

Accompagnement du deuil



Je développe une approche intégrative de l'accompagnement des « endeuillés » que je préfère appeler "*tisseurs*" : en effet, leur défi est de broder un nouveau lien avec l'être aimé, de coudre cette relation avec l'invisible, qui constituera l'étoffe de ce lien qui jamais ne disparaît.

Pour plus de détails sur le processus de deuil, je vous invite à consulter cet article :

<https://www.annesophiecuq.com/deuil>

Vous trouverez en toute bas de page des ressources, liens vers des podcasts, sites de soutien... Je me centre ici sur mes propositions d'accompagnement au deuil.

Accompagnement collectif : Groupe de parole en ligne

Ce groupe permet de rentrer en lien avec d'autres personnes, qui comme vous, font face aux enjeux d'une perte qui a changé ou est en train de changer leur vie.

C'est un espace de parole, d'échange, de soutien, où chacun peut être accueilli tel qu'il est, avec ce qu'il vit.

Cycle de 5 à 6 séances

Démarrage dès un nombre suffisant de participant (liste d'attente ouverte).

Accompagnement individuel

Cet accompagnement s'adapte selon là où vous en êtes. Il peut être utile même si la perte remonte à des années, voire des décennies. Si elle est plus récente, ce cheminement ne va pas gommer la douleur morale et l'inévitable travail de « deuil » mais vous permet d'être accompagné et soutenu dans ce processus profond.

J'ai été formée à la technique dite de *communication induite avec les défunts par l'hypnose*. Je ne la pratique plus au sens strict, je l'ai remaniée, intégrée à d'autres outils, pour élaborer une approche plus personnelle.

Si vous cherchez quelqu'un qui peut vous accompagner en communication induite avec les défunts telle qu'enseignée par Evelyne Josse, voici l'annuaire des praticiens :

<https://www.resilience-psy.com/praticiens-en-hypnose-specialises-dans-le-deuil-et-la-communication-induite-avec-les-defunts-belgique-et-france/>

A noter, dernière mise à jour en 2021

Mon propre accompagnement s'inscrit dans une démarche thérapeutique globale qui peut inclure les dimensions ci-après. Ce ne sont pas des étapes linéaires mais des processus qui vont et viennent, mobilisées en fonction du rythme, de la sensibilité et des besoins de chacun, car il n'y a pas 2 deuils similaires.

1. Entretien(s) de découverte
2. Thérapie de soutien et d'exploration
3. Hypnose
4. Rituels thérapeutiques

1. Entretien(s) préparatoire(s)

Nous commençons toujours par un temps de parole et d'échange. Il nous permet d'apprendre à nous connaître. Il est important pour moi de savoir qui vous êtes, pour encore mieux comprendre la place que prenait dans votre vie ce lien avec la personne aimée et ce que son départ a touché.

Nous explorons à votre rythme votre vie émotionnelle (avant le deuil, depuis,...), les images du défunt, la forme de votre lien aujourd'hui, vos ressources, croyances, ce qui est le plus douloureux, ce qui vous aide...

Ce ou ces premiers entretiens nous permettent aussi d'identifier s'il y a des traces traumatiques en lien avec le décès ou l'histoire commune. En effet, il est important de les traiter en premier car ils peuvent interférer/compliciter le processus de deuil.

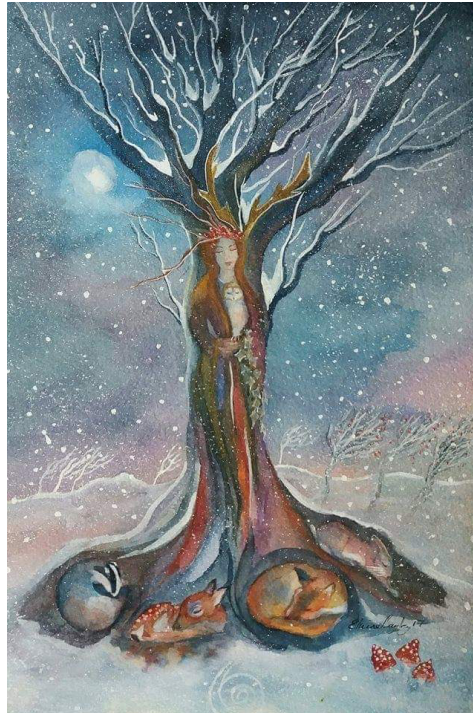
Cette première étape nous permet aussi de choisir ensemble les outils qui vous conviennent, dans le processus que nous amorçons.

2. Thérapie (verbale) de soutien/exploration

Ce sont des séances axées sur la parole pour amener de la compréhension, de la conscience sur la situation, mais aussi du soutien : quand la douleur morale est trop importante, cela peut passer aussi par des exercices somatiques de stabilisation, relaxation, respiration...car il est indispensable de permettre à votre système nerveux de se réguler avant tout. Nous pouvons visiter selon les besoins :

- L'exploration de vos forces et besoins dans le présent
 - La psychopédagogie du deuil (ce que le deuil crée en soi, dans la vie, les relations...)
 - L'exploration des autres décès dans l'histoire de vie (si besoin)
 - L'exploration de notre rapport à la mort
 - L'intégration des aménagements/changements liés à la perte
- Différents [outils](#) peuvent être mobilisés dans ces explorations.

Et bien sûr comme dans toute thérapie, il est essentiel de renforcer les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer au présent : estime de soi, régulation émotionnelle, affirmation de soi, conscience corporelle, visualisations et croyances soutenant...



3. Hypno-imagination

Scénarios réparateurs

Ils sont particulièrement importants dans les deuils traumatiques, quand certains moments ont fait choc dans l'histoire de vie ou autour du décès : maladie/agonie, circonstances du décès, annonce, confrontation avec la dépouille...

Dans cette technique, on reconnaît qu'il y a une partie de soi qui aurait eu besoin que les choses se passent différemment et on va lui permettre de s'exprimer en hypnose, comme pour permettre une réécriture symbolique (qui permet d'apaiser le système émotionnel, même si la réalité reste bien sur telle qu'elle est).

Métaphores hypnotiques

Depuis un état dit « de conscience élargie » (profonde détente), je vous invite à voyager à travers de petites histoires ou images, qui contiennent une forme de sagesse. Une partie de vous trouve ses propres significations, un peu comme quand on lit un conte et qu'on s'y reconnaît. C'est une manière douce et indirecte de parler aux parties de vous qui savent comment avancer, qui portent une intelligence vitale fondamentale.

Ex : le bateau, le torrent...

Séances d'hypnose ciblées

1. Le jardin intérieur (peut être fait en pratique collective)
2. La source intérieure
3. L'espace sacré des attachements

Hypnose en ligne : Pour en savoir plus sur l'hypnose et surtout sa pratique en ligne :
<https://www.annesophiecuq.com/hypnose>

4. Rituels thérapeutiques

Nous pouvons avoir recours à des prescriptions symboliques ou tâches thérapeutiques.

Un **rituel thérapeutique** est comme un petit exercice, une activité ou action symbolique qui aide à marquer un passage (un peu comme certaines personnes allument une bougie pour se souvenir ou prier, ou faire un gâteau pour un anniversaire).

Il est adapté à votre sensibilité c'est-à-dire qu'il fait sens pour vous.

Il se fait en dehors des séances, pour soutenir et potentialiser notre travail. Il vise à soutenir et amplifier le processus de transformation psychique ou relationnelle engagé.

Cela peut être par exemple : *écrire une lettre (que vous n'envoyez pas), poser un objet à un endroit précis pour marquer une étape, créer quelque chose qui représente une émotion ou une part de vous...* (j'ai tout un répertoire d'actions à vous proposer et je peux vous accompagner dans la création de votre propre tâche symbolique...)

En art-thérapie, le rituel peut mobiliser le dessin, le collage, l'écriture, le mouvement, la voix...comme support symbolique, afin de donner forme, rythme et sens à l'étape du cheminement où vous en êtes et favoriser l'intégration de l'expérience.

“Les morts sont des invisibles, ils ne sont pas des absents”

