

Ce qu'il se passe quand quelqu'un qu'on aime meurt

1. L'étape du choc

Quand on vient d'apprendre ce qui s'est passé, on se sent comme dans un rêve, dans un cauchemar... On croit qu'on va se réveiller et que tout va être correct, comme avant. Impossible que cette personne qu'on aime soit morte. On peut se sentir comme engourdi et ça peut durer quelques jours et même quelques semaines.

2. L'étape de la protestation

À ce moment, on cherche autour de nous la personne qui est morte. On a espoir de la trouver mais en même temps on a beaucoup de peine parce qu'on sait que c'est impossible qu'elle revienne. On peut se sentir fâché, abandonné et triste en même temps. On se pose plein de questions, plein de pourquoi... On se demande même si elle est morte à cause de nous. Ça peut durer plusieurs mois.

3. L'étape du désespoir

Maintenant, on sait vraiment que la personne qui est morte ne reviendra pas, qu'elle est partie pour toujours. Pendant cette étape, il arrive souvent qu'on ne s'aime plus : on se trouve plein de défauts. On peut penser que tout est de notre faute.

4. L'étape de la réorganisation

On est maintenant capable d'être heureux même si la personne qu'on aimait n'est plus avec nous. On a le goût d'essayer de nouvelles activités et on peut même se faire de nouveaux amis, aimer de nouvelles personnes. Quand on pense à la personne qui est morte ou que l'on voit des photos d'elle, cela nous fait beaucoup moins de peine qu'avant.

