



Cabinet de consultation PSYNOSE

Thérapie systémique : Thérapie de deuil

Vivre un deuil

Les étapes du deuil, c'est ELIZABETH KÜBLER-ROSS, une psychiatre suisse, qui a été la première à les identifier.

L'approche systémique se distingue par sa façon de considérer la personne en deuil comme faisant partie de différents systèmes (familial, professionnel, social, personnel, etc.). Elle est donc influencée à la fois par ses intentions, celles des autres, et celles de tout le système.

Perdre un être cher est un évènement bouleversant. On a l'impression qu'on ne pourra jamais surmonter sa peine. Il est nécessaire de passer par un douloureux travail intérieur, le « travail de deuil ». Celui-ci permet d'accepter la disparition et de définir un « avant » et un « après ».

La perte d'un être cher cause un bouleversement : l'endeuillé vit désormais en supportant l'absence de l'être aimé, il met fin aux projets communs, assume seul et dans la douleur certaines activités accomplies avec le défunt et en abandonne d'autres. Il se reconstruit une vie par étapes...

Les étapes du deuil

Les spécialistes affirment qu'il faut en moyenne deux ans pour vivre un deuil. L'intensité de la douleur dépend grandement de la relation qu'on entretenait avec la personne décédée et les circonstances de la mort. Tous s'entendent pour dire que la mort d'un enfant est une des pires souffrances psychologiques qui soient.

Malgré ces variables, tous les endeuillés passent plus ou moins par les mêmes étapes. C'est **Elizabeth Kübler-Ross**, une psychiatre suisse, qui a été la première à les identifier. Depuis, différentes écoles ont modifié quelque peu le nombre et l'appellation de ces étapes, mais on ne s'éloigne jamais beaucoup de la proposition initiale de Kübler-Ross. Que ce soit pour la perte ou un deuil sentimental.

- **1. Le choc / le déni** : à l'annonce de la mort, on entre dans une sorte de bulle. On se sent anesthésié et détaché. On se sent exclu de la vie normale et du monde des vivants. Certains refusent de croire ce qui arrive et vont continuer à planifier des activités avec le disparu.
- **2. La colère** : on en veut à l'être aimé d'être « parti », on en veut à la vie, aux circonstances, au personnel médical, bref on ressent une vive colère. La culpabilité est souvent très présente dans cette étape. Les remords, la peine, les regrets...

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

- **3. Le marchandage** : on veut retrouver notre vie normale, notre vie « d'avant » et on est prêt à changer pour que cela arrive. Il s'agit d'une autre forme de déni de la réalité. Bien qu'on ne croie pas réellement au retour du défunt, on imagine que si on avait agi autrement lors de tel ou tel événement, le décès ne serait pas arrivé. La culpabilité nourrit aussi cette étape.
- **4. La dépression/la tristesse** : la réalité nous rattrape. On comprend qu'on ne reverra plus jamais la personne décédée. On réalise que des rêves et des projets communs ne se réaliseront jamais. La tristesse nous submerge et fait parfois place à la dépression.
- **5. L'acceptation** : on a fait le deuil de notre vie avec le défunt, de notre vie d'avant. On s'habitue graduellement à notre nouvelle réalité. On a de nouveaux projets, de nouveaux rêves. On pense toujours à la personne décédée, mais de façon de moins constante, avec une douleur moins vive.

Il est important de comprendre que chaque deuil est unique. Certaines de ces étapes peuvent être vécues avec plus d'intensité que d'autres. Et surtout, il ne s'agit pas ici d'étapes qui suivent un ordre précis. On peut éprouver de la colère un jour, une grande tristesse le jour suivant, puis de la colère à nouveau ou de la culpabilité le lendemain.

Des suggestions pour vivre son deuil

- **Soyez indulgent avec vous-même.** Le processus de guérison prend du temps et, comme on vient de le voir, il n'est pas linéaire. Il faut accepter que certains jours seront plus difficiles que d'autres. Quand on se retrouve dans un creux de vague, on prend soin de soi, on se ménage. Inutile de tenter de prouver à soi et aux autres qu'on est fort. Oui, on allait bien la semaine passée, mais cette semaine, c'est plus difficile.
- **Exprimez ce que vous ressentez.** Si vous êtes incapable de verbaliser vos émotions, écrivez, dessinez. Il est important d'extérioriser votre peine.
- **Demandez de l'aide à vos proches.** Ne soyez pas surpris si, après quelques mois, le téléphone cesse de sonner. La mort est un sujet qui rend beaucoup de gens très mal à l'aise. Vos amis pensent encore à vous, mais ne savent sans doute pas quoi faire ou quoi dire. N'hésitez pas à leur dire que tout ce dont vous avez besoin, c'est de leur écoute et de leur présence.
- **Allez consulter un professionnel de la thérapie** ou joignez-vous à un groupe de soutien aux endeuillés. Il est important de briser l'isolement.
- **Ecrivez ce que vous ressentez** car après un deuil, il est parfois difficile de définir exactement vos émotions. Vous pourriez éprouver de nombreux sentiments dont certains sont contradictoires. Le fait de mettre vos pensées, vos peines, vos souvenirs, par écrit vous permettra de les exprimer, autrement que par la parole. Essayez d'écrire ce qui vient à l'esprit, sans vous corriger ou vous évaluer.

Le travail de deuil

Quand le choc disparaît la douleur surgit. On parle de réel travail de deuil lorsque le chagrin, la révolte ou la colère, l'anxiété ou l'angoisse, le désir de contact avec la personne disparue et les

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

pleurs commencent. L'endeuillé entre alors dans une phase d'acceptation de la réalité difficile et exigeante.

L'état dépressif réactionnel qui s'installe alors traduit la phase la plus importante du deuil. On retrouve les signes physiques habituels de la dépression avec une perte du plaisir et de l'intérêt de manger, une fatigue intense avec un délaissement des occupations antérieures et des insomnies. Des troubles intellectuels et affectifs se manifestent également avec une perte de l'attention et de la concentration, avec une humeur triste, une sensibilité accrue à tout détail et souvenir évocateurs du disparu, des crises de larmes.

La dernière phase est une période de reconstruction. La phase après-deuil s'annonce, l'endeuillé réinvestit son énergie dans de nouveaux projets et reformule un sens à sa vie

Aidez vos enfants à vivre leur deuil

Il n'est pas facile de gérer vos émotions tout en tentant de réconforter vos enfants et de les accompagner dans leur peine. Mais c'est très important après la perte d'un être cher que les enfants vivent le deuil. Ils l'expriment différemment des adultes.

Et comme eux, ils ont besoin de ressentir la douleur et d'exprimer leur chagrin.



Il est indispensable que l'enfant soit capable d'exprimer ce qu'il ressent. Vous devez parler de votre propre chagrin et leur expliquer qu'ils ont le droit d'être tristes ou d'avoir peur. Si vous exprimez ouvertement vos sentiments, ils feront la même chose. Toutefois maintenez le contrôle afin qu'ils se sentent en sécurité et soutenus.

Aidez-les à comprendre leur deuil et efforcez vous le plus possible de maintenir vos habitudes de vie normale. Allez de l'avant, même si cette guérison exige du temps, de l'énergie et des efforts et que ce n'est pas facile.

Voici les symptômes associés au deuil chez les enfants :

- Maux d'estomac et/ou de tête
- Troubles du sommeil et cauchemars fréquents
- Perte d'appétit ou boulimie
- Problème de concentration à l'école
- Irritabilité, colère, violence, retrait parfois
- Crises de colère
- Grande dépendance

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - cucchimarieange@voila.fr - cucchimarieange@gmail.com

- Comportements différents, reprise des mauvaises habitudes ou adopte l'attitude d'un enfant plus âgé ou plus jeune, etc

La première séance traite la période difficile qui en général précède ou accompagne le décès, traumatisme ou période difficile

- Libération du stress et émotions à lâcher – traitement de la période difficile voire du traumatisme
- Gestion du stress et des émotions
- Autonomie à acquérir par rapport à l'absence
- Projection dans une nouvelle manière d'être, générateur de comportements nouveaux
- Les souvenirs avec l'être cher, considérés comme des états ressources, etc.

Pensez à rejoindre un groupe d'entraide, vous y rencontrerez des gens qui ont été aux prises avec une situation similaire.