

CONFÉRENCE 14.3. 2019

**Faire son deuil
n'est pas oublier!**

Par Lydia Müller

psychologue-psychothérapeute FSP

Entrelacs

022 740 04 77

www.entrelacs.ch

QU'EST-CE QU'EST LE DEUIL?

Le deuil est

- N'est pas un état figé, mais un processus évolutif. Toute stagnation ou blocage est régression.
- un véritable travail psychique, une confrontation et traversée d'émotions souvent violentes et inavouables.

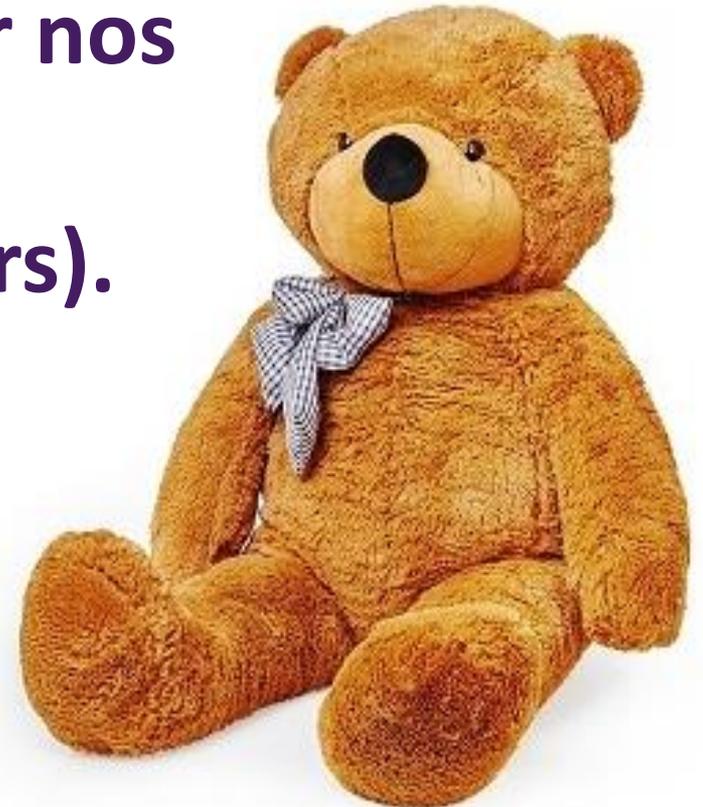
DEUIL ET ATTACHEMENT

**Le deuil est en lien direct avec
l'attachement à la personne,
l'animal, la situation, la chose...
perdus.**

**Plus je suis attaché,
plus je souffrirai de sa perte.**

ATTACHEMENT ET SOUFFRANCE

- Nos attachements cherchent à combler nos manques ou à réparer nos anciennes blessures de séparation (ex. le nounours).



ATTACHEMENT ET SOUFFRANCE

- Nos attachements cherchent à combler nos manques ou à réparer nos anciennes blessures de séparation (ex. le nounours)
- Les pertes importantes réveillent ces vieilles blessures d'attachement de notre passé.



MÉMOIRES DE PERTES

de la vie intra-utérine (jumeau perdu)



MÉMOIRES DE SÉPARATIONS

de la petite enfance et de l'enfance...



MÉMOIRES D'ABANDON

de la petite enfance et de l'enfance...



***Le deuil désigne le travail
psychique à fournir pour
surmonter ces blessures
et trouver ou retrouver
un état de paix intérieure.***

QU'EST-CE QU'EST LE DEUIL?

Le deuil, un processus de cicatrisation?



QU'EST-CE QU'EST LE DEUIL?

Le deuil, un processus de cicatrisation?



ça cicatrise, mais c'est moche!

QU'EST-CE QU'EST LE DEUIL?

Le deuil, un processus de cicatrisation?



AVANT c'était mieux!

QU'EST-CE QU'EST LE DEUIL?

Le deuil, un processus de cicatrisation?



AVANT c'était mieux!

Le problème:

~~ACCEPTATION~~

mais RÉSIGNATION

LES ÉTAPES DU DEUIL

- **1. Le choc – la sidération = refus de la réalité**
- **2. Retour salutaire des émotions**
= Admettre la réalité, mais ... comment faire pour ne pas souffrir?
→ Révolte ou recherche du défunt
- **3. Absence et manque = phase de déstructuration**
- **4. Restructuration – reconstruction - acceptation**

LES BLOCAGES DANS LE DEUIL

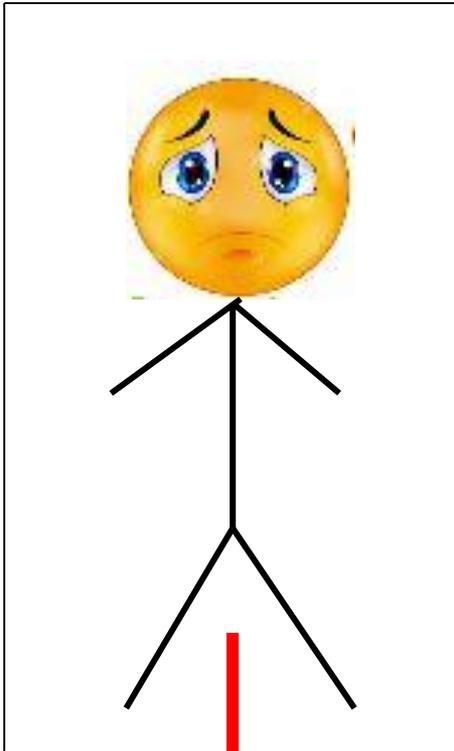
1.a) LE DÉNI DE L'ÉTAT DE CHOC

« Ça n'existe pas. »

1.b) LA DÉNÉGATION

Je sais que ça existe, mais je ne veux pas que ça existe! C'est le refus de la réalité trop douloureuse.

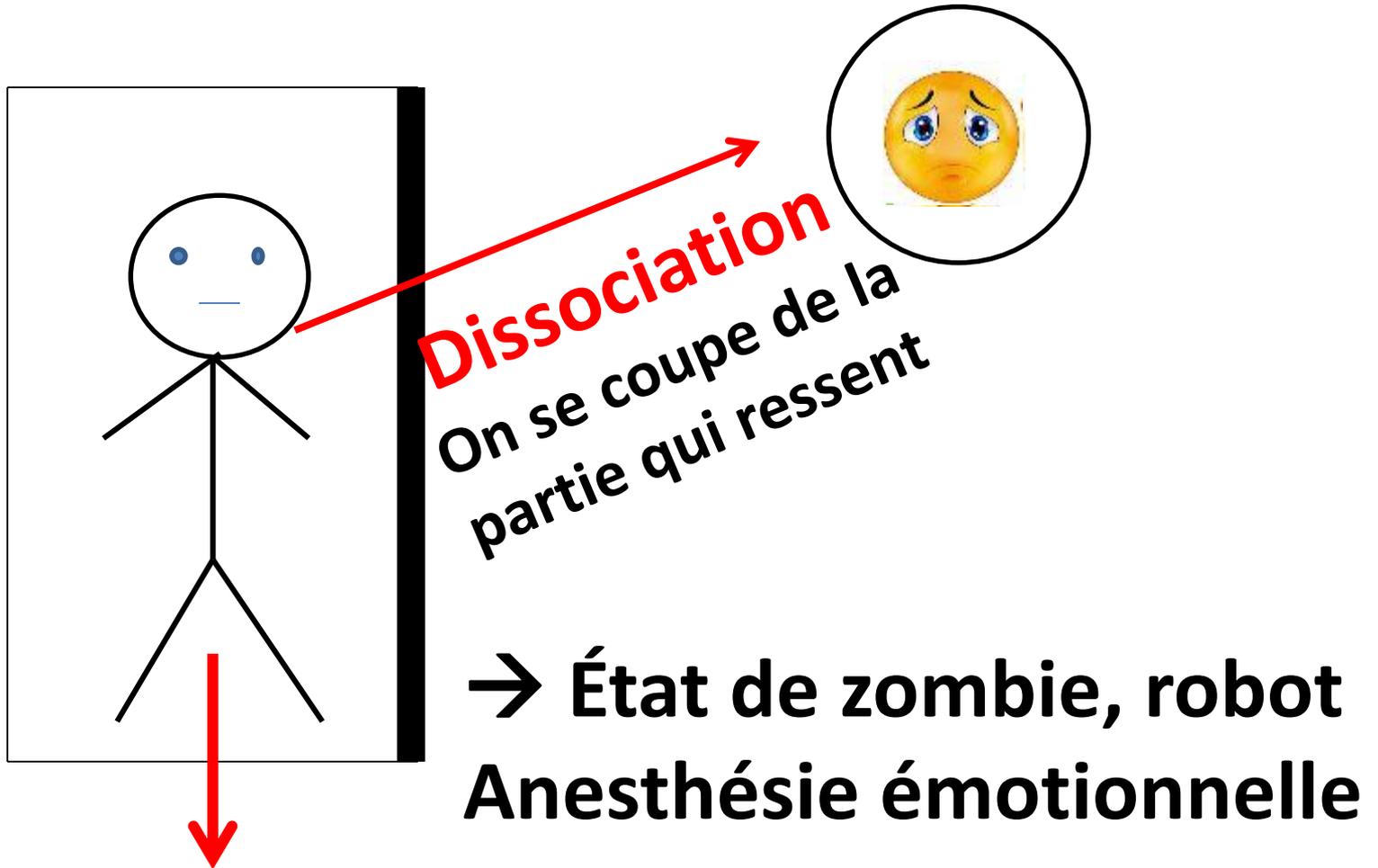
1. a) L'état de CHOC - SIDÉRATION



- Effet cage de Faraday
- arrêt sur image
- on n'entend plus rien
- on ne sent plus rien
- on regarde, mais ne voit pas

écoulement d'énergie

1. a) L'état de CHOC - SIDÉRATION



Aider quelqu'un en état de choc

Prendre dans les bras et le tenir sans paroles
ou au moins faire un contact physique: la main



sur l'épaule ou
sur le bras.

→ Souvent
les larmes
commencent à
couler.

La Pseudo-aide pour l'état de choc

« Je vous donne du Lexotanil »...

→ Anesthésie par médication (anxiolytiques
antidépresseurs...)



**Lorsqu'on n'a plus
de bras pour tenir,
il nous faut une
contention par
des pilules !**

1b) DÉNÉGATION DE LA RÉALITÉ

Le refus de la réalité trop
douloureuse

NON! C'EST PAS VRAI!

NON! C'EST PAS POSSIBLE!



1c) DÉNÉGATION DES ÉMOTIONS MAIS GRAND STRESS EN-DEDANS

On anesthésie les émotions par:

- **Hyperactivité ou sport à outrance**
- **Médication (anxiolytiques, antidépresseurs...)**
- **Drogues (alcool, drogues dures, jeux ...)**
- **Besoin de bruit constant (télé, radio...)**
- **Nourriture → boulimie**
- **Scarification (= déplacement de la souffrance)**

ATTENTION!

Une part en nous est morte
mais au dehors on fait
semblant, on est un zombie en
représentation.

C'est normal un temps, mais si
ça dure, le processus du deuil
est bloqué.

ATTENTION!

1^{er} Blocage du deuil

- Le déni de la réalité → folie
- La dénégation de la souffrance émotionnelle → maladie ou dépression

Sortir du blocage du déni

Le deuil nécessite la
traversée des émotions

→ Accepter l'expression des
émotions pour revenir
à la vie

LES ÉMOTIONS

Apparition d'émotions avouables
ou inavouables:

- **Peurs**
- **Colère**

LES ÉMOTIONS

Apparition d'émotions avouables
ou inavouables:

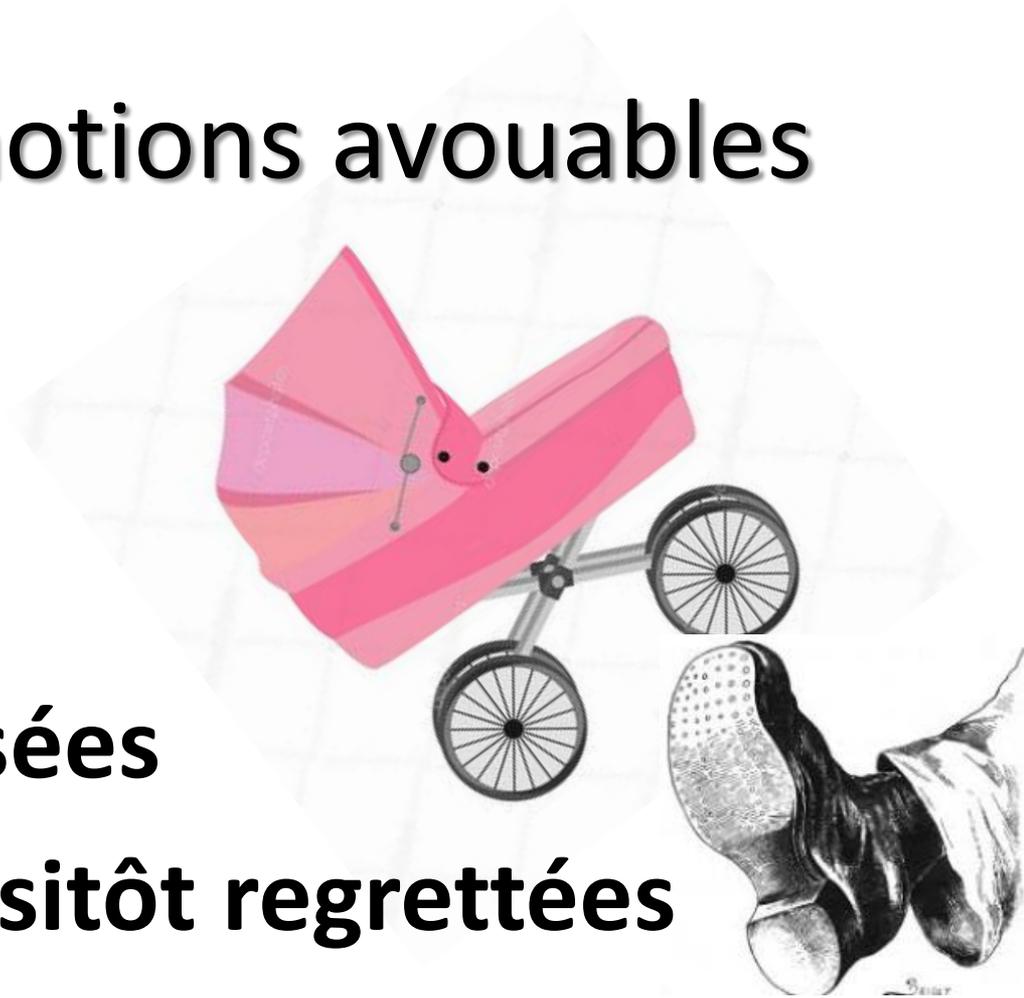
- **Peur**
- **Colère**
- **Jalousie ex. la perte
d'un bébé**



LES ÉMOTIONS

Apparition d'émotions avouables
ou inavouables:

- **Peur**
- **Colère**
- **Jalousie et pensées
méchantes, aussitôt regrettées**



LES ÉMOTIONS

Apparition d'émotions avouables
ou inavouables:

- **Peur**
- **Colère**
- **Jalousie et pensées méchantes**
- **Rage meurtrière**

LES ÉMOTIONS

2. LE RETOUR SALUTAIRE DES ÉMOTIONS



LA RÉVOLTE

LA RAGE

2. LE RETOUR SALUTAIRE DES ÉMOTIONS

RÉVOLTE ET RAGE

Les accusations

- **contre les coupables (les fautifs, médecins...)**
- **contre le destin, contre Dieu, contre le défunt**
- **contre soi-même (culpabilité)**



LA RÉVOLTE

La révolte est bénéfique car

- elle nous sort de l'anesthésie et nous fait revenir dans le corps
- elle mobilise notre énergie
- elle nous donne l'impression d'être actifs.

**LES ACCUSATIONS SERVENT À NE PAS SENTIR
LA SOUFFRANCE DU MANQUE**

Comment aider dans la phase révolte?

Attention

- Ne pas faire raisonner!
- à la fausse acceptation:
 - « C'est la vie, il faut accepter! »
 - « La révolte ne sert à rien! »

Par contre, aidez à exprimer la colère!

Comment aider dans la phase révolte?

1. Valider la révolte = oui, c'est injuste!



2. Encourager l'expression, même violente, mais dans un cadre sécurisant avec 3 règles:

Comment aider dans la phase révolte?

3 RÈGLES:



1. Ne pas faire du mal à quelqu'un d'autre
2. Ne pas faire du mal à soi-même
3. Ne pas faire du mal aux choses

LES BLOCAGES DANS LE DEUIL

Attention aux émotions écran!

- ~~Tristesse~~ → agressivité, colère
- ~~Révolte~~ → pleurs de victime
qui ne nous soulagent pas,
mais nous vident.

LES BLOCAGES DANS LE DEUIL

La révolte soulage un temps par l'impression d'être actif et l'évitement du sentiment d'impuissance, mais...

la Révolte persistante

= 2^e Blocage du deuil

Sortir du blocage de la révolte

Par le travail du PARDON
pour soi-même et pour l'autre

→ **Acceptation**

1. de notre impuissance

2. de notre imperfection

LE PROCESSUS DU DEUIL

3. L'ABSENCE/LE MANQUE

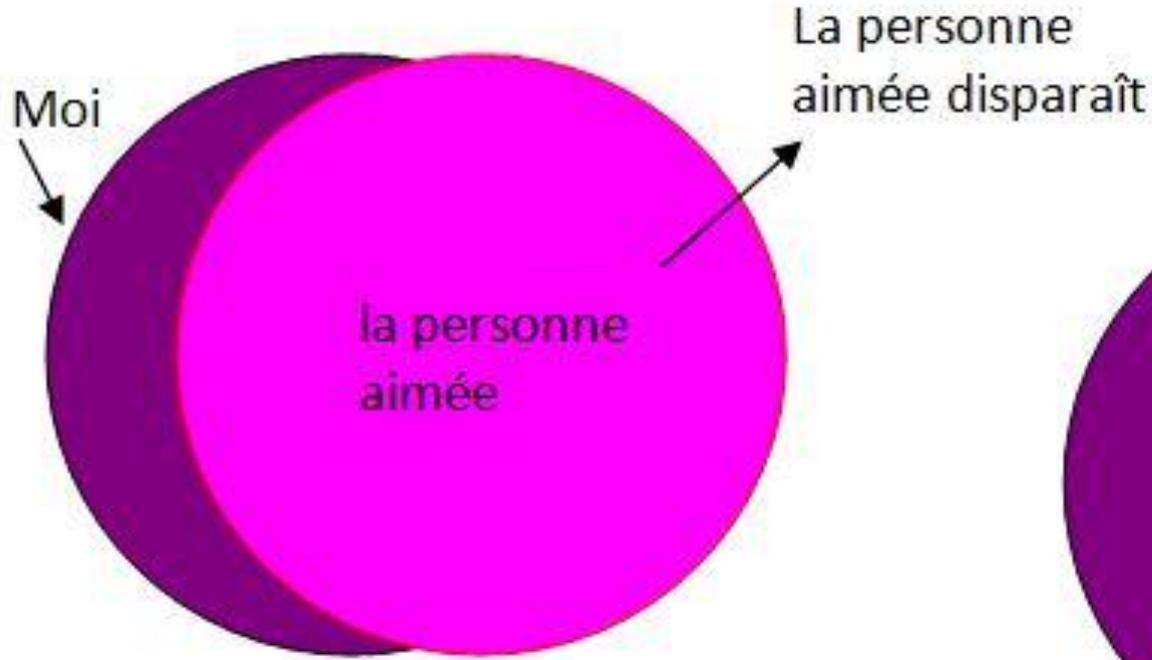
- **Sentiment d'amputation**
- **Sentiment d'abandon**
- **Envie de mourir**
- **La vie n'a plus de sens**

LES BLOCAGES DANS LE DEUIL

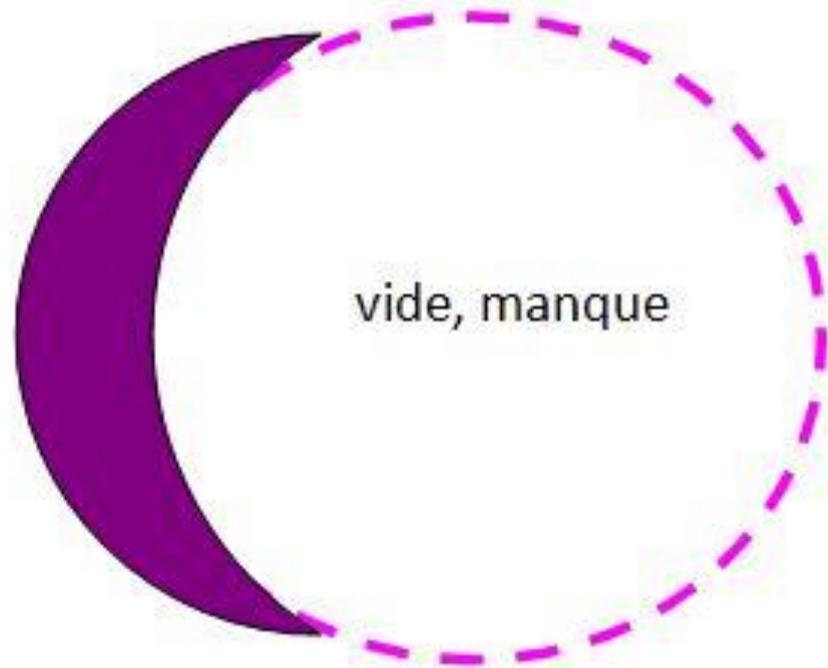
LES DEUILS INCONSOLABLES:

Donnez de l'attention aux

- pertes passées et non digérées**
- pertes et abandons durant la grossesse, à la naissance et durant l'enfance.**



Relation fusionnelle
Je vis à travers l'autre qui est mon prolongement



Je me sens réduit à un « croissant de lune »

Le problème:



Maintenant vide

C'EST FINI POUR TOUJOURS!



Je me souviens



Sortir de la souffrance de l'absence

**Moitié
vide**



**Moitié
pleine**

Les deux versants de la réalité sont vrais

**Adoucir la souffrance
de l'absence
par le**

REMERCIEMENT

**LA GRATITUDE EST
LA GARDIENNE
AUX PORTE DE L'ÂME
CONTRE LES FORCES
DE DESTRUCTION.**

Gabriel Marcel

Sortir du blocage de l'absence

**Moitié
vide**



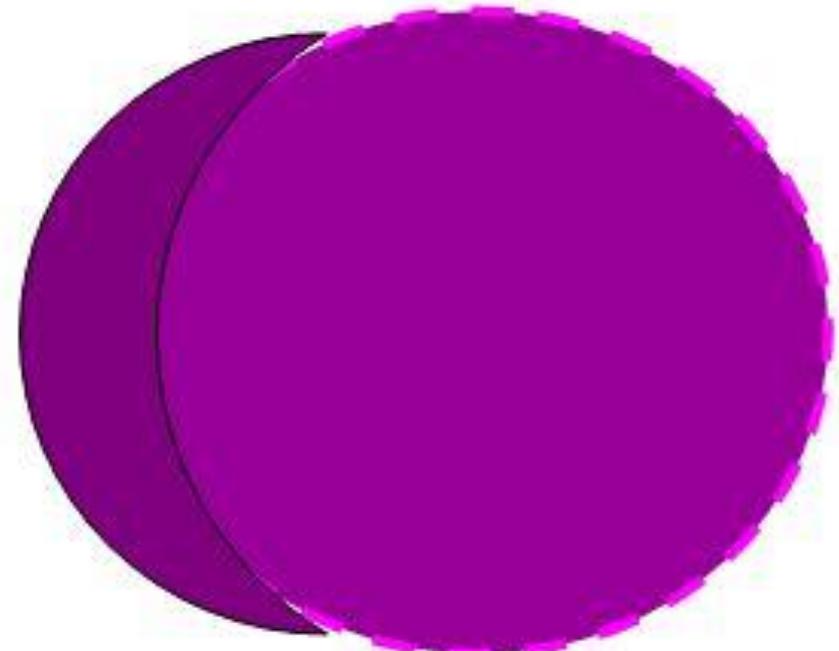
Le remerciement

**pour la
partie
pleine**

Sortir du blocage de l'absence



**INTÉGRATION DE LA
DIMENSION DE L'AUTRE**



**VOUS DEVENEZ PLUS
GRAND QU'AVANT**

**Il est impossible
d'oublier quelqu'un qui
vous a enrichi, qui vous
a enseigné et vous a fait
grandir.**



Le travail du deuil

**est bien plus que la
cicatrisation d'une blessure.
C'est une transformation et
maturation de l'être.**



**CAR TOUTE MORT EST
UNE NAISSANCE**