

Les poings sur les hanches, ma grand-mère prend un faux air insulté, puis elle **ÉCLATE** de rire.

— Il avait mon âge, mais en années de chien ! La maladie nous paraît souvent injuste, mais personne n'est à l'abri, peu importe qu'on soit jeune ou vieux. C'est le **Q****Y****Q****L****E** de la vie.

L'inquiétude me gagne et je recommence à pleurer. Ma grand-maman me flatte les cheveux.



— Un jour, c'est certain, ma belle fille. Le plus tard possible, j'espère! On peut se préparer un peu, mais tu trouveras ça difficile et **DOULOUREUX** quand même. Tu sais ce qui m'a aidée, après le décès de ton grand-papa? Les rituels.

— Les quoi?

Elle me sourit.

— Lors d'un rituel, on pose des gestes pour se rappeler combien la personne qu'on aimait était **UNIQUE** et précieuse. Quand je vais visiter la tombe de ton papi au cimetière, par exemple.

— Mais... ça veut dire que je ne pourrai pas aller visiter sa tombe ?

— Non, tu as raison. Rien ne t'empêche de créer tes propres rituels ! Moi, j'allume une  chaque année à l'anniversaire du décès de ton grand-papa. Des fois, je lui  aussi des lettres que je range dans une grosse enveloppe. Je sais qu'il ne les lira jamais, mais ça me fait du bien. Je vais t'aider quand le moment sera venu.



À l'intérieur, mon petit frère Simon s'est levé de sa sieste et il joue avec ses figurines d'**ANIMAUX**. Quand on rentre, il commence à courir autour de nous, son cheval dans les mains, puis s'arrête brusquement.

Mes parents échangent un regard.

— Maude, prononce mon père tout bas. Aimerais-tu dire à Simon ce qui s'est passé, dans tes propres mots ?

Mes parents me demandent d'annoncer la mauvaise nouvelle à leur place ? **Pourquoi ?** Ils n'ont pas peur que je raconte qu'ils m'ont menti en affirmant que tout irait bien pour mon chien ? Que c'est leur faute, s'il est mort ? Et qu'il a brûlé dans les flammes ? Non, je n'irais pas jusque-là... Je ne veux pas traumatiser mon petit frère.

Je me penche pour prendre la **FIGURINE** du chien, par terre. Mes yeux piquent et je me force pour retenir mes larmes.

— Simon, Ziploc est parti pour toujours. Il est mort, à cause de sa maladie. Tu sais ce que ça veut dire ?

Il fait signe que oui, mais j'hésite.

— Tu te rappelles l'oiseau qui a foncé dans la fenêtre, l'été dernier ? Il ne se relevait plus et il avait les **PAUPIERES** fermées. Ziploc est comme ça. Il a arrêté de bouger et de respirer. On ne le reverra plus jamais.

À ces mots, je me tais, **incapable** de continuer. J'éclate en sanglots et mon frère m'imité. Est-ce qu'il comprend ce que je lui dis ou il a de la peine pour moi ? Peu importe, je suis contente d'avoir eu le courage de tout lui expliquer.

Simon m'ôte la figurine des mains. Il la couche sur le côté, puis la recouvre avec une petite couverture.

— Il n'aura pas **FROID**, intervient mon père. Il n'aura pas mal non plus. Il ne sent plus rien.



Il est tout naturel de vivre un deuil après une perte importante. Il peut s'agir du décès d'une personne de ton entourage, voire d'une célébrité qui compte beaucoup pour toi, ou celui d'un animal de compagnie. Quand on déménage, on vit aussi le deuil de lieux significatifs et de certaines amitiés. C'est la même chose si on change d'école, ou si on perd le ou la prof qu'on préfère en milieu d'année scolaire. Un divorce cause également le deuil de notre famille telle qu'on l'a toujours connue.



# AUTO-OBSERVATION

- 
1. Les étapes présentées ici sont inspirées des explications données par Josée Jacques dans le guide *Deuil – La boîte à outils*, publié aux Éditions de Mortagne.

## 1. LE CHOC

- ☑ Tu as l'impression que la situation est irréaliste, un peu comme dans un cauchemar.
- ☑ Tu te demandes si quelqu'un a commis une erreur, si tu ne vas pas apprendre que tout ça était faux, finalement.
- ☑ Tu ne ressens aucune émotion, et tes proches s'inquiètent de ton indifférence. On prétend que tu devrais pleurer et on te demande pourquoi tu ne réagis pas. Cette insistance te met de la pression.
- ☑ Tu présentes des symptômes physiques: maux de ventre et de tête, tremblements, grande fatigue, manque d'appétit, vision brouillée...
- ☑ Tu agis tel un robot.
- ☑ Tu éprouves un vide.

## 2. LA DÉSORGANISATION

- ☑ Tu résistes aux changements entraînés par la perte: tu refuses ta nouvelle routine, tu fais des crises au lieu de coopérer, tu ne t'intègres pas dans ta nouvelle classe, etc.
- ☑ Tu te sens très triste et tu pleures souvent.
- ☑ Tu as de la difficulté à t'endormir, tu te réveilles fréquemment la nuit ou tu fais des cauchemars.
- ☑ Tu as la sensation que rien n'a de sens et qu'il est inutile de faire tes activités quotidiennes.
- ☑ Tu t'isoles, tu n'as pas envie de parler de ton chagrin à tes proches.

## 3. L'ADAPTATION

- ☑ Tu te fais à l'idée que la perte a réellement eu lieu. Ta vie est changée pour toujours, mais elle continue.
- ☑ Bien que tu regrettes de ne pas avoir passé plus de temps avec la personne ou l'animal qui est parti, tu te réjouis de l'avoir connu.
- ☑ Tu ressens encore de la tristesse, mais celle-ci est plus douce. Tu aimes te rappeler les bons moments que vous avez vécus ensemble.
- ☑ Tu apprends à exprimer tes émotions. Tu parles de la personne ou de l'animal que tu as perdu à tes ami(e)s et à ta famille.
- ☑ Tu aimes te rappeler les qualités de la personne ou de l'animal décédé et tu tentes toi aussi de manifester ces qualités.
- ☑ Tu retrouves le plaisir de faire des activités.

## Le rituel

Le rituel est important pour s'arrêter et prendre conscience des émotions que le deuil suscite chez toi. Ces exemples de rituels peuvent te permettre de te rappeler les instants partagés avec celles et ceux qui ont marqué ta vie. Cela te donne aussi l'occasion d'exprimer tes émotions et de bénéficier du soutien de ton entourage, qui vit le même changement que toi. Prends l'habitude de parler au « je » : *je m'ennuie de grand-papa ; je me sens très triste ; etc.*