



© E. AUDRAS/ONOKY/PHOTONONSTOP

Il est fréquent d'entendre : « Le deuil ? Non ! Ce serait l'oublier » ou « il est temps de tourner la page ». **De ces associations erronées deuil/oubli et deuil/rapidité découle une résistance inconsciente au processus de deuil.** Or, « la plupart de nos problèmes découlent de deuils non résolus et non guéris. La guérison de l'âme, du psychisme et du cœur passe obligatoirement par le processus de deuil ». **Et si le deuil c'était, au contraire de l'oubli, offrir au défunt un espace à l'intérieur de soi pour qu'il y vive éternellement ? Et si le deuil demandait plus de temps que ce que nous laisse croire notre société ? Elle tait la mort et le deuil.**

Patricia Ferrante, sophrologue caycéenne, gestionnaire de *Sophr'Odysey*, organisme de formation agréé à Luxembourg et juriste d'entreprise.

Accompagner le deuil

Ce changement de paradigme se fait par la connaissance du processus de deuil et un accompagnement adéquat, lorsque désiré. La sophrologie est une méthode douce et pertinente dont l'évolution est corrélée à celle du processus de deuil : elle soutient l'endeuillé dans les trois temps du deuil, passé, présent et futur et dans ses trois dimensions déséquilibrées par la perte : corps, esprits et émotions.

Soutenir, se recentrer, réaliser la perte

Le deuil fait voler en éclat les acquis, les repères, les croyances, les projets. Rien ne sera plus comme avant et demain se voile d'incertitudes. Il y avait la présence au quotidien et un jour, plus rien. Un rien trop violent pour être accepté dans l'immédiateté de l'annonce de la mort. Alors, le plan *Vigipirate* interne s'enclenche, les mécanismes de protection automatiques sont déployés anesthésiant au plus vite corps, cerveau, cœur. Certains sont apathiques, d'autres hyperactifs dans l'organisation des obsèques et de l'après mais tous sont en pilotage automatique ! Alternant entre déni de l'inconcevable et soubresauts de conscience, vous recherchez l'autre : vêtements, odeurs, voix sur le répondeur, lieux, etc. Vous le sentez là, encore là, encore un peu. Alors même que vous ressentez peu votre corps dérégulé. Les techniques du présent soutiennent tout au long du deuil. La séance de base, les mouvements doux, l'auto toucher puis les vibrations des sons, et la libération des tensions accumulées vous font retrouver les sensations du corps et le dénouer. Le sommeil dérégulé dès le début est reprogrammé, les troubles digestifs fréquents apaisés avec l'exercice du Naouli (barattage abdominale), l'épuisement jugulé par l'activation de l'énergie. La concentration sur objet, l'entraînement bilatéral doux du cerveau viendront soutenir le cerveau confus et la pensée sclérosée par l'obsession du défunt. La marche virtuelle remet progressivement en route. La programmation de la journée aide à se lever le matin et à gérer le quotidien sans le défunt. Respirer... Toujours ! Pour s'ancrer dans le présent, revenir à ce qui est. Sentir sa verticalité véhiculera un sentiment

de solidité nécessaire pour mieux faire face à l'ascenseur émotionnel du deuil.

Traverser vos émotions, revisiter le passé et interioriser la perte

Les premiers mois passent et vous n'allez pas si mal. Oui, mais... Vient un temps, pouvant aller jusqu'à six mois après le décès, où vous ne ressentez plus la présence du défunt et le lien intérieur n'est pas encore perceptible. La réalité de la perte prend alors aux tripes. Les mécanismes de protection cèdent sur un tsunami émotionnel alternant colère, tristesse et autres sentiments associés de culpabilité, honte parfois, impuissance, injustice, abandon, manque, etc. La sophrologie peut vous aider à développer un sentiment de sécurité intérieure permettant de dépasser la peur d'être submergé par vos émotions : vous respirez avec pour les apaiser. Lorsque la tristesse occupe l'espace, elle annonce le détachement de la relation avec le défunt telle qu'elle était connue. Il est temps, avec des techniques du passé, de revivre les moments agréables de la relation, laisser venir ce qu'elle représentait pour vous, ce que le défunt vous a légué. Elles offrent aussi un cadre pour dire au défunt *au revoir, pardon, merci, je t'aime*, etc. car il est toujours temps de faire la paix. De se pardonner à soi aussi. La relation s'inscrit dans votre histoire de vie. Peu à peu, vous vous sentez relié intérieurement au défunt et la relation d'hier laisse place à la reliance éternelle.

Le temps Kairos

Trois mois, deux ans, autant d'avis contraire sur la durée du deuil. Or, c'est un processus lent qui n'a comme seule règle temporelle, le temps kairos, celui nécessaire à chacun. Il dépendra de l'attachement au défunt, votre histoire de vie, votre capacité de résilience et des circonstances de la mort. Le processus de deuil n'est pas linéaire et n'est donc qu'un guide pour vous rassurer alors que la société vous presse d'en finir : ce que vous vivez est normal ! Ce seront les montagnes russes émotionnelles jusqu'au jour où, subtilement, les émotions sont moins aiguës, vous pouvez en parler, vous souvenir sans être dévasté. La nostalgie reste, la cicatrice aussi. La perte fait partie de votre histoire à jamais ! La force de la sophrologie réside aussi dans sa capacité d'adaptation :



© JESSICA DURRANT/IKON IMAGES / PHOTONONSTOP

le sophrologue vous accueille avec votre souffrance, sans jugement. Avec les techniques du futur, vous pourrez préparer les dates anniversaires, les premiers Noël, etc., et trouver des stratégies pour les vivre au mieux. Vous projeter quelques années après, reconstruits, redéployés.

Se redéployer

Le deuil peut provoquer une véritable crise identitaire : vous étiez l'enfant, le parent, le conjoint, l'amie, etc. et aujourd'hui ? L'entourage surprend par sa présence ou son absence. La solitude assaille. Surtout, la mort du proche vous renvoie à votre propre finitude. La question du sens peut alors se poser. Avec les techniques de totalisation, vos besoins et vos valeurs travail, famille, amour, amitié, santé se sont affinés, révélés parfois. Vous réalignez doucement votre vie sur ces valeurs, fort de nouvelles capacités réveillées au cours de ces mois/années de deuil. C'est un nouveau regard que vous posez sur vous, la relation au défunt et sur le monde. Les cycles supérieurs de la sophrologie peuvent même accompagner ce que certains vivent comme le "don" du deuil : un véritable redéploiement existentiel. ●