

LA CHARTE DES DROITS DE L'ENDEUILLÉ

**Mon deuil n'est pas une maladie,
ni une invention...**

**Je le vis vraiment, il fait partie de
moi et est comme il est pour de
nombreuses raisons très
personnelles.**

**Je dois travailler très fort pour
accepter d'être dans cet état, et
ce, chaque jour et même chaque
seconde.**

**Au fil du temps, j'ai appris une
chose : quand je sens que je n'ai
pas le droit d'être en deuil, je ne
vais pas bien.**

**Donc, j'ai décidé que j'ai le droit
maintenant de vivre le deuil, car
une personne que j'aime est
décédée.**

**Elle me manque, je me sens plein
d'émotions et j'ai le droit :**

- ◆ de ne pas toujours être inébranlable, de vivre toutes les émotions possibles sans pour autant être jugé comme étant malade, dépressif ou trop bien...
- ◆ de vivre les jours de fête ou les dates spéciales à ma manière...
- ◆ d'avoir de nouveaux besoins et d'être différent; d'ailleurs je ne serai plus jamais comme avant, le deuil m'a changé...
- ◆ de laisser une place à cette personne décédée dans ma vie, d'en parler, de revisiter le passé, de garder des souvenirs, des photos...
- ◆ d'avoir des questions, des réponses et des informations pour mieux comprendre...
- ◆ de me recueillir aux endroits qui me conviennent...
- ◆ qu'on me respecte dans mon intimité et aussi dans celle du défunt...
- ◆ d'avoir du soutien, du vrai: des oreilles sincères pour m'écouter parler sans censure et même me répéter...
- ◆ de mettre mon expérience au service des autres...
- ◆ d'avoir une routine de vie que je choisis et qui me fait du bien: sortir, manger, voyager, établir des priorités...
- ◆ de vivre mon deuil, ce deuil unique que quiconque ne peut comprendre...
- ◆ sans limite de temps et à mon rythme...

Le contenu du calendrier est produit par l'organisme Deuil-Jeunesse, merci d'en respecter la propriété intellectuelle. Tous droits réservés à Deuil-Jeunesse. Si pour aider une personne vous devez en reproduire une partie du contenu, le faire dans son intégralité en conservant la mention de la source.



**Deuil-
Jeunesse®**

En collaboration avec
FUNERAWEB®