

Module 5 : Les cinq étapes du deuil.

Le deuil vient interrompre le rythme habituel du quotidien.
Décès de la personne, séparation, deuil de soi.

1. CHOC / DÉNI :

Négation, engourdissement, protestation, pleurs, recherche d'un sens, recherche d'un coupable, colère, dépression, impuissance, auto-accusation.

2. DÉSORGANISATION :

culpabilité, honte, baisse d'estime de soi, rejet et sentiment d'abandon, idées noires.

3. RÉORGANISATION :

expression des émotions, modification de l'image de soi, réparation et détachement.

4. RÉAPPROPRIATION DE SA VIE :

réflexion, investissement, adaptation à des nouveaux rôles, nouveaux liens d'attachement, restructuration, regain d'intérêt, acceptation de la perte.

5. TRANSFORMATION/GUÉRISON :

pardon, libération, renaître à la vie.

Voici QUELQUES CARACTÉRISTIQUES DE CHACUNE DES ÉTAPES

1. Résistance à la souffrance, incrédulité, refus, rigidité.
2. Déchirement, obscurité, effondrement, désespoir, état dépressif
3. Détachement, expression des émotions, réparation, espoir, désinvestissement de la relation avec la personne décédée.
4. Réflexion, nouvelle identité, changement de valeurs, créativité, sens, investissement dans le monde des vivants.
5. Transformation, pardon, libération, ouverture à la vie

Vous êtes une personne aussi unique que le sont vos empreintes digitales. L'expérience profonde du deuil rejoint tout votre être.

Ouvrez-vous avec douceur, accueillez avec bienveillance vos émotions, votre souffrance.
Le chemin du deuil ne se parcourt pas selon un itinéraire précis. Allez à votre propre rythme. Un pas à la fois.



En résumé, faire son deuil c'est :

- Accueillir les résistances.
- Reconnaître la mort de la personne significative.
- Défaire les liens affectifs qui nous unissaient à cette personne.
- Régler les situations restées en suspens ou inachevées.
- Libérer toutes les émotions que ce travail fait émerger. Nous pouvons accepter une souffrance à condition de l'éprouver pleinement.
- Le bilan de l'expérience vécue, ce qui lui donnera un sens.
- Investir dans le monde des vivants.
- Pardonner et se faire pardonner pour tous les manquements qui ont marqué l'histoire de la relation, se pardonner aussi à soi-même.
- Remercier le défunt de l'héritage spirituel qu'il nous a laissé et qui enrichit notre vie.
- Le laisser partir en le bénissant.
- S'ouvrir différemment au monde qui nous entoure.
- Admettre son impuissance.
- Il ou elle sera toujours vivante dans notre cœur.
- Le plus beau cadeau que l'on puisse leur faire est de vivre notre vie pleinement aujourd'hui.
- Même si on éprouve encore des émotions lorsqu'il y a une fête, une date spéciale. etc... cela ne signifie pas que le deuil n'est pas terminé, cela permet à nos émotions d'être libérées et procure généralement un équilibre.
- Faire un deuil n'est pas pour oublier la personne, mais pour bien se souvenir d'elle.

Prière de la sérénité

Mon Dieu donnez-moi la SÉRÉNITÉ
d'accepter les choses que je ne peux changer
Le COURAGE de changer les choses que je peux
Et la SAGESSE d'en connaître la différence.

Exercice à faire :

Reprenez la liste des deuils que vous avez faite lors du précédent exercice, puis pour chacun, écrivez à côté à quelle étape de votre deuil vous êtes rendu.