



Faire le deuil (et les notions associées ☺)

Faire le deuil...

Je vous propose de faire le deuil...quel sujet ! - penserez-vous peut-être ?

Vous auriez plutôt envie de se sentir en vie, de relancer vos envies, vos projets, de bouger etc...

Et bien oui, faire le deuil, c'est pouvoir être en vie, avoir de nouvelles envies et faire place à du nouveau/renouveau pour évoluer et aller vers un futur différent du passé... Chaque deuil permet d'aller vers une autre saison, une autre expérience de vie, d'autres priorités, d'autres choix plus centrés sur nos valeurs essentielles et celles qui sont d'actualité. Même si nous avons un socle de valeurs qui fondent notre identité, qui je suis, nous avons besoin d'en ajouter certaines, en laisser d'autres et surtout, renouveler la façon de faire valoir nos valeurs en fonction de ce que nous sommes désormais. Nous devons actualiser nos critères !

Si l'amitié est essentielle à vos yeux, petit vous la montriez en offrant des bonbons...désormais il est plus adapté d'offrir une verre à vos amis...toujours amis, mais avec des façons « actualisées » de le faire valoir.

Nous faisons donc le deuil de certains comportements à chaque étape de vie, à chaque évolution, comme une « mue ».

Certaines page qui se tourne sont bien plus « lourdes » et le deuil prend alors une forme plus difficile...

Le deuil sous toutes ces formes (perte d'un être mais aussi séparation, déménagement, changement d'école, passage de l'enfance à l'adolescence, à la retraite...) est un événement difficile à douloureux (selon le deuil en question) et nous sommes « naturellement programmés » pour que le processus de deuil nous remette dans une énergie de vie. Le deuil, quand il est pesant, a cette propriété de nous re-centrer sur ce qui est vraiment important pour nous. Il nous ralentit et nous recadre sur les essentiels pour retrouver une direction et avancer.

Ce processus se bloque parfois, et il devient alors essentiel d'être accompagné pour « faire son deuil ».

Les étapes naturelles du deuil sont:

La perte (de l'être aimé, d'un lieu, d'un amour, d'un animal...), **le déni** (autrement dit le refus sur le moment d'y croire, qui est une forme de dissociation), **la dépression** (comprenez par là, état de baisse d'énergie et forte tristesse), **la colère** (y compris contre la vie, contre la personne partie...)... et, enfin, un début **d'acceptation mentale**...

Le marchandage (« et si cette perte n'existait pas, je ferais cela... ») arrive ensuite avec sa palette d'idées un peu étranges et magiques, comme quand nous étions enfants... **la tristesse revient à nouveau** et peu à peu **l'acceptation s'installe dans le cœur...la libération** et le « cadeau » que l'on nomme aussi l'intégration.

Le cadeau, c'est le retour à la vie, en étant grandi par ce processus qui apprend à gérer le manque. C'est le souvenir d'une personne ou d'un endroit aimé dont nous aurons gardé une part pour notre construction personnelle ; ils seont intégrés en nous et « vivants » en cela.

Certaines étapes, comme la colère et la tristesse seront revisitées plusieurs fois. Au-delà de 8 à 10 mois, si la personne reste « insensible » ou bloquée dans une des étapes du deuil, il est essentiel de se faire aider par un professionnel. Pour les enfants et les adolescents, au delà de quelques semaines, si le comportement reste atypique suite à une perte, il convient de consulter pour éviter de laisser un traumatisme s'ancrer. Un deuil peut être traumatique pour certains, et, dans ce cas, le traitement du traumatisme permettra ensuite au deuil de se faire.



La culpabilité empêche le processus de deuil et doit aussi être traitée. Elle accompagne les regrets de ce que nous n'avons pas fait, pas dit...et parfois les remords de ce que nous avons fait et qui a occasionné des dommages pour l'autre ou la relation. Ses sentiments sont complexes et demandent d'être entendus, démêler, pour reprendre sa vie le cœur lourd d'une perte certes, mais alléger par la compréhension « des nœuds » en soi...et c'est alors que la vie reprend ses droits...d'aller vers un futur en n'oubliant pas, en faisant avec ce que nous portons en nous qui ne meurt pas. Les autres vivent grâce à nous aussi 😊

La déception est aussi à relier au deuil, deuil d'un idéal, d'un rêve, d'un projet...et « redescende » sur des niveaux plus réaliste. Le deuil se cache derrière plusieurs autres mots, autres sentiments... le deuil, c'est l'assurance du renouveau et l'antidote à l'immobilisme...on avance par obligation parfois suite à des pertes/ deuils car le vide, la place laissée, nous engage alors à aller chercher de quoi « remplir » autrement.

A l'occasion d'un deuil, d'autres deuils peuvent ressurgir, mal finis, et la personne peut alors somatiser ou réagir d'une façon qui peut apparaître « disproportionnée ». Un deuil peut donc en faciliter un autre ou en faire ressurgir un autre mal « fini ». Il est donc crucial de ne pas « se comparer » dans nos réactions face à la perte et au deuil. Il est surtout nécessaire de savoir trouver du réconfort et de l'écoute pour aller vers d'autres moments de vie.

Les professionnels de la psychothérapie savent identifier les deuils non résolus et disposent de modèles thérapeutiques pour permettre au processus de reprendre là où était bloqué. Nous serons ravis de vous accompagner vers un après. Ce sera le cadeau d'une rencontre.

Rappelons également que chaque changement, chaque évolution est un deuil de l'étape précédente.

ÉTAPES DU CHANGEMENT (KÜBLER ROSS)

