

Présenté par Marie Josée Perron

*Refaire l'histoire de la
relation avec la
personne qui n'est plus*



Rencontre V et VI

Objectifs spécifiques :

Saisir l'importance des bénéfices reliés à la narration de votre histoire

Se souvenir et partager des beaux moments de votre histoire

Clore, si désiré, une situation inachevée

Aborder le sens de se détacher, c'est-à-dire, se libérer des liens affectifs et bien se souvenir

Apprendre à développer une vision saine et réaliste de la relation avec la personne décédée



Raconter son histoire

Quelle que soit la formule choisie, raconter son histoire reste une démarche bienfaisante mais également exigeante. Peut être qu'elle sera douloureuse et prendra du temps, mais elle conduira vers la guérison. Le fait de raconter votre histoire vous donnera accès à votre chagrin en facilitant l'expression, vous évitant le risque qu'il demeure caché, qu'il s'enracine et vous emprisonne. Au fur à mesure que vous parlerez de votre chagrin, que vous l'exprimerez, vous vous rendez compte que vous souffrez moins.



La relation de cette histoire que la mort a figé vous permettra de trouver graduellement un sens à cet événement.
Ce sens apaisera la souffrance.

Différentes manières de raconter son histoire

Les souvenirs, les albums de photos, les écrits ayant appartenu à la personne qui n'est plus sont d'excellents supports pour raconter son histoire. Cependant, la parole n'est pas possible pour tous. Certaines personnes n'ont jamais appris à raconter, à se raconter. D'autres n'aiment pas le faire, ou n'y sont pas disposées, éprouvant un malaise à cette idée en raison de l'état et des circonstances entourant leur deuil.




Les bénéfices reliés à la narration de son histoire

Le récit authentique de l'histoire de votre relation avec la personne décédée peut vous aider à :

- ✓ Mettre en lumière les périodes heureuses, riches et significatives de votre relation, comme les moments plus difficiles ou situations conflictuelles
- ✓ Mettre en lumière les situations non réglées
- ✓ Développer une image saine et humaine de la personne disparue
- ✓ Développer une image réaliste de votre relation avec elle



Les bénéfices reliés à la narration de son histoire (suite)

- ✓ Prendre conscience de vos forces et des ressources que vous avez déployées pour faire face aux coups durs de la vie
 - ✓ Dégager le fil conducteur qui a guidé votre vie, vos valeurs et vos choix
 - ✓ Faire l'inventaire de votre réseau social, présent et passé
 - ✓ Vous situer dans le présent en faisant le lien avec le passé et en dégagant des perspectives pour l'avenir
 - ✓ Donner un sens aux événements qui vous arrivent
- 
- ✓ Prendre profondément conscience de caractère sacré de la vie, de votre vie

Se libérer des liens affectifs

Les liens qui vous reliaient à l'autre étaient puissant lorsque cette personne était vivante, et ils continuent de l'être après sa mort. Une grande partie du travail de deuil consiste à **défaire ces liens** afin que votre vie ne soit plus conduite par eux. En dénouant ceux-ci, vous devenez autonome par rapport à la relation qui s'est achevée avec la mort de l'autre ; et la stratégie raconter son histoire peut vous aider en ce sens. Raconter son histoire contribue à libérer la charge émotionnelle qu'elle recèle et permet d'avoir une **vision saine et réaliste** de la relation vécue avec la personne décédée



Se libérer des liens affectifs, se détacher, ce n'est pas oublier.

Prolonger l'histoire

Souvent sans s'en rendre compte, on maintient et entretient ainsi, de façon artificielle, une relation affective avec le défunt. Cette attitude retarde le détachement et maintient souvent les endeuillés dans la confusion, où ils se sentent coincés.



Pour éviter de telles situations

- ✓ Invoquez ou priez un personnage spirituel, en qui vous avez confiance
- ✓ Lorsque vous serez tenté de prier le défunt, tournez-vous vers des vivants, par exemple vers votre **grande oreille**
- ✓ Priez pour accompagner son âme et non pour le retenir sur la terre
- ✓ Réfléchissez : Est-ce que vous pourrez faire votre deuil, réussir à vous détacher si vous continuez à laisser au défunt une grande place imaginaire



Régler les situations inachevées

Régler les situations inachevées est une étape capitale du processus du deuil. Comment faire pour se libérer, se guérir et se préparer à faire la paix avec le défunt ?

- ✓ Vous pouvez lui parler dans votre cœur ou à voix haute en vous plaçant devant sa photo
- ✓ Vous pouvez vous imaginer qu'elle est toujours présente
- ✓ Vous pouvez lui écrire



Les promesses impossibles à tenir

Des promesses faites dans certaines circonstances peuvent ne plus être adéquates ou n'avoir plus de raison d'être une fois ces circonstances modifiées ou disparues. Si vous vivez une situation similaire, ne restez pas coincé entre l'engagement que vous avez pris et votre sentiment de culpabilité.

Expliquez votre situation ; clarifiez et exprimez vos sentiments, jusqu'à ce que vous vous sentiez libéré intérieurement.



Le deuil qui ravive d'autres deuils

Le fait de raconter son histoire et de réorganiser sa vie peut faire éveiller d'autres deuils. Il est fréquent qu'un choc de vie comme une maladie grave, une perte d'emploi, une mise à la retraite ou un deuil vienne raviver des deuils non résolus.

L'inverse peut aussi se produire : un traumatisme subi dans l'enfance ou une autre perte qui n'a pas été pleuré peut refaire surface au moment d'un deuil profond.



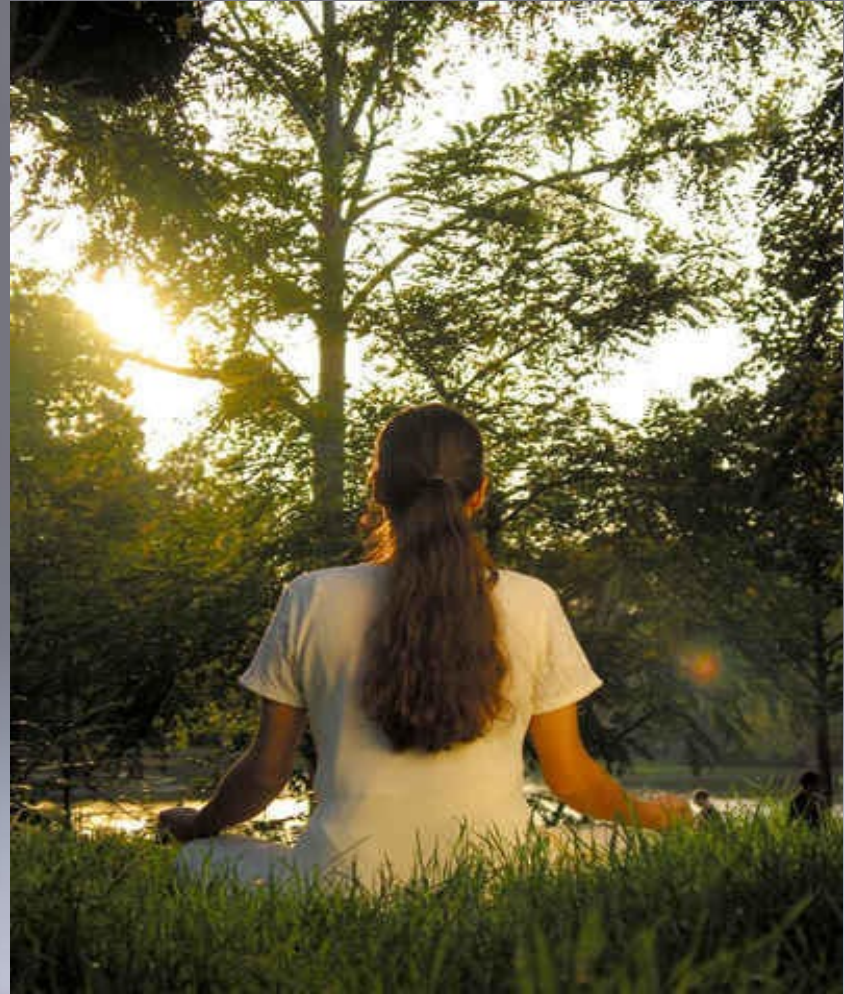
Ai-je besoin d'aide thérapeutique

- Vous êtes continuellement triste et sans énergie. Une tristesse permanente cache souvent une rage inconsciente.
- Vous vous montrez trop souvent intolérant, furieux, agressif, violent.
- Vous éprouvez de la culpabilité, vous la ruminez, vous vous sentez toujours responsable deux à trois fois/an après le décès.
- Vous vous sentez victime des circonstances et vous ne parvenez pas à vous en sortir.
- Vous n'avez pas fait le deuil



- Vos proches vous conseillent de consulter

Présentation terminée



Rencontre V et VI