

Les cinq étapes du deuil

Il existe différents types de deuil et personne ne fait le même deuil. Le deuil est une expérience mystérieuse car on ne sait pas exactement comment gérer tout ce que le deuil implique jusqu'à ce qu'on y fasse face. Et quand il arrive, les gens disent: "Eh bien, qu'est-ce qu'il y a de bien dans le deuil? C'est une chose saine. C'est une chose naturelle. C'est une chose normale dans la vie. La mort frappe chaque personne.

Mais évidemment, en tant que croyants, nous pouvons dire qu'il y a le paradis. Un paradis à gagner et un enfer à fuir. Nous voulons aider les gens à surmonter leur chagrin et à faire face à la douleur et à la souffrance de la perte et de la séparation.

Notre mission est de normaliser le deuil dans notre société et de créer des communautés résilientes. C'est notre objectif pour tout type de deuil, qu'il soit dû à une maladie, un accident, un suicide, la vieillesse ou tout autre type de complication.

Le deuil est une réaction naturelle à une perte et nous avons tous en nous la capacité naturelle de guérir après une perte. La durée et l'intensité de ce deuil sont uniques à chaque individu, ce qui est compréhensible. La compassion et l'acceptation nous aident dans le processus de deuil et de guérison. Lorsque vous exercez un ministère auprès de quelqu'un, vous devez être réel. Ne le faites pas comme un emploi de Pasteur. Vous devez avoir un cœur bienveillant. Accepter et affirmer tous les sentiments de la personne que vous fassiez du conseil.

En prenant soin, en soutenant et en accompagnant les personnes qui vivent une perte, vous voulez être un auditeur empathique et un témoin compatissant. Vous voulez témoigner avec votre cœur, vos yeux et vos oreilles. Mettez-vous à leur place. Soyez là avec elles et soyez prêt à les servir. Nous croyons, et vous devriez croire, que chaque personne a le droit d'être entendue et comprise. Aucun sentiment n'est mauvais. Il peut y avoir des sentiments qui ne sont pas utiles, mais nous n'allons pas dire que c'est mal.

Ce qu'ils vivent est important pour eux.

Il faut leur montrer de l'amour. Il faut leur donner du temps. Vous devez leur accorder votre attention entière. Regardez-les dans les yeux. Soyez très rassurant avec eux. Donnez l'espoir constamment, en disant qu'ils vont s'en sortir. Dites-leur que vous serez à leurs côtés et que vous n'allez pas les aider seulement pendant un jour ou deux après le décès, à la veillée ou à l'enterrement, sans jamais leur parler ou les revoir. Faites partie de leur vie afin qu'ils puissent avoir quelqu'un avec qui pourront traverser leur période de deuil.

1 Pierre 4 :1 Ainsi donc, puisque Christ a souffert dans son corps, armez-vous aussi de la même pensée. La souffrance permet de se débarrasser de l'égoïsme.

Jésus a dit dans Jean 16:33, "Dans le monde, vous aurez des tribulations." Dans le monde, vous aurez des problèmes. Mais il a aussi dit : "Soyez heureux que j'aie vaincu le monde." Il a donc dit que dans le monde, nous aurons beaucoup de problèmes mais il a promis d'être avec nous. Il y a cinq étapes du deuil. Si nous sommes bloqués au cours d'une de ces étapes, le processus de deuil n'est pas complet et ne peut l'être.

Il n'y aura donc pas de guérison. Chaque personne doit passer par les cinq étapes. Combien de temps cela prend-il ? Qu'est-ce qu'il faut pour y arriver ? Cela dépend de chaque personne. Mais on doit passer par les cinq étapes pour bien guérir. C'est différent pour chaque personne. Vous ne pouvez pas forcer une personne à passer par chaque étape.

La première étape s'appelle la dénégation

Le déni est la première des cinq étapes du deuil. Cela nous aide à survivre à la perte. A ce stade, le monde devient insignifiant et écrasant. La vie n'a aucun sens. Nous sommes dans un état de choc et de déni. Nous devenons engourdis.

Vous dites des choses comme : cette chose ne peut pas m'arriver, peut-être est-il en vacances, vous pensez dans votre esprit. Vous cherchez par exemple votre conjoint dans des endroits familiers, mettre la table pour la personne. L'autre jour, une femme de notre groupe de deuil nous a dit : "Je continue à penser que mon fils qui s'est suicidé est juste en vacances.

Maintenant, je m'attends à ce qu'il revienne de vacances." Elle ne peut pas croire que son fils est mort et n'est plus sur cette terre. Elle ne pleure pas. Elle n'accepte même pas ou ne reconnaît même pas la perte. C'est un déni. Il faut donc surmonter cette expérience de déni. Certaines personnes peuvent avoir un choc cérébral et presque devenir amnésiques. Ils ne peuvent même pas l'accepter. C'est donc très dangereux. Cela pourrait vous empêcher d'être dans la réalité.

La deuxième étape est la colère

La colère est une étape nécessaire du processus de guérison. Il y a beaucoup d'autres émotions sous la colère, mais la colère est l'émotion que nous sommes le plus habitués à gérer. La vérité est que la colère n'a pas de limites. Elle peut s'étendre non seulement à vos amis, aux médecins, à votre famille, à vous-même, et le défunt, mais aussi à Dieu. Vous pouvez vous demander : "Où est Dieu dans tout cela ? Sous la colère, il y a la douleur, votre douleur.

Il y a beaucoup de colère. Et vous voulez vous venger. Lâchez la colère. Passez à autre chose ou vous aurez de gros problèmes. Alors, faites attention aux ravages de la colère.

La négociation est la troisième étape

Avant une perte, il semble que vous feriez n'importe quoi si seulement votre proche était épargné. "S'il vous plaît, Dieu", vous vous engagez, "je ne serai plus jamais en colère contre ma femme si vous la laissez vivre." Après une perte, la négociation peut prendre la forme d'une trêve temporaire. "Et si je consacrais le reste de ma vie à aider les autres. Puis-je alors me réveiller et réaliser que tout cela n'a été qu'un mauvais rêve ?" Nous nous perdons dans un labyrinthe de déclarations "Si seulement..." ou "Et si...".

Nous voulons que la vie revienne à ce qu'elle était ; nous voulons que l'être aimé soit restauré. Nous voulons remonter le temps : trouver la tumeur plus tôt, reconnaître la maladie plus rapidement, empêcher l'accident de se produire...si seulement, si seulement, si seulement.

Les gens vont à la veillée ou à l'enterrement, regardent le cercueil et s'attendent à un miracle du temps de la Bible. Nous regardons le cercueil et nous voulons que le corps vienne s'asseoir

sur le cercueil. C'est un défi. Vous devez continuer à accepter la perte. La négociation fait partie du processus de la guérison.

La dépression est la quatrième étape

Après avoir négocié, notre attention se porte directement sur le présent. Des sentiments vides se présentent, et le chagrin entre dans notre vie à un niveau plus profond, plus profond que nous ne l'avons jamais imaginé. Cette étape dépressive semble durer éternellement. Il est important de comprendre que cette dépression n'est pas un signe de maladie mentale. C'est la réponse appropriée à une grande perte. Nous nous retirons de la vie, laissés dans un brouillard de tristesse intense, en nous demandant, peut-être, s'il est utile de continuer seul ? Pourquoi continuer ?

La dépression peut durer longtemps. Elle peut être sporadiquement comblée et interrompue dans votre vie si vous ne recevez pas l'aide appropriée dont vous avez besoin. Et si vous vous y mettez, elle fait apparaître un déséquilibre chimique et peut vraiment vous affecter. Et cela peut aller jusqu'à des troubles de l'humeur. Il y aura donc des sentiments écrasants de désespoir et de frustration, d'amertume, d'apitoiement et de deuil, de perte de la personne ainsi que des espoirs, des rêves et des projets d'avenir. Vous ressentirez un manque de contrôle. Vous ressentirez, souvent, un engourdissement.

Vous vous sentirez parfois suicidaire. Nous en avons fait l'expérience dans notre groupe de soutien aux survivants du suicide récemment, lorsqu'une mère a perdu son fils de vingt ans. C'était un suicide très tragique et il était apparu depuis longtemps, ses parents l'avaient vécu et il avait ses propres problèmes, ses difficultés et ses luttes contre les dépressions.

Malheureusement, il a sauté d'un grand immeuble du centre-ville de Chicago. Beaucoup de gens ont vu ce qui s'est passé. Beaucoup de mauvaises choses ont été écrites par un journal local qui ont vraiment offensé sa mère. Et sa mère n'arrivait pas à se remettre de toute façon que leur enfant doive mourir de ce genre de mort horrible.

Elle n'était donc pas bien. Et nous avons essayé de l'aider. Nous avons une organisation religieuse appelée SOS, une groupe de soutien aux survivants du suicide. Mais en tant que pasteur et professionnel, j'ai réalisé qu'il y a des moments où quelqu'un peut avoir besoin d'un médecin, d'un psychologue ou d'un psychiatre. Un psychologue est quelqu'un qui peut traiter par le biais de conseils et de thérapies, mais il n'est pas en mesure de donner des médicaments ou de voir comment les médicaments peuvent aider quelqu'un dans ses problèmes mentaux et émotionnels. Mais les psychiatres peuvent faire cela. Faites attention la dépression. C'est dangereux et cela peut devenir quelque chose qui pourrait vraiment affecter votre vie de manière négative.

L'acceptation est la dernière étape

L'acceptation est souvent confondue avec la notion d'être "bien" ou "OK" avec ce qui s'est passé. Ce n'est pas le cas. La plupart des gens ne se sentent jamais bien ou en sécurité après la perte d'un être cher. Et il y a une différence entre la résignation et l'acceptation. Vous devez accepter la perte, et non pas seulement essayer de l'enterrer tranquillement. Vous devez avoir conscience qu'il faut être deux pour briser un mariage. Ainsi, dans la mort, il est très important de se rendre compte que la personne est partie. Et que la mort n'est pas de sa faute.

Cette étape consiste à accepter la réalité que l'être cher est physiquement parti et à reconnaître que cette nouvelle réalité est la réalité permanente. Nous n'aimerons jamais cette réalité ni ne la rendrons acceptable, mais nous finissons par l'accepter. Nous apprenons à vivre avec elle.

C'est la nouvelle norme avec laquelle nous devons apprendre à vivre. Nous devons essayer de vivre maintenant dans un monde où l'être aimé a disparu. En résistant à cette nouvelle norme, de nombreuses personnes veulent d'abord maintenir la vie telle qu'elle était avant la mort d'un être cher. Nous devons apprendre à réorganiser les rôles, à les réassigner aux autres ou à les assumer nous-mêmes. Trouver l'acceptation, c'est peut-être simplement avoir plus de bons jours que de mauvais.

Lorsque nous recommençons à vivre et à profiter de la vie, nous avons souvent le sentiment qu'en agissant ainsi, nous trahissons l'être aimé. Nous ne pouvons jamais remplacer ce qui a été perdu, mais nous pouvons établir de nouvelles connexions, de nouvelles relations significatives, de nouvelles interdépendances. Au lieu de nier nos sentiments, nous sommes à l'écoute de nos besoins ; nous bougeons, nous changeons, nous grandissons, nous évoluons. Nous pouvons commencer à tendre la main aux autres et à nous impliquer dans leur vie. Nous investissons dans nos amitiés et dans notre relation avec nous-mêmes. Nous commençons à vivre à nouveau, mais nous ne pouvons le faire avant d'avoir donné le deuil son temps.

Même dans le cas d'un suicide, nous constatons souvent que la personne décédée n'est pas dans son état normal au moment où il s'est ôté la vie. Elle n'était pas du tout dans le bon état d'esprit. Et c'est un processus sain d'accepter et de rechercher le bien qui peut découler de la douleur de la perte. Trouver le confort et la guérison, 'est l'objectif. Travaillez dur pour vous concentrer régulièrement sur les bons souvenirs de cette personne. C'est ce que je dis aux gens lorsque nous nous rencontrons tous les mois.

Il faut s'efforcer de se concentrer régulièrement sur les bons souvenirs de cette personne. Pensez toujours aux bons moments, aux choses amusantes que vous aimez chez votre partenaire ou ami ou meilleur ami ou frère, sœur, mère, père, grand-mère, tante, oncle, grand-père, collègue de travail ou juste un ami. Il est important pour vous de pouvoir le faire et je sais que vous le pouvez. J'espère qu'en tant que ministre, vous pourrez apprendre de cette expérience ici.

Vous pouvez avoir un ministère dans ce domaine. Aidez les gens à obtenir l'aide et encouragez-les à croire que vous obtiendrez l'aide, que vous survivrez, que vous guérirez. Même si vous ne pouvez pas le croire pour l'instant, sachez qu'avec le temps, vous irez mieux. Vous irez mieux. Il est normal de ressentir la douleur après une perte. Cela prouve que vous êtes en vie. Cela prouve que vous êtes humain. Mais vous ne pouvez pas arrêter de vivre. Vous devez devenir plus fort et ne pas vous fermer à vos sentiments dans l'espoir de trouver un jour de guérison et de joie. Vous y arriverez. Vous aurez de l'amour et vous retrouverez la paix et le bonheur.

C'est ce que vous voulez faire. Vous voulez aider les autres à travers quelque chose que vous avez vécu personnellement. C'est une merveilleuse façon de faciliter votre guérison et de faire sortir du bien de quelque chose tragique. Il y a toujours un bon deuil. Et beaucoup de choses différentes vont se produire. Cela prend du temps. Certains peuvent faire de grands progrès rapidement et d'autres peuvent prendre, cinq, dix ou quinze ans après la perte d'un être cher.

C'est très gênant. Vous pouvez donc les aider à surmonter ces cinq étapes du deuil et faire tout ce qu'il faut pour y arriver.

S'il vous plaît faites l'expérience dans votre ministère. Soyez ouvert au Seigneur. Réalisez que Dieu est avec vous et que le berger de vos âmes est là. Entrez dans les Écritures et soyez un soutien pour ceux qui vous entourent.

Dieu vous bénisse et je vous remercie de faire partie de cette classe. Je suis à nouveau Pasteur Ken Dignan. Continuer à grandir dans votre ministère et dans votre appel et désir de devenir un Chrétien plus fort. Que Dieu vous bénisse. Et merci encore.

Référence du livre : The Five Stages of Grief by Elisabeth Kübler-Ross