



## Que dire à quelqu'un qui a perdu un être cher?

Il est tout à fait normal de ne pas savoir quoi dire à un ami ou à un parent qui a perdu un être cher. Nous pensons qu'il faut trouver les mots justes et nous voulons les aider, mais nous craignons de nous tromper et de dire des bêtises.

Nous voulons tous apporter notre soutien à la personne endeuillée et lui faire part de notre compassion. Nous savons que quelques mots peuvent faire beaucoup de bien.

Il est important de savoir quoi dire et cela dépend vraiment de votre relation avec la famille et la personne décédée. Si vous ne savez pas quoi dire, voici quelques bons points de départ.

- Mes plus sincères condoléances pour votre perte.
- Votre perte me désole tellement.
- Je suis de tout cœur avec vous et votre famille.
- Je suis là, si tu as besoin de moi et de parler.
- Si tu as besoin de quoi que ce soit, je suis là.

Tout ce qui va dans ce sens sera très important pour une personne endeuillée. Elle peut se sentir très accablée et le fait d'entendre des condoléances ou des mots de réconfort de la part de ses amis et de sa famille peut l'aider à se sentir moins seule dans son chagrin.

Le simple fait de tendre la main peut signifier beaucoup pour une personne endeuillée.

Lorsqu'une personne est confrontée à une perte, elle peut ne pas vouloir demander de l'aide ou bien se sentir comme un fardeau pour quelqu'un; elle se sentira souvent seule. C'est pourquoi il peut être si important de lui tendre la main par un appel, un texto ou un courriel. Un appel téléphonique ou un texto peut être un moyen utile d'entrer en contact avec la personne et de lui exprimer vos condoléances sans qu'elle se sente accablée.

Le deuil est très personnel et chaque personne y fait face à sa manière. En prenant des nouvelles ou en tendant la main à une personne, vous lui faites savoir que vous êtes là pour elle et, lorsqu'elle sera prête à parler, elle saura que vous êtes sincère. Le deuil peut être un long processus et le simple fait de dire à une personne que vous êtes là pour elle fera toute la différence.

Un texto ou un appel téléphonique peut faire toute la différence pour un ami ou un parent qui vit un deuil. Les mots n'ont pas besoin d'être parfaits; dans un tel moment, la sincérité est la chose la plus importante quand on présente ses condoléances.

Il est utile de savoir ce qu'il faut éviter de dire. Même si nous souhaitons être utile, il est important de savoir ce qu'il ne faut pas dire pour éviter de nuire ou de blesser. En effet, même si nous sommes bien intentionnés, ces mots peuvent s'avérer peu utiles pour une personne endeuillée.

- Sois courageux / reste fort.
- Je sais ce que tu ressens.
- Tout arrive pour une bonne raison.
- Au moins, ils ont eu une longue vie.
- Ils sont dans un monde meilleur.

La mort et la perte ne sont pas des sujets auxquels nous sommes souvent confrontés. Il est donc naturel d'hésiter à en parler, surtout aux personnes endeuillées.

Parfois, le simple fait de prendre le temps d'écouter suffit à une personne confrontée à la perte d'un être cher. Le fait de savoir qu'elle n'est pas seule dans son deuil peut lui apporter un sentiment de réconfort et atténuer sa tristesse.

Avoir l'espace nécessaire pour parler ouvertement de la personne décédée, sans craindre d'être jugé, peut être un moyen utile de faire face au deuil.