

# *Sur le chemin du deuil, quelques thérapies qui peuvent vous accompagner*

## **CHOISIR LE PROFESSIONNEL ?**

Avant de commencer un travail d'accompagnement, lors de la première consultation, vous pouvez questionner le professionnel sur le travail que vous allez faire ensemble. Quelle est sa formation ? Quels sont les fondements théoriques de sa pratique ? Quels sont le rythme et le coût des séances ?

Mais au-delà de ce questionnement, l'essentiel réside dans la rencontre d'humain à humain : est-ce une personne que vous allez avoir plaisir à rencontrer régulièrement ? Vous sentez-vous en confiance ?

Pour cela, écoutez ce que vous ressentez en sa présence.

Vous pouvez tout à fait rencontrer plusieurs professionnels avant de vous engager. La relation que vous allez établir avec ce professionnel est essentielle pour que le travail porte ses fruits et ainsi vous sentir accompagné et soutenu pendant les temps difficiles du deuil.

1

## **QUELQUES POINTS DE REPÈRES PARMIS LES « PSY »**

Psychiatres, psychologues, psychopraticiens, psychanalystes, psychothérapeutes

Il est parfois difficile de se repérer parmi tous les professionnels du champ psy, voici donc quelques repères :

### **LES PSYCHIATRES**

Les psychiatres sont des médecins ayant fait une spécialisation en psychiatrie. Ils sont seuls habilités à prescrire un traitement médicamenteux : antidépresseur, anxiolytique, psychotrope...

## **LES PSYCHOLOGUES**

Les psychologues sont des professionnels ayant une formation universitaire MASTER 2 (anciennement DESS) ou DEA en psychologie.

Ces professionnels de formation universitaire fondent leurs pratiques sur la psychopathologie, sur différents modèles de la psyché, sur différentes techniques et sur une expérience clinique, «au chevet du malade».

Les psychiatres comme les psychologues peuvent avoir suivi une psychothérapie ou une psychanalyse personnelle mais ce n'est pas une obligation.

## **LES PSYCHOPRATICIENS ET LES PSYCHANALYSTES**

Ces professionnels prennent en compte des personnes en demande de psychothérapie ou de psychanalyse. Ils s'appuient sur la relation avec le patient pour l'amener à devenir plus conscient de ce qui oriente sa vie.

Ils doivent obligatoirement avoir fait une psychothérapie ou une psychanalyse.

Cette expérience fondatrice est complétée par une formation hors université dans un courant de psychothérapie ou de psychanalyse.

Ils ont aussi l'obligation de suivre une supervision et de signer un code déontologique.

Un psychopraticien ou un psychanalyste peut être, par ailleurs psychiatre ou psychologue.

## **PSYCHOTHÉRAPEUTE**

Depuis 2010 le titre de psychothérapeute est réservé aux médecins, aux psychologues et aux psychanalystes, après un éventuel complément de formation universitaire.

Les formes de thérapies sont nombreuses aussi nous avons choisi de vous parler uniquement de celles que nous avons expérimentées et/ou que nous pratiquons.

## LA GESTALT THÉRAPIE.

« Gestalt » vient du verbe allemand « gestalten » qui veut dire processus de mise en forme, se révéler, créer...

La Gestalt Thérapie est une psychothérapie relationnelle et expérientielle fondée par un couple de psychanalystes, Laura et Fritz Perls formés à la Gestalt Théorie et par Paul Goodman. Née dans les années 50 aux Etats Unis, elle est arrivée en France dans les années 70.

La théorie gestaltiste opère un tournant capital.

Elle sort de l'analyse du sujet individuel et de sa psyché « intérieure » pour appuyer sa pratique sur l'analyse de sa présence dans l'ici et maintenant et dans l'interaction entre la personne et son environnement.

Elle considère l'humain toujours en lien avec son environnement et qui porte en lui ses potentiels de développement dans toutes ses dimensions : corporelle, affective, émotionnelle, mentale, spirituelle.

Cette forme de psychothérapie s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste existentielle et relationnelle. <sup>3</sup>

Le gestalt thérapeute propose un dialogue qui permet au patient de chercher et donner sens à ce qu'il vit, d'ouvrir des possibilités, de faire des choix. Il aide la personne à mobiliser ses sensations, ses émotions, et son mode de pensée en vue de créer du changement dans sa vie.

### SITES :

*C.E.G.T.Collège Européen de Gestalt Thérapie : [www.cegt.org](http://www.cegt.org)*

*Coordination SFG/CEGT : [www.gestalt-thérapie.org](http://www.gestalt-thérapie.org)*

*SFG Société Française de Gestalt Thérapie : [www.sfg.fr](http://www.sfg.fr)*

*[www.phénoménologie-gestalt.fr](http://www.phénoménologie-gestalt.fr)*

### LIVRES :

*Chantal Masquelier, « Comprendre et pratiquer la Gestalt Thérapie », Ed. Broché, « La Gestalt Thérapie » Que sais-je N°4006*

## EMDR

L'EMDR est un sigle anglais pour : Eyes Movement Desensitization and Reprocessing, traduit en français par : Mouvements Oculaires de Désensibilisation et de Retraitement

Cette technique a été mise au point par Francine Shapiro aux États Unis et développée en France par David Servan-Schreiber. Elle tente d'apporter une réponse aux symptômes de Stress Post Traumatiques et aux stress violents (deuils, séparations...)

La méthode consiste à faire revivre mentalement l'événement traumatique et en même temps de faire bouger rapidement les yeux de droite à gauche puis de gauche à droite. Plusieurs séries de balayages permettent de désensibiliser peu à peu la charge émotionnelle.

Vient ensuite la phase de reprogrammation en infusant une situation ressource positive qui est également soutenue par le mouvement des yeux.

4

Les mouvements alternatifs des yeux (cela fonctionne aussi avec les bras ou les jambes ou même avec les sons) ont pour effet d'activer toutes les parties du cerveau.

Ils permettent de relancer le processus de traitement de l'information gelé par le traumatisme. La personne accède alors à de nouvelles ressources émotionnelles et cognitives dans la réalité présente.

### SITE :

[www.emdr.fr](http://www.emdr.fr)

### LIVRES :

*Francine Chapiro et Margot Silk-Forest, « Des yeux pour guérir », Ed. Poche*

*Jacques Roques, « EMDR, Une révolution thérapeutique », Ed. Desclée de Brouwer*

## LA SOMATIC EXPERIENCING®

La Somatic Experiencing (SE®) est une pratique psychocorporelle visant la résolution du Trauma. Elle a fait ses preuves depuis de nombreuses années aux USA et de nombreux autres pays, et commence juste à prendre son essor en France.

Pour Peter Levine, créateur de la SE®, les symptômes du traumatisme ne sont pas liés à un évènement mais à une perturbation du système nerveux.

C'est en soi une bonne nouvelle car s'ils étaient liés à l'évènement – qui par définition ne changera jamais – ils ne seraient pas modifiables.

La méthode thérapeutique de Peter Levine est fondée sur un modèle animal du stress : tous les animaux, à l'état naturel, développent une réponse de figement transitoire lorsqu'ils sont en danger et qu'ils ne peuvent ni fuir ni attaquer.

La sortie instinctuelle de cet état de figement, quand le danger est passé, leur permet d'éviter toute séquelle traumatique.

Il observe que l'homme semble avoir perdu cette capacité naturelle et spontanée.

5

Le trauma cause alors différents symptômes même si la personne ne fait pas le lien.

Avec la SE®, sans faire revivre le trauma, il est toujours possible d'y revenir, même après des années et de doucement dénouer le blocage en faisant appel à différentes ressources (corporelles, sensorielles, imaginatives) dans l'ici et maintenant pour que le processus de guérison s'accomplisse de façon naturelle.

### SITES :

[www.cefort.fr](http://www.cefort.fr)

[www.apf-somatic-experiencing.com](http://www.apf-somatic-experiencing.com)

[www.traumahealing.org/fr/about-us](http://www.traumahealing.org/fr/about-us)

### LIVRES :

*Peter Levine, « Réveiller le tigre », Ed. Interéditions.*

*Peter Levine, Maggie Kline, « Comment aider son enfant à faire face aux épreuves de la vie », Ed. De Boeck, Coll. Parentalité.*

## L'HYPNOSE

L'Hypnose est un état modifié de conscience que tout le monde expérimente naturellement par exemple, lors de rêveries, quand l'esprit semble totalement déconnecté du corps.

Cet état peut être obtenu et amplifié par certaines techniques proposées par les hypnothérapeutes dans un but thérapeutique, en faisant focaliser le regard ou la conscience sur un objet, une sensation ou une pensée pour favoriser le phénomène de dissociation. L'état hypnotique, appelé transe, peut être léger ou profond. Sous hypnose, la personne met en veille sa conscience, pour laisser plus de place à son esprit inconscient.

L'Hypnose thérapeutique permet de travailler en accord avec l'inconscient, et vise à rechercher des ressources dans le psychisme et le corps du sujet, afin de lui permettre de mettre en place de nouvelles stratégies plus adaptées à son présent. Elle peut également permettre de retrouver l'origine d'un problème dans le passé, de favoriser des décharges émotionnelles si besoin, et apaiser les souvenirs douloureux ou les traumatismes, afin de vivre le présent libéré des événements passés.

L'Hypnose est un outil qui, mis au service de la thérapie, peut se révéler très efficace. Il peut également être utilisé pour soulager une douleur physique, anesthésier une partie du corps et aussi dans le coaching, le spectacle.

Il existe plusieurs type d'hypnose thérapeutique. Hypnose classique, éricksonienne ou humaniste. Elles ont chacune des spécificités. Certains praticiens sont formés aux différents types d'hypnose pour utiliser la plus adaptée au moment voulu.

### SITES :

[www.imher.fr](http://www.imher.fr)

[www.hypnose-humaniste.com](http://www.hypnose-humaniste.com)

[www.hypnose.fr](http://www.hypnose.fr)

[www.paradoxes.pro](http://www.paradoxes.pro)

### LIVRES :

*Guillaume Poupard, V. Martin, A. Bilheran, « Manuel pratique d'hypnothérapie, Ed. Armand Colin, regards PSY.*

*Olivier Lockert, « L'hypnose Humaniste », Ed. Le Courrier du Livre.*

## KINÉSIOLOGIE EDUCATIVE BRAIN-GYM (GYMNASTIQUE DU CERVEAU)

Cette méthode a été inventée par le Dr Dennison dans les années 70 en Californie.

Il a développé 26 exercices ludiques inspirés du yoga, de la psychomotricité, de l'ergothérapie, et de la médecine chinoise.

Ils permettent d'améliorer par le mouvement, le mieux-être et la capacité d'apprentissage (scolaire, sportif, artistique...) en apportant équilibre et vibration énergétique.

Les mouvements spécifiques permettent aux deux hémisphères cérébraux de se connecter ensemble afin de libérer les tensions et les blocages que le stress avait générés sur cette mécanique du cerveau et du corps. Appelés Brain-Gym ils donnent de l'énergie, de l'équilibre et coordonne, le cerveau, la vision, l'audition et le mouvement.

Les exercices améliorent la concentration, la mémoire, la motivation, la compréhension. Ils apportent une dynamique dans un projet personnel et apaisent le stress.

Ils sont simples, faciles et adaptés pour tous, petits et grands.

7

La Kinésiologie utilise aussi le test musculaire pour vérifier sa tonicité, son énergie et non sa puissance musculaire.

Le test peut se faire sur différents muscles comme ceux du bras, de la jambe...

Il permet par une simple pression douce de nous renseigner sur la présence du stress en rapport avec un problème, une question, une sensation, une émotion..

Si le muscle manifeste un affaiblissement de son tonus, le bras cède à la pression. Au contraire, s'il résiste le bras garde sa position sans effort.

### SITE :

[www.federation-kinesiologie.fr](http://www.federation-kinesiologie.fr)

### LIVRES :

*Paul Dennison et Gail Dennison, « Le mouvement clef de l'apprentissage, Brain Gym, kinésiologie éducative », « Kinésiologie, le plaisir d'apprendre », « Kinésiologie pour les enfants » ; John Diamond, « Le corps ne ment pas. Un test simple de votre énergie vitale », Ed. Le Souffle d'Or*