

Changez votre attitude, changez votre vie

Henry Reyenga

Introduction

Bienvenue dans l'émission « Changez votre attitude, changez votre vie ». Je suis Joan Herman et je vous remercie de nous écouter. Chaque dimanche matin à 9h sur The Talk of New York, AM 970, The Apple, nous partageons des histoires pour vous inspirer, vous motiver et vous donner du pouvoir. Aujourd'hui, nous abordons le thème du deuil et de la perte avec notre invité, David Kessler, l'un des experts les plus reconnus dans ce domaine.

David Kessler a coécrit deux best-sellers avec Elisabeth Kübler-Ross sur le deuil et les leçons de vie. Son premier livre, *Les besoins des mourants*, a été salué par Mère Teresa. Régulièrement présenté sur Oprah.com, AOL Health, CNN, NBC, PBS et Entertainment Tonight, il vient de publier un nouveau livre intitulé *Visions, Voyages et Chambres Remplies : Qui et ce que l'on voit avant de mourir*.

Comme beaucoup, l'intérêt de David pour le deuil a commencé par une expérience personnelle : sa mère, malade pendant toute son enfance, est décédée alors qu'il avait 12 ans. Cette expérience douloureuse l'a poussé à vouloir rendre ces moments plus supportables pour les autres.

Définition et étapes du deuil

Le deuil, en psychologie, est la réaction émotionnelle à une perte, généralement celle d'un être cher, mais peut également être lié à d'autres pertes significatives. Ce processus implique une période de tristesse, de chagrin, et d'autres émotions fortes, souvent accompagnées de changements comportementaux et physiologiques. Le deuil est une réaction psychologique à la perte d'un proche, mais peut également être associé à la perte de quelque chose d'important, comme un emploi ou un objet précieux.

Selon David Kessler, le deuil est le reflet d'un lien perdu, l'expression de l'amour que nous portons à une personne. Lorsque la connexion physique disparaît, le deuil commence, mais un lien spirituel peut subsister. Le deuil, aussi unique qu'une empreinte digitale, se manifeste différemment pour chacun. Les cinq étapes du deuil sont : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Il ne s'agit pas d'un parcours linéaire, mais d'un processus fluide et évolutif.

Les aspects du deuil

- **Aspects émotionnels:**

La tristesse est le sentiment le plus courant lors du deuil, mais d'autres émotions peuvent être ressenties, telles que la colère, la culpabilité, la peur, le choc, la confusion, la nostalgie et l'anxiété.

- **Aspects comportementaux:**

Le deuil peut se manifester par des changements de comportement, comme une perte d'intérêt pour les activités habituelles, des troubles du sommeil, une modification des habitudes alimentaires, une isolation sociale, ou un repli sur soi.

- **Aspects physiologiques:**

Le corps peut également ressentir les effets du deuil, avec des symptômes tels que des douleurs physiques, des problèmes digestifs, une faiblesse, une fatigue accrue, ou une augmentation de la sensibilité aux maladies.

- **Processus adaptatif:**

Le deuil est un processus adaptatif que la personne doit traverser pour accepter la perte et s'adapter à une nouvelle réalité.

La durée et l'intensité du deuil

La durée du deuil varie d'une personne à l'autre et peut être influencée par différents facteurs, tels que le type de perte, le lien avec la personne disparue, les ressources disponibles, et l'environnement social.

Le processus de deuil ne se termine jamais vraiment : la douleur devient simplement moins fréquente. Parfois, la deuxième année est plus difficile que la première. Les personnes disparues occupent toujours une place dans notre cœur, que nous souhaitons voir remplie d'amour plutôt que de douleur avec le temps.

L'accompagnement du deuil est essentiel pour aider la personne à traverser cette période difficile et à trouver des moyens d'exprimer ses émotions, de trouver du soutien, et de se reconstruire.

Accueillir ses émotions

Il est essentiel de se donner la permission de ressentir : tristesse, colère, douleur. Ces sentiments témoignent de l'amour porté à la personne disparue. Vouloir éviter la douleur reviendrait à nier cet amour. Pour distinguer le deuil normal de la dépression, David conseille d'évaluer l'intensité et la durée des émotions. La tristesse prolongée est normale après une perte importante, mais si elle devient trop intense ou trop durable, il peut être utile de demander de l'aide.

Deuil et spiritualité

David partage son expérience auprès de personnes en fin de vie, souvent entourées de technologies médicales. Les familles attendent parfois un « appel de Dieu », ce qui soulève la question de la signification de cet appel dans notre monde moderne. Il invite à réfléchir à ce que cela représente pour chacun.

Visions, voyages et chambres remplies

Dans son livre, David évoque les récits de patients qui, en fin de vie, parlent de préparer un grand voyage. Ce phénomène, universel et ancien, rappelle que le mot « hospice » vient du latin et désigne une halte avant un long voyage. D'autres personnes évoquent des « chambres

remplies », où elles perçoivent la présence de proches décédés venus les accueillir, suggérant une continuité entre l'accueil à la naissance et celui au moment de la mort.

Témoignage marquant

David partage l'histoire d'une famille ayant placé leur père dans une unité Alzheimer. Leur mère, hospitalisée après une chute, affirmait que son mari était venu la chercher alors qu'il était toujours en vie. Peu après, la famille apprend qu'il était décédé : elle l'avait ressenti avant d'en être informée.

Avec tout ce qu'il a appris sur le deuil et la fin de vie, David Kessler rappelle l'importance de vivre pleinement l'instant présent et de rester en paix dans nos relations et nos émotions, car la vie est précieuse et incertaine. Il encourage chacun à faire en sorte que chaque jour compte.

Merci d'avoir écouté « Changez votre attitude, changez votre vie ». Notre invité, David Kessler, nous a offert des conseils précieux pour traverser le deuil. À bientôt pour une nouvelle émission.

Ressources et contacts

Pour en savoir plus sur le travail de David Kessler, rendez-vous sur grief.com, Facebook (David Kessler) ou Twitter (@KublerRothGuy). Vous pouvez également visiter CYACYL.com pour réécouter les podcasts, lire le magazine numérique et vous inscrire à la liste de diffusion.

Vous pouvez en apprendre davantage sur le deuil et examiner les outils disponibles en visitant

[MonDeuil](#)

[MonDeuil – Ressources](#)