

Trouver les bons mots pour soutenir une personne en deuil

Reconnaître, soutenir, se manifester

Soutenir :

Offrez à la personne de passer du temps avec elle

« As-tu envie d'avoir de la compagnie?
On pourrait aller faire une promenade. »

Soutenez la personne dans son deuil

« Peu importe comment tu te sens, tu peux compter sur moi – même si tu ne sais pas ce que tu veux. »

Offrez votre aide pour des choses précises

« Veux-tu que j'aille promener ton chien? Que je t'apporte à manger?
Que je tonde ta pelouse? »

Continuez de vous manifester

« Je voulais juste te dire que je pense à toi. »

Ne sous-estimez pas l'importance des petits gestes

« Viens souper avec nous si ça te dit. »

Montrez votre bienveillance; laissez la personne vous guider et écoutez-la

« Si tu as besoin de parler, je suis là pour t'écouter. »

Ne laissez pas le malaise vous retenir

« On n'est pas obligés de parler. On peut juste être ensemble. »

Reconnaître :

La perte

« Je suis désolé·e de ce qui t'est arrivé. »

Le deuil

« Je ne prétends pas comprendre ce que tu vis ni ce que tu ressens, mais je suis là pour toi. »



Avec le financement de