fortement à ce que j’ai vécu.

J’ai grandi dans une famille tout à fait normale, une mère normale, un père normal, des grands-parents normaux, des tantes, des oncles et des cousines. Mon enfance était heureuse. Et comme pour la plupart des enfants, ma mère était la meilleure maman de la terre. J’étais son seul enfant et pour moi elle était la personne la plus importante de ma vie.

Quand j’avais 12 ans, 1 mois et 1 jour, ma mère est morte, de manière soudaine. A ce moment-là, mon monde s’est écroulé. Rien n’était plus pareil, tout était différent : ma vie, ma famille et moi, pour toujours.

Aujourd’hui encore, je me rappelle les mots exacts de mon père, je sais exactement où j’étais ; le cerisier sous lequel j’étais assise, les rayons du soleil, le vent chaud. Il n’y avait pas de bruit et la seule chose qui était claire pour moi à ce moment-là était que je ne voulais plus vivre sans ma mère. Je voulais mourir aussi.

Aux funérailles, quelqu’un m’a dit (je ne sais plus qui c’était) : « La vie continue Vera. » Quoi ! Qu’est-ce que ça veut dire exactement, ma maman est morte, et maintenant, 10 jours après, la vie doit continuer ? Est-ce que ça veut dire que je n’ai pas le droit d’être triste, que je ne peux pas parler de ma maman ? Qu’elle ne peut pas me manquer ? Oui, c’était exactement ce qu’on attendait de moi. Ma famille a pensé que c’était la meilleure chose à faire pour nous, mais aujourd’hui je sais que cela nous a fait du mal à tous.

J’ai continué à vivre comme on l’exigeait de moi, je me suis occupée de la maison, j’ai continué mes études, j’étais toujours gentille et je n’ai jamais montré ma tristesse. Tout le monde pensait que j’allais bien. Mais à l’intérieur, je n’allais pas bien du tout. J’étais désespérée, je me sentais seule, et ma douleur était très grande. Je pleurais en cachette tous les jours. Je n’avais aucun endroit où j’aurais pu exprimer mon deuil. Et en plus de tout ça, je pensais que je n’étais pas normale, que je n’avais pas ma place dans ma famille, car je ne ressentais pas les choses comme eux.

Je n’avais même plus le droit de prononcer le prénom de ma mère, on ne parlait plus d’elle. Elle est morte deux fois, une deuxième fois, car je n’ai plus rien appris sur elle. J’ai tellement de questions, car j’ai seulement connu ma mère en tant qu’enfant. Mais quel genre de femme était ma mère ? Quelles étaient ses idées, ses rêves ?

Aujourd’hui je sais que tout ça était pour nous protéger.

Je suis désolée que mon histoire soit aussi triste, mais elle finit bien. Oui, car aujourd’hui je suis ici, j’ai ma propre famille, mon époux et mes deux enfants, et je suis très reconnaissante pour tous les moments que je passe avec eux, et ce, tous les jours. Grâce à cette triste expérience, j’ai appris à apprécier tout ce que la vie m’offre, les plus petites choses : le chant des oiseaux, la pluie qui tombe, le moment présent.

Pour moi, il est aujourd’hui très important d’agir pour que la mort et le deuil ne soient plus un tabou. Je souhaite qu’aucun enfant ne doive traverser seul son deuil et je suis très reconnaissante de pouvoir accompagner les jeunes sur ce chemin.

(Véra, bénévole de *Trauerwee asbl*)



Annexe 2 :

Liste de mes besoins (*) – pour dire comment tu vas et ce que tu souhaites après avoir perdu un être cher ! (Si tu en as envie !)

De :

Nom et Prénom : _____ Classe : _____

Date : _____

e-mail : _____

Pour : (SePAS, régent, professeur,...)_____
_____(à remettre au destinataire ou lui envoyer par mail / ou déposer dans la boîte aux lettres du service
Trauerhölle am LtL (devant la salle G0.03))Ce que je souhaite :

- Parlez-moi de ce qui s'est passé.
- J'aimerais qu'on me parle de la personne que j'ai perdue, quand personne d'autre n'est présent.
- Je ne souhaite pas aborder le sujet de la mort.
- S'il vous plaît, traitez-moi comme tout le monde. Je n'aime pas attirer l'attention.
- J'aimerais faire (seul ou en groupe) quelque chose de concret en rapport avec la personne que j'ai perdue.
- J'ai besoin de plus d'informations et d'explications sur la mort, et plus précisément sur :

- Parfois, j'aurais envie de faire une petite pause en m'éloignant des autres.
- J'ai besoin de mouvement en ce moment pour contrecarrer mon agitation intérieure.
- J'ai des problèmes de concentration.
- J'ai besoin d'une aide supplémentaire pour étudier.
- J'aimerais qu'on m'accorde plus d'attention.
- Je dors mal.
- Je n'arrête pas de penser à ce qui s'est passé.
- Je suis fatigué et épuisé. Le deuil est très éprouvant. Je n'ai plus d'énergie.
- J'ai besoin d'aide pour gérer mes sentiments.
- J'ai pensé à me faire du mal ou je l'ai déjà fait.
- Je me fais de gros soucis à propos de _____, car

- Ce qui me dérange, c'est :

((*)Omega 90 asbl : matériel de Omega Trauerwallis)