

Six actions utiles à prendre après avoir vécu une perte

1. Pensez à votre perte

Repensez et revivez votre expérience de perte. Permettez aux détails et aux émotions qui accompagnent la perte de s'exprimer pleinement. Explorez les souvenirs qui vous reviennent. Faites confiance à votre système qui fait remonter ces pensées et émotions pour enclencher votre processus de guérison. À force de revivre vos souvenirs douloureux, les émotions fortes qui y sont rattachées s'effaceront graduellement.

2. Parlez de votre perte

Il y a un relâchement qui se produit quand on parle de sa perte. Vous devrez peut-être répéter plusieurs fois les mêmes histoires pour vous libérer de votre perte. Vous discuterez probablement pendant longtemps de votre perte et vous vous demanderez si les gens qui vous entourent veulent encore en entendre parler. Des groupes de soutien sont un excellent milieu de partage où l'on vous écouterait toujours.

3. Écrivez votre perte

Écrire dans un journal n'est pas toujours chose facile, mais cela peut s'avérer un outil puissant de guérison. Écrivez les événements difficiles, ainsi que les sentiments qui y sont rattachés, ce qui pourra vous aider à identifier et à démêler la multitude d'émotions. Les mots peuvent véhiculer la peur et la douleur de façon constructive et peuvent tenir compte de vos progrès. Il existe de bons livres pour vous aider à commencer un journal si vous n'êtes pas sûrs ou commencer.

4. Pleurer votre perte

Les larmes peuvent alléger votre douleur. Apprenez à faire confiance à votre corps et au besoin ou non de pleurer. Il y aura des périodes

[Type text]



Services de mieux-être et de counseling du personnel enseignant AEFNB

Roger LeBlanc, conseiller professionnel, 1-888-876-6244 (poste 2)

roger.leblanc@aefnb.ca

« mouillées » et des périodes « sèches » au cours de votre deuil. Chaque individu utilise les larmes différemment, donc respectez votre propre approche quant aux larmes. Assurez-vous que vous n'intériorisez pas le message que vos larmes signifient que vous êtes faibles ou hors contrôle.

5. Créez de l'espace pour votre perte

Certaines personnes perdent leur routine quand quelqu'un de proche meurt et ne savent plus quoi faire de leur temps qui n'est plus aussi structuré. Ils ont le sentiment que tout leur temps est désormais consacré à faire leur deuil. D'autres sont tellement occupés qu'il leur faut créer des moments de tranquillité pour explorer leurs sentiments. Parfois, il vous faudra une journée pour simplement « être » avec votre perte. À d'autres moments, vous ressentirez le besoin d'être aussi occupés que possible. Il est important que vous respectiez le temps qu'il vous faut pour guérir et que vous créiez des opportunités pour vivre votre perte.

6. Prenez soin de votre santé

Faites de votre mieux pour bien manger et vous reposer. Si vous avez remis un examen médical ou un suivi, faites votre rendez-vous et allez-y. Faites de l'exercice physique pour relâcher des tensions, des frustrations et de la colère. Essayez de passer du temps à l'extérieur. Prenez de l'air.

[Type text]



Services de mieux-être et de counseling du personnel enseignant AEFNB

Roger LeBlanc, conseiller professionnel, 1-888-876-6244 (poste 2)

roger.leblanc@aefnb.ca