



Rencontre 1



Présenté par Marie Josée Perron

Objectifs spécifiques

Rencontre 1

Prendre conscience que le deuil, tout en étant une expérience unique et intime, est aussi une réalité universelle

Se sentir reliés à d'autres personnes en deuil

Comprendre le processus du deuil

Se situer dans le cheminement

Les 5 étapes du deuil

Étape 1 : Le déni

Même dans les situations où le décès était prévisible, lorsque celui-ci survient, l'endeuillé est en état de choc, incapable d'accepter la réalité de la disparition définitive du défunt. Il a l'impression de vivre dans un rêve, ce qu'il exprime souvent par des phrases telles que :

Je suis comme dans une bulle

Les 5 étapes du deuil

Étape 1 : Le déni

Je sais que je vais me réveiller et que ce ne sera pas vrai

La peine et la souffrance sont tellement intenses à ce moment qu'elles ne peuvent émerger. Cette incapacité à ressentir les émotions peut être considérée comme une forme de sagesse

Qui protège l'endeuillé et l'empêche de s'effondrer ?

Étape 1 : Le déni (suite)

Ce déni, ce refus, peut aussi prendre la forme subtile de la rationalisation, ce qu'illustrent parfaitement des propos tels que :

Il est bien mort, sa souffrance est finie

Quels problèmes elle s'évite en mourant aussi jeune

Ces propos peuvent être adéquats ou exacts, mais au moment où ils sont tenus, leur fonction est d'aider à gérer ses émotions.

Étape 1 : Le déni (suite)

Le déni agit comme un mécanisme de défense qui assure temporairement l'équilibre émotif. Il peut aussi être considéré comme un réflexe de survie grâce auquel l'organisme peut régulariser son énergie, le temps de faire face aux obligations consécutives au décès.

Il s'agit donc d'une stratégie utile et même nécessaire à court terme, et qui permet d'admettre progressivement la mort de la personne significative.

Étape 1 : Le déni (suite)

La durée du déni est variable. Elle peut aller de quelques minutes à quelques heures ou à quelques semaines, selon les circonstances et les personnalités.

Il est également possible qu'on ait recours au déni pour atténuer temporairement la souffrance lorsqu'on traverse d'autres étapes du deuil.

Étape 1 : Le déni (suite)

Cependant, si le phénomène se prolonge et que la personne persiste à ne manifester aucune émotions, ou si elle continue à vivre et faire comme si la personne n'était pas morte, si elle s'y accroche, s'y attache, il serait souhaitable qu'elle consulte un professionnel en relation d'aide compétent.

Étape 1 : Le déni (fin)

Il arrive fréquemment que l'entourage encourage l'endeuillé à persister dans le déni, qui est alors perçu – à tort – comme un signe de force, la preuve que l'endeuillé s'en sort bien.

C'est tout le contraire qui se produit

Cette attitude n'incite pas à passer à l'étape suivante qui est celle où les émotions font surface. Or, la difficulté dans le processus du deuil n'est pas d'en sortir, mais d'y entrer, avec
La souffrance que cela comporte.

Étape 2 : La désorganisation

Graduellement, le quotidien vient rappeler à l'endeuillé que l'être significatif décédé ne reviendra plus, qu'il ne fera jamais partie de son environnement. Cette prise de conscience profonde génère souvent un état de tension et d'agitation, comme si un autre malheur devait survenir incessamment. Le chagrin prend place et soulève des vagues d'émotions.

Étape 2 : La désorganisation

Des sensations physiques douloureuses peuvent se manifester, souvent accompagnées de crises de larmes. Les personnes ont la sensation d'étouffer. Elles ont des points dans la poitrine qui irradient au niveau du dos. Ces réactions surviennent souvent de façon inattendue, imprévisible. L'endeuillé a l'impression de ne plus avoir de prise sur sa vie, ce qui peut provoquer un sentiment de panique.

Étape 2 : La désorganisation (suite)

L'absence se faisant de plus en plus sentir, l'ennui et la nostalgie deviennent parfois insoutenables, à un point tel que l'endeuillé a du mal à croire ce qui lui arrive. Il peut alors chercher la personne décédée dans des endroits qu'elle fréquentait habituellement ou même avoir l'impression de la voir.

Étape 2 : La désorganisation (suite)

L'endeuillé peut éprouver à la fois ennui et soulagement, amour et colère à l'égard du défunt, et cela augmente encore son état de confusion. Des émotions parfois ambivalentes, parfois contradictoires le déstabilise.

Sa capacité à se concentrer et à effectuer ses tâches habituellement peut être affectée. Ces réactions inhabituelles le troublent profondément et peuvent l'amener à mettre en doute sa propre santé mentale.

Étape 2 : La désorganisation (suite)

Durant cette phase, l'endeuillé peut avoir tendance à s'isoler et perdre tout intérêt pour ses activités coutumières telles que le sport ou le cinéma. À certains moments, il se pense incapable de continuer à vivre sans la présence du défunt. Il se sent inutile, n'a plus de motivation, est très déprimé et subit une baisse générale d'énergie. Il croit et affirme qu'il ne pourra jamais aimer à nouveau.

Étape 2 : La désorganisation (fin)



Le quotidien est très difficile à vivre à cette étape. Il n'y a plus de stabilité, l'avenir avec le défunt n'est plus et le présent est constamment envahi par les événements et les souvenirs du passé.

C'est une étape très pénible à vivre.

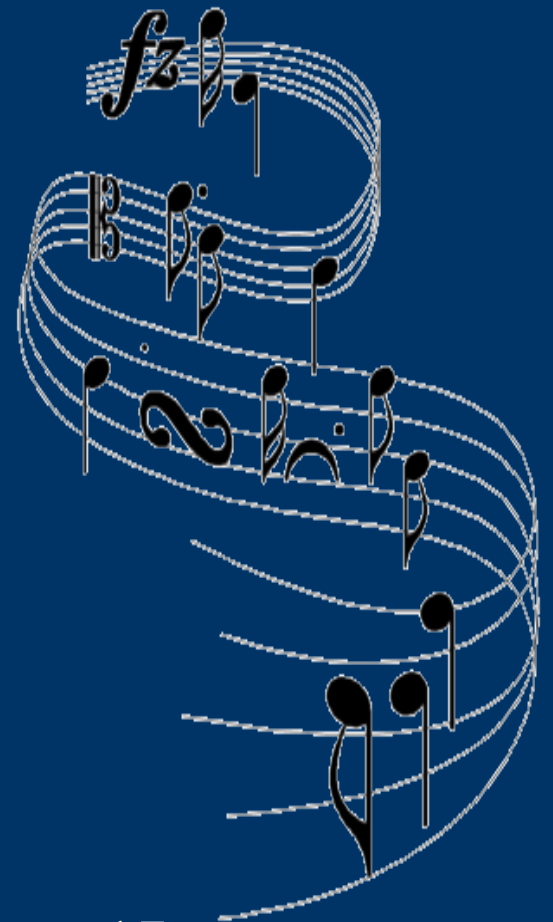
Étape 3 : La réorganisation

Le désinvestissement par rapport à la relation qui vient de prendre fin caractérise cette étape. Les réactions que nous avons décrites précédemment diminuent progressivement d'intensité et de fréquence. On peut aisément comparer la réorganisation à une convalescence ; mais, dans les premiers temps, l'équilibre émotif est très fragile et risque de basculer au moindre choc.

Étape 3 : La réorganisation (suite)

Puis, au fur et à mesure que s'effectue le travail de **réparation**, l'endeuillé retrouve plus de stabilité.

Les souvenirs refont surface graduellement l'histoire vécu avec le défunt se reconstitue.



Étape 3 : La réorganisation (suite)

Les séquences liées aux circonstances entourant le décès et les funérailles surgissent tout d'abord, suivies par celles relatives aux moments particulièrement heureux et significatifs vécus ensemble.

Ces rappels suscitent des émotions les plus diverses, qui font passer des pleurs aux rires.

Étape 3 : La réorganisation (suite)

L'endeuillé pourra alors avoir deux types de comportements. Ou bien il sera tenté d'intercepter les séquences liées aux moments où la relation avec le défunt a pu être marquée par l'agressivité, la violence ou les conflits. Ou bien il aura tendance à idéaliser cette relation. Souvent, il cachera inconsciemment un sentiment de culpabilité ou il craindra que des émotions niées, refoulées ou considérées comme destructives

Étape 3 : La réorganisation (suite)

Même si ce travail douloureux exige du courage, demande du temps et semble prolonger le deuil, il est indispensable.

Sans quoi l'endeuillé ne parviendra pas à identifier, ni à mener à terme, s'il y a lieu, les situations restées en suspens.

Dans ces conditions, comment pourrait-il faire la paix avec le défunt ?

La libération de **toutes** les émotions constitue la phase la plus importante du travail.

Étape 3 : La réorganisation (suite)

Malgré tout, et parallèlement, la vie reprend un cours plus normal.

Dans bien des cas, la personne apprendra à jouer un rôle social différent, et son environnement se Reconstruira en conséquence. Il arrive que l'endeuillé se sente Coupable de ce détachement et qu'il ait peur d'oublier complètement.

Détachement



Étape 3 : La réorganisation (fin)

Le défunt n'est pas oublié, mais son absence est de plus en plus supportable et il occupe de moins en moins de place dans les pensées et les sujets de conversations. L'endeuillé acquiert progressivement l'impression de mieux diriger sa vie.

Toutefois, le deuil n'est pas encore terminé.

Étape 4 : La réappropriation de sa vie

L'endeuillé quitte peu à peu son monde émotif, ce qui le rend capable d'un certain recul, puis il fait le bilan de l'expérience qu'il est entrain de vivre. Il évalue en quelque sorte ce qu'il a perdu, ce qu'il lui reste et ce qu'il a appris.

Cette démarche de réflexion lui fait prendre conscience des ressources qu'il a dû déployer pour survivre et pour traverser l'épreuve.

Étape 4 : La réappropriation de sa vie (suite)

Cette découverte contribue à renforcer son estime de soi et sa fierté. Sa souffrance l'a rapproché de sa propre identité.

De ce fait, il s'ouvre à des perspectives d'avenir différentes, parfois à un environnement nouveau, à des projets sans l'autre. Cette créativité renouvelé vient redonner un sens à sa vie

Étape 4 : La réappropriation de sa vie (fin)

Les étapes de la réorganisation et de la réappropriation de sa vie se chevauchent. Au fur et à mesure que l'endeuillé libère son chagrin, il acquiert une meilleure connaissance de soi. Il crée à nouveau des liens avec les vivants.

Étape 5 : Transformation et guérison

Le deuil est l'occasion d'aller à l'intérieur de soi pour découvrir ses ressources profondes, car la souffrance vécue consciemment est souvent un stimulant pour évoluer et s'ouvrir aux autres. Il est donc important de vivre à fond les quatre premières étapes avant de passer à la cinquième.

Étape 5 : Transformation et guérison (suite)

L'endeuillé est maintenant prêt à pardonner ou à réconcilier
et demander pardon ou réconciliation au défunt pour les manquements et blessures qui ont marqué la relation.

Étape 5 : Transformation et guérison (Suite)

Il est également en mesure de se pardonner ou de se réconcilier avec lui-même et de remercier le défunt de l'expérience qu'il a laissé en héritage.

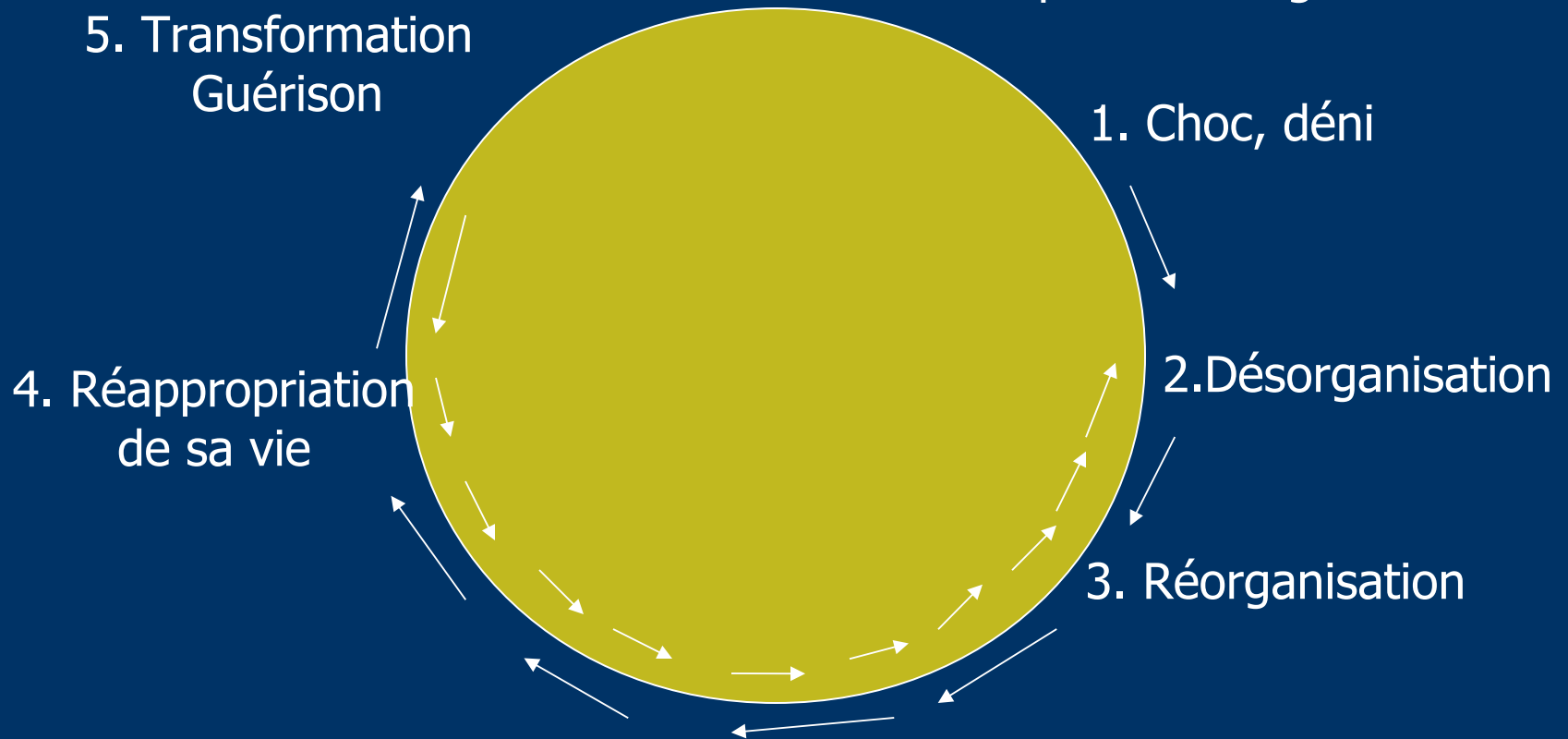
L'endeuillé laisse finalement partir le défunt en le bénissant. Il dispose alors de toutes les ressources d'amour et d'énergie qu'il avait consacrées à la relation avec l'autre et il peut les investir dans le monde des vivants.

Étape 5 : Transformation et guérison (Fin)

La personne qui vit cette étape intensément sait qu'un lien Spirituel avec le défunt subsiste et que ce lien sera toujours vivant au fond de son cœur. Ce savoir intime assure la transformation de l'être, sa guérison. Désormais libéré des liens affectifs qui l'unissaient au défunt, l'endeuillé est plus conscient de son potentiel et de ses capacités. Souvent, il modifie son échelle de valeurs et vit de façon consciente.

1 A

• Décès de la personne significative



Présentation terminée

