

## **10 idées pour vous aider à surmonter la perte de votre animal**

1. Donnez-vous la permission d'avoir de la peine. Vous avez souffert d'une grande perte, la perte d'un compagnon fidèle qui vous aimait inconditionnellement. C'est normal d'éprouver du chagrin, d'être triste et déprimé. Prenez le temps nécessaire pour panser votre blessure.
2. On se sent souvent coupable d'être chagriné et triste en particulier quand on parle d'animaux. Votre animal ne pouvait pas vous communiquer qu'il était malade alors il est possible de se sentir coupable de ne pas l'avoir apporté chez votre vétérinaire plus tôt. Vous pouvez vous sentir coupable ou responsable si votre animal s'est blessé après s'être échappé de votre propriété. Se sentir coupable est une réflexion de votre responsabilité envers votre animal. C'est une réponse normale et humaine au chagrin face à cette perte.
3. Trouvez une façon significative pour dire vos adieux. Vous pouvez faire un rituel ou une cérémonie avec la famille pour célébrer sa vie et reconnaître son décès. Écrivez une lettre, un poème ou un hommage pour votre animal.
4. Choisissez un moyen significatif pour vous souvenir de votre animal. Faites un album, plantez un arbre, faites un don de temps ou d'argent pour un organisme de charité pour les animaux.
5. Assurez vous d'avoir au moins une personne avec qui vous pouvez parler de votre perte ouvertement et sans jugement. Partagez vos émotions sans censure. Réalisez que d'autres membres de la famille ou d'autres amis proches peuvent vivre le deuil différemment ou ne peuvent pas vous supporter car ils sont aussi en deuil. Il est possible que vous ayez besoin d'aide professionnelle.
6. Exprimez vos sentiments de façon créative. Écrivez comment vous vous sentez dans un journal, honnêtement et sans critique. Vous pouvez également exprimer vos sentiments en faisant de la poterie ou de la peinture. Célébrez la vie que vous partagez avec votre compagnon.
7. Quand vous vous sentirez mieux, pensez à aider les autres. Discutez honnêtement avec vos enfants. Joignez un groupe de discussion sur la perte d'un animal de compagnie. Faites du bénévolat pour la société protectrice des animaux. Trouvez un site internet de discussion sur la perte d'un animal ou sur le deuil; [www.francecarlos.ca](http://www.francecarlos.ca)
8. Soyez respectueux envers vous même parce que le deuil demande beaucoup d'énergie. Essayez de bien manger, de faire de l'exercice et de vous reposer. Prendre soin de vous physiquement vous aidera à guérir émotionnellement.
9. À chaque jour, faites quelque chose qui vous rend heureux. Prenez une marche, faites du jardinage, regardez le coucher du soleil, écoutez de la musique, regardez une comédie. Et surtout donnez vous le droit de rire. Le rire a un pouvoir de guérison.
10. Si vous décidez d'avoir un autre animal, faites le seulement quand vous êtes prêt. Vous ne pourrez jamais remplacer l'animal que vous avez perdu; il faut du temps pour être capable de s'investir émotionnellement avec un autre animal.