

La vie après la mort

FORUM

Michele Mattia

[Partagez](#)[Download PDF](#)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ▼

Publié le 13.12.2023

Critique de livre

Comment faire face au deuil? Quand le deuil est-il «normal» et quand devient-il pathologique? Le deuil est un processus complexe, souvent sous-estimé dans notre société, mais qui peut avoir des répercussions importantes sur notre santé et nos relations.

Le deuil résulte des mécanismes de l'attachement, qui jouent un rôle important dans la vie humaine, et il se manifeste lorsque l'objet de l'attachement vient à manquer. L'attachement (et le détachement) sont des phénomènes très présents dès la petite enfance et le restent tout au long de la vie. Le deuil représente donc un événement inévitable dans la vie de tout un chacun. Il se manifeste lors de la perte d'un être cher: parent, enfant, mari, femme, partenaire, sœur, frère, lors d'une mort lente et annoncée, ou lors d'un malheur soudain.

Durée et psychologie du deuil

Le processus psychologique d'un deuil normal dure de six mois à un an. S'il se prolonge au-delà de deux ans, il s'est manifestement enlisé, et la personne aura besoin de l'aide d'un spécialiste. Heureusement, pour la plupart des personnes ce ne sera pas nécessaire.

Certains aspects liés à la sensibilité individuelle peuvent ralentir le processus naturel du deuil. L'intensité de la douleur de la séparation joue un rôle central. On peut aussi développer des sentiments de culpabilité, motivés ou non, de ne pas en avoir fait assez, par exemple. Ou encore la crainte de ne pas être capable de continuer à vivre sans la personne disparue, autant de pensées qui peuvent se manifester avec une intensité croissante.

La peur «d'oublier» la personne décédée joue également un rôle, engendrant

communément un comportement excessif pour empêcher que cela ne se produise, ce qui va à son tour interrompre le processus de deuil.

Mises à jour scientifiques

Ce livre peut être utile à toute personne confrontée à une situation de perte grave, ainsi qu'à ceux qui souhaitent les aider mais qui estiment ne pas avoir les outils nécessaires pour le faire. Il aide à clarifier les mécanismes de la perte grave et, en particulier, à comprendre où précisément le processus de deuil s'est échoué, laissant la personne souffrante sur une plage aride.

S'appuyant sur les connaissances psychologiques plus actuelles et sur de nombreux cas cliniques issus de son expérience professionnelle, Alain Sauteraud décrit en détail ce que toute personne ayant perdu un être cher doit savoir sur le deuil. Il relate ce qui se passe, depuis le moment de l'annonce de la nouvelle jusqu'aux premières semaines et aux premiers mois qui suivent le décès, et il illustre les symptômes qui indiquent la nécessité d'une consultation professionnelle.

Pour les italophones

L'auteur donne des informations utiles, aux proches et aux professionnels, sur ce qu'il faut faire et comment le faire, dans un langage courant, et avec de nombreux exemples inspirés de son expérience professionnelle. Il montre comment faire face aux difficultés complexes du deuil pathologique, et comment sortir des impasses pernicieuses, non pas avec des médicaments, mais avec des stratégies cognitives permettant d'affronter directement les pensées, les émotions et les comportements qui ralentissent le cours normal du deuil.

Chez l'adulte, le deuil physiologique ne nécessite généralement pas d'intervention particulière, si ce n'est parfois un médicament pour aider à dormir ou pour réduire la tension nerveuse.

Chez les enfants, le problème est différent, car avant l'âge de 6-7 ans, l'enfant ne dispose pas d'outil pour comprendre la disparition définitive d'une personne. C'est pourquoi l'auteur consacre un chapitre à la manière d'aider les garçons et les filles qui perdent un parent.

Par rapport à son édition originale, ce livre a été scientifiquement mis à jour avec les données de 2022 et adapté aux besoins d'un public italophone par le traducteur.

Dr méd. Michele Mattia, Lugano-Paradiso



Alain Sauteraud

La vita dopo di te. Elaborare il lutto e riprendere a vivere.

Edizione italiana a cura di Tazio Carlevaro. Erickson, Trento, 2023, 280 pages.

Copyright



La vie après la mort

[Partagez](#)[Download PDF](#)

FORUM

Michele Mattia

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ▼

Publié le 13.12.2023

Critique de livre

Comment faire face au deuil? Quand le deuil est-il «normal» et quand devient-il pathologique? Le deuil est un processus complexe, souvent sous-estimé dans notre société, mais qui peut avoir des répercussions importantes sur notre santé et nos relations.

Le deuil résulte des mécanismes de l'attachement, qui jouent un rôle important dans la vie humaine, et il se manifeste lorsque l'objet de l'attachement vient à manquer. L'attachement (et le détachement) sont des phénomènes très présents dès la petite enfance et le restent tout au long de la vie. Le deuil représente donc un événement inévitable dans la vie de tout un chacun. Il se manifeste lors de la perte d'un être cher: parent, enfant, mari, femme, partenaire, sœur, frère, lors d'une mort lente et annoncée, ou lors d'un malheur soudain.

Durée et psychologie du deuil

Le processus psychologique d'un deuil normal dure de six mois à un an. S'il se prolonge au-delà de deux ans, il s'est manifestement enlisé, et la personne aura besoin de l'aide d'un spécialiste. Heureusement, pour la plupart des personnes ce ne sera pas nécessaire.

Certains aspects liés à la sensibilité individuelle peuvent ralentir le processus naturel du deuil. L'intensité de la douleur de la séparation joue un rôle central. On peut aussi développer des sentiments de culpabilité, motivés ou non, de ne pas en avoir fait assez, par exemple. Ou encore la crainte de ne pas être capable de continuer à vivre sans la personne disparue, autant de pensées qui peuvent se manifester avec une intensité croissante.

La peur «d'oublier» la personne décédée joue également un rôle, engendrant communément un comportement excessif pour empêcher que cela ne se produise, ce qui va à son tour interrompre le processus de deuil.

Mises à jour scientifiques

Ce livre peut être utile à toute personne confrontée à une situation de perte grave, ainsi qu'à ceux qui souhaitent les aider mais qui estiment ne pas avoir

les outils nécessaires pour le faire. Il aide à clarifier les mécanismes de la perte grave et, en particulier, à comprendre où précisément le processus de deuil s'est échoué, laissant la personne souffrante sur une plage aride.

S'appuyant sur les connaissances psychologiques plus actuelles et sur de nombreux cas cliniques issus de son expérience professionnelle, Alain Sauteraud décrit en détail ce que toute personne ayant perdu un être cher doit savoir sur le deuil. Il relate ce qui se passe, depuis le moment de l'annonce de la nouvelle jusqu'aux premières semaines et aux premiers mois qui suivent le décès, et il illustre les symptômes qui indiquent la nécessité d'une consultation professionnelle.

Pour les italophones

L'auteur donne des informations utiles, aux proches et aux professionnels, sur ce qu'il faut faire et comment le faire, dans un langage courant, et avec de nombreux exemples inspirés de son expérience professionnelle. Il montre comment faire face aux difficultés complexes du deuil pathologique, et comment sortir des impasses pernicieuses, non pas avec des médicaments, mais avec des stratégies cognitives permettant d'affronter directement les pensées, les émotions et les comportements qui ralentissent le cours normal du deuil.

Chez l'adulte, le deuil physiologique ne nécessite généralement pas d'intervention particulière, si ce n'est parfois un médicament pour aider à dormir ou pour réduire la tension nerveuse.

Chez les enfants, le problème est différent, car avant l'âge de 6-7 ans, l'enfant ne dispose pas d'outil pour comprendre la disparition définitive d'une personne. C'est pourquoi l'auteur consacre un chapitre à la manière d'aider les garçons et les filles qui perdent un parent.

Par rapport à son édition originale, ce livre a été scientifiquement mis à jour avec les données de 2022 et adapté aux besoins d'un public italophone par le traducteur.

Dr méd. Michele Mattia, Lugano-Paradiso



Alain Sauteraud

La vita dopo di te. Elaborare il lutto e riprendere a vivere.

Edizione italiana a cura di Tazio Carlevaro. Erickson, Trento, 2023, 280 pages.

Copyright



