



LETTRE AUX PERSONNES QUI NE SONT PAS EN DEUIL

J'ai vécu une perte dévastatrice.

Je mettrai du temps peut-être des années à surmonter le deuil qui m'afflige. Pendant un certain temps, il est possible que je pleure plus qu'à l'accoutumée. Mes larmes ne signalent pas la faiblesse, un manque d'espoir ou de foi. Elles représentent la profondeur de ma perte et elles signalent ma convalescence.

Il se peut que je me mette parfois en colère sans raison apparente.

Le stress du deuil accroît l'intensité de mes émotions.

Veuillez me pardonner s'il m'arrive de sembler irrationnel.

J'ai besoin de votre compréhension et de votre présence plus que toute autre chose.

Si vous ne savez pas quoi dire, touchez-moi, caressez-moi, mais laissez-moi savoir que vous vous intéressez à moi.

S'il vous plait, n'attendez pas que je vous appelle.

Je suis souvent trop fatiguée pour même penser à me servir du téléphone et à demander l'aide dont j'ai besoin.

Ne me laissez pas m'éloigner de vous.

Au cours de l'année qui vient, j'aurai plus que jamais besoin de votre présence.

Cette perte est la pire chose qui me soit arrivée.

Mais je la surmonterai et je survivrai.

Je ne me sentirai pas toujours comme en ce moment. Je recommencerai à rire.

Merci de vous préoccuper de moi.

Votre souci est un cadeau que j'apprécierai toujours.