



TOPIC 2 LA FAMILLE EN DEUIL

Faire face au deuil après la mort d'un être cher, à la suite d'une maladie en phase terminale, est une expérience difficile pour toute famille. Il est très fréquent que le deuil soit vécu différemment par chaque membre d'une même famille. Chaque membre de la famille peut réagir différemment au deuil, et il est important de reconnaître et de respecter ces différences.

Les personnes ont des personnalités, des expériences et des manières de gérer les émotions différentes, ce qui influence considérablement la façon dont elles font face à la perte d'un être cher. L'empathie, le soutien mutuel et la compréhension des différentes façons de vivre le deuil peuvent même renforcer les liens familiaux et permettre de surmonter plus facilement cette période difficile.

Module 4:

Après la mort

Voici quelques raisons pour lesquelles le deuil peut être vécu différemment :

1. **La personnalité** : Des personnalités différentes peuvent amener les gens à exprimer leur chagrin et à y faire face de manière unique. Une personne plus extravertie peut chercher du soutien en parlant et en interagissant, tandis qu'une personne plus introvertie peut préférer s'intérioriser.
2. **La relation avec la personne décédée** : Le type de relation que chaque membre de la famille entretenait avec la personne décédée peut influencer profondément la manière dont il fait face à la perte. Par exemple, le chagrin d'un conjoint peut être différent de celui d'un enfant ou d'un frère ou d'une sœur.
3. **Expériences antérieures de perte** : Les expériences de pertes antérieures, de traumatismes ou de défis émotionnels peuvent influencer la façon dont une personne fait face au deuil.
4. **Les étapes du deuil** : Le processus de deuil est souvent décrit par des étapes, telles que le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation. Chaque personne peut traverser ces étapes différemment et à des moments différents.
5. **Croyances et valeurs** : Les croyances religieuses, spirituelles ou philosophiques de chaque personne peuvent influencer la manière dont elle interprète la mort et y fait face, ce qui a une incidence directe sur le processus de deuil.
6. **Stratégies d'adaptation** : Les stratégies d'adaptation varient d'une personne à l'autre. Certains ont recours à la religion, d'autres au travail, à l'activité physique, à l'expression artistique, etc.
7. **Communication émotionnelle** : Certaines personnes sont plus expressives sur le plan émotionnel, tandis que d'autres peuvent avoir des difficultés à partager leurs sentiments. Cela peut avoir un impact sur la façon dont elles s'extériorisent et recherchent du soutien pendant le deuil.



Co-funded by
the European Union



Voici quelques suggestions d'exercices et de dynamiques pour travailler sur le deuil en famille :

- **Cercle du souvenir** : Invitez la famille à s'asseoir en cercle et encouragez chaque personne à partager un souvenir particulier de l'être cher décédé. Cela peut aider à célébrer la vie de la personne perdue et à se souvenir des moments heureux.
- **L'arbre des souvenirs** : Dessinez un grand arbre sur une feuille de papier ou de carton. Sur des feuilles plus petites, écrivez des souvenirs, des messages ou des sentiments liés à l'être cher décédé. En plaçant ces feuilles sur l'arbre, on construit une mémoire collective.
- **Boîte à souvenirs** : Fournissez une boîte et invitez les membres de la famille à y placer des objets significatifs ou des souvenirs liés à un être cher. Périodiquement, ils pourront ouvrir la boîte et partager ces objets, ce qui favorisera le partage des histoires.
- **Journal de gratitude** : Encouragez les membres de la famille à tenir un journal de gratitude, dans lequel ils peuvent écrire régulièrement ce dont ils sont reconnaissants à l'égard de leur proche. Cela permet de se concentrer sur les souvenirs positifs.
- **Mur d'expression artistique** : Fournissez des fournitures artistiques et invitez les membres de la famille à créer une fresque qui représente leurs émotions et leurs souvenirs. Il peut s'agir de dessins, de peintures ou de collages.
- **Lettres non envoyées** : Écrire des lettres à l'être cher décédé, exprimant des sentiments, des pensées et des mots non exprimés. Ces cartes peuvent être partagées entre les membres de la famille (ou rester confidentielles, s'ils le préfèrent) et, plus tard, créer un rituel, par exemple en les brûlant.
- **Bougie de la mémoire** : Allumer une bougie à la mémoire de la personne aimée lors de moments particuliers, tels que les anniversaires ou les dates importantes. Cela peut devenir un rituel symbolique pour honorer la vie de la personne.
- **Boîte à sentiments** : Mettez dans une boîte une variété de sentiments (tristesse, nostalgie, joie, amour, etc.) écrits sur des morceaux de papier. Invitez les membres de la famille à choisir un rôle et à partager ce qu'ils ressentent.
- **Cercle de conversation** : Organisez régulièrement des séances de conversation en famille pour discuter ouvertement du deuil, en créant un environnement sûr où chacun peut exprimer ses sentiments.

COMMENT UTILISER LA FLASHCARD

Cette flashcard a pour objectif de travailler sur le deuil en famille à travers des exercices et des dynamiques qui peuvent aider chacun des membres à mieux exprimer ses sentiments, à renforcer les liens familiaux et à affronter ensemble le processus de perte.

CONSEILS AUX PROFESSIONNELS

La recherche de vidéos/documents de soutien aux familles en deuil peut être un outil précieux pour aider les membres de la famille à mieux comprendre le processus de deuil et à y faire face. Lors de la sélection des vidéos/documents, recherchez ceux qui répondent aux besoins émotionnels spécifiques de la famille. N'oubliez pas qu'il est essentiel de respecter le rythme et les préférences de chaque membre de la famille lors de ces activités, qui doivent être adaptées à l'âge et à la sensibilité émotionnelle des participants.



Co-funded by
the European Union