

## Le deuil et comment le comprendre

Par Katherine Gallagher

Quelqu'un m'a récemment demandé comment je m'en sortais en tant qu'autiste et comment je surmontais le deuil. Pour moi, le deuil est l'une des pires émotions. La cohérence et la routine sont ce qui fonctionne pour moi. Et avoir quelque chose qui m'échappe comme perdre un animal de compagnie ou une autre personne, c'est tout à fait le contraire de l'état d'esprit d'un autiste. Certains d'entre nous sont peut-être meilleurs que d'autres pour gérer le deuil, mais pour moi, la chose la plus utile est de m'impliquer dans mon travail ou dans ce que je fais à ce moment-là qui me tient occupé mentalement. Pour moi, rester occupé me permet d'être dans le moment présent. Je ressens aussi un grand sentiment d'accomplissement. C'est mon travail et mes engagements qui me permettent de mieux gérer le deuil. Il se peut que vous trouviez que faire ce pour quoi vous êtes doué (e) vous donne un sentiment d'accomplissement et garde votre esprit à l'écart de la perte et de la tristesse horribles qui accompagnent le deuil. La clé, c'est de trouver ce quelque chose. Qu'il s'agisse d'un emploi, de votre famille ou d'autre chose. Le fait de ne pas le savoir peut parfois nous amener à nous sentir complètement pris (e) dans le deuil. Parfois, des rappels comme « Je suis désolé de votre perte » peuvent nous être utiles pour nous rappeler qu'ils sont là. Mais parfois, pour moi, cela me rappelle tragiquement trop de choses et j'insiste encore une fois sur ce que j'ai perdu au lieu des bonnes choses que j'ai maintenant dans ma vie. On peut le comparer d'une certaine façon à la covid. Beaucoup de gens peuvent ressentir un sentiment de perte à cause de ce qu'ils aimaient avant la covid et qu'ils ont maintenant perdu(e) à cause de la distanciation sociale. Mais s'ils (elles) voient comment la covid a changé les choses de façon plus positive, ils (elles) ne se sentiront peut-être pas surchargés par leur sentiment de perte. La perte et le deuil sont très difficiles. Ce qui est encore plus difficile, pour quelqu'un dont le gagne-pain est axé sur la cohérence et la routine. C'est aussi une question de choix. Si vous choisissez de vous concentrer sur ce que vous avez perdu au lieu de permettre aux autres de vous aider à vous sentir mieux, vous choisissez en quelque sorte de rester coincé dans cet état. Que vous sachiez ou non vous vous infligez ce traitement. Penser à la façon dont vous avez le choix de comment vous réfléchissez à votre chagrin, puis vous encourager à faire des actions plus positives en vaut la peine. Toutes ces mesures relèvent du gros bon sens. En même temps, je me souviens qu'à l'époque où je ressentais tant de chagrin et de tristesse, le gros bon sens n'entraînait pas toujours en ligne de compte avant longtemps.

---

### About the Author

I created this [Website](#) to express my unique autism perceptions. I share my insights and resources here as a person with lived experience. I encourage you to read my [About Me](#) and [Portfolio](#) pages. Or the [What is Autism](#) page for a more in-depth definition.

Autism is very unique and complex. Each person experiences autism differently. My opinions and information are expressions about myself and my experiences. Perception means the ability to see things. It is the ability to become aware of something through the senses. Autism has given me a unique reality and open mind. I believe it is important for others to have their own unique perceptions as individuals on the autism spectrum.

Visit Katherine's Website at <https://spectrumexpressions.news.blog/>

