

premier

Mon deuil



Tout ce que tu ressens est normal...

Quand quelqu'un qu'on aime s'en va, on ne sait pas toujours comment faire...

Quand quelqu'un qu'on aime meurt...

**On ne sait pas toujours quoi ressentir.
On ne sait pas toujours quoi faire.
On ne sait pas toujours quoi dire.
Et parfois, on n'ose pas en parler.**

Ce n'est pas le moment de craquer.

Ce guide est là pour t'accompagner, à ton rythme.

Je dois être fort pour les autres.

Ce que tu ressens, ce que tu penses, ce que tu fais... tout est normal.

J'arrive pas à pleurer. C'est grave ?

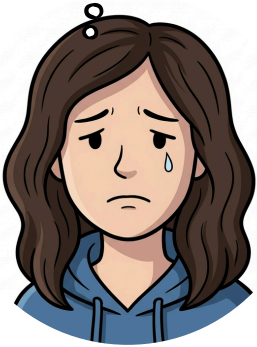
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre un deuil.

Tout le monde me dit que ça va passer...



Face à la mort de quelqu'un qu'on aime, on peut ressentir plein de choses différentes. Parfois plusieurs en même temps. Parfois rien du tout.

J'ai un gros poids sur le cœur.



La tristesse

Je suis en colère contre elle, contre la vie, contre moi-même !



La colère

Et si je l'oublie ? Et si d'autres partent aussi ?



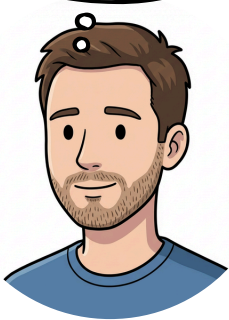
La peur

J'aurais dû venir plus tôt. Si seulement...



La culpabilité

Maintenant, elle ne souffre plus.



Le soulagement

J'ai comme un trou à l'intérieur.



Le vide

POURQUOI ?



L'incompréhension

On dirait que je suis sous anesthésie.



Rien

Toutes ces émotions sont normales. Tu peux passer de l'une à l'autre très vite, ou rester longtemps dans la même. Il n'y a pas de règle.

Et toi, qu'est-ce que tu ressens ?

Tout ce que tu ressens est normal

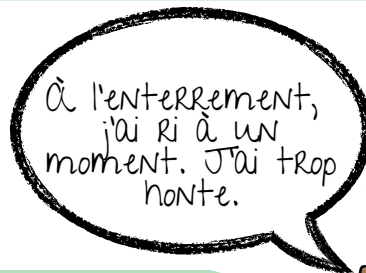
Il n'y a pas de bonne façon de vivre un deuil. Chacun fait comme il peut, avec ce qu'il est.



Je n'ai pas pleuré à l'enterrement. Tout le monde me regardait bizarrement.

C'est normal

Pleurer n'est pas obligatoire. Certaines personnes pleurent beaucoup, d'autres pas du tout. Ça ne veut pas dire qu'on est insensible ou qu'on n'aimait pas la personne.



À l'enterrement, j'ai ri à un moment. J'ai trop honte.

C'est normal

Le rire peut être une réaction au stress ou à l'émotion intense. Ça arrive souvent dans les moments difficiles. Ce n'est pas un manque de respect.



Je suis en colère contre elle. Elle fumait, elle savait que c'était dangereux.

C'est normal

La colère fait partie du deuil. On peut en vouloir à la personne d'être partie, même si on l'aimait. Cette colère finit souvent par s'apaiser.

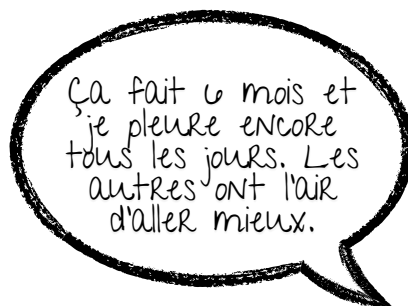
Il n'y a pas de bonne façon de vivre un deuil. Chacun fait comme il peut, avec ce qu'il est.



Des fois j'oublie que mamie est morte. Et après je me sens nulle.

C'est normal

Le cerveau a besoin de temps pour comprendre. Oublier par moments, c'est une protection. Ce n'est pas de l'indifférence.



Ça fait 6 mois et je pleure encore tous les jours. Les autres ont l'air d'aller mieux.

C'est normal

Le deuil n'a pas de durée fixe. 6 mois, un an, deux ans... Chacun avance à son rythme. Comparer ne sert à rien.



J'ai envie de sortir avec mes potes, de rigoler. C'est horrible de ma part ?

C'est normal

Avoir envie de vivre, de s'amuser, ce n'est pas trahir la personne disparue. La vie continue, et c'est sain de le vouloir.

Les questions qu'on n'ose pas poser

Quand quelqu'un meurt, on se pose souvent des questions qu'on n'ose pas dire à voix haute. Pourtant, elles sont légitimes.

Est-ce que je suis obligé·e de voir le corps ?

Non, tu n'es jamais obligé·e. Certaines personnes ont besoin de voir le corps pour « réaliser ». D'autres préfèrent garder l'image de la personne vivante. Les deux choix sont OK. Si tu hésites, tu peux demander à quelqu'un de confiance de t'accompagner et de décider sur place.

C'est quoi exactement, un enterrement ?

C'est une cérémonie pour dire au revoir à la personne décédée. Ça peut être religieux (église, mosquée, synagogue, temple...) ou civil (sans religion). Il y a souvent des discours, de la musique, des fleurs. Ensuite, le corps est soit enterré dans un cimetière, soit incinéré (brûlé) dans un crématorium.

Je suis obligé·e d'aller à l'enterrement ?

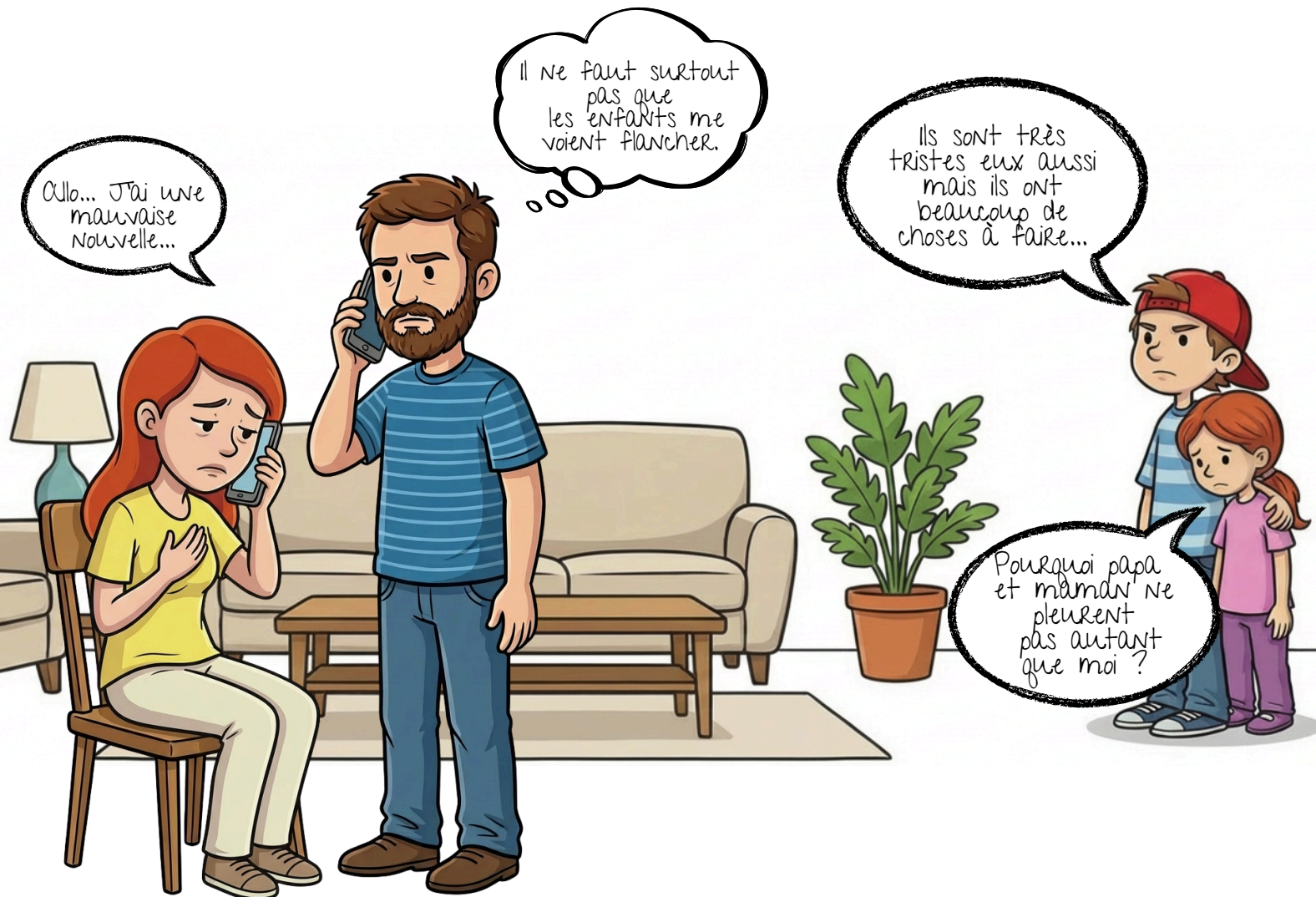
Non. Si tu ne te sens pas prêt·e, tu peux dire au revoir autrement : écrire une lettre, aller au cimetière plus tard, allumer une bougie chez toi, garder un objet de la personne...

Il y a mille façons de faire ses adieux.



Est-ce que la personne a souffert ?

C'est une question **fréquente et légitime**. Si tu veux savoir, tu peux demander à un adulte de confiance. La médecine fait beaucoup pour soulager la douleur en fin de vie. Et si tu n'es pas prêt·e à savoir, **c'est OK** aussi.



Pourquoi les adultes pleurent et après font comme si de rien n'était ?

Les adultes aussi sont perdus face à la mort. Parfois **ils cachent leur tristesse** pour « protéger » les autres ou parce qu'ils pensent devoir être forts. Ça ne veut pas dire qu'ils ne ressentent rien.

Ce qui se passe après la mort

Quand quelqu'un meurt, il y a des étapes et des rituels. Les connaître peut aider à comprendre ce qui se passe autour de toi.

ÉTAPE 1 — L'ANNONCE

La famille proche est prévenue en premier. Puis les amis, les collègues... Parfois par téléphone, parfois en personne. C'est souvent un **choc**, même quand on s'y attendait.

ÉTAPE 3 — LA CÉRÉMONIE

Elle a lieu quelques jours après le décès. C'est un moment pour se rassembler, partager des souvenirs, pleurer ensemble, et dire au revoir.

- L'**enterrement** : le corps est mis dans un cercueil, puis dans une tombe au cimetière.
- La **crémation** : le corps est brûlé, et les cendres peuvent être gardées dans une urne, dispersées, ou enterrées.



ÉTAPE 2 — LES DÉMARCHES

Il y a beaucoup de choses administratives à faire : **certificat de décès**, organisation des **obsèques**, prévenir les banques, les employeurs... Les adultes s'en occupent, mais si tu vois qu'ils sont **débordés**, c'est pour ça.

ÉTAPE 4 — L'APRÈS

Après la cérémonie, chacun rentre chez soi. C'est souvent là que le vide se fait sentir. La vie « normale » reprend pour les autres, mais pas pour toi. C'est une période **difficile**.

Le savais-tu ?

Tu n'es pas obligé·e de participer à toutes les étapes. Tu peux assister à la cérémonie mais pas au cimetière. Tu peux rester en retrait. Fais ce qui te semble juste pour toi.

Les jours, les semaines, les mois...

Le deuil n'est pas une ligne droite. Ce n'est pas :
« Ça va mal → Ça va un peu mieux → Ça va bien ».
C'est plutôt des vagues, des hauts, des bas, des
rechutes.

Imagine que tu es sur une plage, et que des vagues arrivent.

Au début, les vagues sont énormes, constantes. Tu as l'impression de te noyer. Tu peux à peine respirer entre deux vagues.

Petit à petit, les vagues s'espacent. Elles sont toujours là, mais tu as plus de temps pour reprendre ton souffle entre chaque.

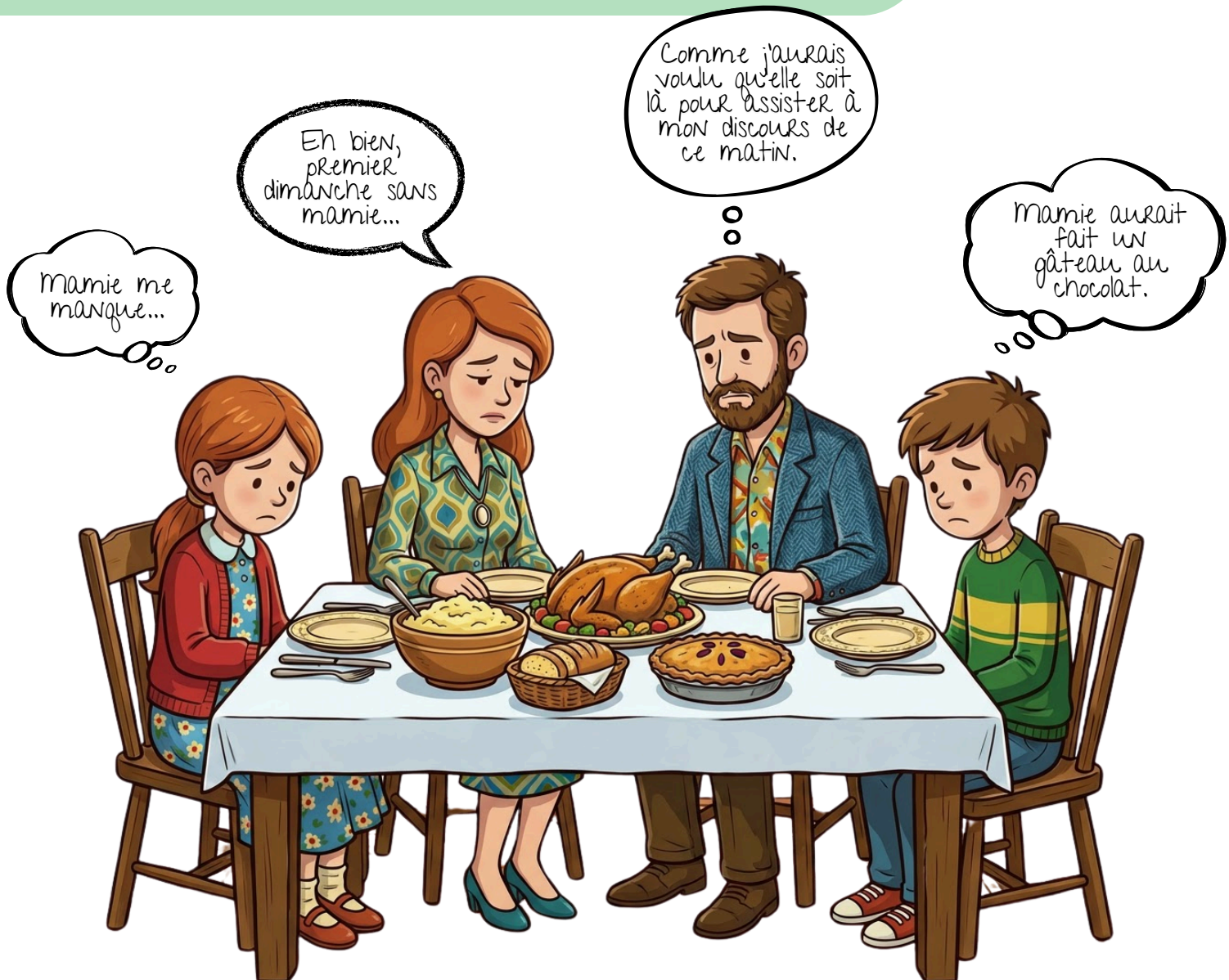
Parfois, sans prévenir, une grosse vague revient. Elle te submerge à nouveau. **C'est normal**. Ça ne veut pas dire que tu recules.

Avec le temps, **tu apprends** à voir les vagues arriver. Tu apprends à les traverser.



LES « PREMIÈRES FOIS » SANS LA PERSONNE

Ces moments sont durs. Mais ils passent.
Et la fois d'après, c'est un tout petit peu moins difficile...



Il y a des moments particulièrement difficiles :

- Le premier anniversaire sans elle/lui
- Les premières fêtes (Noël, Aïd, Hanouka, anniversaire...)
- La première rentrée scolaire
- Le premier repas de famille
- La première fois qu'on veut lui raconter quelque chose... et qu'on réalise qu'on ne peut plus

Ce qui peut aider

Chacun trouve ses propres façons de traverser le deuil. Voici des idées qui ont aidé d'autres personnes. Peut-être que certaines te parleront.

Parler (ou pas)

À quelqu'un de confiance : un parent, un ami, un frère ou une sœur, un prof, l'infirmier·e scolaire...

Parler ne fait pas disparaître la tristesse, mais ça peut la rendre moins lourde.

Si tu n'as pas envie de parler, c'est OK aussi. Tu peux juste être avec quelqu'un, sans rien dire.

Je peux t'en parler ? ça ne te dérange pas ?

Bien sûr que non. Ne t'en fais pas, je suis là pour t'écouter.



J'écrirai à chaque fois que je pense à toi.



Écrire

Une lettre à la personne disparue. Un journal. Des mots en vrac. Ce que tu n'as pas pu lui dire. Ce que tu ressens. Personne n'a besoin de le lire.

Créer

Dessiner, peindre, faire de la musique, du collage, de la photo... Créer quelque chose peut aider à **exprimer** ce qu'on n'arrive pas à dire avec des mots.

Garder un objet

Un vêtement, un bijou, une photo, un livre, un objet du quotidien... Quelque chose qui **te relie** à la personne. Tu peux le garder près de toi.

Créer un rituel

Allumer une bougie. Aller au cimetière. Regarder des photos le jour de son anniversaire. Cuisiner son plat préféré. Écouter sa chanson. Ce sont des façons de **maintenir le lien**.



Bouger

Marcher, courir, nager, danser... Le corps a besoin de bouger pour **évacuer les émotions**. Ça ne résout pas tout, mais ça peut faire du bien.

Demander de l'aide

Si c'est trop dur, tu peux parler à un·e professionnel·le : psychologue, médecin, conseiller·e... Ce n'est pas une faiblesse. C'est **prendre soin de toi**.

Ce qui n'aide pas (mais qu'on entend souvent)

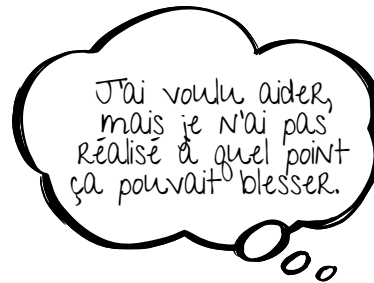
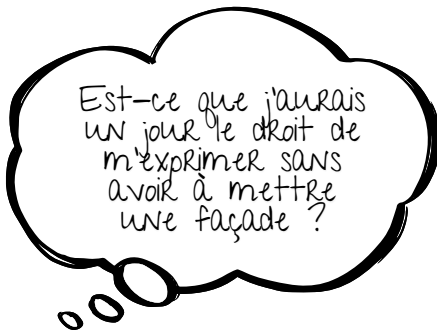
Les gens qui t'entourent veulent souvent bien faire. Mais parfois, leurs mots maladroits font plus de mal que de bien. Voici des phrases courantes... et pourquoi elles peuvent blesser.

PHRASE 1
« Il faut être fort.e. »

Ça laisse croire que pleurer ou craquer, c'est être faible. Or, exprimer sa tristesse, c'est humain et nécessaire.

PHRASE 2
« La vie continue. »

Oui, la vie continue. Mais tu as le droit de faire une pause. Tu n'es pas obligé.e de « passer à autre chose » tout de suite.



PHRASE 3
« Il/elle est mieux là où il/elle est. »

Même si la personne souffrait, toi tu souffres de son absence. Cette phrase minimise ta douleur.

LES PHRASES À ÉVITER

PHRASE 4

« Je sais ce que tu ressens. »

Même si la personne a vécu un deuil similaire, elle ne peut pas savoir exactement ce que TOI tu ressens. Chaque deuil est unique.

PHRASE 5

« Ça va passer. »

C'est peut-être vrai, mais sur le moment, ça ne console pas. Ça peut même donner l'impression qu'on minimise ta peine.

PHRASE 6

« Il ne faut pas pleurer devant les enfants / les autres. »

Montrer ses émotions, c'est montrer qu'on est humain. Les enfants ont besoin de voir que la tristesse est normale.



Alors... on peut être tristes ensemble ?

Oui, ma chérie. On ne sera plus comme avant... mais on ira bien. On va apprendre à sourire à nouveau, petit à petit.

Et on peut aussi se rappeler les beaux moments ensemble.

Ce qui aide vraiment à entendre

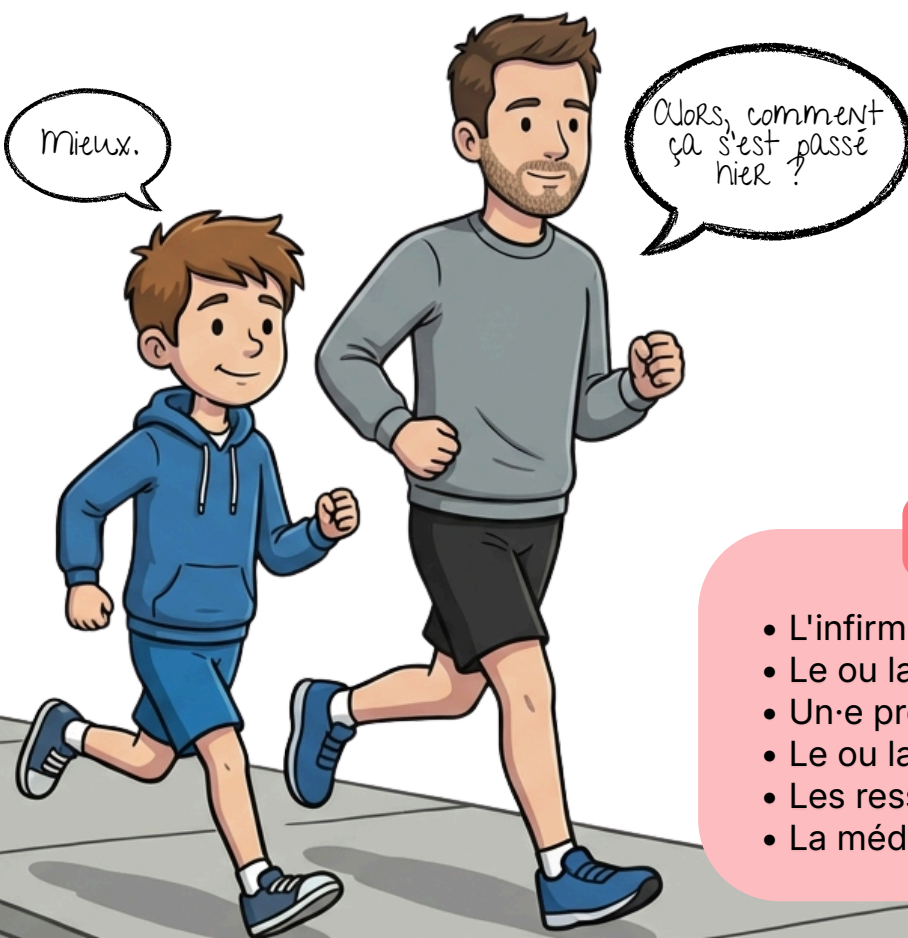
« Je suis là. » / « Tu peux m'appeler quand tu veux. » / « Je ne sais pas quoi dire, mais je pense à toi. » / « Tu as le droit d'être triste. » / « On n'est pas obligés de parler. »

À qui en parler ?

Tu n'es pas obligé·e de traverser ça seul·e. Voici des personnes qui peuvent t'écouter, te soutenir, ou t'aider à trouver de l'aide.

Ton entourage

- Un parent, un beau-parent, un grand-parent
- Un frère, une sœur, un cousin, une cousine
- Un ami, une amie
- Un autre adulte de confiance (voisin, parent d'ami, entraîneur...)



À l'école ou au travail

- L'infirmier·e scolaire
- Le ou la psychologue scolaire
- Un·e professeur·e en qui tu as confiance
- Le ou la CPE
- Les ressources humaines (si tu travailles)
- La médecine du travail

Les professionnel·le·s de santé

- Ton médecin traitant
- Un·e psychologue
- Un·e psychiatre

Ils sont formés pour accompagner les personnes en deuil. Ce n'est pas « être fou » d'aller voir un psy. C'est **prendre soin de soi**.



Les associations

Il existe des associations spécialisées dans **l'accompagnement du deuil**. Elles proposent des groupes de parole, des permanences téléphoniques, des rencontres avec d'autres personnes endeuillées.

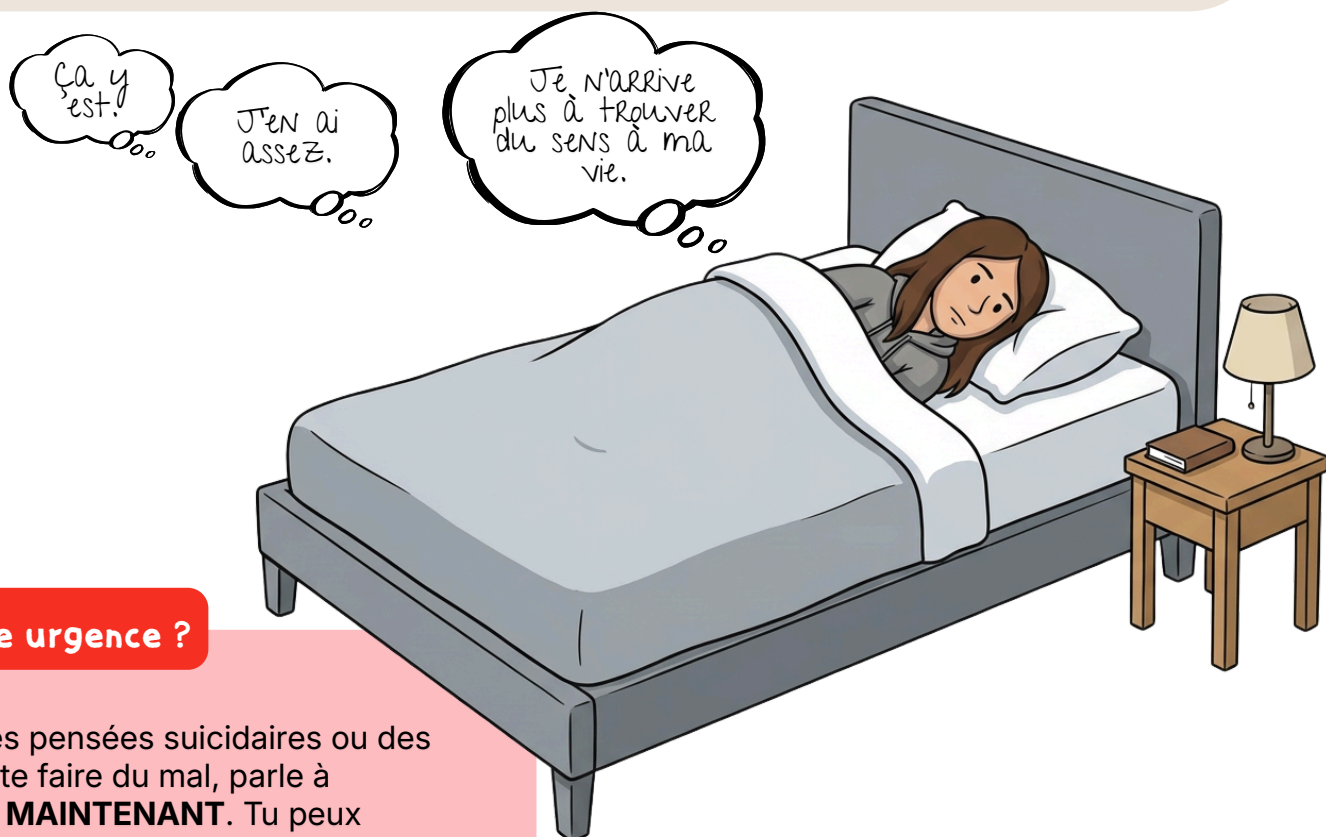
Et si c'est trop dur ?

Parfois, le deuil devient trop lourd à porter seul·e. Ce n'est pas un échec. C'est un signal que tu as besoin d'aide. Et demander de l'aide, c'est courageux.

SIGNES QUI MONTRENT QU'IL FAUT EN PARLER À QUELQU'UN

Voici des signes qui peuvent indiquer que tu as besoin d'un **soutien professionnel** :

- Tu n'arrives plus à faire les choses du quotidien (te lever, manger, te laver, aller en cours/au travail)
- Tu t'isoles complètement des autres
- Tu as des **pensées très sombres** (envie de disparaître, de te faire du mal)
- Tu utilises de l'alcool, des drogues ou d'autres substances pour « tenir »
- Tu ne ressens plus rien du tout depuis longtemps
- Tu fais des cauchemars constants ou tu dors très mal
- Ça fait plusieurs mois et tu as l'impression que ça ne s'améliore pas du tout.



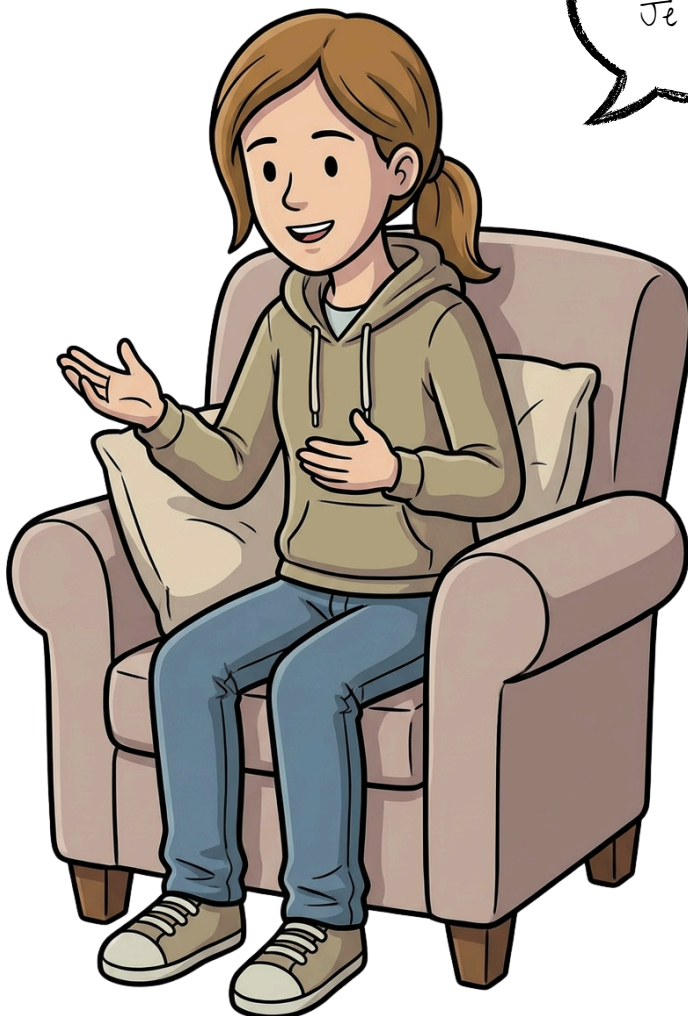
SOS C'est une urgence ?

Si tu as des pensées suicidaires ou des envies de te faire du mal, parle à quelqu'un **MAINTENANT**. Tu peux appeler le **3114** (numéro national de prévention du suicide, 24h/24) ou te rendre aux **urgences**.

CE N'EST PAS UNE FAIBLESSE

Demander de l'aide, ce n'est pas :

- Être faible
- Être fou/folle
- Exagérer
- Embêter les autres



Mais ça m'a vraiment aidée. Je regrette pas.

J'ai mis du temps à accepter d'aller voir quelqu'un. L'idée ne me plaisait pas du tout.

Heureusement que j'ai changé d'avis !

Quand on garde tout à l'intérieur, la tristesse peut devenir plus lourde. Parler permet de donner une forme à ce qu'on ressent, au lieu que ça reste flou et envahissant.

Demander de l'aide, c'est :

- Reconnaître qu'on souffre
- Prendre soin de soi
- Faire preuve de courage
- Se donner les moyens d'aller mieux

Le deuil peut isoler. Partager ce qu'on vit permet de sentir que quelqu'un nous écoute, nous comprend, et reste présent.

Pour aller plus loin...

Est-ce que je peux rencontrer d'autres personnes qui vivent la même chose ?

Est-ce que je peux appeler quelqu'un même si je ne suis pas sûre de ce que je ressens ?

Est-ce qu'il existe un endroit où je peux parler sans être jugée ?

Est-ce que c'est gratuit ?

Est-ce que je peux trouver des infos fiables en ligne ?

Et si j'ai besoin d'aide tout de suite... je fais quoi ?



Lignes d'écoute (gratuites et anonymes)

- 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24h/24)
- Fil Santé Jeunes — 0 800 235 236 (pour les 12-25 ans)
- SOS Amitié — 09 72 39 40 50 (24h/24)
- Croix-Rouge Écoute — 0 800 858 858

Sites internet

- www.sparadrap.org — Ressources pour enfants et familles
- www.filsantejeunes.com — Infos santé pour les jeunes
- www.vivre-son-deuil.com — Association d'accompagnement au deuil
- www.empreintes-asso.com — Accompagnement du deuil chez les jeunes

Associations d'accompagnement au deuil


- Empreintes — Accompagner le deuil
- Vivre son deuil
- Jonathan Pierres Vivantes (deuil d'un enfant)
- JALMALV (Jusqu'à la mort accompagner la vie)

Ce guide t'a aidé·e ? Fais passer l'info à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.

ADVANCED
Skills

© Advanced Skills - 2026

contact@advanced-skills.fr

 06 92 46 30 85