



## Pour faire son deuil le temps ne suffit pas

Beaucoup de gens croient que seul le temps peut panser les plaies que laisse la mort d'un être cher. Or, s'il est vrai que le temps aide à mettre un peu de distance entre soi et la souffrance, trop souvent à l'intérieur quelque chose reste dévitalisé et mort. L'anniversaire du décès, de la naissance ou tout autre moment significatif rappelant l'être disparu réveille la blessure. La perte d'un être cher n'engendre pas seulement une souffrance liée à l'absence, mais peut révéler des failles dans la construction de la personnalité et raviver des blessures antérieures.

Ce que la psychologie a appelé travail du deuil ne peut donc pas dépendre du seul temps qui passe. Il s'agit d'un cheminement actif de guérison et d'évolution intérieure avec ses impasses et ses enjeux. Pour Lydia Müller une chose est sûre : il est possible que la perte devienne indolore, plus encore, qu'elle devienne une force intérieure. Le véritable deuil nous rend plus amples et plus mûrs.

Lydia Müller, psychologue psychothérapeute FSP, est spécialiste de la mourance et du deuil. Elle forme à l'accompagnement des parents vieillissants, des personnes gravement malades, en deuil ou en fin de vie à Genève dans l'association Entrelacs, en Suisse Romande et en France.

Lydia Müller est co-auteur, avec B.Montaud et P.Montaud, de *La vie et la mort de Gitta Mallasz*, aux éditions Dervy (2001), et de *La Psychologie Nucléaire, un accompagnement du Vivant*, par B. Montaud et coll., aux éditions Edit'As (2000).

### Contenu CD 1:

Introduction

Les mécanismes de défense contre la souffrance : le déni

La révolte

Les conséquences des mécanismes de défense

L'Art du deuil

1ère souffrance centrale : le regret, la culpabilité

Traiter la souffrance du regret

2e souffrance centrale : le manque, l'absence

### Contenu CD 2:

Traiter la souffrance du manque

L'histoire d'Eric

La perte des fonctions

Deuil et l'Alzheimer

Conclusion

Questions:

- La vengeance du fils survivant
- J'aime plus que l'autre
- Amour inconditionnel et dette