



Ce document est formulé spécifiquement pour votre usage personnel.
Il est en votre possession, car vous avez payé pour recevoir l'information s'y rattachant.
Je vous demande de ne pas le faire circuler.
Merci de votre compréhension

Situation de deuil

Je vous propose des pistes de réflexion en lien avec la situation de deuil que vous désirez travailler afin de formuler votre texte.

Un deuil peut représenter :

- le décès d'un enfant, de votre mère ou de votre père ;
- la perte d'un être cher par son décès, un départ, etc. ;
- un divorce, une séparation ;
- le décès d'une personne de la famille, d'un(e) ami(e), d'une personne importante dans votre vie ;
- le départ d'un enfant du nid familial ;
- la mort d'un animal qui était précieux dans votre vie ;
- la perte d'un emploi ;
- le perte de votre santé ;
- la perte de votre autonomie ;
- etc...

Exemple de formulation du texte de votre situation de deuil

*Je vis un deuil par à : décès de.....
 la perte de...
 départ de...
 la mort de.....*

Décrire en quelques mots le contexte...

Les émotions qui montent en moi sont..... (colère, peine, tristesse, rage, manque, vide intérieur, incompréhension, injustice, etc...)

Je me sens... (démuni, incompris, déprimé, vide, angoissé, insécure, irritable, en colère, attristé, etc.)

