

LE DEUIL



Dr Malika MOUSSA HAMAD
Cycle de formation destiné aux
Accompagnateurs Psycho Sociaux (APS)
UE / Solidarité Féminine
2021/2022



DEFINITION



- ∞ Le deuil : processus psychique et physique parfois somatique déclenché par une perte
- ∞ Liée à la perte : très souvent un être cher mais aussi de choses très investies (travail, projet de vie...)

LES DIFFERENTS DEUILS

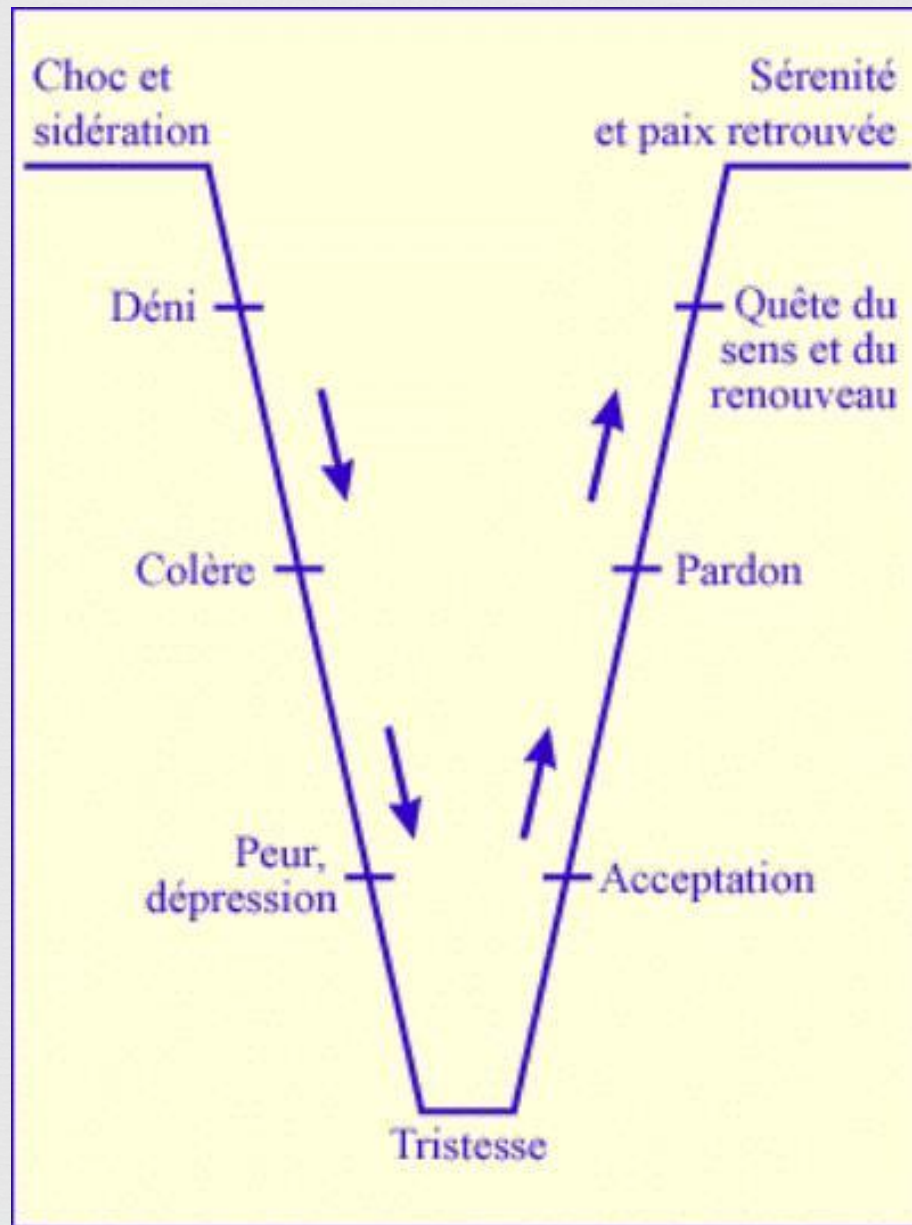


- œ Evidents : perte d'un parent, d'un proche...
- œ Plus discrets:
 - œ Renoncement à un projet professionnel
 - œ Deuil de la bonne santé
 - œ Rupture amoureuse
- œ La chronologie des réactions est identique, **la durée** varie d'une personne à l'autre

LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



∞ Courbe de deuil Dr Kubler Ross



LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



- ∞ Le deuil commence toujours par **un choc**.
- ∞ **Le choc de la perte** (quelque soit cette perte)
une phase de sidération et une descente aux enfers.
- ∞ Si la perte n'est pas perçue, le travail de deuil ne peut pas s'engager.

LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



∞ Première étape : le déni

Cette étape est d'autant plus fortement ressentie que l'attachement est rompu de façon **soudaine et inattendue**.

« non.....c'est impossible, vous vous trompez... »

∞ Seconde étape : la colère

Cela se manifeste plus ou moins fortement suivant les personnes.

« ce n'est pas juste »,

LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



- ∞ **Troisième étape : la peur et la dépression**
Peur pour soi ou peur pour les autres, peur ponctuelle ou angoisse globale.
- ∞ Apparaissent des problèmes concrets : matériels, mobilité, argent...
« qu'est-ce que je vais devenir »

LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



∞ Quatrième étape : la tristesse

∞ Etape **décisive et difficile** pour affronter la réalité : prise de conscience de ce qui a été fait et qu'il n'y a plus rien à faire.

∞ Mutisme, larmes...

LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



∞ LA PHASE DE REMONTÉE : l'espoir renaît

∞ Première étape : l'acceptation

Dans cette démarche d'acceptation, c'est la personne qui vit le deuil qui passe au premier plan et non plus l'objet du deuil

« C'est dur mais c'est ainsi et je vais continuer à vivre le mieux possible. »

LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



∞ Deuxième étape: le pardon

Pardon à soi-même, renoncer à l'illusion de la toute puissance, ne plus se laisser envahir par la culpabilité

Puis, vient le pardon aux auteurs de la perte
« *De toute façon, ils n'avaient pas le choix...* »,

∞ Troisième étape : Quête du sens et de renouveau

Reconnaître et accepter que le deuil a permis de faire des choses non envisageables avant

LES GRANDES ETAPES DU PROCESSUS



∞ Quatrième étape : la sérénité

La personne a fait la paix avec ce moment de vie

∞ profite du moment présent

∞ fait des projets

DEUIL PATHOLOGIQUE



- œ Le processus ne se passe pas bien
- œ Blocage dans le processus de deuil (déli de perte des parents) +++
 - œ nécessité d'une intervention thérapeutique (psychologue)
- œ Notion de deuils associés qui entretiennent le deuil
 - œ Décès des parents/changement de quartier/changement d'école

COMMENT RECONNAITRE ?



- ∞ Tristesse, colère prolongées
 - ∞ Discussion : utiliser l'écoute active
 - ∞ Savoir référer au psychologue ou proposer une consultation psychologique
-
- ∞ Pour les APS : quand c'est trop difficile : en parler, se référer à votre superviseur, repérer les signes de BURN OUT

MERCI POUR VOTRE
ATTENTION

