

# Processus de deuil

## RAPPEL THEMATIQUES

- 1 - **Deuil**
- 2 - Gestion de crise et de conflit
- 3 - Epuisement
- 4 - Gestion du stress et émotions

## RAPPEL PUBLICS CONCERNES

- 1 - Aidants

## Définitions

### 1. Courbe de deuil

Sidération/ déni/ colère/ tristesse/ acceptation/ changement.

### 2. Le deuil VS la mort : l'infini devant soi.

1. Qu'est-ce que le deuil ? **C'est la cicatrisation d'une souffrance après un choc.**
2. Qu'est-ce que « faire son deuil » ? **C'est tout le processus de la blessure psychique (mort, séparation,) à la cicatrisation.**
3. Lorsqu'on perd une personne, on perd l'amour et la présence et reste l'histoire et la mémoire → **le deuil est une cicatrice qui reste, il est infini.**

## 1. 4 phases successives

### Perte (décès / rupture)

- Droit au rituel supprimé par la crise
- Reste le droit au deuil

### Fuite/recherche

- 6 à 15 mois
- Recherche de l'être aimé :  
(Ecouter son répondeur téléphonique, regarder des photos, sentir son odeur dans les vêtements)

### Douleur

- Prise de conscience de l'absence
- DESTRUCTURATION COGNITIVE --> fortes oscillations basses et hautes (sentiment d'oublier un peu) qui amène à l'épuisement partiel  
(stade pendant lequel les antidépresseurs sont interdits, c'est une phase dite "critique")

### Resctructuration

- Composition d'une nouvelle réalité

Dans le cas présent, nous allons être amenés à accompagner les publics sur la question du deuil. Nous intervenons en Phase 1.

## Le contexte spécifique COVID19

Dans ce contexte, la réalité du deuil est complexifiée par les problématiques d'interdiction d'assister aux obsèques comme situation de micro-deuil.

Nous pouvons mettre en place une **restructuration cognitive** afin de permettre un « fonctionnement en mode survie ».

**INTERDICTION, IMPOSSIBILITE** entraîne un risque de :

- sentiment de déni de la peine
- des droits individuels
- de la liberté de la pratique religieuse ou culturelle

## Questionnements

### Comment accompagner la phase 1 ?

L'accompagnement de la phase 1 se découpe en 2 moments importants

1. **L'accueil**
2. L'exploration qui permet de préparer à la phase 2 (Fuite et recherche) et l'établissement d'une cartographie des zones touchées par le deuil (pour préparer les phases 3 et 4 de déstructuration/ restructuration)
3. Dans le contexte spécifique COVID19

### 1. Accueil

Permettre de parler de l'être perdu

- *Qui as-tu perdu ? Qui était-il ? quelle était votre relation, votre lien ?*

→ Raconte-moi ce qui s'est passé ?

## 2. Exploration contexte

→ Où en es-tu ? (Faire le point pour que le système immunitaire puisse établir les besoins pour la cicatrisation à venir)

→ Qu'attends-tu de cet appel ? En quoi puis-je t'être utile ?

### Les symptômes et conséquences sur lesquels on peut intervenir :

#### → Biais de perception de la réalité actuelle

Travail sur les croyances / le compromis (équilibrage de ce qui est temporairement acceptable dans ce contexte)

- Qu'est-ce que vous craignez ?
- Que pouvez-vous accepter de mettre de côté ?
- Qu'est-ce qui vous paraît impossible à mettre de côté ?
- Qu'est-ce qui vous soulage / soulagerait ?
- « Imaginons-nous dans 3 mois, que ferez-vous pour « rattraper » ce qui n'a pu être fait ? »

#### → L'isolation sociale et familiale → que mettre en place pour permettre le partage et la reconnaissance de la douleur ?

- Quels sont vos moyens de communication actuellement disponibles ?
- Qui avez-vous déjà contacté ?
- Qui n'avez-vous pas encore contacté ? Pour quelles raisons ?
- Quels sont les prochaines personnes à contacter ?
- Existe-t-il des institutions qui pourraient vous accompagner ? (Associations, organismes d'état ?)

#### → Zone d'impact

- Qu'est-ce que vous pouvez faire qui dépend de vous ?
- Comment organisez-vous cette situation ?
- Avec qui ? (exploration des difficultés, croyances, parasitages, etc)

#### → L'action et le plan d'actions :

- Qu'avez-vous déjà réalisé ?
- Qu'est-ce que vous avez déjà réalisé qui ne va pas suffire ?
- De quels délais disposez-vous ?
- Quelles sont les conditions que vous ne pourrez pas gérer ?

- *Que vous reste-t-il à faire ?*
  - *Envisager un micro Bateson pour explorer les difficultés et lever les freins.*
- Emotions parasites
- **Remplacer « je n'ai pas envie » par « j'ai besoin ».**

### 3. Les thèmes qu'on peut explorer

#### Tiroir Corps

- *Comment dors-tu ?*
- *Comment manges-tu ?*
- *Quel est ton niveau d'activité physique ?*

#### Tiroir Emotions

Les émotions sont autant d'indicateurs de la façon dont est perçu le deuil.  
Expression de la souffrance, de la peur, de la tristesse.

- *Comment te sens-tu ?*

#### Tiroir Social

- *Qui sont tes alliés ?*
- *As-tu un réseau de soutien – associatif notamment) → permet d'avoir des témoins de la peine / échanges / empêche l'isolement*
- *Quelle est ta situation financière ?*

#### Tiroir spirituel

- *Religion ?*
- *Culture ?*
- *Tradition ?*