

19 – Réconfort

rarement d'effusions, il faut **contenir**, garder **bonne figure**, être **fort**, ne pas craquer, ne pas céder, il faut se dire que **la vie continue**, que **la vie mérite d'être vécue**, que la vie est encore **belle**, il faut **tenir le coup**, **surmonter**, **surpasser**, **survivre**, il faut **se maîtriser**, **se dominer**, **se calmer**, **se surveiller**, **se reprendre**, **se remettre**, ne pas se laisser **vaincre**, ne pas se laisser **abattre**, ne pas se laisser **anéantir**, il faut **garder la tête haute**, il faut **garder espoir**, il faut **se consoler**, ne pas **broyer du noir**, ne pas avoir de **mauvaises pensées**, ne pas se complaire dans **le chagrin**, ne pas ruminer de **mauvaises images**, il faut **regarder devant soi**, il faut garder **les meilleurs moments**, il faut **se secouer**, ne pas **s'effondrer**, ne pas **désespérer**, ne pas **penser qu'à sa douleur**, il faut **penser aux autres**, il faut **se ressaisir**, il faut **se faire une raison**

il faut **donner l'exemple**

on a le droit de **pleurer** un bon coup, on n'a pas le droit de vouloir en finir, on a le droit d'être **triste**, on n'a pas le droit de dire que la vie est absurde, on a le droit de porter le **deuil**, on n'a pas le droit de s'isoler dans la douleur, on a le droit d'être en **colère**, on n'a pas le droit de hurler cette colère

il faut **garder son self-control**, il ne faut pas dire **ça**, il ne faut pas penser **ça**, il ne faut pas agir comme **ça**, il faut **se mettre à la place des autres**, il faut se demander ce **qu'il** penserait de cette attitude, il faut se dire **qu'il** n'aimerait pas nous voir dans cet état, il faut se dire **qu'il** est heureux là où *il* est, il faut se dire **qu'il** nous regarde, il faut penser à **lui** avant de penser à nous, il ne faut pas se **laisser aller**, il faut être **positif**, il ne faut pas être négatif, on n'a pas le droit d'être négatif, on ne doit pas, ce n'est pas possible

on a le droit d'être découragé mais il faut reprendre courage, on a le droit de pleurer mais il faut sécher ses larmes, on a le droit d'être seul mais il ne faut pas refuser les mains tendues

il faut trouver en soi **l'énergie**, **la vitalité**, **la détermination**, **la volonté**, **le dynamisme**, **le cran**, **l'optimisme**, on n'a pas le droit d'être **morbide**

il faut **regarder devant soi**, il ne faut pas vivre dans **le passé**, il faut **tourner la page**, il faut regarder le chemin à **parcourir**, on n'a pas le droit de ne penser qu'au chemin **parcouru**, il faut se dire que le verre est à **moitié plein**, on n'a pas le droit de ne le voir **qu'à moitié vide**, il ne faut pas se mettre dans **des états pareils**, il faut écouter **les conseils**

il faut être **digne**, il faut **accepter**, il faut voir les choses **en face**, il faut **affronter l'épreuve**, il faut **combattre** et **vaincre**, il faut **se battre**, il faut accomplir tout ça pour **lui**, pour nous

il faut penser à **soi**, aussi

il faut **se consoler**, il faut **se calmer**, **s'apaiser**, on doit savoir qu'avec le temps les douleurs **cicatrisent**, qu'avec le temps la souffrance **s'estompe**. Pourtant il faut entreprendre **un travail de deuil**, on n'a pas le droit de garder **espoir**, on n'a pas le droit de refuser de voir **la vérité en face**, on doit faire attention **au déni**, **aux illusions**, **aux erreurs**, **aux mirages**, **aux mensonges**, **aux rêves**, **aux leurre**s, **aux chimères**

il faut **assumer**, il faut être **adulte**, il faut être **responsable**, il faut être **raisonnable**

il faut que tout ça, **petit à petit**, face son chemin

il faut faire confiance **au temps**

on doit tenir **le choc**, on doit se dire que **c'était écrit**, que c'était **le destin**, que c'était **le sort**, que c'était **l'ordre des choses**, que c'était **dans la nature**, que c'était **voulu**, que si ça ne s'était pas passé comme **ça**, ça se serait forcément passé **autrement**, que c'était **inélu**ctable, que ça nous arrivera à **tous**, que c'est **l'aboutissement logique** de la vie, que c'est en **chacun de nous**, que c'est la chose au monde la mieux **partagée**, que c'est inutile de s'emporter contre ce qui est **normal**, qu'on sait tous ce qu'il en est même si **on refuse de l'admettre**

il faut songer à tous **les bonheurs** qui nous attendent encore

on n'a pas le droit de **baisser les bras**, on n'a pas le droit **d'arc-bouter son dos**, on n'a pas le droit **de vou**ter ses **épaules**, on doit **redresser sa nuque**, on doit **relever ses tempes**, on n'a pas le droit **de courber l'échine**, on n'a pas le droit **de mettre genou à terre**, on n'a pas le droit **de plier son ventre**, on doit garder **les pieds au sol**, on doit relever **le menton**

il ne faut pas aller **contre la nature des choses**

on n'a pas le droit

non

il faut penser à demain

oui

c'est ce qu'il faut faire