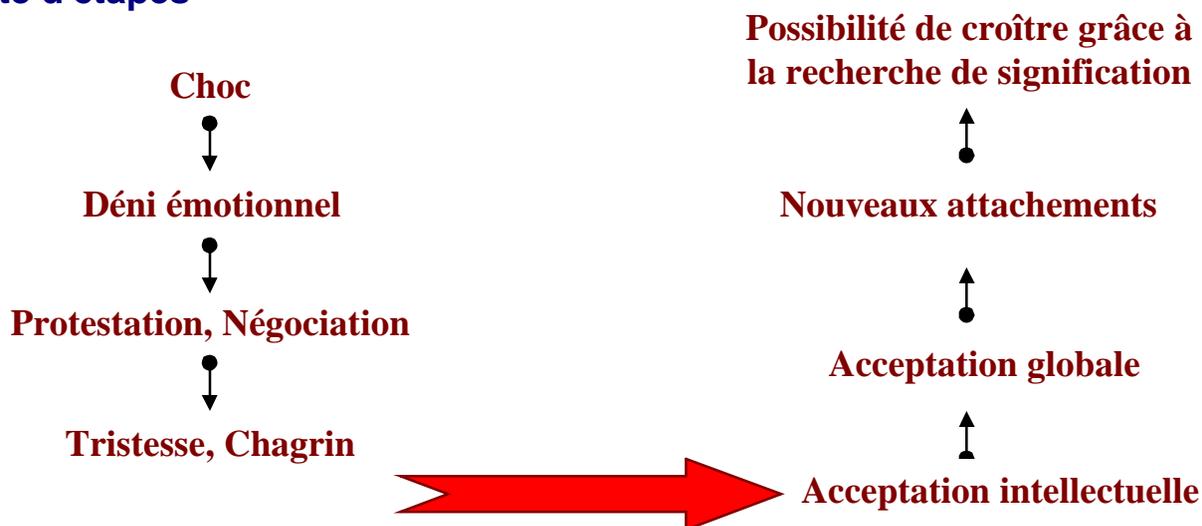


# PROCESSUS DE DEUIL

## Suite d'étapes



## Points utiles

1. Reconnaître la perte (C'est arrivé mais je survivrai).
2. Se laisser ressentir la douleur. Ne pas la nier.
3. Se redire qu'on n'est pas seul. Espérance.
4. S'accepter. Pensées positives vis à vis de soi-même (il y a des hauts et des bas).
5. Se donner toujours le temps pour guérir (Plus la perte est grande, plus c'est long).
6. Se souvenir que le processus de guérison a des hauts et des bas.
7. S'accorder du repos (Re-poser, re-sourcer).
8. Se faire un planning (Structurer l'extérieur quand l'intérieur est tourmenté).
9. Remettre à plus tard les grandes décisions.
10. Rechercher le réconfort des autres et leur support (ceux qui vous écoutent, qui vous soutiennent).
11. S'entourer de choses vivantes (Plantes, animaux), leur parler et les toucher.
12. Réaffirmer ses convictions (Spirituel)
13. S'organiser pour les week-ends et les fêtes (cinéma, musée, etc...).
14. Se souvenir qu'on est vulnérable pour des mois.
15. Qu'il reste de la culpabilité envers la personne décédée (Ecrire une lettre et la brûler).
16. Se dire : « Un jour, je retrouverai la sérénité ». Se l'écrire et le mettre à part. Se débarrasser de sa culpabilité, écrire une lettre (écrire est important), vider sa colère, lâcher prise (Pleurer, sangloter).

A l'annonce de la perte prochaine c'est tout d'abord *le* refus : Refus ouvert, déclaré ("Ce n'est pas possible !"), ou surdité, refus de voir et d'entendre. Puis viennent *la colère ou le marchandage* ("Encore un peu de temps..."), parfois les deux. Puis *la tristesse et la dépression* s'installent pour un temps plus ou moins long. Enfin, si tout se passe bien *l'acceptation* de l'irréversible entraîne son attente sereine.

Malheureusement, bien des individus ne peuvent dérouler totalement ce processus, et reste bloqué dans le refus ou dans la dépression.

Deux capacités fondamentales permettent d'accepter le changement plus facilement:

Une **vision** de l'avenir qui transcende le changement en cours, maintient un cadre de référence extérieur dans lequel les événements peuvent s'inscrire et prendre sens. Les craintes engendrées par le changement peuvent alors devenir des péripéties sur le chemin de cette vision. Il est utile et nécessaire de se donner un objectif (quelque chose de simple), et de le réaliser.

La **confiance** en soi, la certitude d'avoir la capacité de réagir, de surmonter ou de supporter l'épreuve maintient un cadre de référence interne sécurisant (La confiance en une puissance supérieure protectrice peut jouer un rôle similaire).

### A travers un processus de deuil, il y a 4 tâches à accomplir :

- ✚ Accepter la réalité de la perte.
- ✚ Vivre la douleur de la perte.
- ✚ S'adapter à un environnement dont le décédé est absent.
- ✚ Se détacher émotionnellement de la personne et réinvestir l'énergie émotionnelle dans une nouvelle relation ou but.

### Quand on est dans le Choc, il peut se produire :

- ✚ Un manque d'énergie,
- ✚ Un manque de sommeil,
- ✚ Une humeur en dent de scie,
- ✚ La gorge sèche,
- ✚ L'estomac vide,
- ✚ La poitrine serrée,
- ✚ Des maux de gorges,
- ✚ Une augmentation des douleurs courantes,
- ✚ Des douleurs au cœur,
- ✚ Des problèmes digestifs,
- ✚ Des difficultés à se concentrer,
- ✚ Des pensées obsessionnelles,
- ✚ Des hallucinations auditives et/ou visuelles (on voit la personne ou on l'entend).

# DEUILS

- **Repérer un ou plusieurs deuils dans ma vie.**
  
- **Nommer ceux qui sont terminés, ceux qui restent bloqués.**
  
- **J'essaie de nommer l'étape où j'en suis :**
  - Choc
  
  - Déni, refus, continuer de vivre en étouffant tous les sentiments.
  
  - Révolte, colère, ressentiment, culpabilité.
  
  - Tristesse, chagrin, dépression, angoisse.
  
  - Phase d'acceptation - intellectuelle,  
- globale (presque sans émotions).
  
  - Phase de réinvestissement = Nouveaux attachements (nouvelle maison, nouveau travail, nouvelle relation, nouvelles activités).