Perdre un animal de compagnie peut être une expérience très douloureuse, car nos animaux sont souvent considérés comme des membres de la famille. Cette situation particulière est vécue et gérée différemment par chaque famille. Le plus important est d'accepter ses émotions, de se donner le temps de guérir et de se rappeler les moments heureux passés avec son animal bien-aimé.

Voici trois petits astuces si votre famille vit la perte de son fidèle compagnon :

1. Verbalisez avec une personne de confiance vos émotions. Ne les refoulez pas à l'intérieur, permettez-vous de les vivre et de les exprimer;
2. Créez en famille un petit album souvenir, affichez une photo avec tous les membres dans un cadre ou plantez un arbre dans la cour. Soyez créatif;
3. Écrivez dans un journal vos ressentis, vos souvenirs et vos sentiments afin de les libérer.

Il était une fois une jeune demoiselle du nom de Louna qui avait un mignon petit chien nommé Fripon. Fripon était son fidèle compagnon depuis de nombreuses années et il apportait de la joie, de l'amour et de la chaleur à sa vie. Ils avaient partagé d'innombrables aventures, de longues promenades en forêt et de précieux moments d'émotions ensemble.

Un jour, Louna remarqua que Fripon ne voulait plus jouer. Il se cachait sous son lit et ne sortait même plus pour recevoir sa friandise préférée. Très inquiète pour son chien, Louna décida de l'amener chez le vétérinaire. Arrivée à la clinique, elle reçut la triste nouvelle que son fidèle ami souffrait d'une maladie grave et qu'il ne passerait pas la nuit. Le vétérinaire expliqua à la jeune fille que le meilleur choix à faire était de mettre fin à ses souffrances.

Même si Louna était envahie par plusieurs émotions intenses dont la colère et une immense tristesse, elle savait qu'elle devait laisser partir son petit chien adoré. Elle passa les dernières heures à ses côtés à lui offrir tout son amour et de merveilleux et chaleureux câlins.

La courageuse petite fille fut présente avec son meilleur ami Fripon jusqu'à la fin. Elle a tenu sa petite patte et lui a murmuré des mots doux pour le réconforter. Lorsqu'il s'est éteint, les larmes de Louna ont coulé librement, mais elle savait qu'elle avait fait la meilleure chose pour lui.

Les semaines suivantes ont été très difficiles pour la fillette. Elle ressentait un vide immense dans ses journées sans son compagnon. Les promenades silencieuses et les nuits sans la chaleur de Fripon étaient très douloureuses à vivre. Elle réalisa à quel point Fripon faisait partie de son quotidien.

Pour diminuer sa peine et le vide qu'avait laissés la perte de Fripon, Louna décida d'utiliser la technique de son hypnologue et amie Lili, c'est-à-dire se créer une bulle de protection. Elle s'installa confortablement et prit trois grandes inspirations lentes et profondes. Par la suite, elle s'imagina dans une bulle de savon aux couleurs de l'arc-en-ciel, une bulle résistant à toutes les intempéries et où tout était possible, même ses rêves les plus farfelus comme avoir Fripon auprès d'elle. À l'intérieur de sa bulle, elle pouvait sentir sa chaleur, jouer avec lui et se promener dans la forêt. Elle pouvait aussi lui raconter tous ses secrets et ses inquiétudes. Louna sentit le calme et la sérénité s'installer progressivement, de plus en plus profondément. Même une douce chaleur parcourut tout son cœur. Le visage de Fripon se dessina derrière ses yeux fermés. Louna inspira profondément à quelques reprises, elle sentait des larmes de joie couler doucement sur ses joues. Elle comprit que Fripon serait pour toujours avec elle, partout où elle irait puisqu'il était maintenant installé dans son cœur. Louna posa sa petite main sur sa poitrine et ressentit ses doux battements, comme s'il lui disait : « Ne t'inquiète pas, je serai toujours avec toi, ma chère Louna ». La fillette ouvrit doucement les yeux et sentit le calme et la paix à l'intérieur de son corps, comme si la peine et la tristesse avaient été remplacées par ses ressentis. Elle sourit. Elle venait de créer un petit monde en toute sécurité à l'intérieur de son imagination, se laissant guider et transporter afin de faire vivre la mémoire de son fidèle compagnon. Louna répéta l'expérience toutes les nuits. Elle se laissait transporter au cœur de sa bulle pour ainsi retrouver son compagnon et vivre de fabuleuses aventures.

Cette expérience lui donna la merveilleuse idée de créer un album photo rempli de souvenirs heureux et d'y mettre en dessin ses incroyables aventures, tout cela afin d'exprimer ses sentiments. Elle planta même un arbre dans le jardin en sa mémoire.

L'histoire de Louna est devenue une légende, un exemple de courage et de détermination pour tous les enfants du monde entier. Son courage, sa détermination et sa confiance en sa bulle de protection inspirèrent de nouvelles générations d'enfants, tout en rappelant à chacun qu'il a le potentiel de surmonter une grande peine, même si parfois au départ cela semble impossible.

Allez, c'est à ton tour! Que souhaites-tu vaincre ou affronter ? Tu es le maître de ton destin, à toi d'y mettre toute ta détermination, ton courage et ta force pour faire disparaitre une grande émotion ou une crainte. Installe-toi confortablement, prends trois grandes inspirations lentes et profondes, puis imagine-toi dans ton endroit préféré et laisse ton imagination te guider…..