

« Vivre le deuil au jour le jour »

« Aujourd'hui que la mort est devenue taboue, on ne porte plus le deuil après la perte d'un proche. On le vit en silence. Or c'est un traumatisme, une blessure dont les répercussions se font sentir tout au long de la vie. A l'aide de nombreux exemples, ce livre explique, au jour le jour, le cheminement du deuil, différent selon l'identité du défunt et l'histoire de chacun. Il répond aux nombreuses questions des endeuillés :

- Combien de temps faut-il avant de reprendre goût à la vie ?
- Pourra-t-on jamais vivre comme avant ?
- Pourquoi la douleur revient-elle sans cesse ?
- Faut-il masquer sa peine ou la laisser s'exprimer ?
- Les autres peuvent-ils comprendre et partager ?...

Ce guide psychologique dit et analyse la déchirure. Il permet de savoir à quel point ce que l'on traverse est normal et comment s'en sortir. Il constitue un accompagnement, apporte un éclaircissement et un réconfort inestimable à celles et ceux qui, confrontés à une terrible douleur, ne savent plus comment avancer. »

Ce livre a reçu le deuxième prix du Festival des Auteurs Psy Nîmes 2004

Table des matières

1. Qu'est-ce que le deuil ?

- o Une histoire de vie
- o Un processus de cicatrisation
- o Un vécu personnel et légitime
 - Il n'y a deuil que si il y a attachement
 - A une personne correspond un deuil
 - Le processus de deuil se fera qu'on le veuille ou non
 - Le deuil du présent réactive les deuils du passé
 - Le deuil n'est pas un processus linéaire
- o Les visages de la souffrance
 - Ce qui est passé avant le décès
 - Les circonstances de la mort

2. Le processus de deuil

- o La phase de choc, de sidération, de déni
 - La non-reconnaissance
 - L'anesthésie des émotions
 - Le besoin de voir pour croire
 - L'agitation avant le silence
 - La première confrontation à l'absence
 - Les épisodes de « décharges » émotionnelles
 - L'entrée dans l'étape suivante du deuil
- o La phase de fuite / recherche
 - La fuite
 - La recherche
 - Le temps de la recherche
 - La perception du défunt
 - Les réactions de l'entourage

- Que dire à autrui ?
- Que faire des objets ?
- La sexualité

- o La phase de déstructuration
 - La place des proches
 - La confrontation aux émotions du deuil
 - La colère et la révolte
 - La culpabilité
 - Le vécu dépressif
 - Vécu dépressif et dépression clinique
 - La place des médicaments au cours du deuil
 - Quand prendre un anti-dépresseur ?
 - Les effets des médicaments
 - La peur

- o La phase de restructuration
 - La redéfinition de son rapport avec autrui et le monde
 - La redéfinition de son rapport avec le défunt
 - La redéfinition de la relation à soi même

- 3. Quel deuil ?

- o Le deuil du conjoint
 - Le deuil du passé
 - Le deuil du présent
 - Le deuil du futur

- o L'enfant en deuil
 - L'enfant de moins de six mois
 - L'enfant de six mois à deux ans
 - L'enfant de deux à cinq ans
 - L'enfant de cinq à huit ans
 - L'enfant de huit à douze ans
 - Que dire ?
 - Les obsèques

- o L'adolescent en deuil
- o Les parents en deuil
 - La fausse couche
 - L'avortement
 - L'enfant mort-né et la mort néo-natale
 - La mort subite du nourrisson
 - Concevoir un autre enfant
 - Le couple après la mort de l'enfant
 - L'enfant d'âge scolaire
 - L'enfant adulte
 - Faire le deuil de son enfant ?

- o Les grands parents en deuil
- o Être un homme en deuil
 - Comprendre pour mieux accepter
 - Un deuil silencieux et solitaire
 - L'action

- 4. L'aide

- o S'aider
 - Exprimer ses émotions
 - La place des rituels
 - Les deuils compliqués
 - Les trois questions clefs du travail de deuil
 - Le temps particulier des fêtes et des vacances

- o Se faire aider

- Aller vers un psy ?
 - o Un psy, oui… mais pas n’importe lequel !
 - o Que peut-on attendre d’un travail avec un psy ?
 - o Suivi de deuil et psychothérapie
 - Les groupes de parole
 - Réintégrer le monde
 - o Accepter l’aide d’autrui
 - o Quelques repères pour faire le point
 - o Réorganiser sa vie sociale
 - o Réorganiser sa vie familiale
 - La vie… après

 - o Aider
 - Les obstacles, les erreurs
 - Alors, que faire ?
 - o Accepter et accueillir les émotions
 - o Respecter le silence
 - o L’aide pratique
 - o L’aide sociale
 - o Le burn out
 - Aider ?

Epilogue

Annexes

- Les associations
- Les livres
- Aide matérielle, sociale
- Aide au deuil des communautés religieuses
- Adresses utiles