

■ Petit guide d'apaisement pour les cœurs en deuil

Par **Honorine Ortiz**

Psychanalyste – EMDR – Hypnose – Sophrologie – Cohérence cardiaque

Diplôme Universitaire Européen en Psychopathologie

“Le deuil est le prix que nous payons pour l'amour.” – Colin Murray Parkes

■ Sommaire

Introduction – Une main tendue

Comprendre le deuil

Les émotions du deuil

Prendre soin de soi

Les rituels

La foi ou le sens personnel

Quand c'est trop lourd

Le lien qui demeure

Une note d'espérance

À propos de l'auteure

■ Mot d'ouverture

À toutes celles et ceux qui traversent un deuil, ce guide est une main tendue vers vous. Puissiez-vous y trouver douceur, apaisement et quelques pas de lumière sur votre chemin.

Petit guide d'apaisement pour les cœurs en deuil



Honorine Ortiz

Psychanalyste - Praticienne EMDR, Hypnose, Sophrologie

Le lien qui demeure

La mort interrompt la présence physique, mais elle ne détruit pas l'amour.

- L'amour se transforme en souvenirs, en récits, en gestes.
- Il se transmet à travers vous : vos paroles, vos choix, votre manière de vivre.
- Il devient invisible, mais continue de briller comme une lumière intérieure.

■ La séparation est réelle, mais le lien d'amour demeure. C'est lui qui vous accompagnera désormais.

Une note d'espérance

Le deuil est long, mais il n'est pas sans issue.

Chaque larme témoigne d'un attachement précieux.

Chaque sourire retrouvé est une victoire de la vie.

■ « Ce qui est beau ne meurt jamais, mais se transforme en lumière. »

Vous ne serez plus jamais le même, mais cela ne veut pas dire que la vie n'aura plus de beauté. La douleur se transforme peu à peu en mémoire, et la mémoire en force.

À propos de l'auteure

Honorine Ortiz

Psychanalyste – Praticienne EMDR, Hypnose, Sophrologie, Cohérence cardiaque

Diplôme Universitaire Européen en Psychopathologie

■ Ecoutezen.com

de prolonger le lien.

Les rituels

Les rituels permettent de donner une forme au chagrin et de garder un lien avec la personne disparue.

- Créer un coin mémoire chez soi : photo, bougie, fleur, objet symbolique.
- Se recueillir aux dates importantes, mais aussi inventer de nouveaux rituels personnels.
- Raconter une histoire du défunt à voix haute, seul(e) ou en famille.
- Faire un album de souvenirs, ou un carnet de gratitude pour les moments vécus ensemble.

■ Le rituel, c'est dire avec des gestes ce que les mots ne suffisent pas à exprimer.

La foi ou le sens personnel

Face à la perte, chacun cherche un appui différent.

- Pour les croyants : la prière, les textes sacrés, les cérémonies religieuses apportent soutien et espérance. Elles permettent de croire que le lien continue au-delà de la mort.
- Pour les non-croyants : le sens peut être trouvé dans la transmission, les souvenirs, les valeurs héritées, les gestes de vie.

■ Ce qui compte, ce n'est pas la croyance, mais le réconfort qu'elle procure. La spiritualité peut prendre mille formes, y compris l'amour de la nature, la mémoire des ancêtres, ou l'art.

Quand c'est trop lourd

Il arrive que le deuil prenne toute la place, jusqu'à étouffer la vie.

Signes d'alerte :

- Isolement complet, refus de voir qui que ce soit.
- Crises d'angoisse, cauchemars, douleurs physiques persistantes.
- Idées noires, impression que la vie n'a plus de sens.

■ Dans ces cas, il est essentiel de demander de l'aide. Parler à un proche, rejoindre un groupe de parole, consulter un thérapeute spécialisé dans le deuil. Le soutien n'efface pas la douleur, mais il permet de ne pas la porter seul(e).

d'avancer.

■ Retenez : si votre deuil est douloureux, ce n'est pas que vous êtes fragile, c'est que vous aimez profondément.

Les émotions du deuil

Le deuil, c'est une tempête intérieure. On peut se sentir submergé par des émotions parfois contradictoires.

- Tristesse : profonde, elle peut donner l'impression d'un gouffre sans fin.
- Colère : envers le destin, les circonstances, parfois envers le défunt lui-même (« Pourquoi m'as-tu laissé(e) ? »).
- Culpabilité : pour ce que l'on n'a pas dit ou pas fait, ou au contraire pour ce que l'on a dit. Cette culpabilité est fréquente, mais rarement fondée.
- Peur : peur de l'avenir, peur de ne pas tenir, peur de ne jamais aller mieux.
- Soulagement parfois : lorsqu'un proche a longtemps souffert, on peut ressentir un mélange de tristesse et de soulagement. Cela aussi est normal, même si cela peut culpabiliser.

■ Accueillir ces émotions sans se juger est un pas essentiel. Toutes ces réactions disent une seule chose : vous avez aimé.

Prendre soin de soi

Quand le cœur souffre, le corps parle aussi. Le deuil peut provoquer : fatigue intense, douleurs physiques, troubles du sommeil, perte d'appétit.

Prendre soin de soi ne veut pas dire oublier. Cela signifie simplement se donner les moyens de tenir debout.

- Les gestes symboliques : allumer une bougie, écrire une lettre, déposer une fleur à un endroit qui compte.
- Le retour au corps : marcher, respirer profondément, se baigner dans la nature, s'ancrer dans le présent.
- Le repos : accepter la fatigue, ralentir son rythme, respecter son besoin de solitude.
- Les petites douceurs : écouter une musique apaisante, boire une tisane chaude, lire un texte qui reconforte.

■ Se soigner, c'est honorer la mémoire du défunt : rester vivant, c'est la plus belle façon

■ Petit guide d'apaisement pour les cœurs en deuil

Par **Honorine Ortiz**

Psychanalyste – EMDR – Hypnose – Sophrologie

Diplôme Universitaire Européen en Psychopathologie

Introduction – Une main tendue

Perdre un être cher est une épreuve universelle, mais qui reste profondément intime. Personne ne vit ce passage de la même manière, et pourtant chaque personne endeuillée porte ce même sentiment : celui d'un vide immense.

On dit parfois que « le temps guérit tout ». Mais en réalité, ce n'est pas le temps qui guérit : c'est ce que nous faisons dans le temps. Le deuil est un chemin, parfois long, souvent douloureux, mais qui peut aussi devenir une traversée vers une forme nouvelle de relation avec la personne disparue et avec soi-même.

■ Ce guide n'a pas pour but de donner des recettes miracles. Il souhaite simplement être une présence bienveillante, un souffle de douceur qui rappelle : vous n'êtes pas seul(e).

Comprendre le deuil

Le deuil n'est pas une faiblesse, mais un processus naturel, profondément humain.

- Un processus psychique et émotionnel : il nous aide à intégrer l'absence, à apprivoiser la réalité de la perte.
- Un chemin unique : deux personnes ayant perdu la même personne n'auront pas le même deuil. Chacun porte sa propre histoire, son lien singulier avec le défunt.
- Un mouvement en vagues : certains jours semblent plus doux, puis la tristesse revient brutalement. Cela ne veut pas dire que l'on recule, mais que le processus est vivant.

■ Deuil simple et deuil traumatique :

- Le deuil simple évolue, avec le temps, vers une cicatrisation progressive.
- Le deuil traumatique survient lorsqu'il y a un choc brutal, accident, suicide, ou quand la perte réveille des blessures anciennes. Ici, le deuil peut se figer, empêchant la personne

■ Introduction – Une main tendue

Perdre un être cher est une épreuve universelle, mais qui reste profondément intime. Personne ne vit ce passage de la même manière, et pourtant chaque personne endeuillée porte ce même sentiment : celui d'un vide immense.

■ Exercice : Écrivez une phrase qui résume ce que vous ressentez aujourd'hui.

“Ceux que nous avons aimés et perdus ne sont plus où ils étaient, mais ils sont partout où nous sommes.” – Victor Hugo

■ Comprendre le deuil

Le deuil n'est pas une faiblesse, mais un processus naturel, profondément humain. Il nous aide à intégrer l'absence, à apprivoiser la réalité de la perte.

■ Exercice : Tracez une ligne du temps entre la date de la perte et une date future. Notez les moments importants traversés depuis. Cela aide à voir le chemin parcouru.

“Le deuil n'est pas un état, c'est un chemin.” – Anne Ancelin Schützenberger

■ Les émotions du deuil

Toutes les émotions que vous ressentez sont légitimes : tristesse, colère, culpabilité, peur, et parfois même soulagement. Elles témoignent de l'amour porté.

■ Exercice : Dessinez un cercle et inscrivez autour toutes vos émotions. Au centre, écrivez : « Toutes ces émotions font partie de mon deuil, elles ne me définissent pas. »

“La tristesse que nous éprouvons témoigne de la profondeur de notre amour.” – Elisabeth Kübler-Ross

■ Prendre soin de soi

Prendre soin de soi ne veut pas dire oublier. Cela signifie simplement se donner les moyens de tenir debout.

■ Exercice : Respirez profondément (inspirez 4 sec, retenez 2 sec, expirez 6 sec, répétez 5 fois). ■ Exercice : Notez chaque soir une petite chose qui vous a apporté un peu de réconfort.

“Prendre soin de soi, ce n'est pas s'éloigner du défunt, c'est garder assez de force pour continuer à porter son souvenir.” – Anonyme

■ Les rituels

Les rituels permettent de donner une forme à l'absence et de garder un lien vivant.

■ Exercice : Prenez un objet qui symbolise votre proche. Tenez-le et dites une phrase qui exprime votre lien : « Tu continues de vivre dans mon cœur. »

“Les rites sont les empreintes visibles de l’invisible.” – Mircea Eliade

■ La foi ou le sens personnel

Certains trouvent du réconfort dans la foi, d'autres dans le sens personnel et la mémoire vivante.

■ Exercice : Si vous êtes croyant(e), écrivez une prière ou une bénédiction. Si vous êtes non-croyant(e), écrivez une lettre sur ce que vous voulez transmettre de votre proche.

“La foi, c'est d'abord croire que l'amour est plus fort que la mort.” – Paul Claudel

■ Quand c'est trop lourd

Parfois, la douleur est telle qu'elle empêche d'avancer. Les signes d'alerte : isolement total, crises d'angoisse, idées noires persistantes.

■ Exercice : Écrivez une liste de sécurité avec trois personnes à qui parler et trois choses qui vous apaisent. Gardez-la à portée de main pour les moments difficiles.

“Partager sa douleur, ce n'est pas l'alourdir, c'est la rendre plus légère.” – Delphine Horvilleur

■ Le lien qui demeure

La mort met fin à la présence physique, mais l'amour demeure. Il se transforme en souvenirs, en valeurs transmises, en lumière intérieure.

■ Exercice : Choisissez une valeur ou une habitude de votre proche et engagez-vous à la faire vivre dans votre quotidien.

“Ceux que nous aimons ne nous quittent jamais vraiment. Ils marchent à nos côtés chaque jour.”

– Proverbe irlandais

■ Une note d'espérance

Chaque larme est la trace d'un lien précieux, chaque sourire retrouvé est une victoire de la vie.

■ Exercice : Avant de dormir, posez vos mains sur votre cœur et répétez : « Je souffre, mais je reste vivant(e). Mon amour continue à travers moi. »

“Il y a un moment où la douleur se transforme en souvenir, et le souvenir en lumière.” – Khalil Gibran

■ À propos de l’auteure

Honorine Ortiz

Psychanalyste – Praticienne EMDR, Hypnose, Sophrologie, Cohérence cardiaque

Diplôme Universitaire Européen en Psychopathologie

■ Ecoutezen.com

“Ce qui est beau ne meurt jamais, mais se transforme en lumière.” – Rumi