

Les 6 étapes du deuil

1. **Le choc** : pleurs, cris, hurlements, hébétude, mutisme, voire crises d'hystérie dans les cas extrêmes. Cette phase peut être plus violente si le décès est inattendu ou s'il s'agit d'un premier contact avec la mort. Elle est moins intense si la mort de l'animal était prévisible et attendue.
2. **Le déni** : elle correspond à une négation totale de la réalité du décès.
3. **La colère** : c'est la phase de la culpabilité, des critiques, des reproches, souvent vis-à-vis du vétérinaire si l'animal y est décédé, de soi-même si l'animal décède à la maison, de la personne responsable d'un accident. Cette phase est moins intense si le décès était attendu et s'il a été possible de faire ses adieux à l'animal.
4. **La tristesse** : votre animal vous manque énormément, cette situation peut vous faire sombrer dans une dépression plus ou moins importante.
5. **L'acceptation** : cette phase est souvent la plus longue, la vie reprend son cours. On range les gamelles, le coussin.
6. **La reconstruction** : cette phase nécessite que l'animal décédé soit évoqué en paroles : le fait de se rappeler les bons et les mauvais souvenirs de son compagnon aide à accepter qu'il ne soit plus là.

Les autres animaux de la maison

Il faut penser à vos autres animaux qui peuvent aussi ressentir la perte de leur compagnon et votre tristesse.

Essayez de garder leur rythme de vie et leurs petites habitudes.

Et les enfants ?

Les enfants ont souvent des réactions très naturelles face à la mort. Inutile donc de leur cacher la mort de leur animal favori, sans forcément entrer dans des détails qui pourraient choquer. Acceptez qu'ils vous en parlent, même si cela est douloureux pour vous. Eux aussi ont besoin de s'exprimer pour se reconstruire.

