



# 57

# Nina

Nina souhaite nous aider à rester en lien avec l'affection ou l'amour échangé avec une personne que l'on a perdue. Elle nous invite à considérer le deuil comme la transformation du lien avec cet être disparu. Pour le dire autrement, nous avons subi la mort d'un proche et pourtant, les sentiments restent et vont pouvoir évoluer avec le temps. Et c'est une belle chose car les sentiments qui persistent dans le deuil sont à la mesure de ce que l'on a pu ressentir pour cette personne de son vivant.

## Sorcière du deuil Grief witch

*Nina wishes to help us stay connected to the affection or love shared with a person we have lost. She invites us to consider mourning as the transformation of the bond with the departed loved one. To put it another way, we have suffered the death of a close person, and yet, the feelings remain and will be able to evolve over time. And this is a beautiful thing because the feelings that persist in grief are a measure of what we were able to feel for this person during their lifetime.*

## Comment faire / Tips

- Les rites sont importants pour nous humain face à la mort. Il existe des rites collectifs, des cérémonies. Mais nous pouvons également éprouver le besoin de mettre en place des rites personnels. Il est alors possible de se laisser imaginer un cérémonial personnel nous aidant à avancer vers plus d'apaisement.
  - Il existe de nombreuses croyances à travers le monde, autour de la mort et de ce qui pourrait se passer après la mort. On peut prendre le temps de se demander quelles sont ses croyances personnelles, quel sens cela prend pour soi.
  - Les moments de vie partagés avec l'être disparu sont autant d'occasion d'intérioriser sa personnalité, ses valeurs. De cette façon, lorsque nous en éprouvons le besoin, nous pouvons nous demander ce que cette personne aurait pu nous dire, comment elle aurait pu réagir ou ce qu'elle aurait pu nous souhaiter si elle avait été là.
- Rites are important for us as humans facing death. There are collective rites, such as ceremonies. But we can also feel the need to establish personal rites. It is then possible to allow ourselves to imagine a personal ceremonial that helps us move towards greater peace.*
- There are many beliefs around the world concerning death and what might happen after death. We can take the time to ask ourselves what our personal beliefs are, and what meaning this holds for us.*
- The life moments shared with the departed loved one are all opportunities to internalize their personality and values. In this way, when we feel the need, we can ask ourselves what this person might have said to us, how they might have reacted, or what they might have wished for us if they had been there.*

## Pour approfondir / To learn more

Un peu de lecture : « La vie c'est mortel ! » écrit par Claire Lecoeuvre et illustré par Charlotte Gastaut aux Editions Acte Sud Jeunesse