

ÊTRE PRÉSENT

face au deuil

COMPRENDRE ÉCOUTER SOUTENIR

Le deuil est un processus naturel qui permet progressivement de s'adapter à l'absence et de continuer à vivre malgré elle.



Naturel

Réponse normale à une perte.



Évolutif

Se transforme avec le temps.



Singulier

Chaque personne le vit différemment.



Adaptatif

Permet de trouver un nouvel équilibre.

Le deuil touche toute la personne



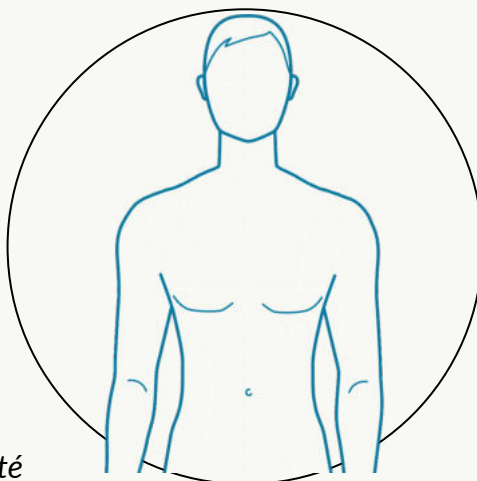
Émotionnel

- tristesse
- colère
- culpabilité
- peur
- irritabilité



Relationnel

- isolement
- besoin de proximité
- incompréhension
- changement des liens



Cognitif

- confusion
- oublis
- difficultés de concentration
- brouillard mental



Physique

- fatigue
- douleurs
- troubles du sommeil
- appétit perturbé



Existenciel

- perte de sens
- perte de repères
- remise en question
- fragilité intérieure

Le deuil n'est pas linéaire



Le deuil évolue par vagues, avec des hauts et des bas.

Il peut y avoir des moments de calme, ... puis des remous

Le deuil ne suit pas le temps social

Trouver les mots face au deuil



“La qualité de présence compte davantage que la qualité des mots”

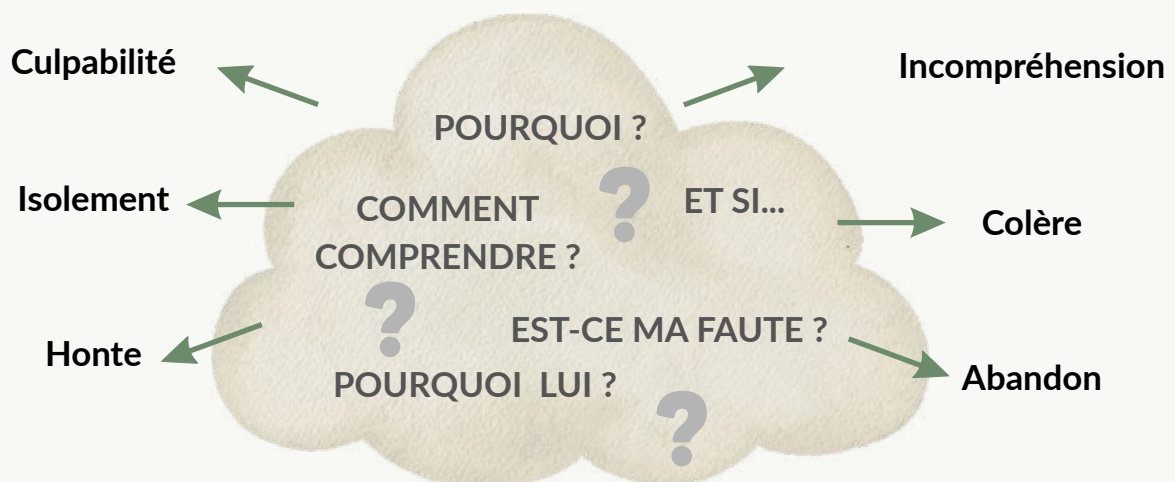
Ce qui peut blesser

- Minimiser la douleur (“il faut être fort”, “le temps guérit tout”)
- Rassurer trop vite (“ça ira mieux demain”, “au moins il ne souffre plus”)
- Comparer (“je sais ce que tu ressens, moi aussi je ...”)
- Chercher des solutions ou donner des conseils
- Éviter le sujet ou changer de conversation

Ce qui peut aider

- Être présent, simplement
- Écouter, sans juger
- Accueillir toutes les émotions
- Respecter le rythme de la personne
- Ne pas avoir peur des silences
- Lui permettre de parler ou de se taire
- “Je suis là si vous avez besoin”, “Vous pouvez en parler si vous le souhaitez.”, “Je ne sais pas quoi dire, mais je suis là.”

Le deuil après suicide



Le deuil après suicide est souvent accompagné de questions sans réponses, d'émotions intenses et contradictoires.

Le risque suicidaire est également multiplié par trois.

Quand proposer un relais ?

Si un ou plusieurs de ces repères sont présents :



Souffrance persistante

- sentiment de ne plus pouvoir faire face
- désespoir envahissant
- perte durable de tout élan ou intérêt
- impression que plus rien n'a de sens
- culpabilité omniprésente
- ruminations incessantes autour du décès
- sentiment de ne jamais pouvoir retrouver un équilibre



Isolement important

- non-retour aux liens sociaux existants avant le décès
- arrêt des activités habituellement investies
- retrait durable de la vie familiale, sociale ou professionnelle
- refus systématique de toute aide ou de tout contact



Vécu traumatique très présent

- images ou souvenirs envahissants du décès
- cauchemars répétés
- sidération persistante (ex : personne qui semble "absente" ou déconnectée de ce qui se passe autour d'elle)
- forte anxiété liée aux circonstances du décès
- difficulté à retrouver un sentiment de sécurité



Conduites de mise en danger

- consommation importante d'alcool ou de substances
- négligence importante de sa santé (ex : arrêt de traitements médicamenteux)
- évocation du suicide ou du désir de mourir
- sentiment d'être un poids pour les autres

Proposer un relais n'est pas un abandon, mais un soutien supplémentaire quand la situation dépasse ce que nous pouvons offrir.

Relais possibles



Médecin traitant / Psychiatre



Psychologue / Thérapeute



Centre médico-psychologique
(CMP)



Associations / Groupes de
parole



Numéros d'urgence
Prévention suicide : 3114 / Samu :15

Pour toute question relative à votre accompagnement ou aux ressources disponibles sur votre territoire, rapprochez-vous de votre référent MSA.

Alexandra Bareyt / AB Mind Formation / www.ab-mind-formation.fr