

Le futur des personnes endeuillées.

Rosette Poletti
Novembre 2014



Le futur des personnes endeuillées

- Lors de la chute des Twin-Towers du World Trade Center, le 11 septembre 2001, près de 4000 personnes sont mortes.
- Cela représente au minimum 40'000 endeuillés.

Le futur des personnes endeuillées

- Cet événement a marqué tous ceux qui accompagnaient les endeuillés et étudiaient les conséquences du deuil.

Le futur des personnes endeuillées

- De l'argent a été donné à plusieurs universités pour étudier ces conséquences.

Le futur des personnes endeuillées

- Le Dr. Georges A. Bonanno a été l'un des responsables de ces recherches. Il a publié une partie des résultats dans son ouvrage : "De l'autre côté de la tristesse." *Ed. Dauphin Blanc*

Le futur des personnes endeuillées

- Ce que ce chercheur a pu mettre en évidence, ce sont les capacités de résilience de la majorité des endeuillés.

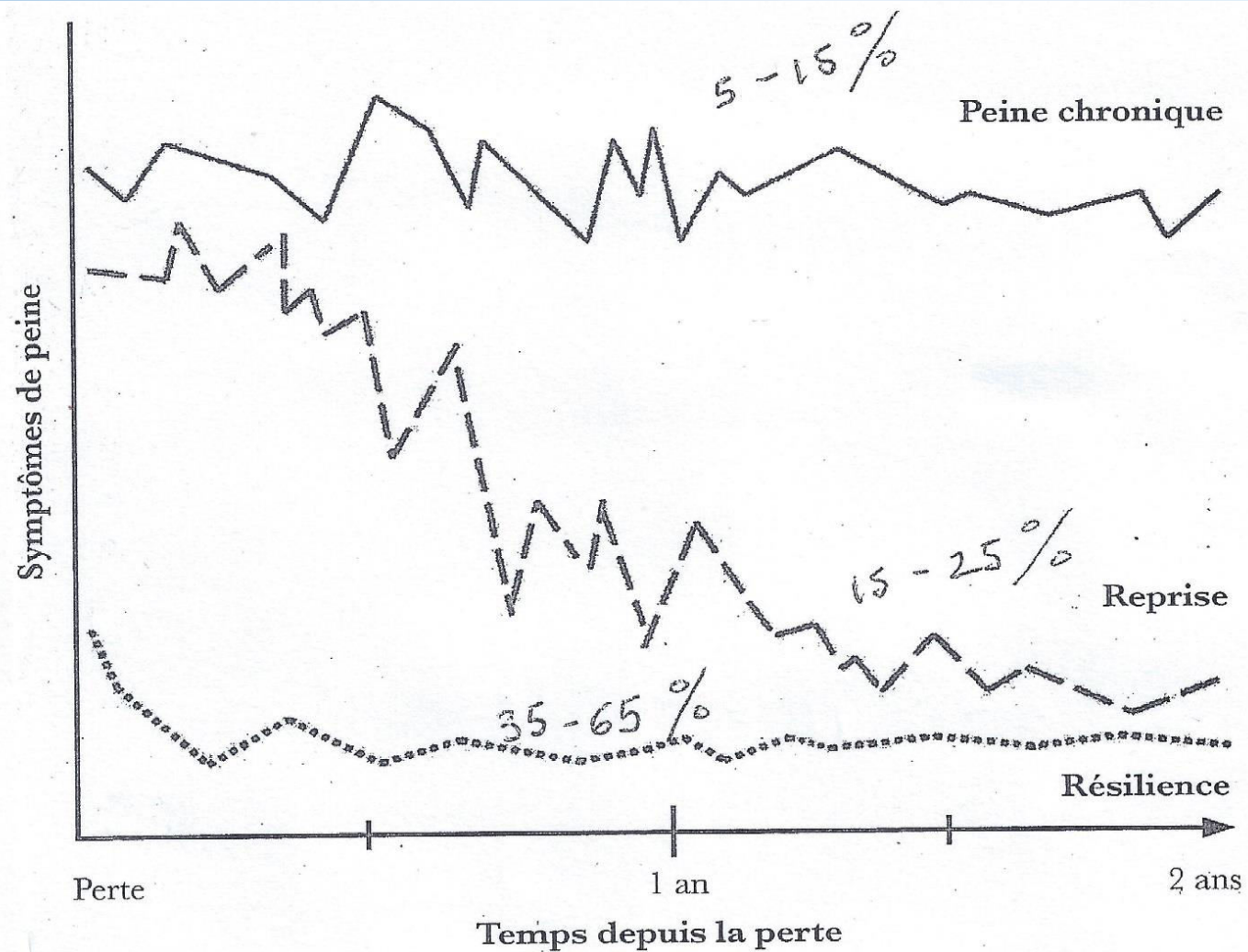


Figure 1. – Les trois modèles de réactions au chagrin les plus fréquentes.

Adaptation de G. A. Bonanno, *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have we Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Adverse Events*, *American Psychologist*, vol. 59, p. 20-28.

Le futur des personnes endeuillées

- **Georges A. Bonanno met en évidence la prise en compte par les professionnels des compétences de résilience de près de 65% des endeuillés.**

Le futur des personnes endeuillées

- L'être humain est "équipé" pour faire face aux pertes et aux situations difficiles, même s'il peut y avoir de la tristesse et de la détresse.

Le futur des personnes endeuillées

- **Georges A. Bonanno questionne la notion de travail de deuil. Elaborée par Freud, elle n'avait jamais été étudiée scientifiquement.**
- **Les recherches récentes questionnent fortement ce concept.**

Le futur des personnes endeuillées

- Suite à Freud, des psychiatres, comme par exemple Lindemann, poussent l'idée un peu plus loin et affirment qu'il faut se méfier des réactions apparemment saines liées à la perte.



Le futur des personnes endeuillées

- Les étapes du deuil: la recherche ne les confirme pas.
- Tirées du travail de Kübler-Ross, elles n'étaient pas envisagées à propos du deuil, mais de la fin de vie.

Le futur des personnes endeuillées

- Le problème avec l'idée des étapes, c'est qu'on pose une grille de lecture sur les endeuillés qui ne correspond en rien à ce que vivent les endeuillés.

Le futur des personnes endeuillées

- Elle jettent la suspicion sur les endeuillés qui s'adaptent trop bien à la mort d'un proche, et qui reprennent rapidement leur vie normale.



Le futur des personnes endeuillées

- **D'autre part, les professionnels des soins, de la psychologie, ainsi que de nombreux bénévoles formés par eux, en sont arrivés à penser que les personnes résilientes étaient dans le déni.**



Le futur des personnes endeuillées

- Les recherches actuelles mettent en évidence l'importance de la résilience des endeuillés, qui est beaucoup plus grande qu'on ne l'a imaginé.



Le futur des personnes endeuillées

- La capacité d'adaptation et la flexibilité comportementale qui tendent à augmenter dans notre environnement changeant, favorisent cette résilience.



Le futur des personnes endeuillées

- Les professionnels et les bénévoles qui accompagnent les endeuillés ont à modifier leurs représentations mentales, pour vraiment les aider.



Le futur des personnes endeuillées

- Ce sont les pensées que nous entretenons envers les circonstances stressantes qui jouent un rôle central dans le processus de deuil.



Le futur des personnes endeuillées

- Les personnes qui ont une croyance indéfectible en leur capacité de pouvoir "s'en sortir", réussissent à rassembler leurs forces, à bien s'entourer, et à tout mettre en œuvre pour rétablir l'équilibre dans leur vie.



Le futur des personnes endeuillées

- La mise en place de cellules de crise dès qu'il y a un événement qui pourrait être traumatique, peut compliquer le futur des endeuillés.



Le futur des personnes endeuillées

- La majorité des gens ne le vivent pas comme une crise et ont les compétences pour faire face.



Le futur des personnes endeuillées

- L'expression des émotions qui a été survalorisée n'est, de loin pas une panacée.



Le futur des personnes endeuillées

- Il y a des moments où l'émotion réprimée favorise l'adaptation. L'essentiel est d'avoir une flexibilité comportementale.



Le futur des personnes endeuillées

- L'idée qu'il y a un processus de deuil sain et un qui ne l'est pas est fausse !
- Mis à part les comportements déviants (alcool – drogue – etc.) chacun va utiliser les ressources qu'il a en lui.

Le futur des personnes endeuillées

- Il y a des gens qui n'arrivent pas à surmonter leur chagrin et la mort d'un être cher est dévastatrice pour eux.



Le futur des personnes endeuillées

- **Ceux-là ont besoin d'aide et d'accompagnement, de vraie présence et d'ouverture à ce qu'ils vivent, sans grille, sans projet sur eux.**



Le futur des personnes endeuillées

- L'important est de donner des outils aux endeuillés pour qu'ils puissent faire face.
- Actuellement de tels outils sont disponibles.



Le futur des personnes endeuillées

- Citons l'EFT (technique de libération émotionnelle positive) qui est une méthode visant à améliorer la circulation de l'énergie dans le corps.

Le futur des personnes endeuillées

- L'hypothèse de base est que lorsqu'une personne est triste, apeurée, qu'elle se sent dévastée, son corps énergétique ne va pas bien. L'énergie est bloquée.

Le futur des personnes endeuillées

- Ainsi, en se centrant directement sur la circulation d'énergie, les émotions se calment, la pensée se clarifie et le corps reprend des forces.

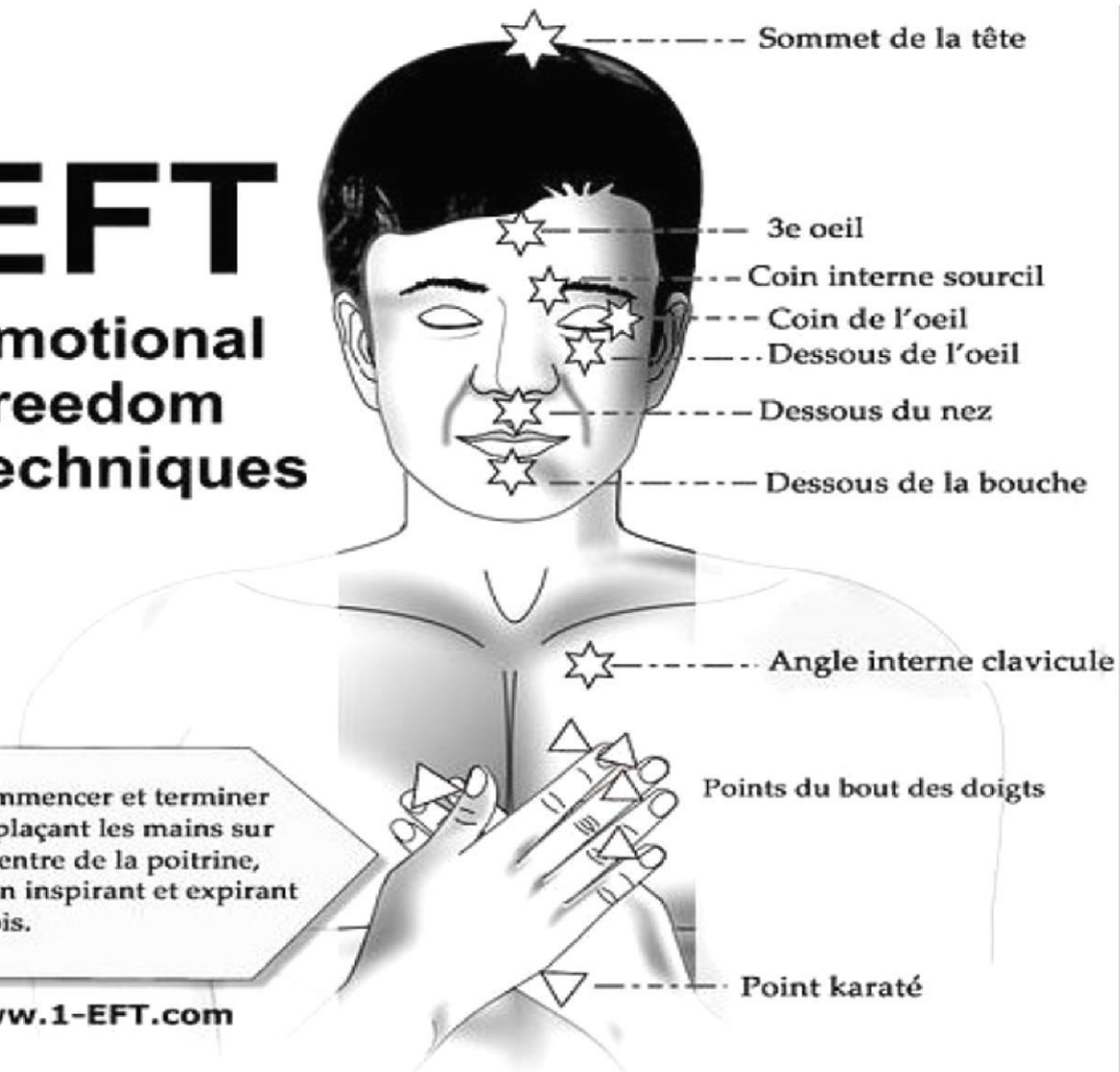


EFT

Emotional Freedom Techniques

Commencer et terminer en plaçant les mains sur le centre de la poitrine, et en inspirant et expirant 3 fois.

www.1-EFT.com

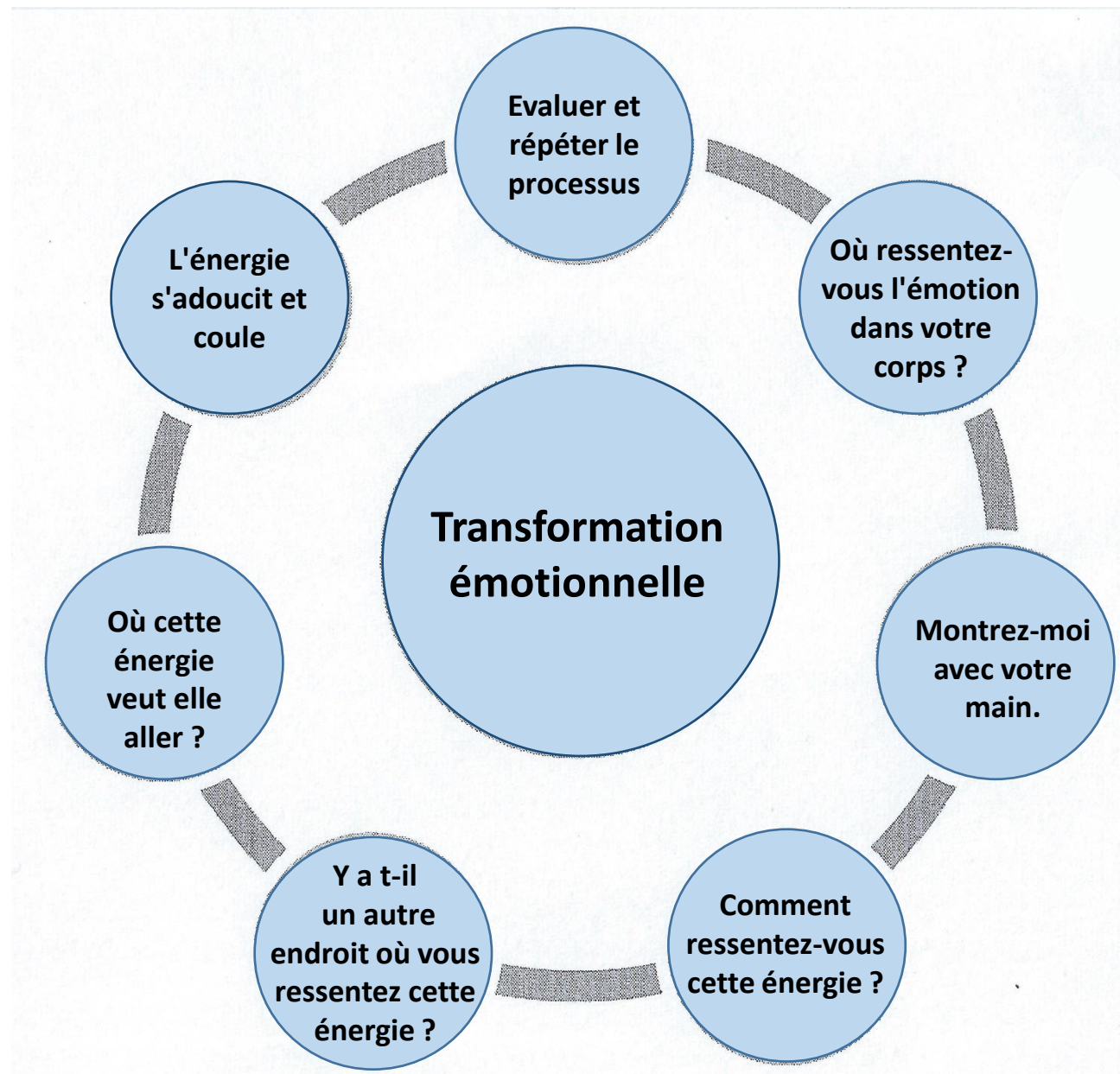


Le futur des personnes endeuillées

- **L'EmoTranse est une autre méthode extraordinairement utile et simple à effectuer par la personne elle-même.**

Le futur des personnes endeuillées

- Elle vise à rétablir la circulation énergétique du corps en permettant aux émotions pénibles d'être évacuées avec beaucoup de douceur.



Le futur des personnes endeuillées

- Vivre un deuil restera toujours une expérience douloureuse, cependant, chaque personne possède des capacités de résilience insoupçonnées ...
- C'est cela qu'il faut surtout considérer !



Le futur des personnes endeuillées

- La science nous offre régulièrement de nouveaux moyens de soulager les émotions douloureuses !
- Elle offre de nouvelles possibilités, il vaut la peine de les considérer.

Le futur des personnes endeuillées.



Rosette Poletti

Novembre 2014