



**Libérez-vous progressivement de la souffrance due à la perte d'un être cher, à la fin d'une relation précieuse.**



Ici, le mot important est **«progressivement»**. Devant une perte importante – un décès, un départ du domicile commun, le départ au loin d'une personne que vous considérez comme un phare dans la tempête, il y a dévastation comme après un ouragan. La chanson de Bécaud le dit formidablement bien: *Et maintenant, que vais-je faire?*

Selon Elisabeth Kubler Ross (médecin qui a notamment découvert puis décrit les étapes de mort imminente, NDA, near dead experience), il y a 5 étapes dans ce travail de deuil. Leur ordre n'est pas toujours le même, il peut arriver qu'on saute une étape, mais c'est peu fréquent. Il y a parfois des retours en arrière. Soyez sûrs cependant d'une chose: croyez que vous allez en sortir, la Vie ne veut pas que vous soyez triste pour le restant de vos jours! Ce n'est pas dans le plan de la vie humaine. Bien sûr, ce ne sera jamais comme avant, mais l'adaptation à cette absence est normale, et il faut en prendre le temps.

## **1 - Le déni**

Cette première phase du deuil se manifeste lorsqu'on apprend la perte. C'est une période plus ou moins intense où les émotions semblent pratiquement absentes. La réalité de la perte survient lorsque l'on quitte ce court stade du deuil. Il faut souvent un minimum de 24 heures après l'annonce du décès pour réaliser. On vit une sorte d'engourdissement qui nous protège de la douleur. Puis le choc disparaît, la douleur surgit et il va falloir ensuite faire le travail de deuil en traversant une longue période d'adaptation.

Dans cette étape, je vous recommande absolument de **prendre le remède «Rescue» des fleurs de Bach**, qui est composé d'un mélange de cinq plantes et qui est très

efficace. En fait, on devrait toujours avoir sur soi un flacon de Rescue dans son sac à main, dans la voiture et dans la pharmacie familiale, car il soulage dans tous les états de choc non prévus: une chute douloureuse, un examen, un accident de circulation sans grand dommage, etc., etc.

Donc, vous entamez ici un marathon, où l'endurance et la résistance à la souffrance morale seront votre quotidien. Pour préserver vos forces morales, osez exprimez votre chagrin devant quelqu'un qui vous aime ou devant un thérapeute, surtout ne gardez pas ça pour vous! **LE CHAGRIN EST NORMAL ET PERSONNE NE VOUS DEMANDE D'ÊTRE UN SUPER-HEROS.**

## 2 - La colère

Cette seconde phase du deuil se manifeste face à la réalité de la perte. C'est la confrontation avec les faits qui va engendrer une attitude de révolte, tournée vers soi et/OU vers les autres. C'est à cette étape du deuil que la culpabilité peut se manifester.

Continuez « Rescue ».

Tout d'abord, et quelle que soit la cause du deuil, **ne culpabilisez pas**, même si l'être disparu s'est suicidé: ce fut son choix, il n'a pas trouvé d'autre moyen de s'en sortir, et de son point de vue, il s'en est sorti. Oui, il y a eu «chute d'espoir», **mais ce n'est pas de votre faute!** Ne culpabilisez pas si vous avez l'impression de ne pas avoir été assez présent, de ne pas avoir dit assez je t'aime (par exemple à vos parents). Nous faisons toujours du mieux que nous pouvons...

Vous avez le droit de ressentir de la révolte, mais je vous suggère plutôt de la manifester:

- Tout d'abord, osez pleurer!
- Si vous ne pouvez le faire chez vous, allez dans un endroit isolé et hurlez vraiment votre douleur, dites plein de gros mots, shootez dans des cailloux, confiez votre peine et votre colère (c'est injuste!) à un maître-arbre, entourez le de vos bras pour prendre un peu de sa force (et en Bretagne: menhir). Chez vous, boxer un oreiller.
- Ecrivez une lettre incendiaire adressée à la grande faucheuse, à un prophète, à Dieu, ou à toute personne qui est pour vous une référence morale. Osez les gros mots, les critiques injustes, même contre le disparu (ton cancer, pourquoi tu m'as rien dit?). Ensuite, purifiez ce message dans une petite cérémonie par le feu, dans la nature, éparpillez les cendres dans un ruisseau car votre chagrin mérite mieux que... la poubelle ou le cabinet d'aisance.
- Si cette expression vive ne convient pas à votre tempérament, Vous pouvez aussi écrire une lettre pleine de douceur qui dira votre peine, votre chagrin, votre révolte impuissante (inhibition) ajouter une photo (vous aurez pris soin d'en faire une copie).
- Même si vous avez participé à une cérémonie funèbre, vous pouvez faire un petit rituel en pleine nature: munissez-vous de quoi faire un tout petit autel à disposer par terre: un caillou (au nord), un bâton d'encens à allumer (sud), un coquillage pour y mettre deux gouttes d'eau (ouest), une bougie de réchaud

à l'est, et une feuille d'arbre au centre (= la vie). Pensez qu'une vie qui s'est achevée réunit les conditions pour qu'une autre commence et que le meilleur de l'âme de chacun est conservé au-delà du temps et de l'espace. Projetez votre souvenir ancre, et laissez-la rayonner comme l'auréole de votre bougie.

**Créez vous une ancre émotionnelle:** Souvenez-vous d'un grand moment partagé, faites-le revivre au moyen de la visualisation créatrice avec tous les détails sensitifs: le son de la voix, le crépitement du feu, le goût d'un aliment partagé, les arbres qui bruissent, le moment de bénévolat vécu ensemble.

C'est un petit film que vous édifiez dans votre pensée consciente avec autant de détails que possible, la météo, l'odeur de l'air, les vêtements que vous portiez, une sensation de faim, la fraîcheur d'une gorgée d'eau, etc.

Une fois que l'image est bien nette, vous pouvez «cliquer» deux fois entre vos doigts pour la fixer dans votre mémoire. Vous pouvez réanimer cette vision chaque fois que vous sentez votre courage en chute. Fermez les yeux, clic-clic, souvenez-vous! C'est «votre ancre émotionnelle» qui vous évite d'errer dans des journées sans forme et sans contenu, qui vous fait souvenir que vous avez eu au moins un moment exceptionnel dans votre vie, que ce moment a illuminé votre vie.

### 3 - L'expression

C'est la phase du deuil faite de négociations, de chantages... mais naturellement, c'est un désir sans retour. Dès qu'une pensée de ce type vous assaille, débrayez, et revenez à la réalité, soit l'absence, mais injectez mentalement beaucoup de douceur dans cette «urne»: l'essence du pot, c'est le vide, et ce vide est promesse d'un autre «plein». Activez votre ancre émotionnelle. Vous vous étonnerez dans quelques semaines qu'un sourire arrive à vos lèvres à cette remémoration.

### 4 - La dépression

La durée de cette phase du deuil varie mais elle est caractérisée par une grande tristesse, des remises en question et par la détresse. Les endeuillés dans cette étape du deuil ont parfois l'impression qu'ils ne termineront jamais leur deuil car ils ont vécu une grande gamme d'émotions et la tristesse est grande. Oui, c'est dur à vivre, mais **vous êtes armés pour franchir cette épreuve difficile. Osez exprimer votre douleur, faites-vous écouter par une personne bienveillante, ne restez pas seul dans votre combat.**

Efforcez-vous d'accélérer la venue de votre acceptation, car en fait, vous n'avez pas d'autre choix viable. Créez vous vos propres mantras, que vous répéterez mentalement des dizaines de fois dans la journée, en voici deux que j'ai beaucoup utilisé:

**HARMONIE, FORCE, COHESION**

**SAGESSE, FORCE, BEAUTE**

Faites des projets et commencez à les réaliser: entamez une formation quelle qu'elle soit, poterie, macramé, chinois... Il y a beaucoup de formations gratuites sur

internet: les MOOC, par exemple, ont une certaine caution puisque le plus souvent mises en ligne par des universités et pôles de chercheurs... Lisez des magazines qui vous apprennent des choses tout en vous distrayant.

Faites un voyage de quelques jours à petit budget s'il le faut (bus, covoiturage, *couchsurfing*), ou bien une tournée de la famille élargie, commencez une pratique sportive sans frais au besoin: course à pied, marche, natation en mer ou rivière. Mais si vous en avez les moyens, n'hésitez pas à vous offrir un massage, une séance de maquillage, bref, des moments où l'on vous touche physiquement, pour retrouver les limites de votre corps, et la sensation de cette peau qui est votre armure protectrice.

## 5 - L'acceptation

C'est la dernière étape du deuil, où l'endeuillé va mieux. Il comprend et accepte la réalité de la perte. En l'acceptant, il est capable de garder les beaux moments mais aussi les moins bons. La confiance revient, il se sent mieux et l'avenir ne semble pas aussi noir qu'avant. L'endeuillé éprouve encore de la tristesse, mais il a retrouvé son plein fonctionnement. Il a aussi réorganisé sa vie en fonction de la perte.

L'acceptation seule ne suffit pas. Il faut **reconstruire sa vie** progressivement. La personne en deuil prend conscience qu'elle est en train de se réorganiser pour répondre aux obligations liées à toute vie en société. Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources personnelles et à prendre conscience de son existence propre, du pourquoi de sa vie.