

ACCOMPAGNER LE DEUIL

Les larmes sont les douches du cœur

Nous savons pleurer, bien naturellement. Il m'apparaît de plus en plus évident que ce n'est pas une erreur de la nature, mais que les larmes nous permettent de nous laver de nos tristesses. Qu'advient-il alors lorsque, en grandissant, nous apprenons à réprimer nos larmes ?

Nous nous remplissons de larmes, tels des baobabs, sauf que cette « eau salée » ne nous aide pas à vivre ou à nous hydrater, elle nous dessèche. Il nous faut réapprendre à laisser couler.



Les émotions et le deuil

Quoi de plus dur et de plus insupportable que de vivre avec la colère, la tristesse, la culpabilité ? Faire le deuil permet d'évacuer ces émotions. Lorsque la souffrance est trop grande, le cœur peut se refermer comme

La place du deuil

Il fut un temps où l'on portait le deuil, un an ou dix ans, avec des couleurs dédiées, selon les coutumes... Ce temps semble bien loin. Le deuil à l'occidental se vit dorénavant sans rituel et sans accompagnement, creusant le fossé de la solitude. Pourtant, à l'image de notre organisme qui a besoin de temps pour digérer un repas, notre psychisme a besoin de temps lui aussi pour assimiler certains événements.

Dès qu'il nous faut nous adapter à de nouvelles situations, il nous faut laisser aller les anciennes : que ce soit un déménagement, une promotion, un mariage, une séparation ou bien sûr la disparition d'un être cher ou moins cher, etc.

Faire le deuil c'est mener à bien cette mutation, c'est laisser aller ce qui n'a plus lieu d'être et transformer les expériences passées pour en nourrir notre présent. Comme l'a dit A.L.Lavoisier « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ».

Lorsque ce processus de transformation ne se fait pas, il occasionne des coupures, des séparations conscientes ou inconscientes, qui génèrent des stress importants, à la fois physiques, énergétiques et émotionnels.



un diaphragme d'appareil photo, ne nous donnant plus accès aux émotions du présent mais nous enfermant dans un état de morosité plus ou moins long. Le deuil est bloqué et ressurgira de diverses manières : insomnies, crises d'angoisse, état dépressif, colère...

Lorsque l'on est prêt à faire face à cette souffrance, nous avons à la transformer jusqu'à en guérir, nous traversons alors plusieurs étapes jusqu'au retour de la joie, du désir de croquer la vie à pleines dents.

Contact

Emmanuelle Hermen

Kinésologue,
Formatrice

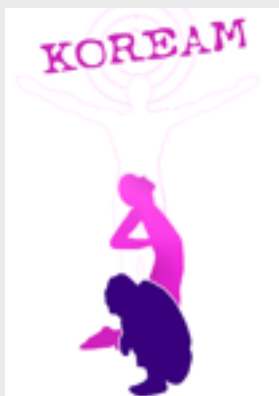
www.esprit-koream.fr

emmanuelle.hermen@gmail.com

Stages proposés :

Accompagnement du deuil,
19 et 20 septembre 2015
(Montélimar)

21 et 22 novembre 2015
(Paris)



Ces stress prennent insidieusement la forme de fatigue, d'ennui, de tristesse, de dépendances diverses... Ils ne sont que rarement identifiés et peuvent s'installer pour des années, jusqu'à ce qu'ils soient débusqués, et, enfin, libérés.

Le travail de transformation qui n'a pas été fait peut alors avoir lieu ; et il nécessite souvent un accompagnement à la fois émotionnel et énergétique.

Il y a un moment pour chaque chose, nous sommes parfois dans l'impossibilité d'accueillir certains changements, tout se passe alors comme si la situation était gelée, jusqu'à ce que nous soyons prêts, jusqu'à ce que nous ayons les ressources de mener à bien la « transformation ».

Outre la disparition des différentes formes de stress nommées plus haut, cette « transformation » fait rejaillir la joie, l'envie, l'énergie, les projets et la créativité.

La vie est une perpétuelle invitation à la transformation, c'est peut-être ce qu'on appelle grandir...

