

CONFERENCE SUR LE DEUIL

Présentation de l'association « A la vie ».

Qu'est ce qu'un groupe de paroles : Temps de rencontre pour échanger ; pour se ressourcer ; pour mettre du sens, des mots, du verbe ; pour ordonner les effectifs.

Introduction :

Lors d'un décès, en particulier lorsqu'il est brutal, on éprouve de violents ressentiments tant intérieurs que vis-à-vis de l'extérieur qui sont en lien avec l'histoire de chacun.

Réinstaller la relation vers l'extérieur pour éviter le repli sur soi.

Autrefois on disait : « être en deuil »(notion sociale du deuil) et aujourd'hui on dit « faire son deuil »(notion d'individualité de subjectivité).

Le deuil est très différent selon les époques et les cultures.

L'ENDEUILLE

Étapes du deuil :

1-Etat de torpeur, choc, pas encore de recul, paralysie, on se sent « hors de soi-même »

2-Colère, incompréhension, injustice mais aussi culpabilité : c'est période est souvent très longue. C'est peut être là que la parole peut humaniser car la souffrance est tout.

3-Temps de dépression ; on revient en soi. Période de tristesse, de mélancolie. Il ne faut pas être seul car l'état dépressif (pathogène) peut vite devenir un état de dépression qui lui est pathologique.

4-Temps de l'acceptation qui ne veut pas dire résignation. L'endeuillé prend appui sur le perte qu'il a subi et reprend goût à la vie :il réorganise sa vie en fonction de la perte.

L'endeuillé a beau être entouré, il se sent seul : la perte dissocie l'individu (perte de soi).

Le deuil est un travail de va et vient jusqu'à la réorganisation intérieure.

Les différents comportements de l'endeuillé

Le déni : deuil pathologique si celui-ci perdure, il crée une autre réalité.

Les perturbations somatiques: sommeil, manque d'appétit....

Vérification de l'authentification de la perte : questions, répétitions....

Comportements « anormaux » : révolte, violence vers soi ou vers les autres.

Comportements déroutants : l'endeuillé est soit dans la séduction, soit dans la violence et l'agressivité.

Isolement : repli sur soi qui ne doit pas trop durer au risque de devenir pathogène voir pathologique.

RAPPORT A L'ENDEUILLE

C'est un rapport en miroir.

Types de comportements :

Pudeur vis-à-vis de l'endeuillé : peur d'être maladroit, de gêner ; inconfort qui rend maladroit.

Manque de mots dû à l'émotion.

Rassurer l'endeuillé c'est nier sa douleur, c'est nier ce que l'autre vit.

Quelques pistes :

Montrer de la sympathie:(sympathie veut dire souffrir avec et pas à la place) notion de partage.

L'écoute n'a pas obligation de paroles.

Entendre le silence.

Qualité de la présence : se mettre à la place de l'autre, à l'écoute de l'autre.

Accepter l'agressivité pour ne pas que l'endeuillé la retourne contre lui.

Se préparer à..... : aux réactions de l'autre.

Ne pas chercher à dédramatiser, l'endeuillé peut seul faire son chemin de reconstruction.

Ecouter : savoir écouter, ne pas se perdre dans l'écoute :

Gérer le silence et accepter qu'il soit présent ; rester authentique ; savoir néanmoins se préserver (c'est aussi respecter l'autre) ; la présence est un acte en soi.

Conclusion

La mort fait partie de la vie.

La présence est contenante, la confiance vigilente.

La parole n'émerge pas n'importe où ni avec n'importe qui.

On ne perçoit que ce qui fait défaut à nos besoins