

Les changements La transformation de soi Ses rapports aux autres

Présenté
par Marie-Josée Perron



La transformation de soi

Objectifs spécifiques :

- **Identifier** les différents changements que le deuil amène
- **Se sensibiliser** à vos transformations personnelles et par conséquent aux transformations dans vos rapports avec l'entourage
- **Identifier les personnes-ressources** qui font partie de votre réseau social
- **Identifier une personne-ressource** qui puisse jouer le rôle de **Grande oreille**



Le moment est propice aux changements

Maintenant que tu te sens mieux, que le passé devient un souvenir, que l'avenir s'ouvre devant toi, prends conscience de ta nouvelle Liberté : tu n'es plus prisonnier des liens de la situation antérieure. Fais les ajustements utiles pour bien vivre.

Rappelle-toi certains de tes rêves oubliés et demande-toi s'ils ne seraient pas réalisables maintenant.

Ressuscite ton intérêt pour les projets que tu as toujours caressés sans pouvoir les actualiser.



Votre réseau peut se transformer

Le deuil transforme la personne qui le vit ; il n'est pas rare que de l'autre côté du deuil, le réseau social se soit aussi transformé.

Des gens, des amis, des couples qui faisaient partie de votre vie à cause de votre relation avec le défunt, mais avec lesquels vous ne vous sentez plus très bien, peuvent disparaître de votre réseau social. Cela est particulièrement vrai pour les couples amis : c'étaient des amis de l'autre plutôt que ceux de l'endeuillé.



Votre réseau peut se transformer (suite)

Le deuil peut entraîner une modification de votre statut social et de vos rôles, de telle sorte que vos valeurs et vos priorités sont différentes, et ne correspondront plus nécessairement à celles des personnes qui vous entouraient jusque-là.

Cela vous donnera peut-être l'occasion de rencontrer des gens nouveaux ou de renforcer des liens qui vous unissent à certaines personnes. C'est très bien ainsi, car la vie est un perpétuel recommencement.



Questionnement

Qu'est-ce qui a changé dans votre vie de tous les jours, depuis le décès de la personne de laquelle vous êtes en deuil ?

Vous, personnellement avez-vous changé ?

Qu'est-ce qui a changé dans vos relations avec l'entourage ?



Se redécouvrir et redevenir soi-même

La souffrance, notamment lors de la traversée d'un deuil, peut nous rapprocher de notre véritable identité.

Plusieurs personnes font alors de véritables découvertes sur elles-mêmes. Elles sont étonnées des ressources, insoupçonnées jusque là, qu'elles ont déployées pour reprendre la maîtrise de leur vie. Plusieurs personnes arrivent à vivre de façon très gratifiante après un deuil, mettant à profit leurs talents et leurs capacités, souvent après avoir vécu dans l'ombre de l'autre.

Cependant, il n'en est pas toujours ainsi, entre autres pour les personnes qui vivaient une relation de dépendance avec un partenaire ou un parent.



Se redécouvrir et redevenir soi-même

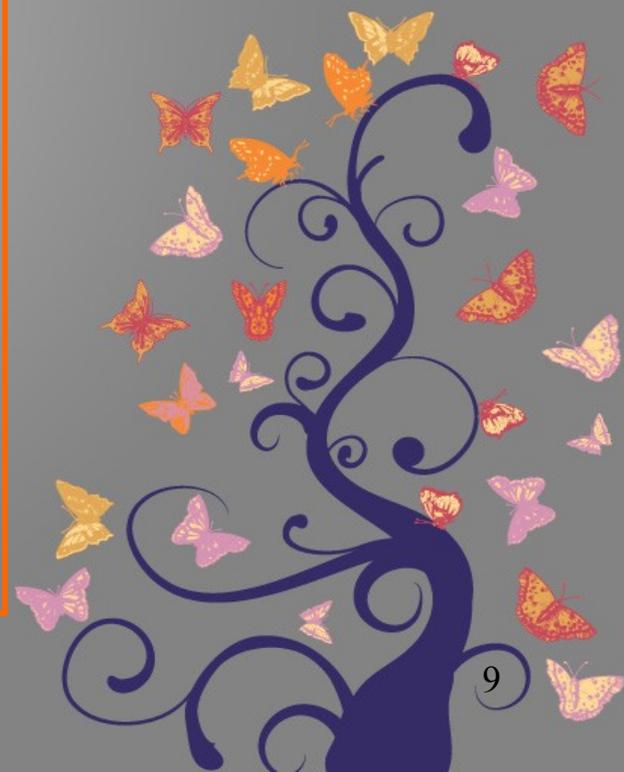
Plusieurs personnes seront tentées de remplacer le plus rapidement possible la personne significative. D'ailleurs, elles sont très souvent encouragées en ce sens par leur entourage. Leur deuil n'en sera pas terminé pour autant.

Lorsqu'il s'agit d'une personne âgée qui perd un conjoint dont elle était dépendante, elle peut à son tour devenir dépendante de ses enfants.



Quand peut-on penser qu'un deuil s'achève

- Vous êtes capable de vous remémorer avec réalisme et justesse votre relation avec la personne disparue
- Ces souvenirs ne vous affectent pas et ne bouleversent pas votre vie présente, même si vous éprouvez encore quelques regrets
- Vous êtes capable de penser avec affection et plaisir à la personne décédée



Quand peut-on penser qu'un deuil s'achève

Si on le considère du point de vue psychologique et sociologique, le deuil s'achève avec l'étape de la réappropriation de sa vie.

La personne s'est adaptée à une façon différente de vivre, sans la présence de l'autre, elle maîtrise les différents aspects de cette nouvelle existence. L'expérience de la traversée d'un deuil lui a donné de la maturité et l'a préparé à mieux faire face aux inévitables autres pertes de la vie. Pour d'autres personnes, l'expérience sera transcendée dans une démarche de transformation, de guérison.



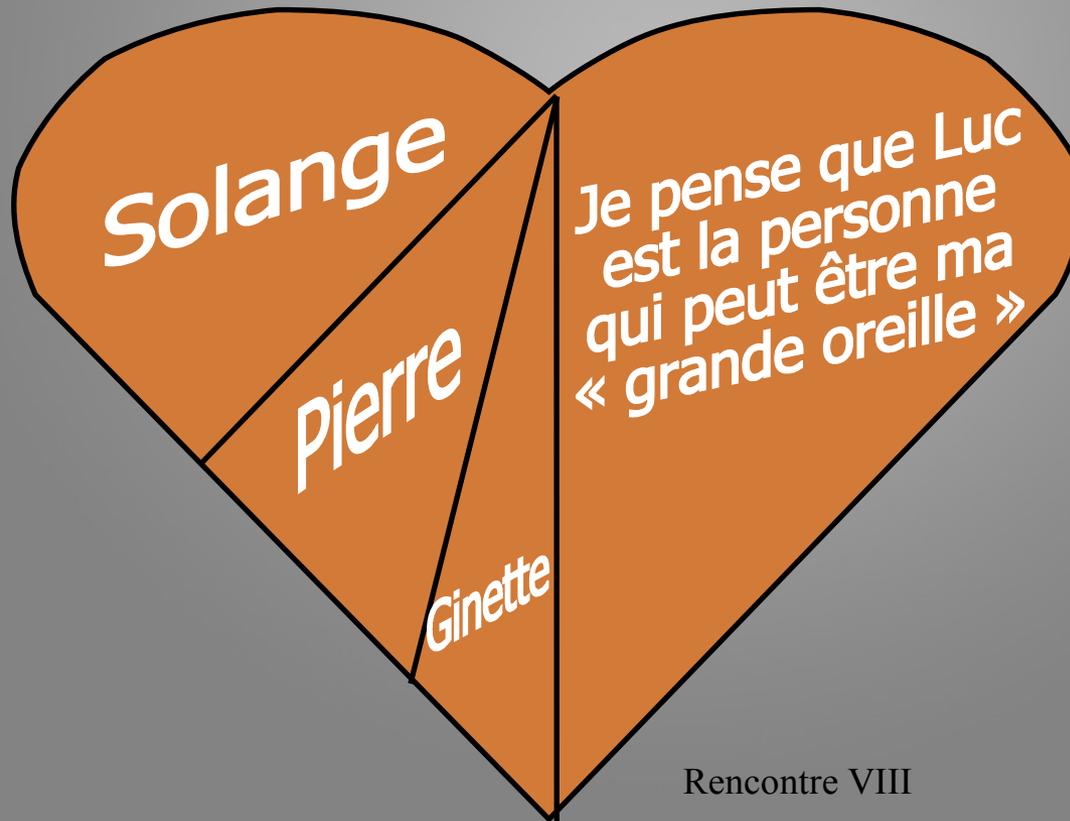
Shakti Gowain

***Le changement se produit en vous
non pas quand vous essayez de vous
changer mais quand vous devenez
conscient de ce qui ne fonctionne pas
en vous***



J'identifie mon réseau de soutien et ma « grande oreille »

Divisez le cœur ci-dessous selon que vous avez identifiées à la diapositive précédente l'importance de la relation que vous avez actuellement avec les personnes.



Présentation terminée

