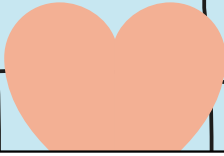


Les guides Caats



Surmonter le décès de son chat

Petit guide pour t'accompagner
dans le deuil de ton chat.

Caats

“

Peut-être sont-ils nos anges gardiens, ces chats qui entrent et sortent de nos vies, laissant des empreintes indélébiles sur nos âmes.

- *Auteur inconnu* -

Sommaire

LE MOT DE LA TEAM

01. VIVRE LE DEUIL

02. SOUTENIR

03. COMMÉMORER

04. RESSOURCES

Le mot de la *Team*

Si tu lis ces lignes, c'est probablement que tu fais face à la perte de ton chat. Avant toute chose, nous tenons à te présenter nos plus sincères condoléances.

Nous comprenons profondément combien la disparition d'un animal de compagnie peut être une épreuve bouleversante durant laquelle on peut se sentir isolé et incompris.

Ce guide se veut un compagnon dans ces moments où les mots manquent, un soutien pour te rappeler que tu n'es pas seul, et un hommage à l'amour inconditionnel que tu as partagé avec ton fidèle compagnon.

La team Caats

01

Vivre le *deuil* de son chat



Les 5 étapes du deuil

Vivre ses émotions

Se libérer de la culpabilité

Retrouver un équilibre

Les étapes du *deuil*

Le deuil d'un animal de compagnie peut suivre un processus similaire à celui du deuil humain, mais il comporte des spécificités uniques en fonction de la relation entre la personne et l'animal. Comprendre le processus de deuil peut aider à mieux gérer cette période difficile bien que non linéaires et variables d'une personne à l'autre, les étapes du deuil incluent généralement :

Le choc initial : Lorsque l'animal décède, il est courant de ressentir un choc initial, de la surprise, et de la difficulté à accepter la réalité de la perte.

Le déni : Certaines personnes peuvent d'abord nier la mort de leur animal de compagnie, en espérant qu'il revienne ou qu'il soit encore en vie.

La tristesse et la douleur : Le chagrin et la douleur sont des sentiments naturels qui accompagnent la perte d'un animal de compagnie. Cela peut se manifester par des pleurs, de la solitude, et un profond sentiment de perte.

La colère et la culpabilité : Il est normal de ressentir de la colère envers la situation ou envers soi-même, associée à un sentiment de culpabilité pour des choix passés.

L'acceptation et l'adaptation : Au fil du temps, la personne en deuil peut progressivement accepter la réalité de la perte et s'adapter à une vie sans son animal de compagnie.

Vivre ses émotions

Les particularités du deuil animal résident dans le lien unique qui unit les personnes à leurs animaux de compagnie. Souvent, nous pouvons ressentir un profond sentiment de solitude et d'incompréhension de la part de notre entourage, car ils ne saisissent pas toujours la profondeur de cette perte. Certaines réactions ou commentaires peuvent nous donner l'impression que nos émotions sont démesurées, nous obligeant ainsi à dissimuler et refouler notre chagrin.

Cependant, il est essentiel de reconnaître que la douleur est directement liée à l'importance du lien que nous partageons avec notre chat. Cette relation, souvent empreinte d'un amour inconditionnel, peut intensifier le deuil. Il est donc parfaitement normal de ressentir un vide profond et une tristesse débordante en l'absence de notre animal de compagnie.

Pourtant, pour avancer dans son processus de deuil, il est crucial de vivre pleinement ses émotions en les acceptant lorsqu'elles se manifestent. Les refouler ne fera que retarder le chemin vers la "guérison". Si tu ressens le besoin de parler et que tu ne trouves personne dans ton entourage pour t'écouter, envisage de rejoindre des groupes Facebook ou des forums dédiés au deuil animal, où tu pourras certainement trouver une oreille compatissante. Si tu rencontres des difficultés à avancer seul, n'hésite pas à consulter un thérapeute spécialisé dans le deuil animalier. Tu trouveras des références à la fin de ce livret dans la section « Ressources ».

Se libérer de la culpabilité

Après la perte de son chat, il est normal de ressentir un sentiment de culpabilité. Ce sentiment peut découler de différentes situations émotionnellement difficiles..

Il peut arriver que nous ayons été impliqués dans la décision difficile de mettre fin à la vie de notre félin. Parce que les professionnels de santé conseillent de soulager ses souffrances en le laissant partir. Dans de tels moments, le poids de cette décision et la responsabilité que nous ressentons peuvent être accablants.

Le décès peut aussi survenir brusquement, nous laissant désemparés. Dans ces circonstances, nous pouvons nous sentir responsables, nous remettre en question et nous demander si nous aurions pu agir différemment pour éviter la décès.

Quelle que soit la manière dont la perte s'est produite, à mesure que le choc initial s'atténue, la culpabilité peut s'intensifier. Nous nous blâmons, rejouons sans cesse les événements passés, cherchant désespérément des moyens d'atténuer cette douleur.

Il est essentiel de comprendre que se libérer de la culpabilité est nécessaire pour avancer dans le processus de deuil. Cela nécessite du temps et de la bienveillance envers soi-même. La culpabilité étant une émotion complexe, il n'existe pas de solution rapide pour la surmonter. Si tu te sens submergé par ce sentiment, nous te proposons six conseils pour t'aider à faire face à ta culpabilité.

1

Accepter le sentiment de culpabilité

Admet que tu ressens de la culpabilité et comprends que c'est une réaction normale dans le processus de deuil.

2

Comprendre la source de la culpabilité

Identifie la raison de ton sentiment de culpabilité. Cela peut souvent être lié à des décisions prises ou non prises.

3

Dialoguer avec soi-même

Traite-toi avec la même compassion que tu offrirais à un ami en deuil. Sois doux et patient avec toi.

4

Écrire une lettre

Écris une lettre à ton animal où tu pourras exprimer tes sentiments et regrets.

5

Pratiquer la compassion envers soi

Donne-toi le temps et l'espace nécessaires pour guérir. Le deuil est un processus long.

6

Faire un rituel de pardon envers soi-même

Comme allumer une bougie à la mémoire de ton chat, tout en te pardonnant à voix haute.

Retrouver un équilibre

Le deuil animal, comme le deuil humain, est un chemin vers la recherche d'équilibre au milieu du déséquilibre provoqué par la perte et le vide laissé par notre compagnon. À un moment donné, nous parvenons à trouver ce nouvel équilibre, même si le chemin peut sembler long et difficile.

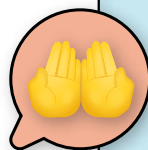
Le processus de deuil demande du temps, de la patience et de la compréhension envers nous-mêmes. Petit à petit, nous apprenons à vivre avec le chagrin et à intégrer la mémoire de notre chat dans notre quotidien. Au fil des jours et des mois qui passent, la douleur s'adoucit, laissant place à des souvenirs qui apportent un sourire nostalgique plutôt que des larmes.

Rappel toi que le deuil est un processus personnel, et qu'il n'y a pas de chemin préétabli ni de durée définie pour le vivre. Chacun le traverse à sa manière, à son propre rythme. La bonne nouvelle, c'est que, même si la douleur est profonde, elle n'est pas éternelle.

Nous porterons toujours la mémoire et l'amour de notre chat dans notre cœur, et cela continuera à nous inspirer dans notre vie quotidienne. La guérison n'efface pas la douleur, mais elle nous apprend à coexister avec elle, à accepter la réalité et à trouver la beauté dans les précieux souvenirs que nous avons partagés avec notre compagnon fidèle.

02

Soutenir dans le *deuil*



Soutenir son enfant dans le deuil

Accompagner un proche en deuil

Soutenir son enfant

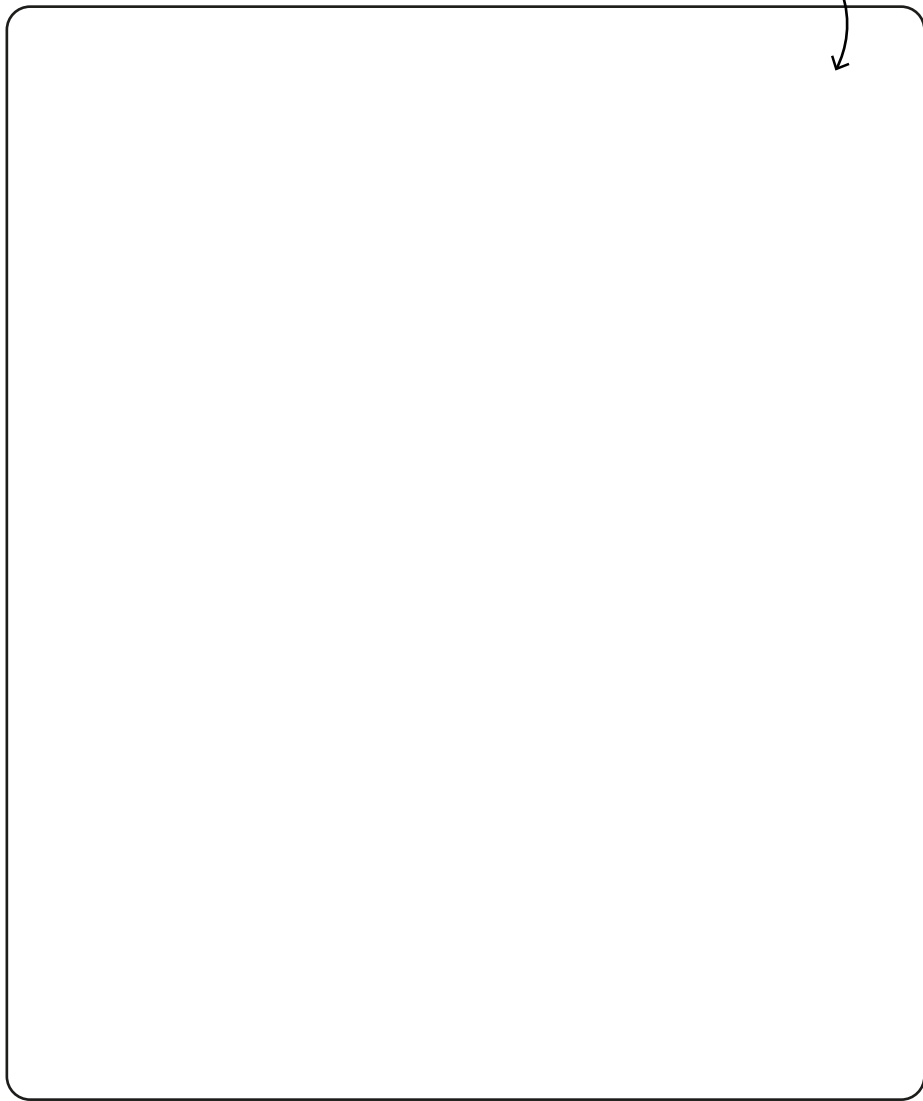
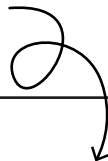
Lorsque le chat fait partie d'une famille avec des enfants, la perte peut être double, car il faut non seulement faire face à sa propre douleur, mais aussi aider les enfants à traverser ce moment difficile. Pour un enfant, la perte d'un animal est souvent sa première expérience de deuil, et il est essentiel d'aborder ce sujet avec délicatesse et de lui offrir un soutien émotionnel approprié.

L'annonce du décès du chat à son enfant doit se faire avec douceur, en utilisant un langage adapté à son âge et à sa capacité de compréhension de la mort. Pour les tout-petits, il est essentiel d'utiliser des mots simples et clairs, en évitant les euphémismes qui pourraient prêter à confusion. Il faut expliquer que le chat ne reviendra pas et rassurer l'enfant en lui disant que ce n'est pas de sa faute. Avec des enfants plus âgés, il est possible d'approfondir la discussion en expliquant que la mort fait partie de la vie et en encourageant les questions. Quel que soit l'âge de l'enfant, il est crucial de valider et de reconnaître ses émotions.

Sois attentif à la réaction et au comportement de l'enfant après l'annonce, car chaque enfant réagit différemment et peut avoir besoin de temps et d'approches différentes pour faire face à son deuil. Pour l'aider à exprimer ses sentiments, propose-lui de réaliser l'une ou plusieurs des activités qui sont décrites sur les pages suivantes.

Activite 1

Dessine toi avec ton chat



Activite 2

Entoure & dessine les
émotion que tu ressens.



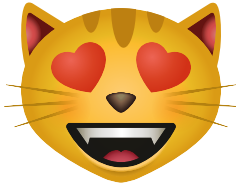
TRISTE



COLÈRE



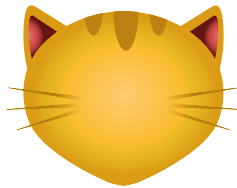
CHOC



AMOUR



JOIE



Activite 3

Parle-nous de ton chat

(toute la famille peut remplir ce questionnaire puis le lire devant tout le monde)

Mon chat s'appelait _____

Mais je l'appelais toujours _____

Ce que j'aimais le plus chez lui c'est _____

Mon souvenir préféré avec lui c'est _____

Il me faisait le plus rire quand _____

Il me manque le plus quand _____

Je voudrais qu'il sache que _____

“

**Jusqu'à ce qu'on ait
aimé un animal, une
partie de notre âme
reste endormie.**

- John Galsworthy -

Être un bon accompagnant

Il peut être difficile pour l'entourage de comprendre la douleur que ressent une personne en deuil de son chat. Les mots justes ne sont pas toujours faciles à trouver, et il peut être compliqué d'imaginer l'ampleur de la peine de la personne, surtout si nous n'avons pas d'animaux ou si nous n'avons pas partagé le même type de lien avec nos animaux de compagnie. Cela est tout à fait compréhensible.

Cependant, si tu souhaites vraiment soutenir la personne en deuil, voici quelques gestes simples qui pourront apporter un réconfort précieux à quelqu'un en deuil de son chat :

Sois à son écoute : Demande-lui sincèrement comment elle se sent et écoute-la sans porter de jugement. Tu n'as pas besoin de comprendre sa douleur pour être une oreille attentive.

Sois présent : Lorsque quelqu'un traverse le deuil, il est essentiel de se sentir entouré. Tu peux proposer à la personne de l'accompagner chez le vétérinaire pour récupérer les cendres de son chat, prendre régulièrement de ses nouvelles, ou lui suggérer des activités pour lui changer les idées.

Propose ton aide : Prépare-lui un repas, propose-toi pour garder ses enfants si elle a besoin de temps pour elle, ou aide-la à créer un lieu commémoratif en mémoire de son chat.

Évite les phrases insensibles qui pourraient la faire se sentir incomprise dans ses émotions. Nous te donnons un aperçu de ces phrases à la page suivante !

Petit aperçu des phrases à éviter

(non exhaustif)



“Ça va, c’est juste un chat”

Cette phrase minimise la perte et suggère que l'animal est facilement remplaçable, ce qui n'est pas le cas.

“T’exagère un peu, c’est juste un animal”

Remettre en question le degré d'attachement d'une personne à son animal de compagnie peut aggraver sa douleur.

“Tu vas en reprendre un autre du coup ?”

Cette phrase est un peu maladroite, car elle appuie sur l'idée que le chat est facilement remplaçable.

“Tu devrais être passé à autre chose maintenant !”

Chacun vit le deuil à son rythme ; il n'y a pas de calendrier fixe pour le processus de guérison.

“Il y a des problèmes bien pire dans le monde”

C'est certain, mais ce n'est pas parce qu'il y a de pires douleurs que celle que l'on ressent n'est pas légitime.

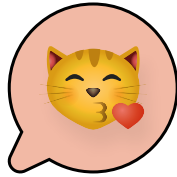
“Heureusement tu as d'autres animaux”

Posséder d'autres animaux de compagnie ne remplace pas la relation unique qu'une personne avait avec l'animal décédé.

“Tu ne devrais pas te sentir aussi mal”

Dire à quelqu'un comment il devrait ressentir minimise et invalide ses émotions.

03



Se

souvenir

de son chat

Créer un espace commémoratif

Créer un carnet du souvenir

Créer un espace commémoratif

Pour avancer dans son processus de deuil, il peut être bénéfique d'avoir un endroit pour se recueillir. Cependant, cela n'est pas toujours évident en cas de décès d'un chat. Alors, pourquoi ne pas envisager de créer un espace de recueillement chez soi ?

Nous te proposons trois idées pour créer un espace de recueillement chez toi :

1

Coin du souvenir

Sur un bout d'étagère, installe un petit autel en mémoire de ton chat, avec une photo, des objets qui lui appartenaient, et ses cendres dans une jolie urne.

2

Plante commémorative

Si tu as la main verte, pourquoi pas planter une plante en sa mémoire ? Tu pourrais même y installer une petite plaque commémorative.

3

Mur du souvenir

Sélectionne des dessins ou photos de lui, avec toi et ta famille à encadrer, puis accroche-les sur un petit pan de mur chez toi.

Créer un carnet du souvenir

Si tu ne souhaites pas dédier un coin chez toi à ton chat, mais que tu ressens quand même le besoin de conserver des souvenirs de lui, tu peux créer un carnet ou une boîte de souvenirs. Ainsi, tu disposeras d'un objet discret en mémoire de ton chat grâce auquel tu pourras revisiter les moments heureux passés avec lui.

Pour réaliser ce projet, rien de plus simple !

1. Choisis un carnet que tu as déjà chez toi et personnalise sa couverture en y inscrivant le nom de ton chat, ou achète un joli carnet spécialement conçu à cet effet.
2. Imprime une sélection de tes photos préférées de ton chat, qu'il soit seul ou en compagnie de tous les membres de la famille.
3. Colle ces photos dans le carnet.
4. Écrivez avec tous les membres de la famille des anecdotes, des souvenirs ou des messages à votre chat. Cela peut devenir un moyen précieux de partager et de préserver les souvenirs de votre compagnon bien-aimé.

Si tu n'as pas trop d'inspiration, tu trouveras 17 idées pour remplir ton carnet à la page suivante !

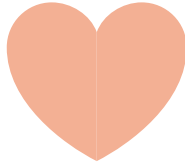
17 idées pour remplir ton carnet du souvenir

- 1 Écris son nom et tous ses surnoms
- 2 Colle des photos de lui et de vous
- 3 Raconte le jour de son adoption
- 4 Décris ses traits de caractère
- 5 Ses habitudes rigolotes
- 6 Sa pire bêtise
- 7 Les choses qui te manquent le plus
- 8 Les choses qu'il t'a appris
- 9 Ce que tu aurais voulu qu'il sache
- 10 Le jour où il t'a fait le plus rire
- 11 Ton plus beau souvenir avec lui
- 12 Écris lui une lettre
- 13 En quoi il a changé ta vie
- 14 Dessine-le
- 15 Écris un poème sur votre relation
- 16 Ajoute des citations inspirantes
- 17 Finis en écrivant un message d'adieu

“

**Les chats ont une
incroyable capacité à
se faufiler directement
dans nos cœurs.**

- Karen McQuestion-

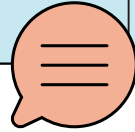


Nous espérons que ce guide t'a été utile et qu'il t'aura apporté un peu de réconfort en cette période difficile.

Au fur et à mesure que tu progresses dans ton processus de deuil, n'oublie pas que tu n'es pas seul. Il existe des ressources et des personnes prêtes à te soutenir en ces moments délicats. Sache que l'amour que tu portes à ton chat perdurera pour toujours et qu'un jour, tu pourras sourire en pensant à tous les merveilleux moments que vous avez partagés ensemble.

La team Coats

03



Res- sources *additionnelles*

Groupes facebook :

Apprivoiser le deuil animalier

Support dans le deuil de nos animaux

Mon Ange- Groupe de soutien sur le deuil animalier

Forums de discussion :

<https://www.chat-et-cie.fr/forum/hommages/-faire-le-deuil-d-un-animal-t15189.html>

https://forum.doctissimo.fr/animaux/Chiens/-Sante-soins-chien/entraide-deuil-animal-sujet_51858_1.html

<https://wamiz.com/forum/497884/deuil-de-mon-chat>

Thérapeute en deuil animal :

www.soutiendeuilanimal.org

optionbonheur.fr

feerie-animale.com

entredudeuilanimalier.com

Livres :

Faire le deuil de son animal de compagnie - Brigitte Hardy

Accompagner son animal vieillissant : Vivre son grand âge et surmonter son deuil - Martine Golay-Ramel

Quand l'animal s'en va... : Gérer la perte de son animal de compagnie - Marina von Allmen-Balmelli

Films :

Pour aborder le thème du deuil avec les enfants

Là-haut

Coco

Le roi lion

“

**Je crois que les chats
sont des esprits venus
sur terre. Un chat,
j'en suis sûr, pourrait
marcher sur un nuage
sans le traverser.**

- Jules Verne -

Caats

