

Mal de toi et Mal de deuil: comment continuer après la perte de l'être cher ?



Organisation: Fondation EVE la VIE

Conférence publique de **Jean-Michel Reinert**
Psychothérapeute répondant,
Association Cabinet de la Vie

1^{er} novembre 2013

Main Hall du Conseil œcuménique des Églises
1218 Grand-Saconnex - Genève

Plan

Introduction

1. Perdre l'être cher, contextes, répercussions et âges de la vie
2. Éclairages du processus de deuil et perspectives
 - a) Perte et rétablissement
 - b) L'impact
 - c) Deuil compliqué
 - d) Conduites à risque
3. Petites et plus grandes choses pour mieux avancer
 - A. Force du lien : partager émotions et sentiments
 - B. *Empowerment*
 - C. Devenir plus sécure
 - D. Augmenter la résilience
 - E. Le sens

Le temps des questions



Amphore grecque attique, vers 530 av. J.-C., trouvée en Etrurie à Vulci. Musée du Vatican (n°16589).
Guerrier mort et femme en deuil, probablement Eos (Aurore) et Memnon

Perte et rétablissement

Gratitude et sens

Témoin « vivant »

Présence et absence

Faire pour moi et... pour toi...

Je te quitte mais je reviens

Je ne peux vivre sans toi

Pourquoi ?

Ne me quitte pas

Reconstruction

Rétablissement

Restauration

Je diversifie mes activités

Je me diverte un peu

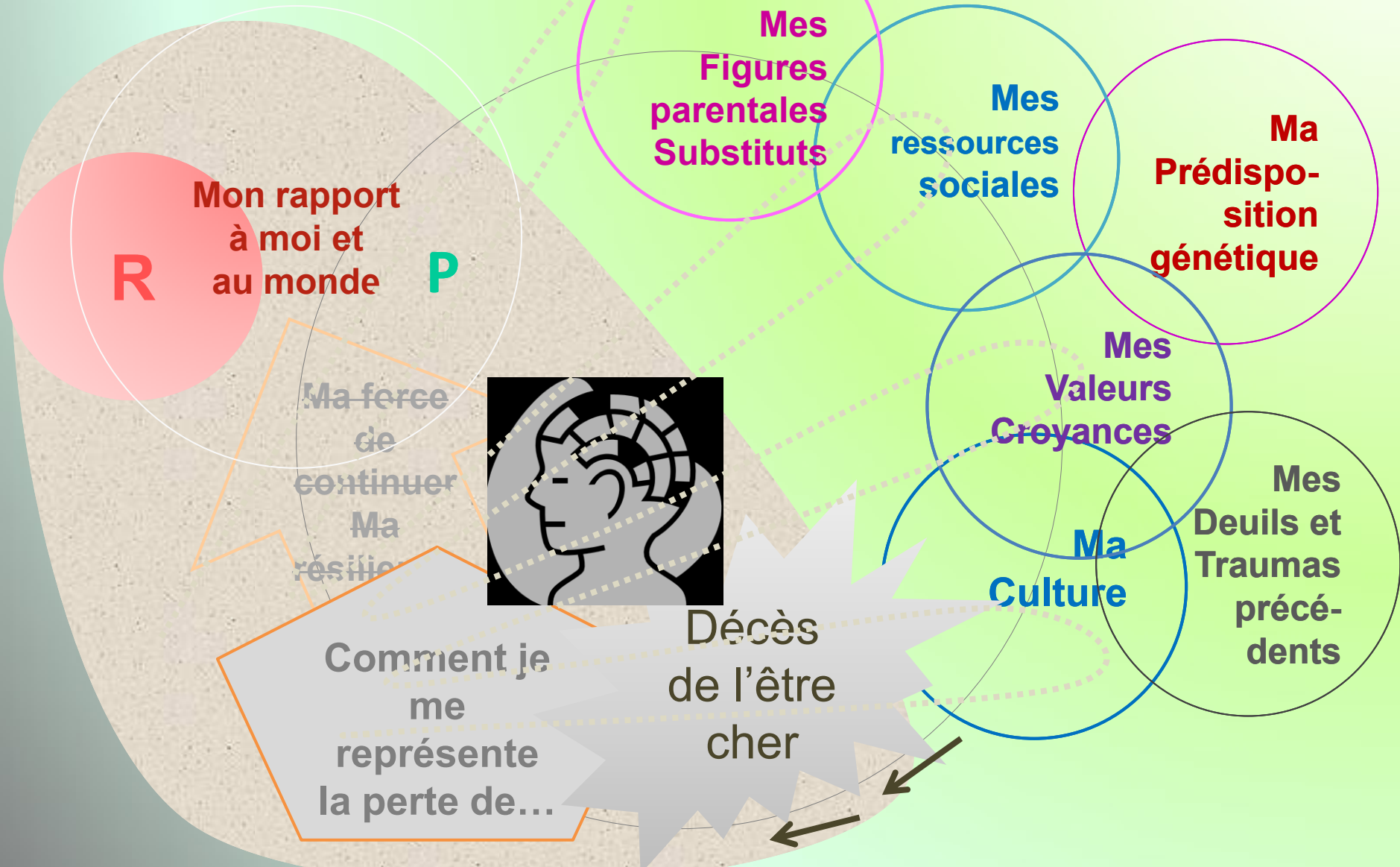
Ce que j'ai reçu de la vie avant

Dans la mesure du possible,
maintenir ses habitudes
Travail, École, Ménage, Repas

L'impact du deuil



Deuil compliqué I



Deuil compliqué II

- **Deuils traumatiques**

- Accident
- Acte terroriste
- Corps introuvable
- Disparition
- Enlèvement
- Guerre
- Homicide
- Maladie
- Perte d'un enfant
- Suicide

- **Deuils irrésolus**

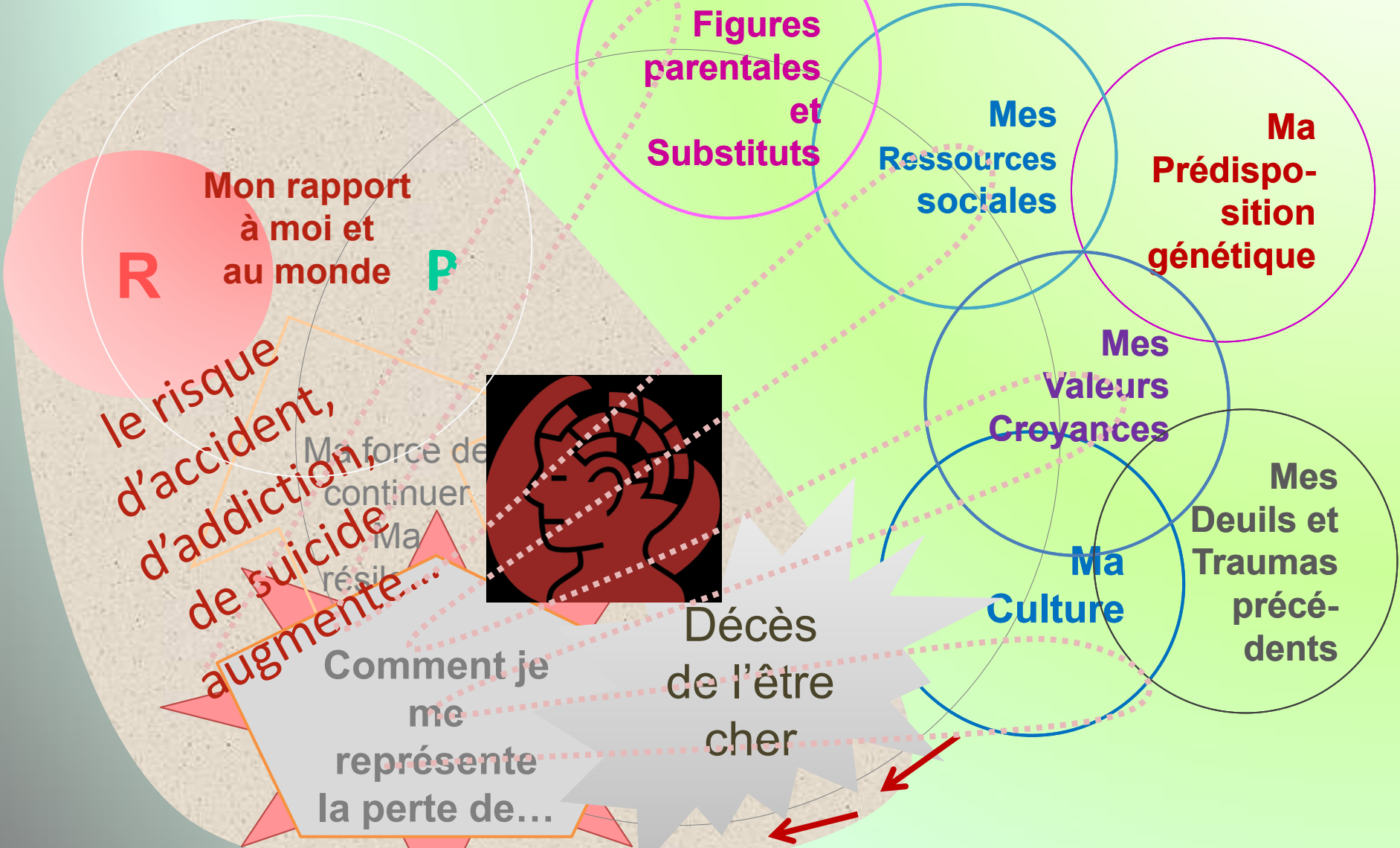
- Dénier émotionnel du deuil
- Deuils inavouables

- **Deuils cumulés ou rapprochés**

- **Antécédents traumatiques**

Mais le risque peut être contrebalancé par la résilience

Conduites à risque



Petites et grandes choses pour mieux avancer

- a. La force du lien : partager émotions et sentiments
- b. *Empowerment*
- c. Devenir plus sécure
- d. Augmenter la résilience
- e. Trouver du sens



La force du lien : partager émotions et sentiments

- **Le lien à soi**
 - Avoir accès à ses émotions
 - Savoir se prendre dans les bras
 - Hygiène de vie, respiration, relaxation
 - Sport avec conscience
- **Le lien à l'être cher disparu**
 - Photos, lettres, objets
 - Biographie: livre de la mémoire
texte, dessins et plein de choses intimes
 - Dates marquantes et rituels
- **Le lien aux autres: la douleur hors de soi**
 - Lien familial, amical, social, scolaire, professionnel, thérapeutique
 - Lien à d'autres endeuillés
 - Groupes, associations, amicales, clubs, chorales...
 - L'écriture, littérature, BD, médias, les arts
 - Compassion, bénévolat
- **Le lien à l'instant présent**
 - L'attention, contemplation, souffle, conscience, non jugement
 - Mouvements conscients lents : yoga, taïchi, judo ...
- **Lien à sa culture**
 - Soutien de sa communauté d'appartenance, participation, engagement
- **Le lien spirituel, le lien religieux**
 - Méditations, prières, commémorations, communautés, retraites, rituels, pèlerinages

Empowerment



- **Définition *Empowerment* :**

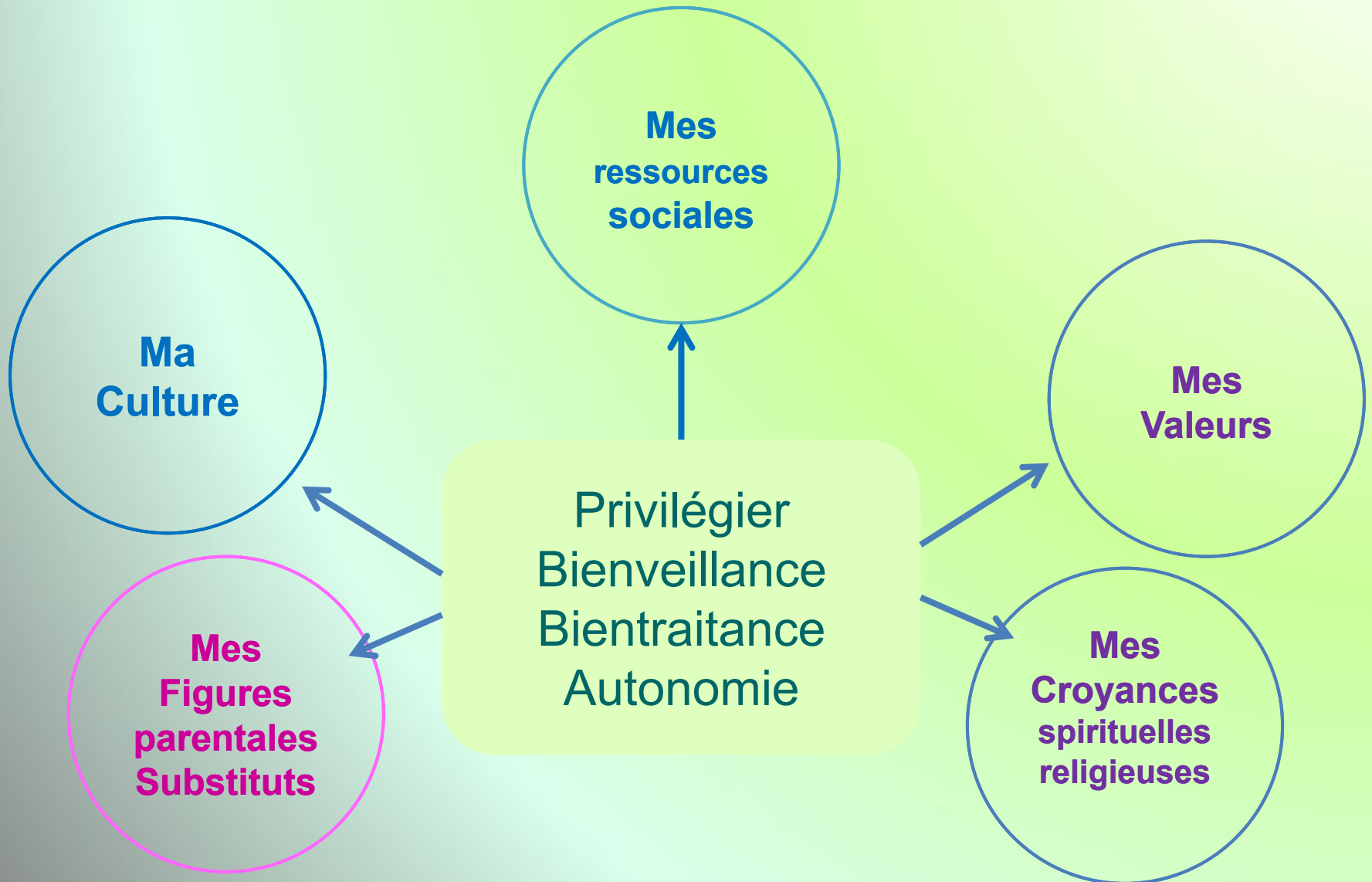
Engagement permettant à des individus ou communautés de s'approprier du pouvoir, de représenter des intérêts, de militer pour une cause, d'agir de leur propre autorité et responsabilité.

- **L'*empowerment* est une ressource :** bénévoles, parrains, marraines, pairs aidants, groupe de survivants aidants

- **Une richesse, également dans des deuils spécifiques :**

- Groupes d'entraide pour survivants de personnes suicidées au Japon (contre la toute-puissance de l'expertise professionnelle) *Tomofumi, Sachiko, Hidehiko, Shoko (Tokyo 2011)*
- Catastrophes
- NYC 9/11 *World Trade Center United Family Groups*

Devenir plus sécure



Augmenter la résilience

Davis (2001); Bonanno, Brewin, Kaniasty, La Greca (2010)

- **Renforcer les ressources**

- Développer le réalisme optimiste
- Apprendre de ses deuils et traumatismes
- Support social, support d'un réseau
- Autocontrôle, réduction des conduites à risques, abstinence
- Auto-efficacité, -récupération, robustesse et résistance

- **Anticiper les risques**

- Apprendre à réduire les représentations délétères, l'inquiétude, la rumination
- Savoir faire face avec flexibilité émotionnelle et émotions positives
- Voir le sens de la vie, même dans souffrance et douleur



Le sens

- Sans toi, je n'aurais pas (sur)vécu
- Je frissonne de reconnaissance quand je regarde...
- Grâce à toi...
- Tu l'aurais souhaité pour moi
- Qu'est-ce que ta mort m'a fait avancer, évoluer...
- Regarde ce que je suis devenu
- Je te remercie de tout ce que tu as été pour moi
- Comme tu serais heureux de me voir...
- Mon deuxième enfant porte...
- Tu vois comme je me bats pour que...
- Aujourd'hui, ma vie est plus intense
- Un jour, je te retrouverai

Le temps des questions

