

# LA CHARTE DES DROITS DE L'ENDEUILLÉ

**Mon deuil** n'est pas une maladie ni une invention... Je le vis vraiment, **il fait partie de moi** et est comme **il est** pour de nombreuses raisons **très personnelles**.

**Je dois travailler très fort** pour accepter d'être dans cet état, et ce, chaque jour et même chaque seconde. Au fil du temps, j'ai appris une chose : **quand je sens que je n'ai pas le droit d'être en deuil, je ne vais pas bien**.

Donc, j'ai décidé que **j'ai maintenant le droit de vivre le deuil**, car une personne que j'aime est morte.



**Deuil-  
Jeunesse®**

## ELLE ME MANQUE, JE ME SENS PLEIN D'ÉMOTIONS ET J'AI LE DROIT :

- ◆ De ne pas toujours être inébranlable, de vivre toutes les émotions possibles sans pour autant être jugé comme étant malade, dépressif ou trop bien;
- ◆ De vivre les jours de fête ou les dates spéciales à ma manière;
- ◆ D'avoir de nouveaux besoins et d'être différent; d'ailleurs je ne serai plus jamais comme avant, le deuil m'a changé;
- ◆ De laisser une place à cette personne décédée dans ma vie, d'en parler, de revisiter le passé, de garder des souvenirs, des photos;
- ◆ D'avoir des questions, des réponses et des informations pour mieux comprendre;
- ◆ De me recueillir aux endroits qui me conviennent;
- ◆ Qu'on me respecte dans mon intimité et aussi dans celle du défunt;
- ◆ D'avoir du soutien, du vrai: des oreilles sincères pour m'écouter parler sans censure et même me répéter;
- ◆ De mettre mon expérience au service des autres;
- ◆ D'avoir une routine de vie que je choisis et qui me fait du bien: sortir, manger, voyager, établir des priorités;
- ◆ De vivre mon deuil, ce deuil unique que quiconque ne peut comprendre sans limite de temps et à mon rythme.

