

# Quelques notes pour faire face aux deuils qui s'enchaînent

« Face à la quantité de deuils à faire, on peut se dire que ça sert à R, qu'on en verra jamais le bout de toutes façons. Sauf que toute perte dont le deuil n'est pas fait va affecter notre vie sur le long terme. Que ce soit dans nos têtes, dans nos corps, dans nos relations... On a souvent envie d'être fort.e.s, de continuer nos vies comme si de rien était, de se raconter que c'est pas pire. En vrai c'est surtout une manière de ne pas faire face à la douleur. Et comme souvent avec les trucs traumatisants, si on s'en occupe pas, ça nous pète à la tronche plus tard. »

Mars 2025



Ce qui suit sont les notes que j'ai prises en lisant un bouquin sur lequel je suis tombé quand je cherchais des ressources pour faire face à des deuils qui s'enchaînent. Parce qu'à plusieurs moments dans ma vie, j'ai été dans des contextes où les gens mourraient beaucoup de morts violentes, et où ces morts semblaient insignifiantes aux yeux du monde (voir bon débarras). Parce que c'était des shlags, des cassos, des putes, des trans, des taré.es, des sans paps, des toxicos, des handi.e.s tout.e.s cassé.e.s... Souvent aux croisements de plusieurs de ces trucs. Bref, que ce soit pour moi ou des gens autours, je me suis lancé à la recherche de ressources, en me posant la question de comment faire pour continuer à vivre quand tout le monde autour de toi est en train de mourir ? Je me suis dit que les pédés qui avaient enterré souvent l'entièreté de leur(s) groupe(s) de potes, y compris leur(s) mec(s), pendant les années énervées du sida en savaient peut être quelque chose. J'ai trouvé un seul bouquin parlant spécifiquement de ça. "*Multiple AIDS-related Loss : A handbook for understanding and surviving a perpetual fall*" d'un gars qui s'appelle David Nord. En français ça donne un truc comme "Pertes multiples liées au sida : un guide pour comprendre et survivre une chute perpétuelle". Il date de 1996 et n'est plus édité, alors ça a été une galère pour mettre la main dessus, genre il a fallu le faire venir d'une librairie de seconde main des States. Bref, finalement je l'ai choppé et je l'ai lu. David Nord c'est un pédé et un thérapeute qui a traversé les années sida en enterrant des centaines de gens, et en voyant les vivants autours de lui dépérir sous le poids des pertes qui s'amassent. Du coup il a écrit ce bouquin pour donner quelques billes au niveau thérapeutique. Faut garder à l'esprit que ce qui suit n'est pas toujours des trucs avec lesquels je suis 100% d'accord, c'est juste mes notes des trucs que disait un psy dans les années 90. Mais dans le tas, même si des fois ça donne un peu l'impression d'enfoncer des portes ouvertes, je pense que y'a quelques trucs qui pourraient être intéressants pour des gens. Surtout au vu de la gueule des années à venir, dans un contexte politique imprévisible et tendant clairement vers la guerre et le fascisme, je me dis que les marges d'existence de beaucoup de personnes considérées comme indésirables vont potentiellement être amenées à se réduire. On va donc probablement continuer à perdre des gens, et va falloir apprendre à composer avec le deuil comme un truc présent au quotidien.

Un des outils les plus utilisés pour faire face à la mort sont les rituels. Qu'ils soient pour dire au revoir, commémorer une date anniversaire ou simplement faire vivre la mémoire des personnes disparues. Avoir des moments pour se souvenir de nos mort.e.s aide à maintenir un lien avec elleux qui nous permet de vivre plus en paix avec leurs absences. On peut faire nos rituels seuls, ou avec des gens. Ça peut être juste un.e personne, inviter quelques potes ou même devant une foule. Ça fait du bien d'avoir des témoins, de pouvoir raconter les personnes mort.e.s à d'autre. Ça fait aussi du bien de se retrouver avec des personnes qui les connaissaient aussi, de s'en souvenir ensemble. Mais des fois y'a des trucs qu'on a besoin de faire juste pour nous. Ça peut être de leur écrire une lettre, de la lire (ou pas). Beaucoup parlent avec leurs mort.e.s à haute voix. On peut leur demander conseils. Ça peut être d'utiliser des objets qui leur appartenaient, genre porter leurs habits. Faire des trucs qu'on faisait ensemble ou qu'iels aimaient, comme leur plat préféré. On peut aller dans un endroit qui nous les rappelle. Avoir un endroit où se recueillir c'est pas mal. Ça peut être une tombe, un lieu où ont été téj des cendres, mais aussi un lieu qu'on choisit. Planter un arbre est un truc qui se fait pas mal. On peut aussi leur faire un autel chez nous, ou une boîte à souvenir, un album photo. Regarder des photos, des vidéos, écouter des enregistrements de leurs voix ou encore leurs sons préférés, faire une playlist du souvenir, c'est tous des trucs qui peuvent faire du sens. Une manière de faire vivre la mémoire ça peut être de raconter leurs histoires, les écrire, continuer des projets qu'iels avaient, en créer en leur souvenir, faire vivre leurs pratiques et leurs idées. Des rituels d'adieu ça peut être d'enterrer des trucs, d'en brûler, de les jeter à l'eau ou d'une falaise. Y'a des gens qui aiment lâcher des ballons. Voilà, ça fait quelques idées.

Bon, bah c'est fini. J'espère que ça aura permis à des gens de capter un peu mieux ce qui leur arrive, de trouver des idées pour dealer avec la mort. Force à toi.

Si tu veux m'écrire, tu peux le faire ici : [debordage@riseup.net](mailto:debordage@riseup.net)  
Et pour trouver le pdf, c'est là : [limacemenace.noblogs.org](http://limacemenace.noblogs.org)

temps d'écrire ou de raconter à quelqu'un.e (ça peut être chouette de ne pas avoir à faire ça seul !) *qui était cette personne, c'était qui pour nous, comment elle est morte, comment on l'a appris, ça nous a fait quoi, est ce qu'on a été à la cérémonie, comment ça s'est passé, et comment c'était les temps qui ont suivi...* Puis d'identifier qu'est ce qui a disparu avec elle. (Si on partageait des trucs, qu'on avait des projets, ou juste qu'on la voyait régulièrement dans tel espace...etc). Aussi, identifier comment vivre tout ça nous affecte, genre c'est où que ça nous fait galérer dans nos têtes, dans nos liens, dans nos vies, est une étape importante.

*Petit conseil perso : si tu lis ça et qu'une personne autour de toi vient de perdre quelqu'un.e, les trucs en italique au dessus ça peut être des bonnes questions à poser pour l'aider à processer ce qui est en train de lui arriver. Au pire, elle te dira qu'elle a pas envie d'en parler. La plupart des gens ont tendance à changer de sujet quand on parle de nos mort.e.s Plutôt ça participe grave à faire que les gens qui traversent ça se sentent isolées et se résignent à juste éviter d'y penser, ce qui leur fait du mal sur le long terme. Après si tu te la sens pas, c'est ok, mais c'est cool de le dire et pas juste de faire comme si de rien était, comme si c'était pas important.*

L'auteur a observé que beaucoup de personnes qui ont vu leur entourage décimé par le sida avaient trouvé de la ressource dans le fait de s'investir dans le soin aux personnes infectées, malades et à leurs proches. Quand on fait partie de communautés ravagées par les suicide, les overdoses et les meurtres, les besoins en terme de soin et de soutien ne manquent pas. Comme il y a tant à faire, chacun.e.s peut facilement trouver un truc à faire, avec un niveau d'investissement qui lui convient. Quand c'est fait dans l'écoute et le respect de ses limites ça peut grave faire du bien. (Sinon ça fait ce truc d'utiliser l'aide aux autres pour se faire du mal et bien sûr c'est pas bon pour nous mais c'est aussi vraiment pas correct par rapport aux gens qu'on aide.) On est dans l'agir, on se sent utile, ça nous sort un peu de la solitude et ça nous distrait de notre propre douleur. En général, être en contact avec d'autres personnes qui vivent elles aussi des deuils de morts violentes à la chaîne dans des communautés stigmatisées, ça aide à se sentir moins seul. L'auteur parle beaucoup de comment les groupes de soutien autour des deuils ont joué un rôle crucial dans la vie des pédés pendant les années sida. Essayer de se trouver, créer des espaces pour se rencontrer, échanger autour de nos expériences avec la mort et construire de l'entraide semble être une piste à explorer.

## ***Intro***

Du coup l'auteur commence par nous faire une petite histoire du vih, son contexte, la stigmatisation qui va avec, tout ça tout ça. Ensuite il nous rappelle les fameuses étapes du deuil. Pour lui, dans le cas de deuils multiples, il y a d'abord une attitude de déni ou de minimisation de l'impact que ça a sur nous. Ensuite ça commence à être la merde dans notre tête, on est vnr et grave duper. Puis il y a un moment où on doit faire face à la réalité, que les mort.e.s sont morts.e.s et que les gens vont continuer à mourir. Ensuite tout le travail de deuil à proprement parler c'est de se réajuster à un monde où ces personnes ont disparu, et où d'autres vont continuer à disparaître à un rythme et de manières anormalement intenses et violentes. Bref, on est sensé arriver à un stade où on parvient à investir cette existence malgré ça. Autant vous dire que c'est pas de la tarte. (Surtout si comme moi vous étiez déjà moyen motivé à l'idée d'investir une existence dans ce monde.)

## ***Pourquoi c'est si dur***

Perdre des gens de morts violentes à un rythme effréné, c'est particulièrement énervé parce qu'il n'y a pas que les personnes en question qu'on perd (ce qui est déjà grave douloureux en soi). On perd avec elleux des bouts de notre histoire, des bouts de nos projections dans le futur, des bouts de notre sécurité affective/matérielle, des bouts de notre communauté. Si on avait un rôle important dans leurs vies, c'est aussi ce rôle que l'on perd. Y'a souvent les vies meilleures qu'on leur aurait tellement souhaité mais qui maintenant n'ont plus aucune chance d'exister. Si on avait un sentiment de sécurité en ce monde, de sens à l'existence, d'intérêt dans la vie, d'espoir dans le futur, y'a des chances qu'il soit menacé, voir qu'il disparaisse complètement. Pour beaucoup, parce que la douleur est trop forte, on perd aussi l'accès à nos émotions (quand c'est trop pour lui, notre cerveau s'en coupe dans une tentative de survie). Aussi, parler de ces morts peut être exposant, parce que dire aux gens autours de nous de qui nous sommes en deuil et devoir dire un peu les circonstances de la mort en dit souvent long sur nous (par exemple en cas d'overdose ça veut dire qu'on traîne avec des tox, ce qui peut impliquer qu'on en est peut être aussi un.e). Être confronté à de l'antipathie et à de l'indifférence face à ces morts peut nous renvoyer au peu d'importance qu'ont nos vies en ce monde et à terme venir affecter notre estime de nous même. Bon, pis l'aspect le plus difficile est évidemment que ça ne s'arrête pas. Chaque deuil réveille les précédents, on a pas le temps d'en processer un qu'un autre commence. Toutes les dates finissent par être des dates anniversaire, la quantité est énorme, la douleur insoutenable.

Et parce que les morts violentes arrivent souvent après des vies violentes, il y a aussi toutes les personnes autour de nous qui zonent pas loin du point de non retour (qui vont pas bien, qui se mettent en danger). En général ça fait des hauts et des bas. Y'a des moments où ça va plus ou moins. Puis des périodes où les gens vont vraiment mal et où on passe nos nuits à angoisser de se réveiller dans un monde qu'ils ont quitté. On galère à décrocher le phone parce qu'on se demande si ça va pas encore être une mauvaise nouvelle. Les frontières de la vie et de la mort se brouillent avec tout le temps qu'on passe à l'anticiper, à y penser. On fait notre deuil en avance, on se prépare à leur dire au revoir. On les a enterré et pleuré milles fois déjà. Parfois on se surprend à avoir envie que la personne meurt. Pour que l'angoisse, la tension et l'incertitude permanente s'arrête. Avec ces pensées y'a en générale beaucoup de culpabilité. Parce qu'on est pas sensé souhaiter la mort de quelqu'un qu'on aime, surtout quand on passé notre temps à avoir peur qu'elle meurt. Mais en vrai c'est normal. Ce n'est pas parce qu'on a ces pensées qui nous traversent qu'on souhaite réellement la mort de la personne ou qu'on ne l'aime pas. C'est juste notre cerveau qui tente de trouver une sortie de la souffrance de voir des proches dépérir.

Un des points communs entre les trans, les putes, les tox et bien d'autres c'est que ce monde nous préfère mort.e.s. Souvent, on va se retrouver confronté.e.s au fait que nos morts ne sont pas considérées comme quelque chose de grave, de dramatique. Au fond, que ces personnes méritaient bien ce qui leur est arrivé et que c'est mieux pour tout le monde qu'elles nous aient quitté, donc que notre douleur n'a pas de raison d'être. Les familles de nos proches peuvent nous voir comme coupables de la mort de leur enfant. Genre des mauvaises influences qui l'auraient mené sur la voie de la déchéance. Ça arrive souvent qu'elles tentent de nous empêcher de vivre notre deuil, en monopolisant les rituels et les cérémonies, parfois même allant jusqu'à notre exclusion, ou en réécrivant complètement les histoires de nos proches pour les rendre plus acceptables, effaçant leur réelle existences.

Tout ça fait que vivre notre deuil et trouver du soutien dans ce processus va être plus difficile. Souvent, ça viendra des gens qui sont à la même. Mais du coup, plus de gens meurent, plus les vivants vont mal. Mais aussi, plus de gens meurent, moins il y a de gens pour soutenir les vivants. Pis plus on va mal, moins on arrive à se soutenir entre vivants, aussi. D'où l'intérêt qu'on aurait à recevoir un peu de soutien de l'extérieur. En tous cas si on a la chance d'avoir ça sous la main, c'est le moment de taper dedans.

phase de douleur et de chagrin où on est concentré.e.s sur les absences qu'on laissé ces personnes, puis il nous faut petit à petit revenir dans le ici, et le maintenant. Ça va se faire petit à petit et ce processus ne peut pas être pressé, il prendra le temps qu'il lui faudra (souvent plus de temps qu'on aimerait). Pis vu qu'on parle de deuils multiples, il va nous falloir accepter qu'on aura probablement toujours un pied dans un processus de deuil ou un autre, que ça fera partie de nos vies et de nos quotidiens.

Un des trucs les plus durs, c'est de retrouver de la joie et du plaisir. Des fois on a l'impression que si on se permet ça, ça veut dire qu'on trahit, qu'on abandonne ou qu'on oublie la personne morte. Mais réinvestir la vie après une phase de chagrin ne veut pas dire qu'on oublie la personne. Prévoir des moments pour se souvenir d'elle et commémorer son existence aide à lutter contre ces sensations (on va en reparler justement).

Et bon ça peut sembler évident, mais tout ça va être plus facile si t'as un peu les moyens de te mettre bien. Genre de dormir, de manger, de prendre l'air, de parler à des gens, de faire des choses qui te font un peu plaisir et qui te permettent de sortir des trucs ( y'a la team sport, la team créativité, la team soirée, la team cul/bdsm...) Se changer les idées veut pas forcément dire faire du déni, ça peut être bien de se prendre un peu des "vacances" du deuil de temps en temps si on a la tête constamment plongée dedans, histoire de se rappeler que la vie continue. C'est un peu un des enjeux : trouver un équilibre entre faire de la place pour le deuil et nos mort.e.s, et à la fois continuer nos vies.

## ***Outils***

Chaque personne est différente et aura des besoins différents face à cette situation. On va toutes devoir nous fabriquer nos petites boîtes à outils, développer nos petites habitudes pour faire face à ces moments.

Quand on a été dans le déni, qu'on s'est pas occupé de nos bails pendant des années, c'est un taff qui peut nous sembler impossible à commencer. Il y a tellement de deuils accumulés, par quoi commencer ? Une piste ça peut être celui qui nous fait le plus peur, celui qui nous a le plus marqué (et c'est pas toujours la personne dont on était le plus proche). Sinon quand on a l'impression qu'on a juste un tas de deuils mais aucun qui sort particulièrement du lot, faire une liste de nos mort.e.s et des événements marquants qui leurs sont liés par ordre chronologique peut aider à prendre du recul, à avoir une visibilité sur ce qu'on a traversé. Pour chaque personne on peut prendre le

c'est typiquement le genre de moment où on se sent super fragiles, où on a pas du tout envie de s'exposer qu'on en a le plus besoin. Ça va aussi à l'inverse de bouts de nous qui voudraient ne plus s'attacher à qui que ce soit pour ne plus avoir à endurer une telle souffrance. Bref, ça demande beaucoup de courage mais plutôt aller chercher de l'aide dans ce genre de moment est important. Parce que vraiment, y'a rien de stylé à faire le bonhomme en mode j'avais y arriver tout.e seul.e. Ça va juste étaler le truc.

Après, même avec le meilleur soutien du monde, on va se sentir très seul.e.s. Normal, des personnes qui étaient dans nos vies ne sont plus là, elles nous manquent. Et même si c'était pas des personnes proches, les morts dans une communauté dont on fait partie crée un sentiment de profonde solitude. On se demande qui sera la suivante, on a peur d'être le/la dernier.e pélo à être resté.e en vie. Y'a cette sensation de temps qui s'arrête, de gros décalage avec les autres. Y'a l'impression qu'iels comprennent pas, pis iels peuvent être énervant.e.s avec leurs petites peines qui nous semble insignifiantes et leur petites joies insupportables. Bref, tout ça fait que la solitude peut être dévorante. Face à ça l'auteur recommande d'accepter qu'une part de nous sera effectivement toujours seule avec ça. Notre taff ça va être de l'apprivoiser, de s'habituer à vivre avec elle à nos côtés. Pareil avec la question du sens à cette vie, il recommande de faire face au fait que tout ça n'a au final que très peu de sens, et que notre taff face à cette souffrance n'est pas d'en trouver le sens caché. Mais plutôt un truc comme réussir à lui fabriquer un sens pour nous, dans notre parcours. Bref, il semblerait que le deuil amène assez inévitablement des moments de grosses crises existentielles. Les analyses politiques peuvent nous donner des pistes de réponse, mais il est courant d'avoir besoins de quelque chose de plus « profond », spirituel pour certain.e.s., afin de se raconter une histoire qui rende toute cette souffrance soutenable.

Ah, et des petits trucs bons à savoir c'est que ne pas pleurer est un truc plutôt répandu, ça veut pas dire qu'on est pas triste. Aussi, ressentir la présence de personnes mortes, avoir l'impression qu'iels nous rendent visite est aussi assez normal.

Le deuil n'est pas juste un mauvais moment à passer, encore moins un problème à résoudre. Tout l'enjeu est d'apprendre à vivre dans un monde sans les personnes qui ont été perdu.e.s, et tout ce qui a disparu avec elles. Ça commence par accepter que les mort.e.s sont mort.e.s et que rien ne peut changer ça, qu'on a aucun contrôle dessus (ça paraît évident dit comme ça mais j'pense y'en a iels sauront qu'en fait pas tant que ça). Bien sûr ça passe par une

## ***Impact***

Traverser des deuils multiples est une expérience traumatisante. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, chaque perte rend l'ajustement aux autres pertes plus complexe. Le fait d'avoir déjà sont beau lot de traumatismes et de deuils nous rend encore plus fragiles face à ceux en cours et à venir. Aussi, avoir des vies galères, des santé mentales déjà abîmées rend le travail de deuil plus difficile. Et ça peut arriver qu'une personne qui va très mal et qui a grave envie de mourir sabote sa vie et donc ses relations sur la fin. Ça peut laisser des conflits, des bails pas résolus derrière. Et ça aussi, ça rend le travail de deuil plus complexe.

Face à la quantité de deuils à faire, on peut se dire que ça sert à R, qu'on en verra jamais le bout de toutes façons. Sauf que toute perte dont le deuil n'est pas fait va affecter notre vie sur le long terme. Que ce soit dans nos têtes, dans nos corps, dans nos relations... On a souvent envie d'être fort.e.s, de continuer nos vies comme si de rien était, de se raconter que c'est pas pire. En vrai c'est surtout une manière de ne pas faire face à la douleur. Et comme souvent avec les trucs traumatisants, si on s'en occupe pas, ça nous pète à la tronche plus tard.

Parfaite transition pour commencer à parler de l'impact des deuils multiples ! Voilà une petite liste de ceux qu'on voit le plus souvent : l'anxiété, la dépression, l'anhédonie (le fait de ne plus prendre plaisir à des trucs qui nous faisaient plaisir avant, la perte d'envies, d'intérêt pour la vie), des troubles du sommeil genre insomnie, hypersomnie ou une inversion du rythme jour/nuit, des idées suicidaires (solution radicale pour ne plus avoir à vivre de deuil), les addictions, l'irritabilité, des crises de rage, des changements radicaux de personnalité, une coupure des émotions, des pensées intrusives et répétitives (ça fait souvent d'avoir peur des moments livrés à nous même, comme le moment d'aller se coucher), obséder sur la mort. Ça arrive d'avoir l'impression de suinter la mort, de la trimballer partout avec soi, qu'elle rôde autour de nous et que ça se voit.

Un truc très courant c'est aussi le retrait et l'auto isolement. Genre on investit de moins en moins de trucs, que ce soit des activités ou des relations. On se replie sur nous-même, on ne sort plus de chez nous, on voit personne. On a plus envie de faire de nouvelles rencontres ou d'entretenir nos relations parce qu'on

a peur que les gens meurent, ou simplement de s'attacher puis de devoir se séparer.

Ça peut aussi arriver d'avoir le seum en mode énervé. Genre un truc constamment en train de te bouffer de l'intérieur et en même temps le seul truc qui te maintient en vie. Quand on en peut plus, qu'on se dit qu'on a assez souffert, qu'on ne méritait pas ça, que personne ne peut comprendre, et qu'on en veut au monde entier. C'est un mood plutôt auto centré, où on fait un peut comme si tout nous était dû mais qu'on lâchera rien, parce qu'on est tellement à bout qu'on a plus rien à donner. Ça donne souvent un truc où on pète des câbles, on s'énerve sur les gens pour des trucs pas grave, ou bien on se dit que c'est de leur faute tel ou tel truc alors qu'iels y peuvent rien. Bref, ça peut faire de vite devenir insup et que les gens prennent leurs distances. Du coup on se sent abandonné.e.s, on leur en veut encore plus, on est encore plus intenses... Bon, vous voyez la grosse boucle.

Comme on a peu voir pas de contrôle sur ces morts qui se succèdent, on peut parfois développer une sensation qu'on a de prise sur rien. Du coup on devient extrêmement passif.ve.s. Ça aussi c'est aussi un mode de survie développé par notre cerveau. Une sorte de mode économie d'énergie extrême, où on ne veut prendre aucun risque mais du coup on finit par ne plus réagir du tout. On tente plus rien, on attend rien, juste on encaisse et on attend que la vie passe. Cet état rend le travail de deuil impossible, parce que le deuil demande un investissement actif et volontaire. Une manière de commencer à s'en sortir c'est de reprendre de la prise là où on peut en avoir. On commence avec des petits trucs pis on y va petit à petit.

Et bien sûr, on ne peut pas parler de l'impact des deuils multiples sans parler de la culpabilité, ici la culpabilité du survivant. C'est à dire le fait de s'en vouloir d'avoir survécu quand d'autres sont mort.e.s. C'est une réaction du cerveau face à l'impuissance, une tentative maladroite de reprendre de la prise. Comme si on avait eu le pouvoir de maintenir la personne en vie, en mourant à sa place par exemple (alors qu'en vrai le fait que je meurs n'aurait rien changé à la mort de l'autre personne, on serait juste probablement mort.e.s toustes les deux). C'est aussi une manière de maintenir le déni, en concentrant notre attention sur soi même afin de ne pas penser à la personne morte et à sa douloureuse absence. Ou encore une manière de gérer la colère, en la retournant contre soi même. Les personnes stigmatisées ont encore plus tendance à développer ce truc que les autres, car elles ont en générale une bonne dose de haine d'elles même transmise par ce monde qui les écrase. La culpabilité et les comportements auto

destructeurs vont ensemble, car ils donnent une manière de se punir. Pis si en plus t'es un peu suicidaire sur les bords ou au milieu, ça marche un peu trop bien. Un autre classique c'est de développer un rapport bien pété au soin. Genre te mets en tête que tu es personnellement responsable que pas une personne de plus de ta communauté ne meurt comme ça (alors que désolé frerot mais à toi tout seul t'as trop pas le pouvoir de faire ça), et t'essaies de sauver tout le monde. Ça fait d'utiliser ce truc d'aider les autres jusqu'à se mettre en pls. Souvent on se dit que c'est pour les autres mais en vrai c'est plus pour se faire du mal, pour se punir, bref, on en revient à l'auto destruction. Une réponse courante c'est aussi de vivre comme si demain n'existait pas et de se noyer dans la fête, les cons', le cul... Bien sûr tous ces trucs peuvent faire du bien, pis parfois c'est tout ce qu'on a. Mais bon ça peut aussi vite devenir des endroits où on se met en danger, ou des moyens de fuir la douleur.

## ***Le travail de deuil***

Bon si y'a une constante dans le deuil c'est que rien ne sera plus jamais comme avant. Nous ne serons plus jamais les mêmes personnes, nos vies ne seront plus jamais les mêmes qu'avant la mort. Et surtout, il n'y a aucun moyen d'éviter la douleur et le désespoir, ils font partie du processus. Si on fuit la souffrance, elle reviendra nous hanter. Aussi les émotions ne sont pas un truc qu'on peut avoir à la carte. Si on se coupe de la douleur et de la tristesse, on se coupe aussi de la possibilité de ressentir des trucs chouettes, de se passionner pour des choses, de développer une réelle intimité avec des gens...

Dans le cas des deuils multiples, on doit aussi faire face au fait que les gens vont probablement continuer à mourir. Ça veut dire construire nos vies en ayant ça en tête, et pas juste en croisant les doigts pour que ça n'arrive pas. Parler de leurs dernières volonté avec nos proches, identifier c'est quoi nos réactions dans ce genre de moments, c'est quoi les trucs dont on pourrait avoir besoin, commencer à se demander vers qui on pourrait aller chercher du soutien... Ça peut être des moves un peu malin. Un des trucs les plus important est de se laisser ressentir la douleur. Non, ce n'est pas normal d'avoir déjà perdu autant de gens de morts aussi trash. C'est normal que ça nous affecte, que ça nous abîme. Bref, on va avoir pleins d'émotions, et il va nous falloir trouver des moyens de les laisser sortir. En gros leur donner du temps, de l'espace, la permission d'exister quoi.

Un autre truc à avoir en tête c'est que c'est pas vraiment possible de traverser un truc pareil sans un minimum de soutien. Et c'est un peu vicieux, parce que