



SUR LE CHEMIN DU DEUIL... PRENDRE SOIN DE SOI, DU CORPS À L'ÊTRE

Tome 1

OUVRAGE COLLECTIF COORDONNE
PAR GENEVIEVE MANENT

Famille / Santé / Bien-être

Jun 2014, Format Roman (134x204 mm), 176 pages

ISBN : 9782332695444

19.00 €

Disponible au format numérique

Tome 1

S'appuyant sur plus de 15 ans d'expérience en groupe et en individuel avec près de 2000 personnes accompagnées, les auteurs vous invitent à découvrir des repères de compréhension et des outils pratiques pour retrouver un nouvel équilibre après le décès d'un proche.

Conçu dans une perspective d'autonomie, cet ouvrage vous guide, étape par étape, sur ce chemin du deuil. Vous pourrez agir vous-même, aller et venir à votre rythme : vous évoluerez en faisant appel à vos propres ressources et en reconnaissant vos besoins.

Des témoignages illustrent les différentes étapes de ce chemin.

Des textes poétiques et des photos jalonnent le parcours.

SUR LE CHEMIN DU DEUIL... PRENDRE SOIN DE SOI DU CORPS À L'ÊTRE *Tome 2*

OUVRAGE COLLECTIF SOUS LA DIRECTION
DE GENEVIEVE MANENT

Famille / Santé / Bien-être

Juillet 2014, Format Roman (134x204 mm), 170 pages

ISBN : 9782332695475

18.50 €

Disponible au format numérique



Tome 2

Pour tous ceux qui sont concernés par des projets d'accompagnement, vous pourrez consulter dans ce tome 2 la présentation détaillée d'accompagnement du deuil en famille et du deuil du conjoint avec les spécificités du deuil chez l'enfant, l'adolescent et le conjoint. Vous trouverez des repères de connaissances et de compréhension, des outils corporels, graphiques et pédagogiques adaptés. Et vous découvrirez la place de l'art et de la créativité dans le réveil de l'élan vital.

En annexe une bibliographie et une discographie circonstanciées, des adresses utiles



Sous la direction de Geneviève Manent

Les auteurs ont tous participé au travail en faveur des endeuillés, au sein de l'équipe de **Geneviève Manent**. Ils présentent une double caractéristique : issus d'un cursus classique (universités et diplômes d'état), ils ont également chacun un parcours original qui les a amenés à élargir leur mode de pensée et leurs outils d'accompagnement. Ils ont élaboré leurs pratiques en s'inspirant aussi bien des traditions que des recherches contemporaines. S'appuyant sur leur expérience professionnelle leurs écrits rendent compte de cette diversité.



Geneviève Manent,

Coordonnatrice, formatrice et thérapeute



Arnaud Bouy,

Médecin sophrologue, formateur, bénévole en soins palliatifs



Jean-Paul Deremble,

Professeur d'histoire de l'art. A l'origine de la réflexion sur la place de l'art dans les sessions.



Pascale Grossi,

Infirmière, thérapeute psychocorporelle, relaxologue, énergéticienne Auteur et formatrice



Anne Lopez

Psychomotricienne, conteuse et comédienne professionnelle auteure, formatrice



Fabienne Manent-Guillaud

Psychologue clinicienne : à l'origine des sessions deuil avec Geneviève Manent



André Stocchetti

Flûtiste, musicien baroque et jazz, compositeur, pédagogue.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

www.edilivre.com/doc/539302 et www.edilivre.com/doc/554074

SITE INTERNET : www.manent-relaxation.fr

INTRODUCTION GENERALE DES 2 TOMES

ACCOMPAGNER LE DEUIL : UN CHEMIN EN SPIRALE DU CORPS A L'ETRE

• Le processus de deuil, chemin en spirale :

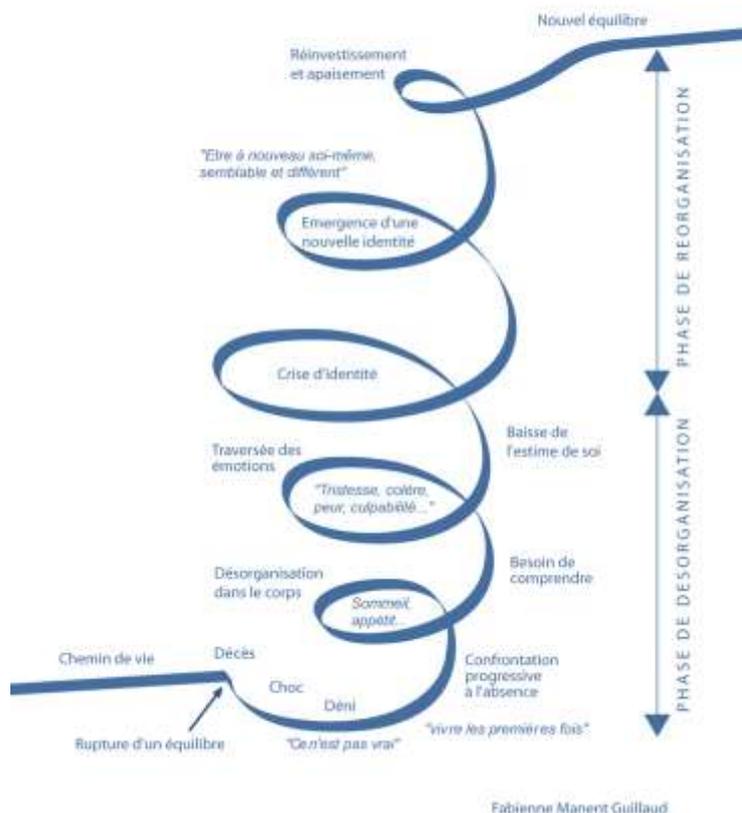
Repères théoriques en lien avec notre démarche : l'approche présentée ici n'est pas une recherche dogmatique mais plutôt une présentation des éléments théoriques sur lesquels nous avons choisi de nous appuyer pour accompagner le cheminement.

Nous avons choisi de représenter le processus de deuil selon un chemin en spirale, synthétisant plusieurs modèles, notamment celui de la désorganisation et celui de l'oscillation, et de veiller à évoquer toutes les dimensions de la personne qui sont touchées : le corps, les émotions, le psychisme, l'identité et la dimension spirituelle.

Cette spirale débute par un point de cassure, un choc, au moment du décès qui provoque une grande période de déséquilibre, de déstructuration.

Quand le travail de deuil progresse et ouvre un nouveau possible, elle se poursuit par un temps de reconstruction qui permet d'accéder à un état plus serein, plus apaisé, vers un nouvel équilibre.

Le processus de deuil, un chemin en spirale



La spirale illustre ce processus qui n'avance pas de façon linéaire mais plutôt avec des alternances de hauts et de bas, une succession de boucles qui donnent l'impression de tourner en rond, malgré la progression ; puis le processus va trouver l'énergie d'une reconstruction vers un nouvel état, différent de l'état initial.

Le temps de plus grand déséquilibre ne se vit pas toujours au début mais plutôt au bout de quelques mois, voire un an, quand la réalité de l'absence devient plus concrète.

Les boucles, qui s'agrandissent, traduisent ce déséquilibre de plus en plus fort, qui peut être ressenti comme un éloignement de son axe et de soi-même, ce qui peut être très déstabilisant avec l'impression que l'on va de plus en plus mal et que l'on ne va jamais en sortir.

Les étapes n'ont pas un ordre rigoureusement établi ; plusieurs peuvent se vivre de façon entremêlée. Des allers-retours sont fréquents entre plusieurs états. L'avancée n'est pas ordonnée et rectiligne, mais oscille

entre des moments tournés vers la perte et le passé et d'autres tournés vers l'ouverture, l'avenir, la reconstruction.

Les phases ne sont pas toutes vécues avec la même intensité, en fonction du contexte du deuil.

La spirale proposée est un support qui permet à la personne en deuil de se situer sur le chemin. Elle peut repérer les similitudes entre ce qu'elle vit et ce que de nombreuses personnes en deuil ont vécu ; mais elle peut aussi identifier ce qui est particulier à son histoire. Le vécu peut être très variable, selon la relation qui existait avec la personne décédée, et selon le contexte du décès.

Sur la spirale, la personne peut voir ce qu'elle a déjà traversé, ce qui peut venir ensuite. Quand tout paraît chaotique, cela permet de visualiser le fil du temps, avec un avant, un après, une avancée malgré le brouillard.

• **Du corps à l'être :**

Notre accompagnement souhaite inclure toutes les dimensions de la personne concernée par le deuil.

Il prend racine dans le corps, là où s'établit la certitude d'exister et progresse par étapes jusqu'à la dimension spirituelle de l'être.

Nous les symbolisons par 5 poupées russes (matriochkas) qui s'emboîtent les unes dans les autres.

Quand la mort arrive, l'équilibre chancelle : les différents aspects de soi se disloquent, perdent leur axe et leur cohérence.

Bien que tout soit désorganisé par le choc du deuil, il existe plusieurs portes d'entrée pour recontacter son désir de vivre et se rétablir : chaque élément peut se reconstruire en lien avec les autres, et l'ensemble « s'emboîter » de nouveau.

L'important est de recontacter sa pulsion de vie et sa créativité afin d'éprouver un nouveau sentiment d'identité, se remettre davantage en cohérence.

Les niveaux sont donnés comme une progression, et les poupées comme une image pour comprendre leur imbrication. Chacun est libre de s'en servir à sa guise.

		
Sensation de dissociation : Les choses sont décalées, plus rien ne coule.	Progressivement, les facettes se recolent	Petit à petit, elles se remboîtent. Sentiment de cohérence

Tome 1 : Un guide pour tous - A utiliser seul ou en famille

Vous êtes en deuil et cette épreuve est particulièrement difficile. Vous avez commencé à lire ce livre pour cheminer. Entreprendre cette démarche est courageux. Nous allons chercher ensemble comment avancer.

.....

Vous trouverez 5 chapitres correspondant aux 5 niveaux symbolisés par les matryochkas, ou poupées russes :



Pour chaque niveau, nous vous offrons :

- Des **réflexions** pour comprendre ce qui se passe et trouver des éléments de réponses à vos interrogations.
- Des **questionnaires** pour faire le point et cheminer avec plus de clarté.
- Des **exercices pratiques** que vous pourrez expérimenter en fonction de vos besoins. Pour vous aider, ils sont illustrés d'un petit symbole, toujours classés dans le même ordre et récapitulés en fin de chapitre.



Des témoignages illustrent les différentes étapes de ce chemin, des **textes poétiques** et des **photos** jalonnent le parcours.

Vous pourrez agir vous-même, aller et venir à votre rythme. Tout au long du processus, ce choix d'autonomie est déterminant : vous évoluerez en faisant appel à vos propres ressources et en reconnaissant vos besoins.

Vous pouvez vous munir d'un cahier sur lequel vous écrirez vos recherches, vos réflexions et vous réaliserez les exercices graphiques.

INTRODUCTION

CHAPITRE 1 - VENIR EN AIDE A SON CORPS PERTURBE

- A/ Comprendre l'impact physique du deuil
 - B/ Rechercher mes propres manifestations physiques du deuil
 - C/ Connaître les principales réactions physiques du deuil
 - D/ Repérer mes réponses spontanées
 - E/ Choisir et expérimenter d'autres réponses
- Tableau récapitulatif : prendre soin de mon corps

CHAPITRE 2 - TRAVERSER LES BOULEVERSEMENTS EMOTIONNELS

- A/ Comprendre l'impact émotionnel du deuil
 - B/ Rechercher mes propres émotions
 - C/ Connaître les principales émotions rencontrées
 - D/ Repérer mes réponses spontanées
 - E/ Choisir et expérimenter d'autres réponses
- Tableau récapitulatif : Vivre mes émotions

CHAPITRE 3 - RETROUVER DES IDEES CLAIRES

- A/ Comprendre l'impact du deuil sur mes pensées
 - B/ Rechercher mes difficultés d'attention et de mémorisation
 - C/ Connaître quelques perturbations fréquemment rencontrées
 - D/ Repérer mes réponses spontanées
 - E/ Choisir et expérimenter d'autres réponses
- Tableau récapitulatif : Clarifier mes pensées

CHAPITRE 4 - SE RECONSTRUIRE, SEMBLABLE et DIFFERENT

- A/ Comprendre l'impact du deuil sur son identité
 - B/ Rechercher mes propres difficultés
 - C/ Connaître les principales alternances et contradictions rencontrées
 - D/ Repérer mes besoins, mes choix et mes nouvelles capacités
 - E/ Choisir et expérimenter d'autres réponses
- Tableau récapitulatif : Me reconstruire

CHAPITRE 5 - RETROUVER UNE CERTAINE SERENITE

- A/ Comprendre l'intégration de la perte, la présence intérieure
 - B/ Observez comment je reprends goût à la vie
 - C/ Connaître les signes de cette nouvelle présence à la vie et au monde
 - D/ Repérer ce qui me fait du bien
 - E/ Choisir et expérimenter d'autres réponses
- Tableau récapitulatif : me relier à mon être

CONCLUSION

Annexes

- Tableau pour retrouver les exercices de chaque étape
- Bibliographie
- Les auteurs

Tome 2 :

destinés aux personnes qui accompagnent : thérapeutes, bénévoles, formateurs...

Par la description et l'analyse de notre approche, nous souhaitons partager avec vous ses qualités et ses forces. Elle prend en compte la réalité de la souffrance dans une dynamique de transformation. Elle s'adresse à la personne tout entière : **corps, pensées, émotions, psychisme et être**. Elle fait appel aux ressources intérieures de la personne en deuil.

Cette forme de soutien est particulièrement dynamique, car elle s'adresse à un groupe de personnes ayant un vécu à la fois semblable (perte du conjoint, du parent) et différent : chaque situation est unique.

ORIGINE ET FONDEMENT DE NOTRE APPROCHE

Faire appel à la compétence de son corps

Souvent, dans une relation d'aide, lorsque la souffrance est trop grande, les explications sont inutiles et les mots maladroits. Mais il est possible d'établir une communication par le mouvement, la respiration, le toucher ou le graphisme, qui apportent une aide précieuse.

Je l'ai constaté tout au long de mon expérience de thérapeute accompagnant le deuil et notamment :

- auprès des femmes enceintes dont le corps portait encore tous les signes de la présence du bébé décédé : seins, ventre.
- avec des adolescents qui parlent de leur mal-être à demi-mot sans pouvoir en nommer l'origine : *« Je viens parce que je n'arrive pas à me concentrer en classe. »*
- auprès des parents qui demandent de l'aide, mais dont l'expression non verbale est la seule possible : *« Je viens vous voir, mais ne me demandez pas de parler, c'est impossible pour moi. »*
- dans les groupes de parole lorsque la parole devient trop douloureuse ou confuse.

Dans ces moments-là, je me suis aperçue qu'une reprise de contact avec le corps favorisait la détente et que progressivement la parole se libérait.

J'ai donc pris l'habitude de proposer les approches corporelles et la relaxation comme support pour continuer à avancer. Je les ai intégrées à chaque étape sur le chemin parcouru par les personnes en deuil.

Etre confiant dans la force de vie

Dans la nature, l'instinct de survie de l'espèce est présent partout. L'herbe repousse sous le goudron et des espèces enfouies ou en sommeil ressurgissent après le passage d'un cyclone. L'homme a aussi cette capacité mystérieuse en lui, cette dynamique du vivant ; son organisme est tourné vers la sauvegarde de la vie. Par exemple, en cas de blessure, le déclenchement de la cicatrisation est un phénomène naturel : la

volonté intervient seulement dans une attention à soi pour ne pas entraver le processus et dans le choix des soins qui favorisent le rétablissement.

De même, les blessures provoquées par la perte d'une personne peuvent cicatriser grâce au processus de deuil, qui se met en place naturellement : les mécanismes de survie et de défense (se sentir anesthésié, comportements contradictoires, sentiments d'irréalité, etc.) en sont une première manifestation. Et là encore, il est possible d'être présent à ce qui se passe et d'accompagner ce moment de fragilité pour faire quelques pas vers de nouvelles forces. La vie continue. Je suis émerveillée de la force de l'élan vital qui habite chacun de nous. Au cours des rencontres, j'observe comment il se faufile par le moindre interstice, toujours prêt à s'épanouir pour peu qu'il soit entendu, reconnu.

Partager un cheminement

En réponse aux si beaux témoignages que nous recueillons sans cesse, je souhaite partager notre confiance dans la capacité de chaque être à laisser rejaillir la vie au cœur de la peine ; oui c'est possible.

Sur le coup, dans la douleur de l'épreuve, on a fréquemment l'impression que tout s'arrête : en tant qu'accompagnants nous savons que ce temps n'est qu'un passage ; nous connaissons quelques chemins pour aller vers une vie plus apaisée. Ils concernent la personne tout entière (corps, émotions, psychisme et créativité) et font appel à ses ressources intérieures. Ils peuvent se parcourir isolément, en famille ou en groupe.

A l'image d'un accompagnateur en montagne, notre rôle est à la fois d'offrir des repères, de montrer les sentiers, les cols et les gués, en même temps sur la carte et dans la réalité extérieure et aussi d'être rassurants par notre confiance dans les capacités humaines à avancer. C'est pour cette raison que, de façon qui peut paraître paradoxale, ce chemin parcouru ensemble est source d'enthousiasme et porteur de vie pour toute notre équipe.

Transmettre une approche globale et familiale

D'une manière générale, dans la société, le deuil fait peur : il laisse souvent désemparé aussi bien l'entourage que les professionnels non spécialisés dans ce domaine.

Par ces ouvrages (tome 1 et 2), nous désirons mettre à disposition du plus grand nombre des approches qui concernent aussi bien le corps que les émotions, l'identité et l'être, afin que chacun trouve des réponses qui apaisent et rassurent.

Ces écrits sont issus de notre expérience et de nos réflexions confortés par des lectures et des témoignages

Depuis 2001, nous avons accueilli en séjour* plus de 2000 personnes ayant perdu leur **conjoint**. **Nous partageons ce cheminement spécifique aux chapitres 3 et 4.**

L'idée de proposer un accompagnement familial du deuil est née de la pratique de ces séjours destinés aux adultes.

En effet, d'une part le parent rencontre des difficultés à faire garder ses enfants s'il vient seul. D'autre part, il se sent souvent désemparé face à leur souffrance et souhaite partager ses questionnements avec d'autres parents. Enfin, nous avons déjà une certaine expérience de groupe interâge et de la dynamique relationnelle au sein de la famille.

Au chapitre 1 et 2, nous avons fait le choix de raconter et décrire l'accompagnement familial de manière assez détaillée afin de mettre à disposition des accompagnants (professionnels ou bénévoles, enseignants et toute personne concernée) une aide concrète et un espace de questionnement. Ce témoignage s'appuie sur une expérience de 7 ans et porte sur 70 familles avec 120 enfants âgés de 2 à 20 ans.

Au chapitre 5, nous abordons la place spécifique de l'art et des artistes dans les rencontres de groupe.

Nous pensons que ces exemples d'accompagnement peuvent se transposer et s'adapter à d'autres types de groupes et nous espérons ainsi stimuler votre créativité.

En proposant aux différents auteurs la rédaction de cet ouvrage, j'ai souhaité :

- Inviter les professionnels et les bénévoles qui accompagnent les personnes en deuil à associer les approches corporelles, graphiques et créatives à la parole.
- Susciter la création d'expériences innovantes et plus spécialement encourager les **rencontres intergénérationnelles** lors d'une épreuve : parents et enfants, mais également les grands-parents et les beaux-parents de familles recomposées afin que les liens familiaux soient un support d'évolution positive.

Nous serons heureux de partager avec vous vos expériences, vos réflexions et vos questionnements car nous sommes sans cesse dans un mouvement de vie qui s'enrichit dans les échanges¹.

Geneviève Manent



* Initiés et financés par Agrica et organisés dans le cadre de l'ADAL.

¹ Des informations complémentaires se trouvent sur mon site www.manent-relaxation.fr : autres approches artistiques, tableau d'organisation, listes de thérapeutes, etc.

SOMMAIRE détaillé du TOME 2

Avant-propos

Pour vous qui accompagnez les personnes en deuil

Chapitre 1 - Accompagner le deuil en famille

Remerciements

A/ PRÉSENTATION GÉNÉRALE

- I Présentation jour après jour
- II Analyse des points forts et limites
- III Témoignages

Chapitre 2 - Deuil chez l'enfant et l'adolescent

- A/ CONCEPTION DE LA MORT CHEZ L'ENFANT
- B/ LE TRAVAIL DE DEUIL CHEZ L'ENFANT
- C) LES MANIFESTATIONS DU DEUIL CHEZ L'ENFANT
- D) LE BESOIN DE MAÎTRISER LA MORT
- E) *LE BESOIN D'OBJETS TRANSITIONNELS*
- F) SPECIFICITES CHEZ L'ADOLESCENT

Chapitre 3 Accompagner le deuil du conjoint : un exemple de séjour

- A) OBJECTIFS et PRESENTATION GENERALE
- B) DEROULEMENT DU SEJOUR
- C) ANALYSE ET TEMOIGNAGES
- D) BILAN APRES 7 ANS :

Chapitre 4 Le deuil du conjoint

- A) PERTES ASSOCIÉES
- B) IDENTITÉ INDIVIDUELLE ET IDENTITÉ DE COUPLE
- C) IDENTITÉ SOCIALE
- D) LA PRÉSENCE INTÉRIEURE

Chapitre 5 - Réveiller son élan vital par l'art, la beauté et la créativité

- A) L'ART COMME FORCE DE VIE
- B) LA VIE COMME UN CONTE
- C) LA VIE COMME UNE PARTITION

CONCLUSION

Bibliographie spécifique