



## NE PAS CRAINDRE DE DEMANDER DE L'AIDE ...

Parfois, la peine et la honte d'avoir été blessé te porteront à t'isoler. Tu auras peur d'ennuyer les gens avec tes problèmes. Plutôt que d'étaler ta détresse, tu préféreras te cacher derrière le masque d'un "super" adulte. En effet, lorsqu'on éprouve un besoin trop grand, on craint de laisser paraître sa fragilité et de crier au secours; ce serait montrer trop de vulnérabilité.

Pourtant, il n'y a rien de plus humain et de courageux que de le faire. Certaines personnes endeuillées l'ont compris et se sont créé un système d'entraide avec des amis. Pourquoi plus spécialement avec des amis qu'avec les parents? Parce que les amis, dans les situations de deuil, peuvent avoir plus de recul que les parents vis-à-vis de l'événement malheureux et peuvent ainsi mieux accompagner.

Tu peux aussi te joindre à un groupe d'entraide de personnes qui vivent le même genre d'épreuve. Si tu veux rester anonyme, tu peux toujours t'adresser à un confident de "Tel-Aide".

Près de toi, tu peux toujours trouver des "écoutants" extraordinaires, le propriétaire du dépanneur, une voisine sympathique, la femme de ménage, le laitier etc. Si tu cherches bien, tu rencontreras une "Sagouine" pleine de sagesse.

*Réf.: Aimer, perdre et grandir, Jean Monbourquette.*