

Votre deuil



Votre deuil est unique

Le deuil le plus difficile est le vôtre.

Comparer sa propre souffrance à celle des autres est inutile, car chaque individu vit le chagrin à travers son propre prisme, rendant votre douleur la plus intense pour vous.

Progresser dans le deuil ce n'est pas avancer sur un chemin

Il n'y a pas de voie à suivre. Nous n'allons pas vers quelque chose d'extérieur à nous. Il n'y a pas d'objectif.

Le deuil est une métamorphose intérieure, un processus interne de tri d'informations, d'apprentissages et de développement de compétences.

**Votre deuil vous transformera,
vous ainsi que la relation que vous avez avec l'Être cher,
et vous apportera apaisement et sérénité.**

**Vivre un deuil, c'est un peu comme être débarqué,
brutalement et sans préparation, au sein d'une forêt dense.**

Nous allons apprendre, petit à petit, à y survivre, puis à y vivre
et enfin à nous y plaire.

Tout d'abord, nous sommes complètement déboussolés, perdus.
Nous ne savons rien faire, la peur nous envahit.

Nous nous font errer au hasard et, derrière chaque arbre, se
cache un danger auquel nous ne sommes pas préparés.

Les premières nuits sont horribles. Nous avons la sensation que
nous n'allons pas y survivre, que c'est sans espoir.

Puis, tout doucement, nous commençons à nous aguerrir, à
imaginer et trouver des solutions face aux problèmes que nous
rencontrons.

Nous trouvons en nous et développons des capacités jusque là
insoupçonnées. Nous construisons un abri, appréhendons notre
environnement. Nous reconnaissons les lieux, remarquant les
richesses de la nature et comment nous en servir.

Un jour, enfin, nous nous sentons chez nous et nous rendons
compte que les choses sont devenues faciles.

Bien sûr les dangers sont toujours présents mais nos
compétences se sont suffisamment développées pour y faire
face.

Nous prenons alors plaisir à observer la vie qui grouille dans
cette forêt, et à en faire partie.

**Nous ne sommes pas sortis de cette forêt, de ce deuil, mais
nous nous y sentons maintenant bien.**



Le deuil n'est pas une suite d'étapes bien définies

Au cours de votre deuil vous passerez et repasserez plusieurs fois par différents états, ressentirez de nombreuses émotions et sensations parfois contradictoires, vivrez des blocages mais aussi des moments de soulagement.

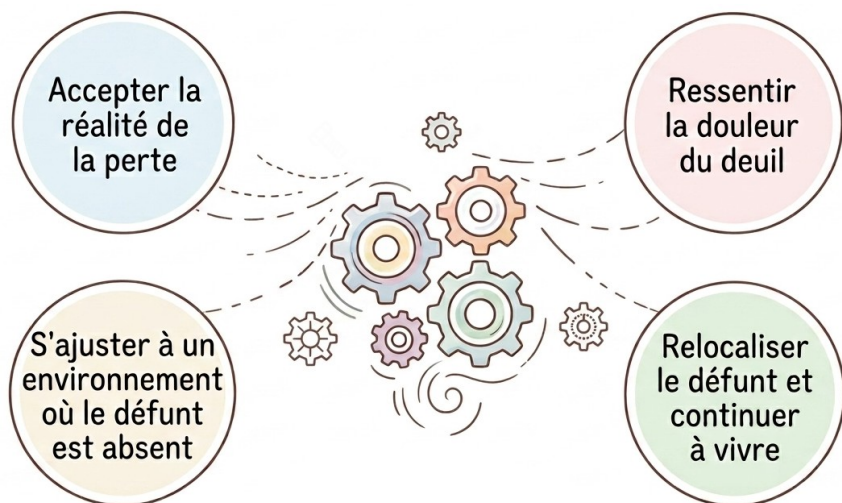
Au cours de votre deuil vous pourrez ressentir...

COLÈRE HONTE SOULAGEMENT
TRISTESSE VIDE MÉLANCOLIE RIRE
CULPABILITÉ JOIE TENDRESSE DÉTRESSE
ABSENCE LARMES FAIBLESSE
FORCE PEUR PROGÈS ESPOIR
DÉCOURAGEMENT RAGE

... et bien d'autres choses tout à fait normales.

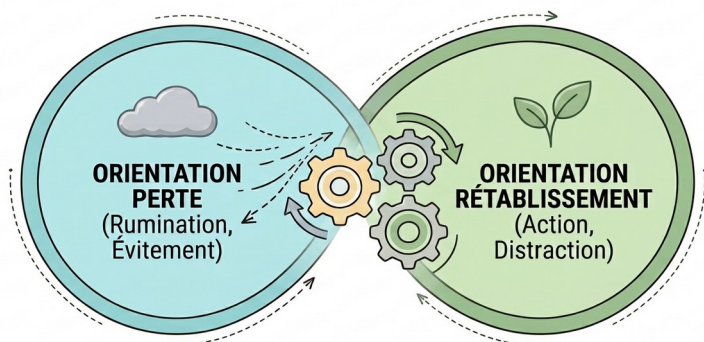
Votre deuil est un processus inconscient qui se déroule en grande partie sans que vous ne vous en rendiez compte,
pour vous rapprocher toujours un peu plus
de l'apaisement et de la sérénité.

Votre deuil sera composé de quatre tâches principales



Ces tâches vont s'aider mutuellement mais peuvent avancer chacune à leur rythme, parfois simultanément, parfois l'une après l'autre.

En parallèle de ces quatre tâches, vous allez osciller entre des moments « orientés vers la perte » (tristesse, souvenirs...) et d'autres « orientés vers le rétablissement » (projets, activités...). Cette oscillation ne sera pas régulière. Elle sera comme un ballon de baudruche gonflé, lâché dans une pièce, aux mouvements aléatoires mais qui s'apaisent au fur et à mesure.



S'il n'y a pas de recette miracle pour bien vivre un deuil, car la seule bonne manière de le vivre sera la vôtre, il est tout de même possible de vous aider par différentes approches. À vous de choisir celles qui vous conviennent.

L'apaisement par la respiration

La respiration diaphragmatique (par le ventre) permet de diminuer le stress, l'angoisse, l'anxiété, améliorer l'humeur, la qualité du sommeil...



Allongé(e) sur le dos, genoux relevés et pieds au sol, posez une main sur le haut de votre poitrine, une main sur votre bas ventre. Cherchez à repousser cette dernière main lors de l'inspiration, en gonflant le bas de votre ventre, sous votre nombril. La main posée sur le haut de votre poitrine, elle, ne bouge pas. Si possible, inspirez par le nez puis expirez par la bouche, calmement.

Dans un second temps, lorsque vous serez à l'aise avec le fait de gonfler le bas de votre ventre sur l'inspiration, cherchez lors de l'expiration à rentrer le ventre le plus possible.

Vous pourrez ensuite utiliser cette manière de respirer afin de pratiquer la méthode dite de la **Cohérence cardiaque**. Celle-ci consiste à **inspirer pendant 5 secondes puis à expirer pendant 5 secondes, le tout entre 3 et 5 minutes**.

Afin d'amplifier l'effet apaisant, je vous suggère de fermer les yeux. Pour suivre aisément le décompte des secondes, il existe des applications dédiées comme par exemple *Respirelax*.

La météo intérieure

La plupart d'entre nous consultons la météo afin de prévoir nos activités, comment nous habiller... cependant nous sommes souvent ignorants de notre météo intérieure.



Pourtant, tout comme la météo extérieure influence nos actions, notre état intérieur a un impact important sur la manière dont nous prenons des décisions, nos capacités, nos interactions avec les autres.

Ainsi, prendre le temps de consulter notre météo intérieure permet, d'une part, de prendre un temps pour nous, mais aussi de recueillir des informations importantes pour mieux prendre soin de nous.

Celle-ci peut s'observer en 6 étapes, les yeux fermés :

- *Stop* : je ralentis, je me pose, je prends le temps de m'arrêter
- *Respiration* : j'observe ma respiration, sans la contrôler
- *Sensations* : je prends conscience des ressentis dans mon corps
- *Mental* : j'observe mes pensées, mon mental, sans le nourrir
- *Émotions* : j'observe mes états d'âme, sensations et émotions
- *Extérieur* : je reprends conscience de mon environnement (bruits, contacts sur le corps...) puis j'ouvre à nouveau les yeux.

Si vous souhaitez être guidé(e) dans cette pratique, je vous suggère l'application *Prezens*. Vous pouvez rechercher « météo » dans la barre de recherche des méditations.

Les espaces naturels ressourçants

Le contact avec la nature peut avoir un effet profondément apaisant et bénéfique dans un processus de rétablissement.

Se faire du bien grâce à l'art

L'art que vous admirez, mais aussi l'art que vous produisez, peuvent constituer un soutien dans votre processus de deuil.

Prendre soin de soi

Peut-être n'aurez-vous pas l'envie, pas la motivation de prendre soin de vous, de maintenir une bonne hygiène de vie, et c'est compréhensible. Pourtant, essayez de ne pas vous abandonner. Repas équilibrés, activité physique, sommeil de qualité vous seront nécessaire pour faire face à cette terrible épreuve. Peut-être pourriez-vous vous offrir un massage un de ces jours ?

La connexion avec des âmes sœurs

Le deuil peut pousser à l'isolement. Entrer en contact avec des personnes gentilles, douces, empathiques, mais aussi des personnes qui vivent ou ont vécu un drame semblable, peut être une source inestimable de réconfort et de connexion profonde. Cela peut se faire par des groupes de parole, des associations, des communautés en ligne...

Et enfin, fichez-vous la paix

Notre société est axée sur l'apparence et la performance. Comme dit précédemment, votre deuil est unique. Vous aurez besoin de souplesse, d'autocompassion, de bienveillance envers vous. Soyez votre premier soutien, dans la douceur et l'amour.

Si vous ressentez des doutes, des blocages,
n'hésitez pas à me contacter.

Ludovic Donaghy

ACCOMPAGNANT DU DEUIL

PERTE - DÉCÈS - TRANSITIONS DE VIE

105 rue de la Forge, 29810 Plouarzel

www.ludo-artisandelumiere.com

ludovic.donaghy@gmail.com

06 35 50 32 75