

Vivre après un deuil : prendre soin de soi, en allant du corps à l'être

Accompagner le processus du deuil pour traverser la souffrance des séparations et retrouver son élan vital

L'expérience du deuil fragilise à tous les niveaux : Le deuil désorganise la personne dans son ensemble : dans son corps, ses émotions, son identité personnelle sociale et familiale, dans sa construction et ses projets. Il bouleverse également la famille, son organisation, les rôles, les relations des uns avec les autres et avec l'extérieur.

Présentation du support utilisé : les matriochkas ou poupées russes

Pour symboliser les différents plans de la personne, nous utiliserons le support des **poupées russes** qui s'emboîtent les unes dans les autres. De la plus grosse à la plus petite, de la plus visible à la plus cachée, chaque poupée correspond à une «enveloppe», un niveau vibratoire spécifique qui peut se formuler ainsi :

- **Poupée 1 :**
 - la plus grosse : j'ai un **corps = niveau 1** : je le sens, avec mon corps, j'expérimente la vie
 - **Accompagner le deuil = entendre les perturbations du corps pour lui venir en aide**
 - Grace à mon corps, je peux retrouver le contact avec la vie, je sens et je sais que j'existe...
- **Poupée 2 :**
 - je ressens des **émotions = niveau 2**
 - Accompagner le deuil : comment traverser les bouleversements émotionnels
 - Accueillir mes émotions me remet en lien avec des énergies de vie
- **Poupée 3 :**
 - j'ai des idées dans ma tête : **je pense = niveau 3**
 - **Accompagner le deuil = comment retrouver une pensée claire**
 - Mettre mon cerveau au repos libère mon esprit
- **Poupée 4 :**
 - je suis **responsable de ma vie** : je la crée ; je fais des choix = **niveau 4**
 - **Accompagner le deuil = comment reprendre confiance en soi et dépasser ses contradictions**
 - J'avance sur mon chemin : je demeure semblable tout en étant différent
- **Poupée 5 :**
 - **je suis unique = niveau 5**
 - **Accompagner le deuil = comment inscrire cet événement dans une dimension qui me dépasse**
 - Faire du deuil « une étape de croissance » = je grandis



Figure 1 Sentiment de dissociation les choses sont décalées – plus rien ne coule

Quand la mort arrive, notre stabilité vacille : les différents aspects de nous se disloquent, perdent leur axe et leur cohérence.



Progressivement les facettes se recollent - Sentiment de cohérence



Petit à petit elles se ré-emboîtent

Tout a été perturbé et déstructuré par le choc du deuil mais chaque aspect de soi peut se reconstruire et l'ensemble "s'emboîter" de nouveau. Selon les personnes, ce sera plus facile de commencer par l'un ou l'autre (ex prendre soin de son corps ou comprendre le processus ou encore prier et se relier à sa foi etc.)

L'important est de recontacter sa pulsion de vie, son désir de vivre, de découvrir ou de créer ; on peut alors retrouver un nouvel axe et un nouveau sentiment d'identité, où tout se remet davantage en cohérence.

Les niveaux sont donnés comme une progression, mais nous pouvons observer que la dernière poupée est la plus immense puisque l'être est infini et que le corps est très limité. L'essentiel est de prendre en compte l'ensemble et de respecter le mouvement de vie qui suit souvent une forme de spirale.