

LA TRISTESSE

N°1

Reconnaître et accepter la tristesse :

- la tristesse est l'émotion qui accompagne une perte ou une défaite
- elle se manifeste par le visage fermé, les larmes qui coulent, les sanglots
- pleurer permet d'expulser les toxines libérées par la peine : les larmes soulagent, guérissent
- mais on peut être triste sans pleurer
- la nostalgie est nécessaire pour intégrer la réalité de la perte et se réparer / se reconstruire

N°2

Les réactions à éviter

- nier ou dénigrer la tristesse de l'enfant « c'est pas grave » « allez tu es grand, sèche tes larmes »
- empêcher l'enfant d'exprimer sa tristesse : « ne pleure pas »
- amoindrir la perte : toute perte (d'un objet ou d'une personne) est une perte d'un bout de soi

N°3

Quoi faire ?

- reconnaître la tristesse, la nommer et permettre à l'enfant de l'exprimer en l'encourageant par des mots « c'est dur de... », « tu es vraiment triste de... »
- prendre dans les bras si l'intimité est suffisante pour le faire, sinon, éviter que le contact physique stoppe ses larmes
- écouter les larmes sans les stopper
- ne pas juger
- ne pas conseiller

N°4

Conséquences d'une tristesse refoulée :

- une tristesse qui ne peut être pleurée va rester bloquée des années
- la solitude se rajoute à la douleur
- devenu adulte, la personne ne comprendra pas les larmes de son conjoint ou de ses enfants
- la personne peut devenir dépressive

N°5

Les étapes du deuil

- 1/ le déni
- 2/ la colère (qu'il faut écouter et accueillir)
- 3/ phase de dépression (tristesse) et de marchandage : période de retrait, de perte d'intérêt, tristesse, nostalgie, envie de négocier avec le destin...
- 4/acceptation de la perte (fin du travail de deuil) : un nouvel attachement devient possible