

MES DIX DROITS D'ENFANT EN DEUIL

Quelqu'un que tu aimes est mort. Tu as sans doute en ce moment beaucoup de pensées et de sentiments qui te font mal et peur. Ces pensées et ces sentiments sont ce qu'on appelle le deuil. Quand quelqu'un qu'on aime est mort, il est normal (quoique pénible) de vivre un deuil.

Tes dix droits t'aideront à le comprendre et, à la longue, à reprendre goût à la vie. Utilise les idées qui te parlent. Affiche cette liste sur la porte ou le mur de ta chambre. Relis-la souvent, elle t'aidera à trouver ton chemin pour guérir ta blessure. Si tu veux, tu peux aussi demander aux adultes qui t'entourent de la lire pour qu'ils se souviennent de t'aider de leur mieux.

1. **J'ai le droit de ressentir la mort à ma manière.** Je peux me sentir fâché, triste ou isolé. Je peux être terrorisé ou soulagé. Je peux avoir l'impression d'être engourdi ou parfois de ne rien ressentir du tout. Personne ne vit les choses exactement comme moi.
2. **J'ai le droit de parler de mon chagrin chaque fois que j'en ai envie.** Quand j'ai besoin de parler, je trouve quelqu'un qui m'écoute et qui m'aime. Si je n'ai pas envie d'en parler, ça va aussi.
3. **J'ai le droit d'exprimer mon chagrin à ma manière.** Quand ils ont mal, certains enfants jouent pour se sentir mieux pendant un moment. Moi aussi je peux jouer ou rire. Je peux également me fâcher et crier. Je ne suis pas mauvais pour autant, simplement j'ai peur et j'ai besoin d'aide.
4. **J'ai le droit d'avoir besoin de l'aide des autres dans mon chagrin, particulièrement des adultes qui m'aiment.** J'ai surtout besoin qu'ils s'occupent de ce que je ressens et de ce que je dis et qu'ils m'aiment quoiqu'il arrive.
5. **J'ai le droit de prendre au tragique même les problèmes normaux et quotidiens.** Certains jours, je peux me sentir de mauvaise humeur et avoir de la peine à m'entendre avec les autres.
6. **J'ai le droit d'avoir des accès de chagrin.** Le chagrin peut venir par accès brusques et inattendus qui me tombent dessus parfois, même longtemps après la mort. Ces sentiments peuvent être violents et faire peur. Quand ils me prennent, il est possible que j'aie trop peur pour rester seul.

7. **J'ai le droit de croire en mon Dieu comme il me convient pour m'aider à gérer mon chagrin.** Peut-être que je me sens mieux et plus proche de la personne qui est morte quand je prie.
8. **J'ai le droit d'essayer de comprendre pourquoi la personne que j'aimais est morte.** J'ai aussi le droit de ne pas trouver de réponse. Les "pourquoi" concernant la vie et la mort sont les questions les plus difficiles du monde.
9. **J'ai le droit de penser à mes souvenirs de la personne qui est morte et d'en parler.** Ces souvenirs peuvent être tantôt gais, tantôt tristes. Quoiqu'il en soit, ils m'aident à garder vivant mon amour pour la personne qui est morte.
10. **J'ai le droit d'affronter et de ressentir mon chagrin et, avec le temps, de le surmonter.** Ensuite, je serai heureux dans ma vie, mais la vie et la mort de la personne disparue feront toujours partie de moi. Elle me manquera toujours.

Alan D. Wolfelt
Companion Press

traduit par A.C. Blum