

10 février 2021

Deuil et perte : apprivoiser l'impermanence



Thomas Busigny

Docteur en Psychologie, Psychothérapeute, Instructeur Pleine Conscience

La perte

Décès



Séparation



Vieillesse



Accident



Grille d'autoévaluation du stress d'événements de vie

(adapté de Holmes et Rahe par Anne Ancelin Schützenberger, 2007)

STRESS DU A L'ADAPTATION AU CHANGEMENT			
		Nbre de fois	Nbre de points
Mort du conjoint (dans un mariage ou une liaison durable)	100		
Divorce	73		
Séparation ou rupture des conjoints (dans un mariage ou une liaison durable)	65		
Période de prison ou d'internement	63		
Mort d'un proche parent (père/mère, frère/sœur, enfant)	63		
Blessure corporelle, maladie grave ou accident (personnel)	53		
Mariage	50		
Perte du travail (licenciement, chômage, fermeture de l'établissement)	47		
Réconciliation entre conjoints (dans un mariage ou une liaison durable)	45		
Retraite (mise en retraite ou prise de retraite)	45		
Ennuis de santé d'un membre de la famille ou changement de son comportement	44		
Grossesse	40		
Difficultés sexuelles	39		
Arrivée dans la famille (naissance, adoption, personne âgée venant y vivre)	39		
Changement quelconque dans le monde du travail (fusion, banqueroute, autre)	39		
Changement au niveau financier (en pire ou en mieux)	38		
Mort d'un ami proche	37		
Changement de fonctions professionnelles	36		
Modification du nombre de scènes de ménage (en plus ou en moins)	35		
Hypothèque importante (plus de 30 000 euros)	31		
Saisie sur hypothèque ou prêt	30		
Changement de responsabilité professionnelle (promotion, rétrogradation, mutation)	29		
Un fils / une fille quitte le foyer (mariage, université, profession)	29		
Difficultés avec les beaux-parents	29		
Succès/réussites personnelles exceptionnelles	28		
Un conjoint commence ou cesse de travailler	26		
Commencer ou terminer ses études	26		
Changement de conditions de vie	25		
Changement d'habitudes personnelles (habillement, relations)	24		
Difficultés avec le patron	23		
Changement d'horaires ou de conditions de travail	20		

La perte

Perte aux multiples visages :

Décès

Divorce

Séparation

Licenciement

Saisie

Déménagement

Maladie

Accident

Vieillesse ...

Il s'agit de faire le **deuil** de ce qui n'est plus ou de ce qui a changé
(du latin *dolus*, la douleur)

Le deuil



Le deuil

« Le travail de deuil est celui qui consiste à réinsérer la catastrophe dans le récit. Pour cela il faut d'abord avoir accepté qu'elle ait eu lieu. Or pour rappel, un événement catastrophique est, au sens étymologique, un événement qui renverse tout. Il marque un arrêt brutal, ouvre une entaille historique dans le récit qui demande à être retravaillée : il s'agit de réussir à penser ce passage de l'avant à l'après d'un tel événement, afin de le rendre lisible dans la continuité du récit »



Le deuil

Modèle classique du deuil (5 étapes) :
Elisabeth Kübler-Ross

1. Choc/Déni
2. Colère
3. Marchandage
4. Dépression
5. Acceptation



Le deuil

Christophe Fauré



Dr Christophe Fauré

Vivre le deuil au jour le jour



■ Albin Michel

Processus et travail de deuil

Processus de deuil

Processus naturel de cicatrisation
qui tend vers la guérison

Processus involontaire

Se fait, dans tous les cas

Mais peut être entravé



Travail de deuil

Décision active d'accompagner
le processus de guérison

Engagement conscient

Favorise une bonne cicatrisation

A encourager, dans tous les cas



Processus de deuil

4 phases :

1. Phase de choc, sidération, déni
2. Phase de fuite/recherche
3. Phase de déstructuration
4. Phase de restructuration

Processus de deuil

1. Phase de choc, sidération, déni

Dure de quelques jours à 3-4 semaines

❖ Non-reconnaissance

On n'accepte pas la réalité

❖ Anesthésie des émotions

Distance par rapport aux événements

Absence de toute émotion intense

Moyen puissant de se préserver contre la violence d'une trop grande douleur

Permet d'entrer à son rythme dans le processus de deuil

❖ Besoin de voir pour croire

Constater par soi-même la disparition

Reconnaître la perte



Processus de deuil

1. Phase de choc, sidération, déni

❖ L'agitation avant le silence

Organiser, préparer, recevoir, accueillir, loger, nourrir,...

Hyperactivité protectrice pour mettre la douleur à distance

❖ Episodes de décharge émotionnelle

On se sent brutalement envahi par une incontrôlable envie de pleurer

Rôle de soupape de sécurité pour réguler le flot désordonné des émotions

Evacuation d'une surcharge émotionnelle



Processus de deuil

1. Phase de choc, sidération, déni

Tous ces comportements sont sains.

S'ils ne durent pas plus de quelques semaines.

Sinon, c'est le symptôme que le deuil est coincé quelque part.



Processus de deuil

2. Phase de fuite / recherche

Dure en moyenne entre 6 à 10 mois

❖ Fuite

Incessante agitation, on s'interdit tout repos

Peur de rester seul, de se retrouver face à ses pensées

On tente de s'étourdir pour ne pas penser ni ressentir

Evitement

Temps normal d'ajustement à la nouvelle situation

❖ Recherche

Etat d'hypervigilance

On tente de préserver le lien qui nous reliait à l'autre

On affiche ses photos, on porte ses vêtements, on écoute sa voix,...

Sentiment d'attente



Processus de deuil

2. Phase de fuite / recherche

Réaction normale et utile durant un temps

Mais il ne faut pas que ça s'éternise

Risque de rester bloqué sur un lien extérieur alors que le processus de deuil invite à établir un lien intérieur avec l'autre



Processus de deuil

2. Phase de fuite / recherche

Besoin de faire intervenir un travail de deuil qui permette d'intégrer en soi la personne disparue, en rendant de moins en moins nécessaire le fait de le faire exister à l'extérieur de soi.

Pour y parvenir, il faut passer par l'acceptation de la perte.



Processus de deuil

3. Phase de déstructuration



Habituellement de 6 à 10 mois après le décès, le deuil prend sa pleine dimension et la douleur atteint un paroxysme.

Il n'y a plus de lien extérieur et pas assez de lien intérieur.

Processus de deuil

3. Phase de déstructuration



Phase de déstructuration normale et prévisible.

Etape très difficile à traverser car impression de faire marche arrière.

On réalise que tous les efforts pour lutter sont vains.

Processus de deuil

3. Phase de déstructuration

❖ Colère et révolte

Contre Dieu, la médecine, le défunt, soi-même

Moyen psychique de protection, riposte saine à l'agression

Soit brutale et explosive, soit insidieuse et rampante

Important de l'autoriser

❖ Culpabilité

Le processus de deuil est une relecture du passé.

On y rencontre inmanquablement des choses qu'on a faites ou pas faites

Coupable par rapport à la maladie, aux circonstances du décès, être vivant, être soulagé

Doit être écoutée et entendue



Processus de deuil

3. Phase de déstructuration

❖ Vécu dépressif

Marque d'un processus de deuil en bonne voie de résolution

Première étape du rétablissement

Par vagues successives, avec la fréquence et l'intensité qui vont en s'atténuant

Aussi une étape hautement souhaitable

A ne pas confondre avec la dépression, qui elle est une complication

❖ Peur

Avec la perte de l'autre, un ensemble de repères essentiels disparaît

Forme d'angoisse du quotidien qui apparaît.

Liée à une nouvelle autonomie, une dépendance matérielle, la peur d'affronter l'inconnu.



Processus de deuil

4. Phase de restructuration

En général, une fois que la première année est passée.



Processus de deuil

4. Phase de restructuration

Lentement, on entrevoit la possibilité d'un retour à la vie.

❖ Redéfinition de la relation avec autrui et le monde

On redéfinit sa place dans la famille et dans la société

❖ Redéfinition de la relation avec le défunt

On comprend que la relation n'est pas interrompue, elle existe autrement

❖ Redéfinition de la relation avec soi-même

On a saisi la fragilité de l'existence

On développe une nouvelle philosophie de vie

On comprend l'incroyable force de guérison du processus de deuil



Travail de deuil

Travail de deuil

Décision active d'accompagner
le processus de guérison
Engagement conscient
Favorise une bonne cicatrisation
A encourager, dans tous les cas



Travail de deuil

Objectif du travail de deuil =

Canaliser la douleur en l'inscrivant dans quelque chose de cohérent et qui a du **sens**



Travail de deuil

Les personnes en deuil se trouvent souvent soumises à des **façons de penser inappropriées** :

- Il ne faut pas montrer ses émotions
- Penser à la personne disparue est néfaste
- Il faut évacuer au plus vite le souvenir

Lutte / Evitement



Travail de deuil

Il n'y a aucun moyen d'éviter la douleur de la perte

Si on l'esquive aujourd'hui pour ne pas souffrir, on la retrouvera plus tard

Acceptation



Travail de deuil

La **confrontation directe** à la douleur est moins endommageante que de différer la souffrance

La seule voie vers l'apaisement est l'**entrée consciente** et de plein pied dans le travail de deuil

Instant présent



Travail de deuil

« Travail » de deuil

- C'est donc qu'il y a quelque chose à apprendre
Et le rappel est nécessaire, car on est vite repris par nos automatismes
- Apprendre à accueillir l'**impuissance**
Plus il y a d'écart entre ce qui est et ce que je voudrais qui soit, plus on souffre
Le travail est de réduire cet espace
- Importance de se s'aider d'approches qui favorisent l'acceptation, la présence, l'auto-bienveillance

Travail de deuil

« Travail » de deuil

MAIS CE N'EST PAS SI SIMPLE !

Si vous parvenez à rester calme à l'annonce d'une mauvaise nouvelle,

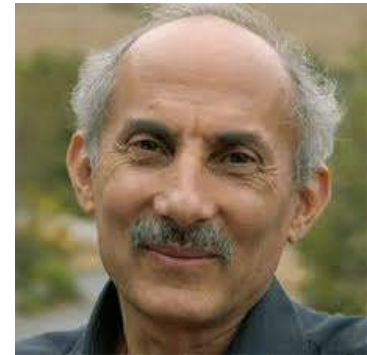
Si vous restez serein malgré vos difficultés financières,

Si vous acceptez avec gratitude tout ce que l'on vous sert à manger,

Si après une journée chargée, vous vous endormez sereinement,

Si vous trouvez toujours satisfaction dans toutes les situations,

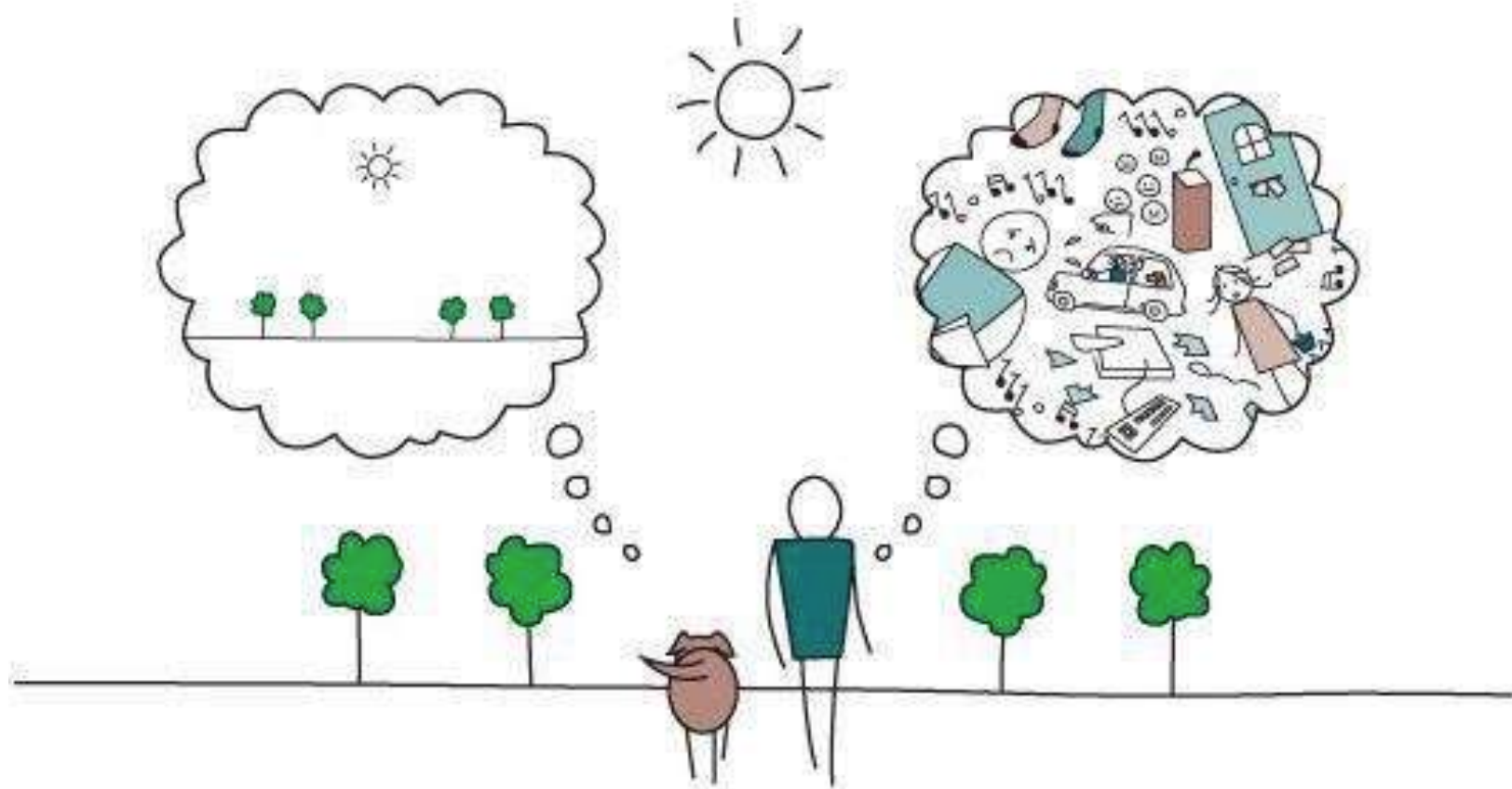
Alors vous êtes probablement...



Jack Kornfield

Un chien !





Apprivoiser l'impermanence



L'impermanence dans la philosophie bouddhiste

Impermanence =

Apparition,

Passage et

Transformation ou disparition

Des choses qui ont commencé à être ou qui ont apparu.

Tout dans ce monde est impermanent.

Les choses ne persistent jamais de la même façon.

Elles disparaissent et se dissolvent d'un moment à l'autre.

Le changement est inscrit dans la nature éphémère de tous les phénomènes.

L'impermanence dans la philosophie bouddhiste

Impermanence =

Tout ce qui a été accumulé sera dispersé

Tout ce qui a été construit sera déconstruit

Tout ce qui a été uni sera séparé

Tout ce qui est apparu finira par disparaître

L'impermanence, c'est le changement.

Sans l'impermanence, la vie n'est pas possible.

L'impermanence dans la philosophie bouddhiste



L'impermanence dans la philosophie bouddhiste

Mais nous n'aimons pas l'impermanence...

En dépit d'elle, nous nous attachons :

aux choses

aux personnes

aux situations

au corps et à sa santé...

C'est l'**attachement** aux choses impermanentes qui est la cause de la souffrance.

L'impermanence dans la philosophie bouddhiste

L'enseignement bouddhiste valorise le fait de :

- Aimer
- Apprécier ce qu'on est et ce qu'on a
- Faire des projets

En revanche, il recommande de :

- Ne pas s'accrocher
- Ne pas s'attacher
- Ne pas figer

Le fait de comprendre l'impermanence, que les choses vont tôt ou tard cesser, permet de remédier à cet attachement aux phénomènes, et donc de moins souffrir.

L'impermanence dans la philosophie bouddhiste

La souffrance naît de la **résistance** et de la lutte contre la réalité des choses

Plus je suis en lien avec le **changement**, plus l'adaptabilité peut prendre place.

Je ne peux pas changer les situations

Mais je peux changer mon rapport à ces situations

Apprivoiser l'impermanence

Intérêt des pratiques méditatives et de pleine conscience

Plutôt que de lutter contre la réalité, on apprend comment **accueillir** chaque moment en cultivant l'**acceptation consciente**.

Acceptation = prendre le temps de **consentir**, de **s'ouvrir attentivement** à ses sensations physiques, pensées, sentiments qui accompagnent la douleur.

La pleine conscience permet de réaliser qu'il n'y a pas moyen de revenir à l'ancienne vie.

Qu'il **n'y a pas d'ancienne vie**. Il y a juste la vie. Cette vie.

Apprivoiser l'impermanence

Il est important d'étendre votre point de vue en vous plaçant en **terrain neutre**, entre le déni de votre douleur et l'attachement aveugle à votre souffrance.

De cette position privilégiée, vous pouvez observer la **totalité de l'expérience** avec une ouverture d'esprit maximale.

Vous restez **en contact** avec le cadre de votre existence et vous vivez la perte sans fusionner avec elle.

Apprivoiser l'impermanence

Quelle que soit la configuration des événements, si vous apprenez à être pleinement conscient de votre expérience, vous serez plus à même d'y **répondre** efficacement, plutôt que d'en subir les conséquences.

Au lieu de lutter contre quelque chose que vous ne pouvez pas changer, vous mettez votre énergie au service de son **observation**.

Apprivoiser l'impermanence

La prière de la sérénité



Développe le courage de résoudre les problèmes pouvant être résolus

Cultive la sérénité d'accepter ceux qui ne le peuvent pas

Et nourris la sagesse d'en connaître la différence

Marc Aurèle

Apprivoiser l'impermanence

Au niveau du travail sur les émotions :

- **Reconnaître, accepter** et **exprimer** ses émotions, quelles qu'elles soient
- **Affirmer** et accepter en pleine conscience : ce que je ressens à l'instant est de la tristesse, je la reconnais et je la manifeste
- Ne signifie pas se laisser submerger, ni s'y complaire. On ne fait que reconnaître ce qui est, sans nier ni s'identifier.
- On ne peut pas être détruit par une émotion.
- Être **attentif** aux images, impressions, pensées, sensations.
- Noter que l'énergie de l'émotion s'use avec le temps
- La **ventilation volontaire et soutenue** des émotions épuise leur force et leur intensité

8 étapes pour apprivoiser la perte



8 étapes pour apprivoiser la perte

1 : Trouver refuge dans le moment présent

Trouver des havres de paix lorsqu'on est submergé par le chagrin.



« Être avec ce qui arrive ».

Nous n'avons pas à réparer ce qui se produit.

Et nous n'avons pas à nous réparer, car rien ne cloche chez nous.

Il s'agit d'apprendre comment **répondre** à la situation **sans réagir**.

Le premier constat à faire est : oui, je me sens dévasté, perdu, vulnérable, confus.

Mais je suis toujours intact.

Je n'ai pas été détruit.

8 étapes pour apprivoiser la perte

2 : Prendre soin de son corps en souffrance

Techniques de **relaxation** pour soulager les tensions et stabiliser l'esprit à la suite de la perte d'un être cher.



Toute douleur liée à un deuil se manifeste dans le **corps**.

Le corps est un lieu de **ressources**.

Prendre soin de son corps pour créer l'espace émotionnel nécessaire pour affronter le deuil.

8 étapes pour apprivoiser la perte

3 : Traiter son chagrin avec bienveillance

Ouvrir son **cœur** à l'**autocompassion**.

L'autocompassion aide à accepter qui nous sommes, sans aucun jugement.

On ne lutte pas contre la colère ou le désespoir.
On tente de mieux comprendre leur rôle.

Le **pardon** est un acte que vous accomplissez pour vous-même.
C'est une forme de lâcher-prise, un changement de perspective.
Cela ne signifie pas que vous niez votre douleur, mais juste que vous choisissez de ne pas vous identifier à votre colère.



8 étapes pour apprivoiser la perte

4 : Réconcilier la force et la vulnérabilité

Aider à affronter les montagnes russes émotionnelles du deuil, alternant entre espoir et désolation.



Courage =

- **force** de faire face au chagrin
- sagesse d'accepter sa **vulnérabilité**

Force et vulnérabilité sont les deux faces d'une même pièce
La vulnérabilité nous ouvre à la plénitude de l'existence humaine.
La force intérieure nous aide à affronter la perte qui nous frappe.

La vulnérabilité est un sous-produit de l'amour, non une faiblesse.

8 étapes pour apprivoiser la perte

5 : Transformer les obstacles en opportunités

Affronter ses résistances internes avec curiosité et transformer ces obstacles en autant d'opportunités d'éveil et de croissance personnelle.



Il y a une faille en chaque chose. C'est par là que jaillit la lumière (Léonard Cohen)

Ce qui a été perdu laisse place à autre chose.

Ce qui est mort laisse place à un renouveau.

Vers quoi les obstacles que l'on rencontre nous amènent-ils ?

Explorer le potentiel de la résilience.

8 étapes pour apprivoiser la perte

6 : Retrouver du sens après la perte

Honorer la mémoire de l'être perdu, tout en poursuivant son existence.



Le deuil fonctionne comme un signal d'alarme qui nous force à établir de **nouvelles priorités** dans nos relations avec les autres et nos projets.

Processus de **reconstruction** par le **sens** nouveau donné aux choses.

Deux manières de faire :

- en donnant du sens à sa perte
- en tirant les bénéfices de celle-ci

Appréciation plus profonde des bienfaits de l'existence, entretien de relations plus authentiques, découverte de nouvelles compétences, d'une résilience inconnue, meilleure acceptation de l'impermanence, ...

8 étapes pour apprivoiser la perte

7 : Accepter la transformation

Se poser la question :
qui suis-je maintenant ?



Réécrire son récit post-deuil et accéder à la puissance de l'apprentissage transformatif.

Accepter la réalité de la perte

Ressentir la douleur du chagrin. La souffrance est ce que nous ajoutons à notre épreuve lorsque nous la nions au que nous nous y noyons.

Observer la souffrance permet de la réduire.

S'adapter au monde après la perte

Entretenir le lien et s'investir dans une nouvelle vie

8 étapes pour apprivoiser la perte

8 : Laisser place à autre chose

Vivre sa vie.

Il n'y a pas la vie d'avant. Il y a la vie maintenant.



La douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative.

Lorsque la vague frappe, il faut la laisser nous recouvrir, sans lui permettre de m'emporter.

Et ces vagues se feront de plus en plus petites.

Comme le reste, le chagrin est passager.

*Laissez faire
La vie ne se contrôle pas
Essayez de maîtriser la foudre, de contenir une tornade
Endiguez un cours d'eau et il se débrouillera pour créer un nouveau lit
Vous aurez beau résister, la marée vous balayera sur son passage
Laissez faire et la grâce vous portera vers des sommets
Votre seul salut consiste à tout accueillir
Sa nature la plus sauvage comme ses faiblesses, ses peurs
Ses fantasmes, ses échecs comme ses succès
Lorsque le deuil arrache les portes de votre cœur
Ou que le chagrin noie votre regard sous le désespoir
La pratique aide tout simplement à supporter la vérité
En choisissant d'abandonner votre ancienne manière d'être
C'est le monde tout entier qui se révèle à vous sous un nouveau jour*

Danna Faulds, extrait de Go In and In : Poems from the heart of Yoga

Conclusion



Conclusion

Dans ma vie d'humain, tout est **impermanent**.

Ma souffrance naît de mon **attachement** à des choses qui sont impermanentes.

Plus je suis en lien avec le **changement**, plus l'**adaptabilité** peut prendre place, et moins je souffre.

Je ne peux pas changer les situations

*Mais je peux changer mon **rapport** à ces situations*

Conclusion

Il existe des possibilités d'aider et de favoriser l'**acceptation** de tout ce que l'on perd.

La **méditation** est un moyen puissant pour apprivoiser l'**impermanence** et apprendre ce **changement** de rapport aux expériences et au monde.

Au-delà de ce qui a été perdu, les pratiques méditatives ramènent l'esprit dans le **présent**, et cultivent le **contentement** de ce qui existe ici et maintenant.

Conclusion

Notre but est de cultiver le **discernement**

Développer une **vue plus juste** des choses

Plus on s'entraîne, mieux on comprend et on accepte
Et donc, moins on souffre.

Conclusion

Apprivoisez votre esprit pour vivre avec le changement



Pour aller plus loin...



Dr Christophe Fauré

Vivre le deuil au jour le jour



■ Albin Michel

Stéphany Orain-Pelissolo

Éteindre votre douleur, éteindre votre souffrance

La thérapie basée
sur la pleine conscience



Deuil et Pleine conscience

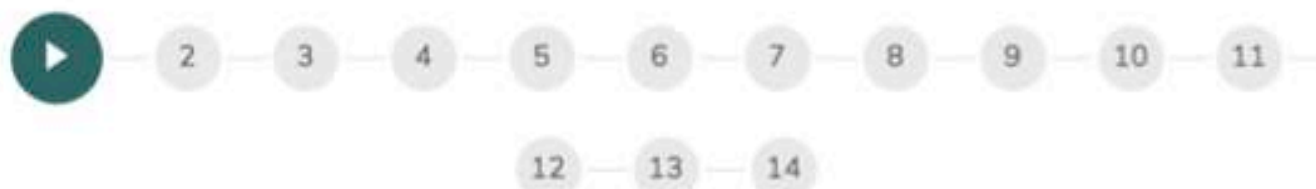
Méditations pour soulager la souffrance
et retrouver du sens

Éditions
de La Martinière



Deuil et pleine conscience

14 séances de 12 mn



Description

Nous sommes ou serons tous confrontés au deuil dans notre vie. Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui anticipent, débutent, ont du mal à débuter, traversent, ou finissent un travail de deuil. L'idée est de proposer des séances thématiques plutôt qu'un parcours figé. En effet, continuer à vivre après une perte est un processus individuel, il n'y a pas de temporalité standard, pas de chemin unique, on peut passer d'une étape à l'autre, revenir en arrière, en sauter. Chaque deuil est unique, et chacun vivra les choses à son rythme, à sa façon. Notre conseil est donc de choisir les séances une après l'autre, de les faire et refaire à tout moment, en fonction de son état, de son envie et de ses capacités du moment. La méditation ne sera pas un remède mais un support, une aide pour cheminer pas à pas dans ce travail de deuil, reconnaître et faire face à la souffrance quand le réflexe est parfois de lui tourner le dos. Elle est complémentaire de toutes les aides extérieures, affectives, matérielles, psychologiques, qui peuvent se présenter.



Martine Spiesser

Son parcours

Psychanalyste et psychothérapeute, addictologue, coach et praticienne de la pleine conscience (MBSR/MBCT), Martine Spiesser s'est formée à diverses techniques thérapeutiques pour prendre en charge les personnes en difficulté, en souffrance ou en recherche de sens : thérapie cognitivo-comportementale et émotionnelle, addictologie, thérapie centrée sur la personne, PNL, etc. Elle s'est notamment formée à l'accompagnement du deuil aux côtés d'Elisabeth Kübler-Ross.

GROUPES DE MEDITATION

Module 1 : INITIATION A LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Avril-Juin 2021 : En présentiel (Toulouse)

Module 2 : PLEINE CONSCIENCE ET COMPASSION

Avril-Juin 2021 : En ligne

Module 3 : DIX NUANCES DE JOIE

Avril-Juin 2021 : En ligne

Renseignements et inscriptions : thomasbusigny@gmail.com

RETRAITE DE MEDITATION

03
au
07
Mars
2021



T
H
È
B
E

A • C • T • I • V • E

Acceptation : s'ouvrir et faire de la place à ce que nous vivons

Changement de perspective : faire un pas de côté et adopter un autre point de vue

Témoin : devenir l'observateur de ses expériences

Instant présent : se connecter et s'investir ici et maintenant

Valeurs : savoir ce qui compte et nourrir ce qui a du sens

Engagement : entreprendre des actes concrets et enrichissants

Profitez de l'occasion de vous mettre en retrait pendant 5 jours à la montagne et d'expérimenter la méditation autour de ces 6 axes.

5 jours

Du mercredi 3 mars 14h00

Au dimanche 7 mars 14h00

Résidentiel

Pension complète

Centre de Montagne de
Thèbe (65370 Thèbe)

Inscription : 475 €
(inclut le stage et la pension complète)

Thomas BUSIGNY

06 / 31 82 14 75
thomasbusigny@gmail.com
www.cabinetneuropsychologie-toulouse.fr

Merci pour votre attention en pleine conscience !



Thomas Busigny

thomasbusigny@gmail.com

www.cabinetneuropsychologie-toulouse.fr