

LES ÉTAPES DU DEUIL¹

1ère étape : Le dernier souffle du défunt

⇒ Choc de considération

↳ Protection psychique

↳ Amnésie, agit avec speed, stress aigu pour nous protéger

TRANSITION avec le rituel des obsèques (universel)

2ème étape: Le droit du deuil (6 à 15 mois), on va mal

•Fuite :

- On vide les affaires du défunt rapidement, pour ne pas être rattrapé par le tsunamis de nos souffrances.

•Recherche :

- Garder le mouvement avec le défunt, on met des photos un peu partout.

- Garder le visuel, je lui parle en gardant son numéros de téléphone, j'écoute ses messages, je lis ses textos.

- Le toucher, les objets (montre, parfum, pantoufles, vêtements du dressing commun).

⇒ SOUFFRANCE DE TON ABSENCE, BESOIN DE PARLER DE TOI POUR RESTER EN LIEN

3ème étape : Prise de conscience de la perte (10 mois après l'enterrement) – Je vais très très mal, goût âpre.

⇒ Tout à la couleur de la dépression : c'est NORMAL et NÉCESSAIRE

⇒ Le temps le plus douloureux à vivre, se sentir seul de plus en plus, pire que la 2ème étape : très long car date anniversaire, réactive les souffrances, instaurer un rituel apaisera.

¹ Conférence de Christophe Fauré

⇒ Phase de DESTRUCTURATION, il n'y a plus rien, les gens disparaissent (se sentent mal de notre mal être),

⇒ On doit faire semblant que l'on va bien (alors qu'à l'intérieur, on n'est déconnecté).



Dure 2 à 3 ans, l'intensité sera proportionnel à l'amour porté, c'est le lien émotionnel qui s'exprime

- Le vécu dépressif du deuil n'est pas une dépression malgré les signes proches.

- Comme une vague, l'expression du chagrin est épuisant, fatiguant.

⇒ C'est à ce moment là que peut commencer l'accompagnement du deuil avec des questions simples (Qui as-tu perdu ? Qui était-elle ? Qu'as-tu perdu dans cette relation ? Qu'est-ce qui s'est passé en détail ? Où es-tu physiquement, psychologique, psychiquement, ta vie sociale????)

4ème phase : RESTRUCTURATION, vision à long terme

- En filigrane des étapes précédentes. Il n'y a pas de fin dans le processus du deuil.

- ⇒ Apprendre à se redéfinir soi / aux autres,

- ⇒ Être moins en colère / à la vie,

- ⇒ Plus de culpabilité,

- ⇒ S'inspirer des qualités du défunt pour qu'elles deviennent mienne, c'est une façon de l'honorer positivement.



**Qui suis-je maintenant ?
(tout est entre mes mains)**