

« Accompagner le deuil »

Travail sur le deuil

Je vous propose vraiment, que nous prenions un temps ensemble dans ce moment de vie pour le moins compliqué et difficile.

C'est un moment, où je veux proposer de porter un regard sur ce qui se passe en ce moment pour vous, alors que vous avez subi probablement de plein fouet, comme ça ; quelque chose qui est toujours très difficile d'appréhender, c'est le deuil, sous différentes formes.

Ça peut être vraiment le deuil de quelqu'un de cher, c'est pour ça qu'aujourd'hui, en particulier, je vous propose mon accompagnement.

Ça peut être aussi une rupture difficile avec quelqu'un que vous aimez beaucoup.

Quoi qu'il en soit, vous allez traverser des phases qui sont connues. Alors, si vous êtes vraiment au début de ce processus, peut-être que ces phases vous paraissent inatteignables.

Pourtant, vous pouvez vraiment faire confiance à ce processus qui est le même pour tout le monde, chacun a son rythme bien sûr.

La première phase est une phase de déni, devant parfois l'absurde de la situation, le côté saisissant, insaisissable de cette situation.

Puis, peu à peu, vont arriver dans votre être, des émotions, de la colère, souvent de l'incompréhension, de l'injustice... qui vont se transformer encore peu à peu, avec des espaces qui peuvent aller vraiment dans des profondeurs de tristesse.

L'idée, c'est que vous puissiez vraiment sentir, ou entendre de ma part, qu'ensuite il y a des espaces qui s'ouvrent, il y a une phase d'acceptation qui s'ouvre.

Notre représentation de deuil parle vraiment de deux étapes bien distinctes :

Il y a une phase de désorganisation ; il faut vraiment essayer notre séance d'aujourd'hui, qui va vous autoriser cela aussi. Accueillez ce qui est là, de manière désorganisée, dans le corps, dans les pensées, dans les sensations, de la perte de sens.

Ensuite, il y a une phase de réorganisation ; on apprend à vivre, on apprend à se reconstruire.

Il se peut que vous soyez dans cet espace, dans cette étape.

Maintenant, je vous invite vraiment à vous poser dans un endroit calme et agréable, un endroit que vous aimez bien.

Peut-être dans une position assise, dans une position allongée et on va ensemble travailler dans cette séance, afin de vraiment prendre le temps de réintégrer cet espace du corps, qui vous fait peut-être atrocement souffrir, ou que même vous ne percevez plus, comme s'il était coupé de votre mental, de votre esprit.

C'est la première chose que nous allons faire.

Ensuite, vous pourrez trouver des ressources ; nous allons vraiment travailler aujourd'hui dans cet espace de ressources, à la recherche de ce qui pourrait aider de manière profondément humble.

Je vais vous accompagner dans ce processus-là.

Alors, à l'endroit où vous êtes installé, j'aimerais que vous vous laissiez les paupières se fermer tranquillement, en prenant le temps nécessaire, tout le temps dont vous avez besoin.

Aujourd'hui, c'est une séance où on va vraiment prendre le temps. D'ailleurs pour vous, le temps n'a déjà plus vraiment d'importance en ce moment ; Vous, qui avez vécu quelque chose de douloureux.

Alors, si vous êtes d'accord, vous pourriez vous offrir ce cadeau de prendre du temps pour vous, de commencer à apprécier, peut-être d'avoir les paupières fermées.

Je voudrais vraiment que vous preniez conscience qu'aujourd'hui, ma voix va vous accompagner, vous aider.

Vous la mettez à la bonne distance pour vous, elle peut être éloignée, elle peut être, au contraire, extrêmement proche.

Vous pouvez mettre toute mon énergie à la bonne distance, tout mon désir d'accompagnement à la bonne distance, pour que ce soit bon pour vous.

Si vous avez besoin d'une présence très proche, c'est ok.

C'est ok pour moi si c'est ok pour vous, que vous puissiez vraiment sentir cet espace de bienveillance dans le cœur en sécurité, de laisser vos yeux se déposer sur des petits coussins.

Pendant cette séance, naturellement, il est possible que vous soyez en relation avec beaucoup de sensations, avec des émotions si vous en avez envie, et si vous êtes d'accord avec ça, je vous le propose, en sécurité, laissez-vous vivre ça.

Tout ce qui se présente à vous, tout ce que vous vivez en ce moment est absolument normal.

Alors, si des larmes coulent, si de la colère vous envahit, a besoin de s'exprimer, je vous encourage vraiment, en prenant soin de vous bien sûr, de pouvoir vraiment laisser exprimer ça, laissez vivre.

D'ailleurs, vos yeux fermés, vous êtes peut-être en relation avec des luminosités différentes, des images, des couleurs peut-être. Laissez faire.

Pendant tout ce temps, vous pouvez porter votre attention sur ma voix qui est là, pour vous.

Vous pouvez aussi, peu à peu, investir votre corps et toutes les sensations quelle qu'elles soient, comme si on faisait le tour du propriétaire, alors qu'à l'heure actuelle, les yeux continuent à se déposer.

C'est peut-être même la région des tempes, du front, des joues, qui se relâchent comme c'est possible pour vous.

Vous respirez tranquillement ; si cette respiration est encore un peu rapide, prenez votre temps, chacun à son rythme.

Il y a tellement de façons différentes de vivre cette séance, que c'est ce qui est là, en ce moment pour vous, qui est bon.

Laissez votre corps se déposer, à mesure que votre expiration se dépose, elle aussi, peut-être un peu plus lentement à chaque souffle, à chaque cycle ; un peu comme le va-et-vient des vagues, ça se fait tout seul à l'intérieur.

J'aimerais que vous restiez un temps comme ça, en contact avec ce foyer de vie à l'intérieur, parce que l'air qui entre à l'intérieur est plutôt frais.

Il ressort réchauffé, en contact du foyer de vie, en contact de votre cœur endolori.

Peut-être, pourriez-vous laisser déposer sur votre cœur une belle couleur, une couleur que vous aimez, une couleur que vous inspirez, juste pour qu'elle se dépose autour de votre cœur, comme un baume de guérison ; quelque chose qui prend soin, qui accueille.

Voilà, inspirez cette couleur qui se diffuse dans votre cœur.

Je ne sais pas si des sensations différentes apparaissent dans vos bras, vous pouvez tout à fait consciemment choisir d'abaisser vos épaules pour laisser les bras pesés comme des poids lourds.

Laissez-vous porter par ma voix, par les sensations, par l'endroit où vous êtes installé, comme si vous étiez bien entouré par tous ces

sons, toutes ces sensations, cette matière, sous votre corps porté en sécurité.

Rien que les petites choses que vous pouvez ressentir comme détente sont déjà les premiers mouvements.

Les mouvements pour accompagner votre détente et votre corps à vivre encore d'autres sensations et c'est bon de prendre soin de lui.

Je comprends à quel point ce corps a pu souffrir dernièrement. Je vous propose vraiment de porter un regard bienveillant sur lui, sur ce corps qui a tant vécu, vécu des choses difficiles.

Portez un regard doux, bienveillant à son égard, alors que le baume guérisseur continue à œuvrer, à s'étaler, peut-être même dans chaque cellule, dans chaque organe de votre ventre, pour apporter un mouvement de choses qui se dénoue à l'intérieur, qui s'étale.

Vous laissez toutes ces choses glisser à l'intérieur de vous-même, jusque dans la moindre de vos cellules.

C'est comme une sensation de barrage qui cède et toute l'eau se déverse à l'intérieur, dans les rivières souterraines, dans les cuisses, les genoux, dans les jambes, les pieds, la plante des pieds, les orteils.

Laissez-vous déposer, porter par le sol, par la terre, où que vous soyez.

Cette terre qui est là, toujours pour vous apporter la solidité, vous apporter la bienveillance, l'ouverture du cœur.

Laissez se dénouer et laissez se détendre toutes les structures corporelles, tous les muscles, tous les nerfs, tous les organes, tous les tissus, les cellules de la vie.

Regardez à quel point votre cœur s'est ralenti, votre respiration également, avec toute la justesse et la juste profondeur par rapport à ce qui est possible pour vous.

Vous glissez profondément dans les profondeurs de votre être, dans cet endroit au milieu de nulle part pour vous y reposer et apprendre.

Un endroit où plus rien n'a vraiment d'importance alors que la seule chose qui compte vraiment maintenant, c'est de ressentir votre corps paisible.

Nous allons faire une dernière fois, un petit tour encore, pour aller plus loin dans la profondeur de la détente corporelle.

Pour cela, je vais nommer différentes parties de votre corps et vous allez juste y porter votre conscience.

Chaque point nommé va se relâcher encore :

Conscience du pouce de la main droite, deuxième doigt de la main droite, troisième, quatrième, cinquième ; poignet, coude, épaule droite, aisselle.

Le côté droit du corps jusqu'à la taille :

Hanche, cuisse droite, genou, mollet, cheville, talon, plante du pied, gros orteil droit, deuxième orteil, troisième, quatrième, cinquième.

Voilà, c'est bien.

Peut-être pourriez-vous comparer la droite avec le côté gauche du corps sans aucun jugement. Juste sentir et ressentir.

Alors, nous passons au pouce de la main gauche, deuxième doigt, troisième, quatrième, cinquième ; le coude à gauche, l'épaule.

Le côté gauche du corps jusqu'à la taille : hanche, cuisse gauche, genou, mollet, chevilles, talon, la plante du pied gauche, le gros

orteil gauche, deuxième orteil, troisième, quatrième, cinquième.

Tout se relâche, tout le corps, le corps tout entier.

Tout votre corps est reposé, même si vous avez cette curieuse impression qu'il est là et ailleurs à la fois.

Laissez-faire, parce que c'est bon de vous donner ce temps ; ce temps pour vous retrouver, un temps rien que pour vous.

Ce temps, du temps, comme ce temps qui passe ou les saisons qui passent alors que la terre tourne, tourne encore.

Vous vous laissez plonger encore un peu plus profondément dans votre jardin intérieur et ce corps se repose, se répare, se régénère ; rien d'autre à faire.

Comme je comparais tout à l'heure, votre souffle à ces vagues qui vont et viennent, sans que vous ayez besoin d'y penser, vous allez imaginer maintenant, que vous marchez sur une plage, par une belle journée ensoleillée.

Sur cette plage il n'y a personne, sauf vous. Une plage comme vous aimez avec un léger vent qui caresse vos cheveux, votre front.

Ce vent qui vous libère le temps nécessaire, de toute pensée dérangeante, pour vous offrir cette pause.

Une pause, une marche sur cette plage où la chaleur du soleil caresse votre peau et votre marche est paisible.

Je ne sais pas si vous ressentez le sable s'enfoncer légèrement à chacun de vos pas, marquant ainsi une empreinte dans le sable.

Si vous vous retournez, vous pouvez y voir toutes les empreintes que vous avez marquées sur le sable, en compagnie de la personne que vous avez tellement aimée.

Je ne sais pas si ces empreintes se superposent par moments, par tant de souvenirs agréables.

Je sais qu'en ce moment alors, vous pouvez ressentir de l'émotion et en même temps, sentez à quel point, toutes ces empreintes de pas sont présentes à l'intérieur de vous-même, vivantes dans le présent.

Quoi que vous y fassiez, de quelque manière pour vous, de faire les prochains pas sur cette plage, ces empreintes sont là, bien vivantes à l'intérieur.

Alors, de manière très bonne et bienveillante, je vous invite à continuer à faire quelques pas.

Il y a d'un côté, les vagues qui vont et viennent et de l'autre côté, une grande étendue à perte de vue.

Le soleil qui caresse votre corps, continue à lui apporter le réconfort, la chaleur nécessaire en ce moment.

Ce soleil est là pour prendre soin de vous aussi. Vous pouvez vous laisser baigner dans cette tiédeur agréable.

Vous vous laissez recharger par la chaleur du soleil, par toutes les ressources contenues dans ce soleil, toute la force, toute l'énergie dont vous avez besoin en ce moment.

Puis, un peu plus loin, on dirait que la mer a rejeté sur la plage des coffres, des malles ; comme si l'espace d'une nuit, d'une journée, elle dévoilait une partie de ses secrets.

Au fond, vous savez que l'être humain est un peu comme la mer à marée basse, elle dévoile ses secrets, ses trésors.

Même si en ce moment mes mots sont consciemment incompréhensibles, inatteignables, inexplicables, votre inconscient

peut se charger de vous montrer qu'à l'intérieur de vous-même, aujourd'hui, il y a encore tous ces trésors, à l'intérieur, toutes ces ressources masquées par un océan de chagrin, ou de colère, ou de manque, ou tant d'autres possibilités.

J'aimerais simplement que vous regardiez ces malles, elles représentent toutes vos ressources à l'intérieur dont vous avez besoin aujourd'hui.

Vous pourriez les ouvrir et vous emplir de ces trésors à votre manière.

Il y a peut-être les malles réconfortantes, les malles d'amour, d'amitié, les malles du cœur.

Il y a peut-être besoin de douceur, d'écoute et tant d'autres possibilités.

Laissez votre inconscience vous guider vers ces coffres aux trésors. Vous les ouvrez comme un enfant qui s'invente ; un peu comme Robinson, qui se recrée un espace de vie avec tout ce qui a été récupéré au sein de la mer.

Nourrissez-vous de toutes ces ressources alors que le soleil lui aussi, continu à œuvrer pour vous.

Laissez-faire un moment et laissez l'inconscient intégrer le contenu de ces malles à l'intérieur de vous-même.

Je vais me taire un moment, je reviens vous chercher bien sûr. Je reste même à vos côtés, mais je me tais simplement, pendant que l'inconscient travaille alors que vous vous laissez porter maintenant. Voilà, c'est bien.

Le contenu de ces malles, toutes ces ressources vont se mélanger à présent avec toutes vos pensées, toutes vos émotions, toutes vos sensations, tous les schémas qui, en ce moment, vous amènent à vivre votre deuil comme c'est possible, comme vous pouvez, comme chacun fait comme il peut dans ces circonstances.

Vous continuez à faire quelques pas sur cette plage jusqu'à découvrir, entendre, une magnifique cascade.

Cascade que vous regardez, tout ce mouvement de vie, cascade qui vient peut-être de loin, de très haut dans les montagnes.

C'est peut-être une cascade issue des pluies, retombant sur les roches, se rassemblant d'une manière désordonnée, se rassemblant si bien, que ces pluies se transforment en petits ruisseaux ; des ruisseaux qui glissent en cascade, cascade qui va rejoindre la mer. C'est le cycle de la vie.

La mer, qui avec le soleil va s'évaporer formant des brumes, des brumes qui deviennent des nuages ; les nuages qui vont à nouveau proposer la pluie sur les roches. C'est le cycle de l'eau.

C'est le cycle de la vie traversant cette cascade, vous vous laissez couler dans le cycle de la vie, vous vous laissez entendre, sentir, comprendre la nature même de ce qui est, de ce qui n'est plus.

Vous vous laissez apprécier toute cette eau qui glisse le long de votre corps, nettoyant votre peine, ou d'autres émotions, laissant passer toutes les tensions, les dernières tensions.

Derrière cette cascade, vous vous allongez sur une pierre toute chaude pour vous sécher, pour vous réchauffer, partout, par chaque pore de votre peau, cette chaleur va s'accumuler.

Laissez-vous aller, laissez aller ce repos hors du temps, parce que c'est bon pour l'instant et vous vous laissez vivre ce moment rien qu'à vous, en dehors de toute considération de temps.

Laissez-vous imaginer une pierre, cette pierre comme vous l'aimez précieuse ou semi-précieuse, ou un rocher tout simplement, ça n'a pas d'importance.

Ce qui est important, ce sont les propriétés que vous accordez à

cette pierre. Ces propriétés se diffusent à l'intérieur de vous-même pour plus de calme, de conscience corporelle.

Ce sont des propriétés régénérantes, ré équilibrantes, afin que tout soit à sa place, dans cet ordre-là, le corps, les émotions, les pensées afin que peu à peu, vous puissiez retrouver le goût de la vie.

À nouveau, vous vous reliez au désir, au bonheur parce que ça a toujours été là, juste un peu plus loin en ce moment.

Vous pouvez vous faire confiance et vous pouvez faire confiance au processus.

Laissez-faire et surtout prenez tout votre temps, tout le temps ici, aujourd'hui, sur cette pierre, derrière la cascade, comme tout le temps dans votre vie, pour vous laisser vivre chaque étape, chaque moment, sans rien presser, sans rien forcer.

Puis, peu à peu, vous allez laisser ces images se dissiper en les rassemblant dans votre cœur. Tout ce qui a été vécu aujourd'hui, s'installe maintenant dans votre cœur, votre cœur physique, votre cœur d'énergie, ou toute autre représentation que vous vous en faites, ça se pose se dépose là, afin de créer l'ouverture, la connexion avec vous-même.

Ces images se dissipent et vous reprenez peu à peu davantage conscience de l'endroit où vous vous trouvez. Tout se fait lentement dans la douceur, c'est vraiment important.

Quand tout se diffuse dans votre cœur et dans chacune de vos cellules, vous êtes aussi en train de rouvrir votre regard vers votre corps, qui est là ; vers la pièce où vous vous trouvez, avec le monde extérieur aussi qui continue de tourner.

Retrouvez la présence et la conscience de votre corps.

Quand ce sera juste, le temps qui sera arrivé pour ça, vous commencerez à bouger un peu les mains, les pieds.

Vous laisserez prendre de grandes inspirations, peut-être que vous laisserez votre corps aller jusqu'aux étirements, jusqu'aux bâillements.

Remettez peu à peu de la vie, du mouvement, du souffle à l'intérieur de tout votre être.

Alors que votre cœur continue à battre dans les pulsations de toutes ces histoires, de toutes ces expériences, la seule chose que vous ayez à faire, c'est de laisser faire.

Je vous remercie de votre confiance, je laisse encore le temps

s'écouler tranquillement pour vous permettre de reprendre conscience de la surface.