

Faire un deuil

Des professionnels se sont spécialisés dans ce domaine, leurs compétences dépassent largement les miennes ; si le sujet vous parle, allez sur Internet, plongez dans les livres, le sujet est très richement abordé.

J'ai été obligé de m'y consacrer aussi, dans un premier temps par nécessité personnelle, la mort violente et traumatisante d'un enfant ayant frappé de plein fouet ma famille. Puis professionnellement, bien des consultants étaient dans une « indigestion de deuil », une « occlusion de la perte », perte d'un être, mais aussi d'un travail, d'un amour, d'une certitude... Au fil du temps, au rythme d'un accompagnement, dans le lâcher des séquelles traumatiques il y tellement de « deuils » à faire : perdre ; perdre des utopies, perdre des faux-semblants et de fausses illusions, perdre une façon d'être aussi.

Pour la bonne compréhension de la technique et de ce qui s'y passe, je souhaite vous donner une synthèse rapide, en la voulant éclairée surtout par la pratique :

Les étapes du deuil

Généralement le sujet est abordé avec des étapes, pour donner des repères. Selon les points de vue, vous trouverez un nombre d'étapes différent. On compare volontiers le deuil à une digestion.

Pour la séquence ci-dessous je vais prendre l'exemple de la perte d'un proche, pour coller au mieux au réel. En conséquence, cela risque d'être plus affectif et résonnant pour certains ; si c'est le cas vivez votre émotion, simplement respirer dedans, que cela circule ; et relisez ce chapitre à un autre moment, que l'intellect le saisisse aussi...

L'impact

Tout commence par le décès d'un être, et un autre être le sait. Dans ce domaine l'intuition est étonnante, parfois les gens savent avant de savoir. Ça peut débiter avec un ressenti intuitif, mais la prise de conscience devient définitive avec la parole qui annonce clairement la mort, avec la vue du cadavre.

Il y a des morts attendues, un malade en fin de course ou une personne âgée, il y a aussi des morts soudaines et accidentelles ; il y a des morts

espérées, un soulagement, et des morts d'une extrême injustice. Il y a finalement des morts sereines et accompagnées, et des morts dans la lutte et la souffrance.

Tout cela va largement conditionner la suite, il reste un fait, la mort est un choc pour celui qui reste. Il y a inévitablement de l'affectif qui va réagir, une première vague de douleur. Son monde change, une pièce importante n'est plus là, est partie, définitivement.

La première douleur

Inévitable, forte et soudaine, un pic. S'il est expurgé, exprimé tout de suite, c'est un moment émotif fort, et cela présage une bonne nouvelle pour la suite du deuil, un grand reflux rapide ; autrement le blocage commence. Méfiez-vous des vaillants, des faces de marbre, des « très forts » dans ces moments-là...

Pour imaginer : une vague va se lever, un certain volume qui devra ensuite s'écouler, un tsunami envahit une côte, ça fait du mal. La situation sera difficile aussi longtemps que l'eau stagnera et ne sera pas retournée à la mer.