

Sommaire

Introduction	9
Chapitre I – L’expérience de la perte	15
■ Attachement et détachement	15
L’attachement, un instinct fondamental.....	15
L’amour.....	17
Le détachement.....	18
L’endurance et la résilience.....	19
■ La mort dans la vie	20
Comme l’ombre suit la lumière.....	20
Les états de mort imminente.....	21
De quoi meurt-on ?.....	21
Mourir à l’hôpital.....	24
La mort par suicide.....	24
Les morts violentes et accidentelles.....	25
Se préparer en prévision de sa propre mort.....	25
La révolte contre la mort.....	26
■ Qu’est-ce que le deuil ?	27
L’expérience de la perte.....	27

<i>Définition du deuil</i>	27
<i>Durée de la réaction de deuil</i>	29
■ Les mots du deuil	29
Chapitre 2 – La personne en deuil	31
■ La perte d'un conjoint : le veuvage	31
Le deuil conjugal chez le sujet âgé	31
Les complications du veuvage	32
■ La perte d'un enfant	33
La mort subite du nourrisson	34
Le mythe de l'enfant de remplacement	35
■ Le deuil périnatal	35
■ La perte d'un parent : le deuil chez l'enfant	36
L'évolution de la conception de la mort chez l'enfant	36
Le deuil chez le très jeune enfant	37
Le deuil dans la seconde enfance	38
■ Les morts violentes	39
Deuils traumatiques et circonstances particulières du décès	39
<i>Critères et définition du « stress post traumatique » (PTSD)</i>	40
■ Quand le deuil est un traumatisme psychique	41
L'état de stress aigu	41
L'état de stress post traumatique	42
■ Le deuil consécutif à un suicide	42
■ Les deuils compliqués et pathologiques	44
Les deuils compliqués	44
Les deuils proprement psychiatriques	45
Les deuils prolongés	45
<i>Manifestations du deuil prolongé ou interminable</i>	46
Le deuil (<i>bereavement</i>) complexe persistant	47
<i>Les symptômes associés aux deuils persistants et complexes</i>	48
Le retentissement du deuil sur la santé du corps	48
■ L'animal et le deuil	49
Les expériences chez les singes supérieurs	49

Le deuil après le décès d'un animal de compagnie	49
L'attachement et le deuil de l'animal	50
Chapitre 3 – Faire son deuil	51
■ Les éléments et symptômes du deuil	51
Les pleurs	52
Les réactions d'anniversaire	53
Le deuil chez le jeune adulte	53
Les études sur le deuil en population générale	53
■ Le déroulement du processus de deuil	55
Les trois étapes	55
1 ^{re} étape : la phase de choc	55
2 ^e étape : la phase de deuil proprement dite	56
3 ^e étape : la phase de guérison	57
Combien de temps dure le processus de deuil ?	57
■ Reconnaître et gérer les émotions du deuil	58
■ La mesure du deuil	60
■ Le travail de deuil et ses tâches : « faire son deuil »	62
1 ^{re} tâche : l'acceptation de la réalité de la perte	63
2 ^e tâche : l'expérience douloureuse sans évitement ni refoulement (le travail de deuil proprement dit)	63
3 ^e tâche : l'adaptation à un monde dont le défunt est absent ..	64
4 ^e tâche : le détachement (décathexis pour les psychanalystes)	64
■ Les rituels de deuil	65
L'évolution des rituels de deuil	66
Chapitre 4 – Conseils pour gérer son deuil et continuer à vivre	69
■ Les raisons de continuer à vivre	70
■ Prendre soin de sa vie mentale	71
Faire un bilan de votre état d'esprit, de vos émotions et de vos sentiments	71
Accepter les petits plaisirs	71
Éviter la tentation du suicide	71
Conserver et entretenir son réseau social	71

Recourir à l'écriture.....	72
Reconnaître et gérer les éléments psychiques douloureux.....	72
L'idéalisation du défunt.....	72
Rassembler des souvenirs.....	73
Les exercices spirituels.....	73
Les exercices de méditation.....	73
■ S'occuper de son corps.....	74
Bien dormir.....	74
Bien manger.....	74
Ne pas consommer d'alcool.....	75
Ne pas fumer.....	75
Faire de l'exercice.....	75
Respecter l'alternance du jour et de la nuit.....	76
Prendre soin de sa tenue vestimentaire.....	76
Faire un bilan médical complet.....	76
Occuper son esprit.....	77
Se consoler par la musique.....	77
Adopter un animal de compagnie.....	78
Le monde des végétaux.....	78
■ Régler sa situation matérielle.....	78
■ Entretenir sa vie sociale.....	79
Rompre la solitude en rejoignant des associations.....	79
■ En cas de trouble psychologique grave.....	79
Comment repérer un « état dépressif caractérisé » (ou « majeur ») ?.....	79
Les symptômes de « troubles anxieux ».....	80
Réactivation d'autres troubles somatiques ou psychologiques.....	80
L'EMDR : traitement du deuil traumatique.....	81
■ Le bonheur malgré tout.....	81
Conclusion	83
Annexes	85
■ Carnet d'adresses.....	85

Bibliographie 87

- Quelques œuvres ayant pour thème central le deuil 87
 - Livres 87
 - Musique 88
- Livres traitant de l’attachement et du détachement 88
- Principaux livres académiques consacrés au deuil en langue française 88
- Principaux livres académiques consacrés au deuil en langue anglaise 90

L’auteur 93