

Le récit de la perte ou de la séparation

Durant le 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous écriviez à propos de la perte de l'être aimé. Décrivez des éléments entourant la perte auxquels il est encore difficile pour vous de penser et qui continuent à envahir vos pensées. Si possible, essayez d'écrire au présent. Parfois nous nous souvenons de petits détails avec beaucoup de clarté et d'autres fois nous constatons de grands blancs. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous exploriez les émotions et les pensées qui entourent la perte. Écrivez ce qui s'est passé, comment vous vous êtes senti, et ce que vous ressentez maintenant. 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 :*


