



# QUELQUES QUESTIONS SUR LE DEUIL

« L'important est de faire appel au potentiel le plus élevé de l'homme, soit celui de transformer une tragédie personnelle en victoire, une souffrance en réalisation humaine. » Victor Frankl

Le deuil survient suite à la perte d'un être cher, mais aussi lors de la perte d'un emploi, d'un rêve, d'une relation amicale, d'une rupture amoureuse, de la vieillesse, de la perte d'un objet qui vous était cher, lors de la retraite, d'un déménagement et même d'un choix parmi deux options, il y a le deuil de l'option non choisie !

Il existe plusieurs étapes au deuil : Choc - Dénier - Colère - Marchandage - Dépression - Acceptation

## Accepter la réalité :

Si vous choisissez de refuser la réalité, cela vous gardera dans un état de colère, de tristesse, d'humiliation ou meurtri(e) selon la situation. Le ressentiment créera du stress et la sécrétion de cortisol provenant de la colère. Avec le temps, le stress et le cortisol peuvent développer des maladies psychosomatiques.



## Questions :

Voici quelques questions vous permettant d'approfondir les impacts positifs qu'un deuil a pu ou peut avoir sur vous. Il est parfois très difficile de répondre à certaines questions, j'en conviens. Cela demande beaucoup de recul, du temps, de l'introspection et d'acceptation de la situation. Ne vous blâmez pas si vous n'êtes pas en mesure d'y répondre. L'aide d'un psychothérapeute ou d'un coach peut vous être précieuse pour vous accompagner dans le processus. Veuillez répondre aux questions suivantes en élaborant le plus possible pour chacune des questions. Je vous ai écrit quelques réponses en exemple, mais pour que l'exercice soit bénéfique, écrivez tout ce qui vous vient en tête en lien avec les questions.

### La blessure : (reconnaitre sa blessure)

- Qu'est-ce que vous êtes en train de nourrir à l'intérieur de vous par rapport à l'autre/à la situation?
- Qu'est-ce que vous retenez de cette blessure qui vous empêche de vivre pleinement?
- Quelles sont les conséquences aujourd'hui dans votre vie?

### La perte : (bien identifier sa perte)

- Qu'est-ce que vous avez perdu? (Faire une liste)
- Quelles attentes ou quels rêves ont été subitement anéanties?
- Tenez-vous une part de responsabilité dans ce qui est arrivé ? Y a-t-il des éléments pour lesquels vous aurez tout intérêt à



vous pardonner s'il y a eu faute de votre part ? De quoi vous sentez-vous coupable s'il a lieu ?

- De quoi avez-vous besoin pour vous aider à faire le deuil ?

### La colère : (elle est saine, essentielle et réparatrice, la reconnaître)

- Qu'est-ce que la colère génère chez vous?
- Gagneriez-vous quelque chose à accepter votre colère?
- Que risquez-vous de perdre à entretenir la colère ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à déconnecter du passé?

### Le sens que je donne à ma souffrance : (diminue la douleur)

- Quel sens pouvez-vous donner à cette perte?
- Qu'est-ce que cette perte a pu m'apporter? M'apprendre? Me servir?
- Quel va être pour vous l'intérêt de faire le deuil de cette situation ou de cette relation ?

Suite au changement que vous avez subi ou vécu...

Q : Qu'est-ce que vous avez appris de ce deuil ou de cette blessure sur vous ? (Bien entendu, les réponses se doivent être constructives. Pas de réponses comme : La vie c'est de la 🍌..., je ne suis bon(ne) à rien ou y'a rien à apprendre de cela.)

*Ex. : La perte de mon travail m'a appris à m'adapter, m'a montré que je n'en suis pas morte, qu'il y a d'autres options que je ne voyais pas avant.*



Q : Quelles nouvelles connaissances avez-vous acquises sur vous-même ou quelles forces cela vous a forcé(e) à développer en vous (ressources intérieures, énergie, fragilités, limites...) ?

*Ex. : J'ai dû apprendre à m'adapter, j'ai développé ma résilience, j'ai développé ma confiance en soi, ma détermination, ma persévérance, l'affirmation de soi. Je me suis formée en développement personnel, en coaching et en marketing. J'ai développé mes habilités en tant qu'entrepreneure.*

Q : Quel nouveau degré de maturité avez-vous atteint ?

*Ex. : J'ai certainement gagné en maturité suite à cela.*

Q : Quels comportements (ou mode de pensées) adoptez-vous dorénavant suite à cette perte ?

*Ex. : J'ai compris que le changement n'est pas nécessairement pour le pire, bien souvent, c'est pour le mieux quand on prend ses responsabilités et que l'on continue d'avancer. Rien n'arrive pour rien, c'est bien vrai.*

Q : Qu'est-ce que cette perte vous a apporté de positif au bout du compte malgré toute la souffrance ?

*Ex. : Je me suis réorientée et mon travail est beaucoup plus sain pour moi. Mon travail est totalement aligné avec mes valeurs, mes besoins et mes désirs, ce qui n'était pas le cas avant. Je ne me sens plus stressée, je dors mieux, j'ai plus d'énergie, je suis plus heureuse et je me sens épanouie. Ça été un mal pour un bien finalement !*



mélanie bédard  
c o a c h i n g

Q : Quel sens pouvez-vous donner à ce qui s'est produit?

*Ex. : Cela devait se produire. Avec du recul, il y avait plusieurs indices que ça se produirait. C'est moi qui ne voulais pas les voir. Je suis même reconnaissante que ça ce soit produit même. Cela va me permettre d'aider encore plus de personnes que dans mon ancien métier tout en me respectant dans le processus et en faisant d'une passion mon travail. Je suis dans un environnement beaucoup plus sain physiquement, mentalement et émotionnellement. La vie a bien fait les choses. Je devais passer par ce chemin pour aider ceux qui sont en train de le marcher.*

Toutes ces questions permettent de développer sa résilience, celle-ci étant sa capacité à sortir grandi(e) d'une épreuve, à en extraire les apprentissages, à développer ses forces et ressources intérieures. C'est également la capacité à donner un sens à ce qui s'est produit, à voir le positif et le beau dans ce qui apparaissait, à première vue être que négatif et laid. Plus vous travaillerez votre résilience, plus vous serez en mesure de traverser les épreuves de votre vie plus facilement et rapidement.

