

SHANTI ET ANAND JEANNOT

ANNE LOPEZ

Accompagner le deuil

du Corps à l'Être

Préface de Geneviève Manent



Édition Chemins de deuil

Accompagner le deuil du Corps à l'Être

Édition Chemins de deuil



en partenariat avec ADAL www.adal.fr



Maquette Anand Jeannot

Dessins Marion Labéjof, Anand Jeannot

Remerciements au Professeur Michel Schittecatte pour les schémas
illustrant la physiologie du SNA vue par la Somatic Experiencing

Copyright Chemins de deuil

Tous droits de reproduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-9556001-7-7

Éditions Chemins de deuil
Tel : 06 52 86 84 39
contact@chemins-de-deuil.fr
www.chemins-de-deuil.fr

Accompagner le deuil du Corps à l'Être

Le deuil dans le devenir humain

Les recherches sur le développement de l'enfant, les théories de l'attachement et les découvertes en neurosciences ont montré sans aucun doute possible que si tout bébé humain naît avec des potentiels spécifiques à l'humanité, ces potentiels exigent des interactions constantes avec d'autres humains pour se développer. Abandonné à lui-même (comme l'ont montré les « enfants sauvages » et les orphelins de Roumanie) un petit humain se trouvera handicapé tant au niveau moteur qu'au niveau psychique et cognitif.

Ce qui nous signifie deux fondements existentiels : être humain c'est être en devenir et ce devenir nécessite d'être en LIEN avec l'autre. L'autre participe de mon existence et de mon identité humaine. Mais cet autre n'est pas un objet inerte, il a sa propre trajectoire et me confronte à l'impermanence inhérente à tout lien.

L'histoire de tout être humain est ainsi faite d'une succession de liens construits et perdus. Chaque perte d'un lien touche l'existence et l'identité. Le deuil est le processus qui conduit de la nécessité de réaliser la perte et ses conséquences vers la possibilité de reconstruire une existence et une identité exprimant toujours plus les potentiels inhérents à ma nature propre. Faire de toute perte une opportunité de croissance. Devenir humain à travers une succession de pertes et d'éveils, de morts et de renaissances.

Devenir humain déploie ainsi au fil du temps les caractéristiques de notre humanité commune en même temps que s'actualisent la nature et les potentiels propres à chacun. C'est pourquoi le processus de deuil qui actualise le devenir humain, est toujours connu et éprouvé dans deux dimensions simultanément : l'universelle, commune à tout être humain quelle que soit son époque et sa culture, et l'individuelle, liée à son histoire et sa nature propre. La structure de la dynamique est une, les chemins sont multiples. Le vécu du deuil fait de nous des êtres humains semblables et différents, de plus en plus capables de reconnaissance mutuelle. Fondés sur notre humanité commune nous sommes suffisamment en sécurité pour nous ouvrir à la richesse de nos différences.

Accompagner

Le deuil fait donc partie intégrante de l'existence humaine, il est inscrit dans nos cellules, il est présent depuis l'éveil de la conscience humaine. La conscience s'est éveillée dans l'humanité en particulier par le vécu conscient de la perte d'un proche. De-

puis l'origine de son histoire, l'humanité s'est construite autour et avec l'expérience du deuil, et ce processus est devenu ainsi pour chaque être humain un processus naturel, identique à celui qui se déclenche spontanément quand un os cassé se répare sans que nous ayons besoin de réfléchir ou de lui dire ce qu'il doit faire.

C'est d'abord la reconnaissance de cette dimension naturelle du processus de deuil qui fait de nous des accompagnants auprès des endeuillés, et non des thérapeutes. Qu'est-ce qu'un accompagnant par rapport à un thérapeute ? Un accompagnant est quelqu'un qui sait intimement qu'il est concerné par l'expérience au même titre que la personne qu'il accompagne, quelqu'un qui sait d'expérience que le deuil n'est pas une maladie, quelles que soient les perturbations qu'il provoque dans l'existence. Il est important, même essentiel, de pouvoir regarder comment notre propre histoire est parsemée de toutes sortes de deuils. Être suffisamment en contact avec cette réalité de notre histoire nous permet d'accompagner une personne endeuillée, en étant capable de laisser éventuellement s'éveiller la résonance avec nos deuils ou un aspect de nos deuils. Cette résonance participe du lien, il faut la laisser être. Être un accompagnant, c'est être avec et non pas à distance.

Le processus de deuil est un processus naturel, le deuil n'est pas une maladie. Cela quelles que soient les perturbations éventuellement énormes, qui pourraient être interprétées comme des signes de pathologie. L'évidence du chaos ne doit pas être vue comme un problème mais comme part nécessaire du processus de deuil, c'est pourquoi la résonance est un des fondements de l'accompagnement. Avoir soi-même reconnu et traversé ce chaos nécessaire permet de le normaliser.

Nous voulons également mettre en évidence un des fondements de notre positionnement à l'égard du deuil, et donc à l'égard de tous les endeuillés, fondement évoqué plus haut, lié à la compréhension que la croissance de chaque être humain, de la naissance

à la mort, s'écrit par et à travers une succession de pertes. **Ainsi accompagner une personne en deuil, c'est l'aider à faire d'une perte une opportunité de croissance**, la soutenir dans ce sens. Cette perspective que nous donnons nous-mêmes à l'expérience de deuil, est, même si elle n'est pas formulée d'emblée, un soutien implicite pour une personne qui se trouve dans la partie la plus chaotique de son deuil. Le vécu chaotique correspond à une perte de perspective de vie. La première chose que nous portons en tant qu'accompagnant, c'est la réalité et la présence d'une perspective, par la certitude du sens et la confiance que nous avons dans le processus, là où l'endeuillé est dans la souffrance, qu'il ne comprend pas ce qui lui arrive, qu'il ne voit plus d'avenir possible. Là où le deuil annihile tout sentiment d'un avenir, nous sommes les témoins vivants de la confiance dans un processus inéluctable de retour à la vie grâce à cette perspective.

La posture de l'accompagnant est donc une écoute de l'autre, un état de vraie disponibilité, mais dans une présence à soi éclairée et par là sécurisante. Deux conditions nécessaires à la résonance, une résonance signifiée par le corps. Le corps est l'outil de la résonance, il permet à l'écoute de l'autre d'être reliée à une écoute de soi, de ne pas se perdre dans l'autre, d'être simultanément conscient de soi et de l'autre. Le lien permet ainsi de rester un espace d'accueil pour le vécu de l'autre, et d'être perçu comme un soutien, un contenant sécurisant.

Du Corps à l'Être

Le corps, d'un certain point de vue, ne semble être que chair, os, organes, nerfs etc. Vu ainsi c'est un objet tout à fait périssable et qui n'a pas en lui-même un intérêt énorme, si ce n'est justement qu'il n'est pas seulement cela, il est vivant et animé par une présence, sensible et intelligente, qui l'habite. Ce corps situe notre

existence dans un temps et un espace précieux, puisqu'il est le lieu de notre ancrage dans le présent, dans le vivant. **Sa première fonction vraiment intéressante, est de nous poser dans cet espace-temps, ici et maintenant, en tant que vivant.** Nous savons que nous pouvons penser à des tas de choses, être totalement ailleurs, dans un autre temps, mais le corps, lui, est toujours là dans le temps du vivant. Le corps en lui-même n'est pas vraiment intéressant, si ce n'est qu'il est ce lieu de l'expérience d'être vivant. Dans la mythologie chrétienne, on parle de la vierge Marie, porteuse d'une vie plus grande que le corps, qui est dite divine. Nous ne faisons pas référence à la religion en tant que telle mais plutôt à la symbolique de cette Vierge, symbole de la Mère qui existait bien avant les chrétiens. Ce corps qui possède une vie ne procède pas seulement d'une réalité biologique, il a une vie d'un autre ordre à porter, conscience à faire grandir, sur laquelle porter son attention, la réalité de l'être. Cette dimension de notre existence est essentielle puisque porteuse de ce qui fait de nous des êtres vivants.

Dans notre expérience immédiate ce qui différencie un corps sans vie d'un corps vivant, c'est qu'il est porteur d'une expérience sensorielle, très ouverte sur notre environnement par le toucher, la vue, l'ouïe, le goût et l'odorat qui nous relie à l'alentour et permettent la conscience de ce lien. Cette grande ouverture sensorielle sur le monde et sur soi-même est quelque chose qui disparaît au moment de la mort. Effectivement, un cadavre ne sent plus rien, ne voit plus rien, n'entend plus rien, il n'a plus d'expérience sensorielle. Tous les systèmes sont là, les nerfs sont là, le cerveau est là, mais cela ne fonctionne plus et ne donne plus accès à la conscience de soi et de son environnement. **L'expérience sensorielle est la particularité du vivant.** Nous sommes plus qu'un corps puisque nous sommes des êtres vivants, et en même temps, ce corps est le lieu de focalisation et de présence du vivant.

Modestement et humblement, c'est cette alliance si particulière du corps et du vivant que nous souhaitons mettre en évidence, par toutes nos pratiques corporelles.

Ce que nous appelons l'éveil corporel dans l'accompagnement, ce que nous souhaitons transmettre par ces pratiques, correspond à la nécessité pour chaque personne de nouer ou renouer avec son corps vivant. Marcher dans la rue, aller chercher son pain, devient une expérience nouvelle, plus vivante, plus précieuse, lorsque nous avons renoué avec le corps, avec sa sensorialité, sa sensibilité. Après, libre à chacun, de trouver éventuellement une forme de pratique qui lui fera du bien, sans s'inscrire dans une pratique pour la pratique où le corps risquerait de redevenir juste objet d'une volonté arbitraire et non pas sujet sentant, ressentant et évoluant, un être vivant conscient.

Ce que nous visons est donc vraiment une expérience intime de l'être vivant, chacun là où il est, avec sa propre expérience, inscrite dans ce temps présent et donc dans ce corps qui est un point de jonction, une porte, un espace de passage, quelque chose entre deux espaces. Cette porte pourrait s'appeler l'ici et le maintenant, le point de jonction entre la dimension du temps et la dimension de l'être⁴.

Pratique

Un petit instant de pratique, on peut faire des allers-retours entre le texte et l'expérience, on peut aussi être dans l'expérience en lisant... Un endroit calme et confortable est préférable mais pas indispensable... Par la pensée et l'imagination l'humanité s'est vue conféré un grand pouvoir d'abstraction qui me permet de m'absenter, d'être loin dans l'espace et le temps. Le corps lui est ici et

⁴ Nous invitons le lecteur à s'inspirer de la grande diversité de pratiques proposées dans l'ouvrage collectif publié sous la direction de Geneviève Manent : *Sur le chemin du deuil prendre soin de soi du corps à l'être*, chez Edilivre.

maintenant au centre de l'espace et du temps, c'est une évidence, cette évidence est très pratique... Le corps vivant, animé, lui, peut être l'instrument de mon recentrage dans le présent, c'est avec le ressenti que cela opère... Avec tous les sens et l'attention, je commence à m'orienter dans ce lieu en ce moment précis, par la vue je me connecte avec l'espace qui m'entoure, le décor, la lumière et savoure ce qui est bien et beau ici... Dans le même temps je prends conscience de l'espace sonore, le silence et les sons... Je m'oriente maintenant vers la sensation de contact avec le siège ou le support quel qu'il soit, qui m'offre le soutien, une médiation au soutien qu'offre la terre... Je demeure un instant dans cette attention au contact du corps, les pieds au sol peut-être, le siège, l'assise, le dossier... Je contacte ici l'expérience fondamentale de la gravité... Une expérience première de mon existence... En permanence cette invitation est renouvelée : trouver le soutien, ce qui porte... Laisser le corps être porté et accéder ainsi à une détente naturelle que je peux ressentir dans les jambes immobiles... Que je peux ressentir dans les bras qui reposent, les mains plutôt ouvertes comme pour recevoir, je ressens leur attitude, comme pour m'en imprégner... Tout mon corps se pose et se repose sans cesse dans ce mouvement d'énergie permanent vers le centre de la terre... Je sens mon corps posé... Je sens le soutien, ce qui porte et vient rencontrer mon corps... Pendant un moment je ferme les yeux et ressens le contact des paupières, je goûte le repos du regard... Je laisse ma mâchoire inférieure recevoir l'appel de la gravité et cesse de fermer la bouche... Je ressens le passage de l'air au bord des narines quand il entre, quand il sort, sa caresse sur la peau sensible au bord des narines, de manière continue... Tout le temps de l'inspir, tout le temps de l'expir... Mon attention s'absorbe dans le phénomène de la respiration... Ça respire, je n'ai rien à faire pour cela, cela se produit... J'observe les signes et sensations qui témoignent de ce phénomène... Dans la sphère abdominale s'imprime, aussi peu

que ce soit, ce mouvement lent et régulier de ma respiration naturelle... Dans la sphère thoracique aussi, je demeure attentif le temps nécessaire pour que cela se révèle... Je ressens maintenant la totalité de mon corps dans cette attitude immobile et silencieuse propice au recueillement... Je suis dans une expérience intime avec cette présence physique éprouvée... Personne d'autre ne peut faire cette expérience d'être là à ma place... Je ressens intimement mon corps vivant animé, ce n'est pas le corps du miroir ou des photos, ce n'est pas une apparence mais un vécu... Je pénètre cet au-delà des apparences accessible à moi seul... Je ressens mon corps, le corps est objet de mon attention, j'en suis témoin, non par volonté délibérée de m'en distancier mais par une extrême intimité, accédant au-delà des apparences à ce que je suis en dehors du regard de l'autre, l'être unique au cœur de l'expérience...

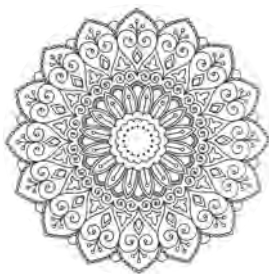


Table des matières

<i>Préface</i>	7
<i>Un peu de l'histoire qui nous mène là...</i>	11
<i>Accompagner le deuil du Corps à l'Être</i>	15
Le deuil dans le devenir humain	15
Accompagner	16
Du Corps à l'Être	18
<i>La Spirale</i>	23
Une vision d'ensemble du processus	23
Le choc	26
Le déni	28
Réaliser la perte	31

Le Corps	31
Les émotions.....	35
L'élan vital et la créativité	37
Intégrer la perte.....	40
La crise d'identité.....	41
La sérénité.....	42
Le temps du lien	44
La résonance entre tous les deuils.....	46
Tout dire	48
Les hauts et les bas	49
Admettre la réalité de la souffrance	50
La spirale dans l'accompagnement des enfants	52
Hallucinations ou VSCD?	54
<i>Le Corps</i>	<i>57</i>
Le Corps et le déni.....	57
Le mouvement.....	58
La relaxation.....	60
Lister les maux du corps	63
Les addictions.....	64
Prendre soin	66
<i>Les émotions</i>	<i>75</i>
Nommer les émotions.....	78
La tristesse	81
La colère.....	85
La peur.....	88
La culpabilité.....	92
Le Corps et les émotions	98

Tristesse et colère	99
La peur, la reconstruction et la joie.....	101
La culpabilité et la toute puissance	104
Vivre l'impuissance	108
<i>Créativité.....</i>	113
La place de la créativité : un temps de bascule	113
L'imaginaire	116
Le mouvement vers la reconstruction	119
Chanter	124
Le conte dit "merveilleux", chemin... ..	127
<i>La trame du compte merveilleux.....</i>	<i>129</i>
<i>L'amorce</i>	<i>129</i>
<i>La situation initiale</i>	<i>130</i>
<i>La rupture</i>	<i>131</i>
<i>Le chemin</i>	<i>133</i>
<i>Sur le chemin : les épreuves</i>	<i>134</i>
<i>Sur le chemin : les aides</i>	<i>135</i>
<i>La situation finale.....</i>	<i>138</i>
<i>La crise d'identité</i>	141
S'orienter avec la croix	141
Faire face à la crise d'identité.....	145
<i>Le changement.....</i>	<i>145</i>
<i>La croix : un symbole universel</i>	<i>146</i>
<i>La croix et la reconstruction.....</i>	<i>148</i>
<i>La croix et la croissance de l'identité.....</i>	<i>150</i>
<i>La fertilité du chaos</i>	<i>153</i>
<i>Investir le ressenti.....</i>	<i>154</i>
<i>L'imaginaire</i>	<i>155</i>
<i>La négociation</i>	<i>156</i>
<i>Choix et ressentis.....</i>	<i>157</i>

<i>La place du récit</i>	161
<i>La présence intérieure</i>	171
<i>La présence intérieure</i>	173
<i>Le cerveau tri-unique</i>	181
Le cerveau reptilien	181
Le cerveau limbique	183
Le néocortex	185
La conscience de la mort	189
<i>Le deuil selon les circonstances</i>	191
La résonance	191
La différence d'un deuil à l'autre	196
<i>Selon le lien</i>	196
<i>Les deuils différés</i>	199
<i>La pathologie dans le deuil</i>	199
<i>Les deuils avec trauma</i>	202
Le traumatisme.....	203
<i>Et la mort ?</i>	215
Anand, Fondaumier septembre 2021	215
Shanti, Fondaumier novembre 2021	219
Anne Lopez, Rabou, décembre 2021	221
<i>Et la vie...</i>	225
Anand, Fondaumier septembre 2021.....	225
Shanti, Fondaumier novembre 2021	227
Anne, Rabou décembre 2021	228
<i>Table des matières</i>	231

ACCOMPAGNER LE DEUIL DU CORPS À L'ÊTRE

SMARTS ET AMAND JEANNOT

ANNE LOPEZ

L'EXISTENCE HUMAINE EST PONCTUÉE DE PERTES et de vécus du processus de deuil qui suit toute perte lorsqu'elle est reconnue.

Accompagner le deuil concerne donc chacun de nous : s'accompagner soi-même et peut-être accompagner des proches, grâce à une vision et une compréhension soutenant le vécu en lui donnant réalité et perspective, être ensemble dans le difficile et y découvrir notre humanité commune.

Si cet ouvrage est né à la suite de notre expérience de formation à l'accompagnement du deuil auprès de professionnels autant que de bénévoles, il est évident qu'il s'adresse en réalité à tous ceux qui font face aux épreuves douloureuses et très déstabilisantes qui adviennent sur leur chemin, comme la perte d'un proche, d'un être aimé. Dans ce livre, nous regardons le deuil spécialement dans l'expérience de cette perte, qui est semble-t-il pour tout être humain, la perte essentielle et archétypale, fondatrice de toutes les autres.

La richesse et l'originalité de la vision proposée tiennent à la prise en compte des différentes dimensions contenues dans notre réalité d'être humain et la constituant.

Le corps est vu comme le fondement et le lieu nécessaire où les enjeux de l'être peuvent se jouer, se reconnaître et libérer notre créativité grâce et à travers le vécu de nos émotions.

Faire de toute épreuve une opportunité de croissance : il est question ici non pas de nier la souffrance mais de plus en plus être capable de la rendre fertile. L'expérience nous a donné à vivre l'étonnante profondeur de l'humanité partagée lorsqu'on ose se reconnaître ensemble dans la même détresse, celle éprouvée par tout être humain à un moment ou un autre de son existence.

Publié par Chemins de deuil
en partenariat avec ADAL



ISBN: 978-2-9556001-7-7 15€

En couverture : Déploiement
de la vie en spirale - Auteur
inconnu.