

Lettre à la personne perdue



Essayez d'exprimer les émotions qui vous surviennent chaque fois. Même si vous avez l'impression de vous répéter, le fait d'exprimer les émotions et de les ressentir vous aidera à les assimiler et accepter. Laissez venir tout ce qui vient sans censure.

- Décrivez brièvement la perte de l'être cher de votre point de vue.
- Quels étaient les moments les plus importants (forts) après la séparation ? Quels sentiments avez-vous éprouvé ?
- Quels souvenirs précieux retenez-vous de lui / elle ? Quelles émotions y sont liées ?
- Rappelez-lui des moments agréables que vous avez passés ensemble. Racontez-lui comment vous vous sentiez dans ces moments.
- Décrivez-lui aussi certains mauvais moments, que vous regrettez peut-être encore aujourd'hui. Racontez-lui comment vous vous sentiez dans ces moments.
- Quelle signification la séparation de votre proche a-t-elle pour vous ? Dites-le lui.
- Comment aimeriez-vous vous souvenir de lui/elle dans le futur ? Dites-le lui.
- Décrivez à votre ex, comment vous allez de l'avant, quels buts, projets et souhaits vous avez pour votre vie.