

Tu ne veilles pas
exprimer ton
ressenti

Tu envies les autres pour
ce que tu n'as plus

Tu ne suives pas
les 5 étapes
du deuil

Tu prends du temps
pour toi

Tu donnes une place
au·à la défunt·e

Tu pleures,
même 4 ou 10 ans
après un décès

Tu établis tes
propres rituels

EN DEUIL, C'EST OK QUE...

Ton processus de
deuil n'ait pas de
fin

Tu refuses ce
processus

Tu exprimes tes
émotions, peu importe
ton genre

Tu vives un même
décès différemment
de tes proches

Ton ressenti ne
soit pas linéaire

Tu continues de
vivre et d'être
joyeux·se

Tu demandes de
l'aide à un·e
professionnel·le

Tu sois bouleversé·e
en n'étant pas le ou
la plus proche
du·de la disparu·e

Tu ne veilles pas
en parler avec tes
proches

#MonDeuilMaRéalité