

S

PAR SOPHIE DAVANT

Mémoire

La booster en 5 étapes !

Addictions

Comment sortir un proche de l'enfer

Bienvenue dans votre deuxième vie !

Garder le meilleur du passé, changer de job après 55 ans, profiter de la ménopause...

Le guide de Sophie et ses experts

Votre cahier plaisir 100 % rentrée

- Tendances déco à adopter ou à faire soi-même
- Recettes gourmandes pour l'été indien
- Votre astro de la saison
- Dépaysement aux Îles Féroé

L 12514 - 18 - F: 3,80 € - RD



CMI FRANCE

Faire le deuil DES SITUATIONS PASSÉES

Perdre un être cher n'est jamais simple mais renoncer à certaines périodes de son existence non plus. Au soir de sa vie, il est essentiel de faire la paix avec le passé pour encore mieux croquer l'avenir.

Par **Adeline Quittot**

Fait-on le deuil de situations passées comme d'un ami ou d'un proche disparu ? Comment surmonter ces phases, souvent déstabilisantes, et comment éviter, ou anticiper si possible, les maux qu'occasionneraient ces actes vécus et qui ne reviendront plus ? Isabelle Soucy, docteure en psychologie et auteure du livre *En attendant le psy* (Les Éditions de l'Homme) nous apporte son éclairage.

À chacun son deuil

« Chaque personne traversera différentes épreuves au fil de son existence, en étant confrontée à des pertes, des transitions de vie difficiles, ou des portes qui se ferment. Le deuil sera différent d'une personne à l'autre, d'une situation à l'autre. Les émotions seront différentes, de même que leur intensité ou leur durée, en fonction de plusieurs paramètres. Il est probable que, dans certains cas, la souffrance provoquée par certaines périodes de transition se compare à celle vécue lorsque l'on perd un être cher, au sens où l'on peut ressentir les mêmes émotions (choc, résistance, colère, tristesse, impuissance...). Dans les deux cas, le passage du temps aide à diminuer l'intensité et l'aspect envahissant du ►►

© GETTY IMAGES



« Il n'est pas rare que des émotions non digérées resurgissent plus tard »

►► deuil, au fur et à mesure qu'un processus d'acceptation, d'adaptation et de reconstruction s'effectue. Par ailleurs, dans tous les cas, la résolution du deuil ne se fait pas de manière linéaire ; certains déclencheurs (dates significatives, lieux ou éléments qui nous rappellent la perte, etc.) peuvent réactiver des émotions associées à la perte. »

« MON PÈRE N'A JAMAIS FAIT LE DEUIL DE SA PROFESSION », Mélanie, 46 ans

« Mon père était cardiologue dans un village du sud de la France. Tout le monde le (re)connaissait, on venait le voir en famille, il savait les histoires et les bobos des uns et des autres. Il aimait par-dessus tout son travail et en était très fier. En 2000, il a été victime d'un accident, assez grave pour ne plus jamais retrouver le chemin de son cabinet. En six mois, tout a été cédé à un autre praticien. Ça l'a anéanti. Plus qu'un travail, c'est une passion, une fonction, une utilité qu'il semble avoir perdue. Pendant des années, il a tout tenté pour rebondir (formation, reprise d'études, bénévolat dans des associations...) mais ne s'en est jamais vraiment remis. Aujourd'hui, je vois ses yeux s'illuminer quand il croise un ancien patient qui le regrette encore, vingt-trois ans après. »

À chacun ses réactions physiques et psychologiques

« Encore une fois, le deuil se vivra différemment d'une personne à l'autre, et selon la signification de la perte et de ses circonstances. On peut souffrir d'insomnie, d'une baisse de vitalité et de motivation pour nos activités habituelles, d'une léthargie générale. Surtout au début, on peut avoir des pensées intrusives, fréquentes, parfois obsédantes, liées à la perte. Sur le plan clinique, il n'est pas rare que des émotions non digérées resurgissent plus tard, lorsqu'une autre

situation, qui résonne avec le deuil non résolu, réactive ces émotions et les souvenirs qui y sont associés. Ceux qui ont tendance à refouler leurs émotions pourront être amenés à somatiser, à ressentir des douleurs ou des malaises physiques, qui ont une cause plus psychologique que médicale. Parfois, des enjeux bloquent un processus naturel de deuil. Cela peut être le cas lorsque la culpabilité ou le sentiment de responsabilité restent présents ou lorsqu'il y a eu un

aspect traumatique à l'événement. Le chagrin devient donc complexe et persistant (certains parleront de deuil pathologique ou prolongé). Il est alors impératif d'avoir recours à de l'aide professionnelle. »

À chacun ses méthodes pour sortir du deuil

« On voit parfois des modèles qui dessinent une trame des étapes du deuil, mais chaque trajectoire sera différente. Écoutez donc vos besoins du moment. Il est également important d'accueillir les émotions qui surgissent, plutôt que de les refouler. Il est naturel de vouloir les mettre de côté temporairement, mais il faut s'accorder des moments pour renouer avec ces émotions, dans le but de les "digérer". Certains ressentiront le besoin de pleurer, d'autres de se défouler physiquement, d'autres encore chercheront à en parler avec des personnes de confiance ou un professionnel. Il est possible aussi d'écrire son ressenti dans un journal, de planifier des rituels, de s'évader dans la nature, de pratiquer une méditation en pleine conscience pour faciliter l'acceptation de ses émotions (par exemple la vidéo *Méditation sur l'accueil sensoriel et émotionnel*, sur la chaîne YouTube Calme au cœur du chaos). »

À chacun sa manière d'anticiper son mal-être

« Il est essentiel de s'entourer de gens qui nous comprennent et nous aident à nous connecter à nos valeurs et à ce qui continue d'avoir du sens dans notre vie. D'ailleurs, des groupes de soutien existent, quel que soit le deuil à faire, et des thérapeutes peuvent aussi offrir cet appui. Il importe également de préserver un certain équilibre entre ses sphères de vie, ou de retrouver cette balance après une période de bouleversements. On parle alors de conserver une routine de sommeil et d'alimentation adéquate, de continuer à s'investir dans des activités épanouissantes, d'éviter de s'isoler trop longtemps, de bouger (pratique sportive) au degré qui nous paraît convenable. J'entends parfois des gens dire : "Si j'anticipe le pire, je serai moins déçu." Il n'est pas certain qu'on puisse réellement se

préparer à la souffrance. Dans tous les cas, nous aurons à la traverser. En l'anticipant, nous la vivons simplement plus tôt, et nous nous privons d'émotions agréables comme l'espoir, la joie, l'excitation... »

À chacun sa vision de la sortie de crise

« Parler de son mal-être et se sentir compris dans sa souffrance reste le meilleur remède. Certaines personnes sont plus naturellement capables de nous accueillir dans nos moments de vulnérabilité. Dans ce cas, il est convenu d'encourager à l'authenticité. Camoufler sa souffrance et agir comme si tout allait bien alors que ce n'est pas vrai demande beaucoup d'efforts et n'est pas agréable. Si toutefois nous constatons que notre mal-être devient envahissant, qu'il se prolonge dans le temps et que c'est notre principal sujet de conversation, il est fortement conseillé de consulter. »

À chacun sa manière de vieillir, en accord avec son passé

« Les approches centrées sur l'autocompassion aident à cultiver la bienveillance envers soi-même. Les décisions que nous avons prises et les actions que nous avons entreprises dans le passé ont été choisies en fonction des informations et des circonstances à notre disposition à ce moment-là. Si nous avons eu accès à de meilleures idées, réactions, options, connaissances et solutions à l'époque, nous les aurions sans doute prises. L'humain étant ce qu'il est, il n'incarne pas toujours la perfection, et c'est dans ces expériences que nous apprenons, que nous grandissons. Servez-vous de ces souvenirs comme d'autant d'occasions d'apprentissage. Si vous transformez ces regrets pour en tirer quelque chose de constructif, il vous sera plus facile de faire la paix avec eux. » ■

© GETTY IMAGES



LE MOT DE SOPHIE

La vie n'est qu'une succession de deuils, plus ou moins dramatiques ou douloureux. Nous avons tous perdu des êtres chers, vécu une rupture amoureuse, amicale ou professionnelle. À chaque fois, il faut intégrer l'impensable, l'inimaginable (je pense notamment à la disparition brutale de mon ami Gérard Leclerc dans un accident d'avion le 15 août dernier) et s'adapter aux nouvelles données de l'existence. Cela peut prendre du temps de retrouver l'envie, ne serait-ce que de poursuivre sa vie... Comment ne pas plonger, comment accepter, comment se relancer ? Le temps est un allié puissant dans ces situations. La patience est de mise. Le processus de deuil, c'est vivre et affronter une succession de phases différentes qui durent plus ou moins longtemps, selon les individus et les types de pertes auxquels on est confronté : le choc, la sidération, la colère, le lien aux souvenirs, l'acceptation... et enfin la renaissance ! Il s'agit d'accepter son chagrin, ses émotions, de ne pas se blâmer d'avoir du mal à avancer, de vivre des hauts et des bas, de sembler aller mieux et de retomber plus bas, cueilli par un souvenir intempestif. Mieux vaut se confier, pour ne pas garder en soi trop d'émotions négatives, ou écrire pour se libérer d'un mal de vivre ou d'un trop gros chagrin... Cela reste un long cheminement, un lent travail sur soi, avant de retrouver à nouveau goût à l'existence !