

## *Le récit de la perte*

---

**Écriture guidée** : Durant les 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous répondiez à des questions qui entourent la perte. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions ci-dessous qui sont spécifiques au deuil, ou encore en choisir plusieurs. Chaque question est accompagnée de questions plus spécifiques qui peuvent vous aider. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous soyez attentif·ve aux émotions et aux pensées qui entourent la perte. Répondez aux questions choisies sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

---

- *Avant l'exercice, je me sens :*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *Après l'exercice, je me sens :*

### ***Questions spécifiques au deuil***

1. Décrivez la personne perdue : *Comment la décririez-vous ? Quel était son caractère ? ses qualités ? ses défauts ? Qu'aimiez-vous particulièrement chez cette personne ?*
2. Décrivez un événement important vécu avec la personne perdue : *Racontez avec précision un événement que vous avez vécu avec cette personne. Où était-ce ? Que faisiez-vous ? Comment cela s'est-il passé ?*
3. Décrivez le jour de la perte : *Racontez les circonstances du décès. Quel jour était-ce ? Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Le décès était-il prévisible ou inattendu ? Aviez-vous quelqu'un pour vous soutenir à ce moment-là ? Avez-vous pu faire vos adieux ?*
4. Décrivez les jours suivants la perte : *Que s'est-il passé les jours suivant le décès ? Où êtes-vous allé·e ? Y'a-t-il des moments qui vous reviennent sans cesse en tête ? Aviez-vous du soutien ? Êtes-vous reconnaissant·e du soutien reçu ? Quels étaient vos besoins les plus importants ?*
5. Décrivez la souffrance liée au deuil : *Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous aujourd'hui ? Quelles sont vos craintes ? vos doutes ? Peut-être êtes-vous en colère ? Vous sentez-vous seul·e ?*









