

# Sipòte Dèy ak Pèt

Pèdi yon moun oswa yon bagay ou renmen se youn nan pi gwo defi lavi a. Anpil fwa nou panse dèy gen rapò ak lanmò yon moun nou renmen, epi sa kapab lakòz anpil lapenn. Poutan, nenpòt sa ou pèdi oswa chanjman enpòtan kapab lakòz lapenn, tankou:

- ✓ Lanmò yon kolaboratè oswa lòt moun ou konnen
- ✓ Divòs oswa separasyon
- ✓ Pèdi yon zanmi oswa yon bèt
- ✓ Manke lasante, pèdi yon travay, yon kay, yon rèv, oswa sekirite

Menm yon pèt sibtil kapab lakòz lapenn. Egzanp, nou kapab gen lapenn lè nou ap chanje kay, gradye pou kite lekòl, oswa chanje travay.

## Kisa ou santi lè ou gen lapenn?

Se powèt yo ki kalifye lapenn pi byen. Lè Emily Dickinson te ap ekri sou lapenn li kalifye li "yon kè di" ak "yon lè ki pa p janm fini" Li te ap eksplike kòman "pye yo, motè yo, ap fè wonn yon wout ki gen pye bwa, ak kòman "apre yon gwo doulè yon santiman pwòp vini. Nè yo chita nan yon fason sakre tankou yon tonb."

Emily Dickinson ak lòt powèt bay emosyon difisil ak enprevi lapenn lakòz yo lavi—soti nan chòk rive nan mefyans rive nan tristès, fòt, kòlè, ak laperèz. Kèk fwa doulè apre yon pèt ka fè ou santi boulvèsman, fatig, epi menm gen doulè fizik. Lapenn ka fè li difisil pou byen dòmi, manje, panse klè, oswa konsantre. Dèy kapab fè nou poze tèt nou kesyon sou idantite nou, febli lafwa nou nan plizyè bagay, tankou nou menm, lòt moun, fason mond lan fonksyone, ak lanati ak ekzistans yon pisans siperyè. Tout sa yo se reyaksyon nòmal lè w gen yon pèt. Plis pèt la enpòtan, plis dèy la gen chans pou li fò.

## Pwosesis dèy la

Dèy se yon eksperyans vreman endividyèl. Fason ou viv ak jere dèy gen rapò ak anpil faktè, tankou pèsonalite w, fason ou defann ou, eksperyans lavi, kilti, lafwa, ak enpòtans pèt la te genyen pou ou.

Poutan dèy pa pran anpil tan. Se yon *pwosesis* ki rive pa entèmitan. Moun yo souvan pale sou dèy tankou li vini pa moman oswa tankou yon montay ris—kèk jou ak kèk lè ou santi li pi di, pi nwa, oswa pi sinis pase kèk lòt. Li enpòtan pou sonje pa gen yon kalandriye "nòmal" pou dèy. Kèk moun kòmanse santi yo pi byen apre yon dèy enpòtan nan kèk semèn o kèk mwa. Pou lòt, li pran plis pase sa.

*"Dèy inik menm jan ak mak dwèt, epi chak moun viv li nan fason yo.*

- David Kessler

## 10 konsèy pou ede w sipòte pwosesis dèy

Nenpòt eksperyans ou fè avèk dèy, li enpòtan pou ou gen pasyans ak tèt ou. Menm si dèy se yon etap ou pa kapab evite nan lavi epi li enposib pou fè l rive pi vit, genyen bagay ou kapab fè pou ede w sipòte pwosesis la pi byen. Men kèk ladan yo.

### 1. Rekonèt doulè ou

Lè nou gen yon bagay ki fè nou mal oswa fè nou pè menm jan ak dèy, li bon pou nou eseye fè l disparèt pandan nou ap inyore li. Poutan, eseye inyore oswa repose doulè a souvan fè bagay yo vin pi mal nan yon sèten tan. Pou byen geri, fòk yo etidye, netwaye, trete blesi fizik grav yo. Blesi emosyonèl yo tou ap geri pi byen pi devan si yo rekonèt yo epi trete yo.

### 2. Sonje dèy kapab anjandre anpil emosyon ak kesyon varye epi enprevi

Moun souvan sezi sou jan yo reyaji devan yon pèt patikilye. Pwòp esperans nou yo sou fason nou panse nou ta dwe ajè kapab fè chay yo pi lou, se pou sa eseye pa jije tèt ou paske ou panse kèk bagay oswa santi ou yon fason. Pèmèt tèt ou santi sa li santi (tankou moman rekonesans, lajwa, ak ri) san jèn oswa kritik.

Li vre eksperyans ou ak dèy pral pwòp ak ou. Li vre tou li kapab itil ou tank ou aprann plis sou santiman ak kesyon konplèks ak grav dèy pote, epi kòman lòt moun viv eksperyans lan nan menm sitiasyon an. Ou kapab kòmanse li atik Elisabeth Kubler-Ross sou senk (5) etap dèy yo—refi, kòlè, remò, depresyon, ak akseptans (men pa bliye etap sa yo pa sistematik epi dèy difisil pou rantre nan yon kad fiks).

### Eseye bagay sa yo

**Avanse jodiya.** Lè bagay yo vreman difisil, konsantre w sou avanse pandan jounen an.

**Se pou genyen pasyans ak tèt ou.** Dèy pa yon kous pou rive nan viktwa.

Pote atansyon ak prensip yo. Fè yon fason pou domi ase, manje sen, fè mouvman ak kò w pandan ou ap mache oswa fè kèk lòt ekzèsis. Si ou fè twa (3) bagay sa yo ou ap sipòte santiman ak lòt defi pi byen.

**Pase tan avèk zanmi ak fanmi ou renmen yo.** Pa fèmen kò ou.

**Patisipe nan tradisyon legliz ki gen enpòtans pou ou.** Aktivite espiyèl yo, tradisyon legliz yo, ak lòt seremoni kapab pote gwo sipò.

**Pran tan chak jou pou respekte dèy ou:** Òganize yon espas lakay ou oswa nan lanati kote ou kapab ale pou reflechi ak rekonèt pèt ou an.

**Pale nan yon fason reyalis oswa orijinal.** Ekri sou lapenn ou, angaje w nan yon zèv oswa yon òganizasyon ki te enpòtan pou defen yo, oswa ba yo lonè nan lòt fason.

**Antre nan yon gwoup sipò, oswa anliy.** Pataje eksperyans ou ak lòt moun ki ap viv menm pèt yo kapab itil anpil.

**Pale ak yon sikològ oswa yon konseye nan matyè sa.** Yo pral kapab sipòte w pou yo ede w jere emosyon difisil yo ak baryè pou ou geri.

**Jwenn plis enfòmasyon ak aprann plis sou lapenn.** Li temwayaj moun ki viv menm eksperyans yo ekri kapab ede ou anpil.

**Pa jije tèt ou paske ou panse kèk bagay oswa santi ou yon fason.** Pèmèt tèt ou santi sa li santi (tankou moman rekonesans, lajwa, ak ri) san jèn oswa kritik.

**Planifye fèt yo ak lòt "evènman" dèy.** Planifye depi anvan kòman ou ta renmen pase fèt enpòtan yo.

### 3. Pase tan ak moun ou renmen epi fè konfyans

Doulè gen yon jan li fè nou rantre nan nou menm, epi dèy kapab fè nou santi izole ak solitè. Poutan, youn nan pi bon bagay nou kapab fè pou konbat sitiyou an se pase tan ak moun ou renmen epi fè konfyans. Pataje pèt la kapab ede ou fè chay dèy la pi lejè pou pote, epi si nou jwenn konpasyon ak konfimasyon lè nou kite moun wè sa nou santi sa ap pote yon sipò solid epi pèmèt gerizon. Poutan ou pa oblije pale sou pèt la chak tan ou wè lòt moun, tou. Rekonfò kapab vini paske moun ki fè sousi pou ou antoure ou.

Li kapab itil pou ou fè zanmi w yo konnen sa ou bezwen nan moman sa. Anpil moun santi yo jennen kote moun ki gen dèy. Yo santi tankou yo pa konnen kisa pou yo di oswa kòman pou yo ede. Konsa lè moun mande kòman yo ka ede, fè yo kèk pwopozisyon sou fason yo ka sipòte ou. Li kapab, pote manje, veye sou timoun, ede fè netwayaj, fè yon pwomennen, oswa pran nouvèl ou chak tan.

### 4. Pote atansyon ak prensip sante yo (dòm, manje, fè mouvman)

Pafwa, yon gwo lapenn kapab fè ou santi ou akable. Li ka fè li difisil pou dòmi oswa byen manje. Li vin pi difisil toujou pou jwenn enèji ak motivasyon pou soti oswa fè mouvman ak kò ou nan lòt fason. Poutan li esansyèl pou pote atansyon ak prensip bazik yo dòmi, manje, fè mouvman. Yo souvan rele domèn sa yo kolonn lasante yo. Pote atansyon ak bagay sa yo dwe priyorite ou. Si ou kapab mete abitud sen sa yo nan domèn sa yo ou ap gen plis resous disponib pou jere santiman fò sa yo ak lòt faktè estrès yo, epi ou ap sipòte yo pi byen nan lavni.

### 5. Pran tan pou respekte dèy ou

Dèy pran tan, epi li kapab pase pi vit si ou ba li tan ak atansyon pandan wout la. Egzanp, ou kapab vle òganize yon espas sakre lakay ou oswa nan lanati— yon kote ou kapab ale pou rekonèt ak ònore dèy ou an pandan 10-15 minit chak jou. La a, ou kapab mete foto, balèn, lèt, ak lòt bagay espesyal pou ònore pwòch ou an oswa jwenn lòt fason pou di sa ou santi. Kreye espas sa kapab pèmèt ou jwenn yon ekilib pou chita ak lapenn ou an pou yon tan epi kite li ale epi jere lòt aktivite ak responsablite.

### 6. Pale nan yon fason reyalis oswa orijinal.

Pale avèk zanmi ak fanmi, diplis sa kapab ede ou tou lè ou eksprime w nan lòt fason. Egzanp, ou kapab vle pou:

- ✓ Ekri sou pèt ou nan yon rejis
- ✓ Ekri yon lèt pou moun ou te pèdi a
- ✓ Kreye yon albòm foto oswa kolaj pou fete yon kote, yon moun, oswa yon bèt ou renmen.
- ✓ Angaje w nan yon zèv oswa yon òganizasyon ki te enpòtan pou defen an.

### 7. Reflechi ak lavi pa ou

Lanmò yon pwòch oswa pèdi yon kay kapab fè nou poze kesyon enpòtan sou kalite ak direksyon lavi nou tankou: "Kote lavi mwen prale?" "Kisa mwen vo?" "Nan kisa mwen kwè?" "Eske lavi mwen enpòtan?" Angaje ou nan yon fason responsab sou kesyon sa yo kapab esansyèl nan pwosesis dèy la. Konsa, nouvo pespektiv, direksyon, priyorite, ak chwa yo kapab vin klè.

## 8. Fòk ou pasyan, epi pa bay tèt ou presyon pou "bagay yo vin nòmàl"

Sonje pa gen yon kalandriye "nòmàl" pou dèy, se pou sa pou pasyan ak tèt ou. Dèy pa yon kous pou rive nan viktwa oswa yon bagay ou ka travèse konsa bagay yo (epi ou menm) kapab "retounen jan yo te ye." Anpil moun panse dèy pral fini nan kèk semèn oswa kèk mwa. Poutan dèy gen pwòp sik li, pwòp fòm li, ak pwòp kalandriye li nou pa kapab kontwole. Menm apre kèk lane, santiman fò ki gen rapò avèk dèy ak pèt kapab revini tanzantan. Se yon opòtinite pou retounen sou pèt enpòtan an epi ranfòse gerizon ak kwasans.

## 9. Planifye fèt yo ak lòt "evènman" dèy.

Anivèsè yo, eksperyans komen patikilye yo, ak lòt evènman enpòtan kapab fè nou reviv souveni ak santiman pisan yo. Prepare ou paske moman sa yo pral difisil anpil. Sa pral ede ou lè ou panse anvan sou kòmman ou vle pase fèt la ak/oswa ònore moun ou pèdi a.

## 10. Chèche èd pwofesyonèl si ou bezwen

Prèske nenpòt sa ou ap viv pandan premye peryòd dèy difisil lan nòmàl—menm si se sansasyon ou genyen tankou ou bloke nan yon move rèv oswa doute sou kwayans legliz oswa espiyèl ou. Si ou santi dèy la twòp pou sipòte oswa entansite emosyon tankou, tristès, koupab, ak kòlè pa sispenn chak tan, chèche yon sikològ ki gen eksperyans nan konsèy sou dèy. Yo pral kapab sipòte w pou yo ede w jere emosyon difisil yo ak baryè pou ou geri.

## Yon dènye pawòl

Pou fini, pa bliye fete chanjman yo ak nouvo pèspektiv yo. Chak tan vag lapenn yo ap vin mwens regilye ak grav, ou pral kòmanse wè ou jwenn enèji, lajwa, ak lespwa ankò. Selebre bon bagay sou chanjman ki pase yo—sa pa p siprime ni retire anyen nan pèt la—epi, lè ou prè, travay sou nouvo lide, vizyon, ak pèspektiv yo.

*KonTerra disponib pou li bay sipò. Sikològ yo kapab ede ou diminye sou enpak yon evènman estrès epi ede ranfòse rezilyans. Sèvis konsèy konfidansyèl, solisyon pwoblèm, ak sipò disponib pou ede jere yon gwo kantite pwoblèm ak sousi. Kontakte nou pou ou aprann plis.*