

Fiche exercice

LETTRES À CELUI-CELLE QUE J'AI PERDU·E



1

Première lettre : j'écris une lettre à la personne que j'ai perdu·e comme si elle pouvait tout comprendre, tout entendre, sans me censurer avec les mots qui me viennent, les émotions, jusqu'à ce que j'ai le sentiment d'avoir tout dit.

2

Deuxième lettre : j'écris l'histoire de notre relation et des circonstances de sa mort. Je note les dates significatives de la vie de la personne : sa naissance, les décès au cours de notre histoire, les fêtes religieuses, familiales, les évènements particuliers.

- Je revisite l'histoire du décès pour apprivoiser le trauma en reprenant l'histoire de l'attachement avec la personne perdue qui est différente de l'évènement de la perte.
- J'écris ce qu'il-elle a été, sa culture, sa vie, ce qui le-la rend humain à mes yeux, qui m'éclaire depuis une place paisible.
- Je lui écris comment je vais investir ma vie pour respecter la vie et la mémoire de l'être cher disparu.

Cher-e

Histoire de notre relation :

Circonstance de ta mort :

Dates et évènements significatives de ta vie :

Histoire de ton décès :

Qui tu as été :

Comment je vais vivre sans toi pour respecter ta mémoire :