



Le sentiment de libération

Pendant la maladie de ma conjointe, j'ai reçu l'aide d'un bénévole d'Albatros Lévis. Quelque temps après le décès, j'ai eu envie de « remettre » au suivant. J'ai donc décidé de devenir membre du groupe Albatros. Lors de la formation de 36 heures, j'ai pu enfin comprendre et me débarrasser de mon sentiment de culpabilité face à l'émotion première qui m'a habitée quelques minutes après le décès de ma compagne de vie. Je me sentais alors comme libéré. J'ai eu honte d'un tel sentiment de libération. Je me suis mis à penser que j'étais sans-cœur, que je ne méritais plus l'amour que nous avons vécu.

Lors de la formation, j'ai compris que ce sentiment de libération est une manifestation d'amour, car quand on aime vraiment, on se sent impuissant devant la souffrance de l'être aimé. Voir l'autre diminuée, la voir perdre ses forces et ses repères n'est pas acceptable quand on aime. Nous mettons souvent en cage les émotions tels la colère, le désespoir, l'incompréhension, le désarroi, le vide et bien d'autres émotions insoupçonnées dans ces grands moments de détresse. Quand la mort vient enfin libérer la personne malade de toutes ses souffrances et qu'on la voit là, étendue sur le lit, calme et paisible, il est normal de ressentir un fort sentiment de libération. Bien sûr, cela s'estompe rapidement pour laisser place à toutes les émotions qui ont dû être retenues par peur de blesser ou de ne pas pouvoir se rendre jusqu'au bout.

Alors, là commence ce que l'on appelle le processus de deuil.

Je croyais rendre au suivant, mais encore là, Albatros a été déterminant dans ma vie.

Les services d'Albatros sont entièrement gratuits

Pour nous joindre : 418-832-9992 poste 353 www.albatroslevis.com

AMEUBLEMENTS

TANGUAY