

VALÉRIE BRÜGGEMANN

PSYCHOTHÉRAPEUTE INTÉGRATIVE - SEXOTHÉRAPEUTE
SUPERVISEURE ET FORMATRICE

Gestion du stress et des émotions – Psychosomatique – Deuil

2, rue Guillaume de Bois Nivard
78640 Neauphle le Château
06 81 69 08 40

www.valeriebruggemann.fr cabinet@valeriebruggemann.fr

« Deuils comme force de Vie

Proposition de conférence pour TISS Santé 78

Le thème est sensible. Nous sommes tous / serons tous confrontés à des situations de pertes d'Êtres chers. Et cela est tout à fait normal et dans l'ordre des choses.

Dans certaines situations, il arrive de perdre des Êtres chers dans des conditions dramatiques (attentats, suicides...), inattendues (accidents mortels...) ou suite à de longues maladies. Ou la mort de jeunes, enfants, bébé né ou in-utéro.

Mais pourquoi venir parler du deuil en conférence ? A quoi cela sert-il de remuer le couteau dans la plaie, me direz vous ?

Parler de l'Être cher disparu permet de transformer la douleur de l'absence et du manque. Il est important d'user les émotions en s'autorisant de vivre pleinement le processus de deuil. Je dirai même que cela participe à l'intérêt général et que c'est une question de santé publique.

Comprendre les mécanismes du processus de deuil, permet de savoir où l'on se trouve sur la courbe des émotions.

Parler de ses émotions du deuil, c'est à dire le chagrin et la colère essentiellement permet de panser la blessure, car la parole exprimée et entendue soulage la peine.

Se poser les questions « est ce que c'est normal ce que je ressens ? » « est ce bien normal de penser ce que je pense ? » et bien d'autres questionnements internes. Le défunt est souvent idéalisé et les pensées « négatives » à son égard font porter de la culpabilité... inutile et donc par conséquence fatigante pour la santé psychique de l'endeuillé.e.

Traverser une période de deuil est éprouvante par nature. Comprendre que les ressentis et les pensées que l'on traverse à ce moment là sont normales permet d'en sortir comme et retrouver de nouvelles forces de vie.

De façon pratique :

Je peux vous proposer une intervention sur un temps que vous avez pour habitude de donner. Il serait souhaitable que le public puisse poser des questions auxquelles je répondrai. Je peux projeter aussi un ou deux schémas et éventuellement une petite vidéo de 3min30 sur ce qu'apporte par exemple un groupe de paroles.

La thématique du deuil est ma spécialité, car elle appartient aussi à mon histoire. Depuis 2012 je suis responsable des Rencontres Frères & sœurs endeuillés au sein de l'association Apprivoiser l'Absence et j'anime quatre journées par an. Certaines fois en province aussi. Autres interventions :

- *Fondacio Groupe « Retraiter ma Vie » : Ruptures et Deuils : accueillir le changement (tous les ans depuis 2017 et en 2020)*
- *Ateliers Claude Chassagny : Le deuil dans la fratrie : un deuil multiple (2017)*
- *SFSA (Société Française pour la Santé des Adolescents) : L'ado face à la mort : et si on en parlait ? (2019)*
- *Ateliers : Accompagner le deuil, c'est une force de vie (Centre de vacances Jardiner ses possibles – 2 semaines / an depuis 2012)*
- *Intervention pour le DU Deuil prévue en février 2020 « Le deuil dans la fratrie »*

...

Je suis régulièrement contactée par les médias pour des renseignements et orientations de deuils spécifiques. Je n'ai pas encore eu la chance de témoigner sur un plateau ;-)