



Newsletter n°4 : Avril 2011

Faire le deuil...

En ce début de printemps, je vous propose de faire le deuil... quel sujet ! - penserez-vous peut-être ? Le printemps donne plutôt l'envie de se sentir en vie, relance nos envies d'aller dehors, de bouger etc... Et bien oui, c'est tout à fait juste, au printemps nous faisons le deuil de l'hiver passé et ainsi est rythmée notre vie. 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. Le deuil a cette propriété de nous re-centrer sur ce qui est vraiment important pour nous.

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. 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), **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 »**. 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.

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.

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.

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.