



✦ *Traverser un deuil* ✦
suite au décès d'un patient

Par Eve Gaudreau

Expérience

- Comment te sens-tu avec le décès de tes patients en général ?
- As-tu déjà vécu la perte d'un patient de manière particulièrement difficile ?

Expérience

- Quels moyens utilises-tu au quotidien pour prendre soin de toi comme accompagnateur ?
- Quels moyens utilises-tu afin de traverser un deuil suite au décès d'un patient ?

Approche Lumière sur le deuil

Lumière sur le deuil



Eve Gaudreau

Accompagnante holistique et créatrice d'outils sur le deuil

www.evegaudreau.com

C1
Corps
physique



C1 – Éléments d'influence

- État du corps du patient (p.ex. dégradation du corps, enflure, hémorragie, ascite, perte importante de poids, etc.)
- Expérience désagréable de l'accompagnateur (p.ex. peur pour sa sécurité, attouchements, non-respect de sa limite personnelle, difficultés de sommeil, fatigue, tensions physiques, modification de l'alimentation, surcharge de travail)

C1 – Réflexions

- Comment te sentais-tu en contact avec cette famille ?
- Comment te sentais-tu après un quart de travail auprès de cette famille ?

C1 – Moyens

- Demeurer quelques temps avec le corps du défunt
- Prendre soin de son propre corps physique (p.ex. étirements, exercices, repos)
- Contact avec la nature (p.ex. marche contemplative)
- Contact avec la terre (p.ex. jardinage)
- Respiration profonde
- Danse instinctive

C1 – Scan corporel

C2
Émotions



C2 – Éléments d'influence

- Son vécu personnel à l'égard des émotions et de la souffrance
- Sa capacité à identifier et à exprimer ses sentiments
- Sa capacité à ressentir et déchiffrer les sentiments d'autrui
- Sa capacité à ressentir de la compassion
- Ressentir du plaisir dans son travail et de la gratitude pour les expériences vécues

C2 – Défis

- Absorber et retenir les sentiments d'autrui dans son propre corps = lourdeur + possibilité d'un sentiment de perte de contrôle

C2 – Réflexion

- Est-ce que toutes les émotions que je ressens m'appartiennent ?
- Dans quelle mesure ce que je ressens relève de mon énergie ?

« Nous ne pouvons traiter que nos propres émotions. »

Cindy Dale

C2 – Moyens

- Reconnaître son état émotionnel et se donner du temps pour le vivre et l'exprimer
- Se libérer des états émotionnels des autres
- Se désidentifier des émotions qui nous traversent
- Reconnaître les besoins derrière les émotions
- Apprendre à faire confiance à son intuition
- Méditation du tremblement

C2 – Méditation du tremblement

C3
Mental



C3 – Éléments d'influence

- Nuages de pensées : mouvement de pensées qui nous traversent
- La connaissance de ses forces et de ses limites comme accompagnateur
- Interaction entre émotions (p.ex. peur, doute, manque de confiance) et pensées
- Sentiment d'égalité avec les familles : ne sent pas le besoin de dominer (p.ex. avec son savoir) et de se laisser dominer

C3 – Défis

- Se sentir contaminé par les croyances et les pensées des autres

C3 – Moyens

- Se permettre de se détendre et de bouger (p.ex. danse énergétique, sport, marche)
- Visualiser une grosse boule jaune, de type soleil, qui part du plexus et qui rayonne dans tout le corps
- Techniques de respiration

C3 – Cohérence cardiaque (Rollin MacCraty)

- Prendre une pause
- Respirer afin de diminuer l'intensité émotionnelle. Porter son attention sur sa poitrine, comme si on respirait à travers elle. Trouver un rythme naturel confortable, pendant au moins 30 secondes. On recommande en général 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration, mais l'important demeure d'être confortable. Éviter de compter avec le mental, simplement respirer profondément.
- Créer un sentiment régénérateur (p.ex. gratitude, compassion, neutralité, calme). Si on éprouve de la difficulté, nous pouvons nous connecter à un souvenir pendant lequel nous nous sommes sentis bien.
- Adopter une attitude compassionnelle envers autrui, indépendamment de ses comportements

C4
Le coeur



C4 – Éléments d'influence

- Qualité des liens développés avec la famille
- Dépassement des frontières professionnelles
- Capacité à l'amour désintéressé, la compassion, la patience, la douceur, la sensibilité
- Présence de ressentiments : colère, amertume, solitude, abandon, manque d'empathie, impression d'avoir été manipulé, etc.

C4 – Défis

- Dépendance à la valorisation d'autrui
- Reviviscence de souvenirs personnels
- Jugements
- Horaires surchargées qui influencent la qualité de présence

C4 – Moyens

- Faire un bilan de ce qui a été partagé avec la famille (moments marquants)
- Prendre conscience de ce que l'on retient de la relation, de ce qu'on a découvert sur soi-même, etc.

C4 – Réflexions

- Comment cette situation m'apprend-elle à aimer plus profondément ?
- Qu'est-ce que je garde dans mon cœur de cette expérience ?

C4 – Écriture inspirée

C5
Communication



C5 – Éléments d'influence

- Bonne capacité d'écoute attentive (paroles, non-verbal et silence)
- Bonne capacité à identifier ses besoins, à les nommer et à leur répondre. Pour ensuite aider les familles à le faire
- Conscience de la communication centrée sur le cœur et la communication centrée sur la souffrance
- Conscience et adaptation face aux secrets de familles, tabous
- Prendre conscience des promesses faites aux défunts

C5 – Moyens

- Observer, reconnaître et accueillir les marques de reconnaissance
- Reconnaître son implication et la limite de celle-ci
- Chanter
- Écrire et lire ses écrits à voix haute
- Oser dire non quand c'est nécessaire

C5 – Moyens

- Lorsqu'on sait que la fin de vie est proche, voir chaque rencontre comme étant la dernière et faire intérieurement ses adieux à la personne en fin de vie.
- Dans certaines circonstances, il est possible de faire ses adieux de vive voix ou de manière symbolique.

C5 – Moyens

- « Identifier notre besoin de repos, d'avoir un peu de temps pour nous, de disposer de notre soirée, etc. ne veut pas dire que nous satisferons forcément ce besoin. Nous voulons simplement en prendre conscience pour ne rien nier ni renier de ce qui nous habite. C'est au prix d'une telle conscience qu'un choix vivant peut se dégager, qui nous engage alors dans toute notre vitalité et pas seulement à dix ou quinze pour cent de nous-mêmes. »

Thomas D'Ansembourg

C5 – Moyens

Communiquer ses besoins

1. Prendre conscience de ce que nous vivons vraiment, sans juger ni interpréter
2. Identifier nos besoins sans les projeter sur l'autre
3. Formuler une demande concrète, réaliste, positive et négociable
4. Prendre conscience de ce que l'autre vit vraiment, en l'écoutant réellement avec empathie

Thomas D'Ansembourg

C5 – 3 minutes – 3 fois par jour

« Trois minutes, trois fois par jour! Trois minutes d'écoute de vous-même sans jugement, sans reproche, sans conseil, sans tentative de solution. Trois minutes pleines de présence, à vous et non à vos projets ni à vos préoccupations. Trois minutes pour faire le point sur votre état des lieux intérieur sans essayer de rien changer. Trois minutes pour vous relier à vous-même, vérifier que vous vous habitez bien, qu'à la question « Y a quelqu'un » vous puissiez vraiment répondre de tout votre être « Oui, je suis là », et ce, trois fois par jour ! C'est de cette qualité de présence à vous-même que pourra naître la qualité de présence à l'autre. »

Thomas D'Ansembourg

C6
Vision



C6 – Éléments d'influence

- Connexion avec son intuition et son éveil spirituel
- Amour pour la vie et tout ce qu'elle porte

C6 – Défis

- Illusion du sauveur, de l'accompagnateur parfait = trop vouloir en faire
- Sentiments d'injustice, de révolte, d'indignation face à la situation et à la vie
- Intellectualisation du processus de deuil
- Sentiment d'être complètement déconnecté.e de la famille

C6 – Défis

- Attachement avec la vision que nous avons de la personne de manière égocentrée, c'est-à-dire, en lien avec seulement ce que nous avons partagé avec elle et non en regard de ce qu'elle a vécu dans sa vie de manière globale
- Refus de changer ses habitudes en étant conscient qu'elles ne sont pas évolutives et saines

C6 – Moyens

- Écriture automatique libérant l'intuition
- Danse intuitive
- Être conscient de sa respiration

C6 – Réflexions (Brillon, 2014)

Se demander, en quoi cette expérience a changé ma perception :

- De la vie ?
- Des autres humains ?
- De ma sécurité ?
- De mon pouvoir sur les autres ? Sur moi ?
- De notre système de santé ? De justice ?
- De notre société ?
- De la mort ? De la vie ?

Est-ce que ces différences me conviennent ou me déplaisent ?

C7
Spiritualité



C7 – Éléments d'influence

- Capacité à développer la Foi, l'espoir, la sagesse, de transcender les défis de la vie
- Avoir une perception vaste de la situation
- Être capable de connexion à la fois véritable et détachée
- Capacité à percevoir le potentiel et les ressources des autres

C7 – Défis

- Problème d'attachement à des entités (formes non visibles)
- Vulnérabilité aux attaques énergétiques
- Tendance à la négativité

C7 – Moyens

- Accepter que toutes les expériences n'aient pas la même intensité, qu'à certains moments, les pertes seront plus lourdes et qu'à d'autres, elles pourront faire vivre du soulagement
- Se créer un rituel significatif
- Être conscient.e de ses croyances face à la vie, aux épreuves, à la souffrance, à la maladie, à la mort et à l'après-mort
- Distinguer son espace énergétique de celui des autres

C7 – Moyens

- Prendre soin de soi réellement et quotidiennement
- Contact avec la terre
- Être conscient.e de l'impact des énergies de base vibration
- Se désidentifier de son rôle auprès du défunt afin de développer une nouvelle identité