

Survivre après la déchirure

« LE DEUIL NORMAL »

Matériel pédagogique IFATC
LILIANA PERRONE



Survivre après la déchirure

Perte

- La situation de perte de personnes, de choses ou de représentations mentales qui mettent en marche des réactions affectives, cognitives comportementales et, en général, les processus de deuil.

Deuil

- Ensemble de phénomènes qui se mettent en marche, après la perte, de nature psychologique, psychosociale, sociale, anthropologique, économique. ou d'autre nature que ce soit

Survivre après la déchirure

Processus de deuil

- L'ensemble des changements psychologiques et psychosociaux, fondamentalement émotionnels, à travers lesquels la perte peut s'élaborer.

Peine

- La composante affective fondamentale dans le deuil: un mélange de tristesse, angoisse, inquiétude et gêne somatique

Survivre après la déchirure

Douleur

- **Physique** : situation pénible, une complexe boucle biochimique liée à la perception d'une tension désagréable, voir insoutenable.
- **Morale** : est un sentiment, c'est-à-dire un état affectif stable, continu, qui se prolonge dans le temps.

Souffrance

- État dans lequel il y a une douleur sans espoir.



Survivre après la déchirure

Résilience

- Qualité de l'être à résister au traumatisme psychique ou physique (B. Cyrulnik)
- « Capacité à réussir de manière acceptable pour la société en dépit d'un stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque d'une issue négative » (Vanistandael)



Survivre après la déchirure

Rites psychosociaux du deuil

- Ensemble de manifestations externes, culturelles et sociales, anthropologiques et économiques qui aident et règlent la ré accommodation sociale et psychosociale après la perte.

Élaboration du deuil

- Série de processus psychologiques et travail psychologique qui commence lorsque se produit l'impact affectif et cognitif de la perte et s'arrête par l'acceptation de la nouvelle réalité interne et externe du sujet.



Types généraux de processus de deuil du point de vue de leur évolution

- **Deuil normal**

DEUIL NORMAL

- Deuil chronique
- Deuil retardé, supprimé, postposé
- Deuil exagéré
- Deuil masqué

DEUIL COMPLIQUE

- Deuil dépressif
- Deuil avec somatisations
- Deuil désorganisateur :
Trouble par stress post-traumatique

DEUIL PATHOLOGIQUE



Manifestations du deuil normal

Émotions / Sentiments

- Tristesse
- Colère
- Culpabilité, autocritiques
- Nostalgie
- Solitude
- Impuissance
- Choc
- Sensations de dépersonnalisation
- Apaisement
- Sentiment de libération



Manifestations du deuil normal

Sensations (émotions viscérales)

- Insensibilité
- Estomac vide
- Oppression dans la poitrine
- Oppression dans la gorge
- Hypersensibilité au bruit
- Faiblesse musculaire
- Fatigue, manque d'énergie
- Bouche sèche



Manifestations du deuil normal

Comportements de deuil

- Troubles du sommeil et de l'alimentation
- Inadvertance
- Confusions
- Isolement social
- Rêves avec l'objet perdu
- Évitement de souvenirs en lien avec l'objet perdu
- Pleurs, soupirs
- Prendre avec soi ou garder des objets qui rappellent celui perdu



Étapes dans le processus du deuil « normal »

I- Choc par la perte d'objet

- Sentiments associés : colère, révolte, sentiment d'injustice.

II- Construction du monde avec l'absence de l'objet

- Sentiments associés : dépression, tristesse, angoisse, gêne somatique.

III- Investissement de nouveaux objets



Avertissement

Ces documents appartiennent à l'IFATC. Ils sont destinés à l'usage personnel. Toute reproduction partielle ou totale est formellement interdite.

