

## La tristesse, d'après Laeticia



### Laeticia, 15 ans

L'an dernier, j'ai perdu mon grand-père. J'étais vraiment proche de lui. C'était la première fois de ma vie que je vivais un deuil.

Comme mes parents étaient souvent surchargés, avant qu'il ne tombe malade, c'est souvent lui qui s'occupait de nous transporter, ma sœur et moi. Il était toujours partant pour nous donner un coup de main. Il écoutait nos peines. Et il était le premier à montrer sa fierté quand on réussissait un bon coup. Comme il avait déjà enseigné, il nous aidait à préparer nos examens de fin d'année. C'était un homme calme et rassurant. Bref, un vrai grand-père, celui que tout le monde voudrait avoir dans sa vie!

J'ai tellement pleuré quand ma mère m'a appris qu'il avait un cancer à un stade avancé. Il est devenu un homme fragile à cause des traitements de chimiothérapie. Au début, il n'était pas hospitalisé. Il s'est installé chez nous pour qu'on puisse plus facilement lui donner le soutien qu'on voulait lui offrir.

J'ai dû prendre mon courage à deux mains pour continuer d'aller à l'école. Mais j'avais souvent la tête ailleurs et j'étais bouleversée. Plus je voyais mon grand-père dépérir, plus je me sentais triste. Je n'avais pas l'habitude

de le voir si vulnérable. Je pensais tout le temps à ça. Et toutes les petites joies que je ressentais facilement avant étaient remplacées par une espèce de *blues* permanent.

Puis, ce qui devait arriver arriva. Il est décédé. Un autre gros choc pour moi. Il y a eu les funérailles. Après, j'ai vraiment compris le sens du mot « vide ».

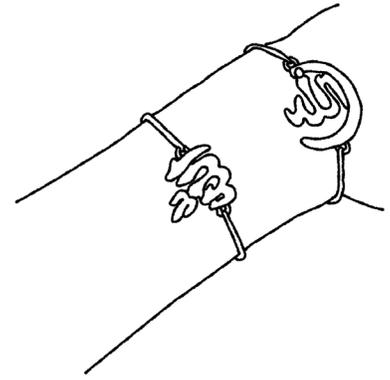
Mes parents se sont demandé si je n'étais pas en train de faire une dépression. Ils m'ont suggéré de rencontrer la psychologue de mon école. C'est ce que j'ai fait.

Je me suis sentie bien avec cette personne. Je lui ai raconté comment je me sentais. Je lui ai dit que je pensais encore souvent à mon grand-père et au fait que j'allais aussi perdre mes parents un jour...

Je lui ai expliqué que j'essayais très fort de me distraire, de me changer les idées. J'ai aussi tenté de me raccrocher à mes valeurs spirituelles. Mais, chaque jour, la tristesse était toujours là, aussi vive que la veille. Je voulais que ça disparaisse. Je lui ai aussi dit que j'essayais d'être aussi sereine que possible, comme mon grand-père me l'avait demandé avant son décès. Et que je me sentais mal de ne pas y arriver.

La psychologue m'a beaucoup écoutée et m'a rassurée en me disant que c'était normal de ressentir tout ce que je ressentais. Elle m'a encouragée à prendre les vagues de tristesse plutôt que de tenter de les chasser. À me concentrer sur ma tristesse lorsqu'elle surgit et à observer ce qui se passe en moi lorsque je la ressens. Elle m'a aussi suggéré d'en profiter pour me souvenir de mon grand-père. Ça allait à l'envers de ce que je pensais qu'il fallait faire pour aller mieux. Mais l'idée me plaisait.

Ma psy m'a invitée à m'inscrire au cours de yoga offert par la prof d'éducation physique sur l'heure du dîner. J'ai suivi son conseil. Et le yoga m'a aidée.



**Conception  
pédagogique :**

**Geneviève Beaulieu**, ps. éd.,  
Cégep de Victoriaville

**Madeleine Veillet**, M. Ps.,  
Cégep de la Gaspésie et des Îles,  
campus de Gaspé

