

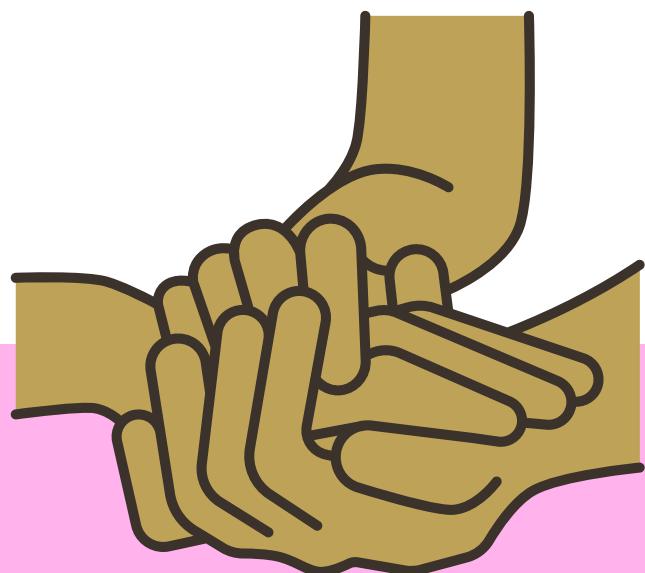


**Edith Pradalié**



# Guide de survie pour les proches d'endeuillés.

---



epradalie@amshacoaching.com/0607462245  
[www.amshacoaching.com](http://www.amshacoaching.com)

## LES EFFETS DU DEUIL.

---

L'impact du deuil n'est pas simplement émotionnel. Il est aussi physique et social. L'endeuillé et les proches de l'endeuillé peuvent être bouleversés par son intensité d'autant plus lorsque ces sujets (le deuil et la mort) sont relégués à l'état de "tabou".

Voici un fascicule qui vous permettra de mieux accompagner vos proches endeuillés sans peur de maladresses.

Attention un processus de deuil peut durer jusqu'à 3 ans, il ne se termine pas aux funérailles de l'être cher.

De manière générale, comment accompagner un proche endeuillé :

- **Se mettre en posture d'écoute**, sans juger, ni projeter votre histoire sur la sienne. Autorisez l'endeuillé à parler librement de ce qu'il ressent et du défunt.
- **Poser régulièrement des questions ouvertes** : "De quoi as-tu besoin ?", "Que puis-je faire pour t'aider ?", "Comment pourrais-je t'aider à te sentir mieux ?"
- **Soyez présent** ! Une fois l'enterrement passé, les endeuillés souffrent de solitude et d'isolement. Les visites de leur proche se font plus rares : peur d'être maladroit, d'être confronté à la souffrance émotionnelle, peur de déranger etc. Sachez que leur sentiment de solitude est bien plus violent que vos maladresses.

# Que faire pour accompagner nos proches dans le deuil :

- **Aider dans les tâches du quotidien.** En effet, vivre un deuil est exténuant d'un point de vue physique et émotionnel. Vous pouvez donc apporter à manger, faire les lessives, le ménage, les courses, aider dans l'administratif, bref, soulager au maximum l'endeuillé dans ses tâches.
- **Chouchouter !** Le toucher est une merveilleuse thérapie que vous pouvez offrir à l'endeuillé (avec son consentement). N'hésitez pas à lui faire des câlins, des massages du crâne, des pieds, des mains, du corps, bref, offrez-lui une détente corporelle.
- **Apporter de la joie !** Proposez à l'endeuillé une sortie, une balade, un cinéma, un restaurant. Votre proche qui souffre n'est pas qu'une personne endeuillée. Elle a une histoire avec le deuil, allez cherchez d'autres histoires, allez chercher la joie, les sourires, les rires. Cela implique donc de rester soi-même en présence de votre proche endeuillé !
- **Ne pas avoir peur de la violence émotionnelle et se maintenir en posture d'écoute.** Les émotions ressenties lors d'un deuil peuvent être excessivement violentes. Ne cherchez pas à les minimiser ou à les contenir. L'endeuillé a besoin de s'exprimer. Offrez à votre proche endeuillé l'espace pour qu'il puisse se décharger, sans jugements, ni conseils de votre part.
- **Fabriquer des bons à offrir ou des coffrets cadeaux personnalisés.** Voici une jolie façon de montrer sa présence.

## Que dire pour accompagner nos proches dans le deuil :

- **Poser des questions ouvertes** : "De quoi as-tu besoin ?", "Que puis-je faire pour toi ?", "Que voudrais-tu que je fasse pour t'aider à te sentir mieux ?".
- **Autoriser la personne endeuillée à parler du défunt !** N'hésitez pas à évoquer avec elle le défunt. Parlez de vos histoires en commun avec le défunt, de ses qualités et de ses défauts etc.
- **Autoriser la personne endeuillée à exprimer physiquement ses émotions.** Accueillez ses pleurs, sa colère, ses cris, sans juger, ni minimiser. La personne endeuillée ressent parfois le besoin d'avoir un témoin de sa détresse. Tout est ok.

## À ne pas faire et à ne pas dire :

- **La conseiller**, si la personne endeuillée ne vous l'a pas demandé.
- **Comparer son deuil.** Chaque deuil est unique et différent. Ne projetez pas votre histoire sur la sienne.
- **Laisser votre proche endeuillé seul** par peur de déranger, de la faire pleurer, d'être maladroit.
- **Juger** sa peine, sa tristesse, ses ressentis.
- **Minimiser** sa souffrance et sa douleur.
- **Phrases à bannir** : "Le temps fait son oeuvre", "Cela ira mieux avec le temps", "La vie continue, il faut oublier", "tu dois tourner la page", "Cela fait depuis X temps qu'il/elle est décédé.e, c'est bon maintenant", "il faut te reprendre en main", "C'est un peu exagéré, là, non ?" etc.

## QUI SUIS-JE ?

J'espère que ce petit fascicule vous aura aider. Je suis Edith Pradalié et j'accompagne et sensibilise aux deuils et à la mort en séance individuelle, ateliers, cercles et avec la création d'un jeu de société.

# Mon parcours en tant que thérapeute.



Amshacacohing.com

