

Rochefort Agglo

Le deuil : « un processus naturel de cicatrisation »

CONFÉRENCE Sabine Ganansia, psychopraticienne, interviendra samedi 9 novembre sur le thème du deuil dans le cadre des conférences mensuelles de Paroles essentielles

Accompagner les personnes dans leur deuil. Et les aider à trouver leur chemin pour aller mieux. Ce sont les missions que s'est données Sabine Ganansia, psychopraticienne titulaire d'un diplôme universitaire (DU) deuil et travail de deuil de la faculté de médecine Paris Sud, basée en Dordogne, après avoir consulté notamment au pôle santé de Rochefort. Elle donnera une conférence intitulée « Le Chemin du deuil » samedi 9 novembre, à 14 heures, dans la salle polyvalente du collège Lafayette (1), dans le cadre des conférences mensuelles de Paroles essentielles.

« Sud Ouest » Vous avez un parcours professionnel original.

Sabine Ganansia J'ai toujours été à l'écoute des autres. J'ai d'abord travaillé comme architecte d'intérieur, puis comme journaliste dans la presse professionnelle pendant quinze ans. Et à force de faire parler les gens, la psychologie est apparue comme une évidence. Tout est alors devenu cohérent.

Qu'est-ce qui vous a amenée à travailler précisément sur le deuil ?

J'ai été touchée à titre personnel. Et à titre professionnel, j'avais remarqué que les personnes endeuillées que je recevais au cabinet souffraient d'une grande solitude et avaient besoin de repères. Je ne me sentais pas assez solide devant le désarroi de mes patients pour les aider.

Comment travaillez-vous ?

J'accompagne la personne, c'est elle qui choisit son chemin et les diffé-



Son mémoire de diplôme universitaire va entrer dans les annales de la faculté de médecine de Paris Sud. PHOTO SABINE GANANSIA

rentes étapes : le déni, la colère, la négociation, la tristesse, l'acceptation.

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil, c'est la perte. Cela peut être d'un enfant, d'un bébé, d'un parent mais également d'un animal, d'un emploi ou encore d'une relation. Le deuil est un travail d'intégration de la douleur à une vie intérieure. On intègre la notion de perte et on la

transforme. Les mots sont alors très importants. Mais c'est aussi un allié qui permet la cicatrisation de la blessure causée par le décès. C'est un cheminement à travers sa peine vers un nouveau sens à donner à sa vie. Il y a un processus naturel de cicatrisation.

Combien de temps dure un deuil ?

Il y a des deuils qui ne finissent jamais. Dix ans après, on peut se re-

mettre à pleurer comme le jour de l'enterrement, ce n'est pas pour ça que ce n'est pas fini. Cela prend entre trois et cinq ans pour la moitié des endeuillés, selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc).

Qu'est-ce qui est le plus difficile ?

Ce sera douloureux à vie, il faut apprendre à vivre avec. Mais il y a une distanciation et un apaisement. Avec de l'amour, on peut même s'en remettre. Le lien avec le défunt n'est jamais rompu, on ne l'oublie pas. Au contraire, on l'intègre à soi. Le plus difficile, c'est d'oser lâcher sa tristesse en ne craignant pas que l'oubli prenne sa place.

Comment aider une personne endeuillée ?

Il y a plein de patients qui me disent : « Avec vous, je peux encore en reparler ». C'est fatiguant pour l'entourage. La personne le sent et arrête d'en parler mais ce n'est pas pour autant que cela appartient au passé. Il faut être au maximum à son écoute, respecter son silence, accepter son chagrin, que la personne éclate en sanglots même six mois après, ne pas vouloir consoler à tout prix. On a tendance à dire « Allez, la vie continue, profites-en, ne te laisse pas abattre ». Cela part d'un bon sentiment mais il faut faire l'inverse. Être simplement présent et lui dire « Je comprends que tu aies du chagrin ».

Recueilli par Jennifer Delrieux

(1) Tarif : 8 euros.



LE PIÉTON

Asourien recevant cette invitation de la base aérienne de Saint-Agnant. À la fin de son courrier, l'officier signataire donne son adresse postale, puis trois numéros de téléphone : le PNIA (plan de numérotation interne aux armées), le mobile et le PTT ! À cette dernière mention, le Piéton s'est demandé si le ministère de la Défense était au courant que les PTT avaient disparu depuis longtemps, et qu'aujourd'hui, on parle de La Banque postale et d'Orange. Par chance, l'officier avait envoyé son courrier par mail et pas par la diligence. Preuve que la modernité est belle et bien arrivée à la base 721 et que la mention « PTT » était peut-être une scorie.

AGENDA

AUJOURD'HUI

Vide-greniers. Organisé par le Rochefort handball club aujourd'hui et demain, de 8 h à 18 h, au gymnase du Polygone.

Laurent Frot
OPTICIEN

NOUVELLES COLLECTIONS

DEUX ADRESSES À ROCHEFORT

CENTRE-VILLE
62-64, rue de La République

NOUVEAU MAGASIN
Ctre Cial Martrou Leclerc

ROCHEFORT CENTRE VILLE

Résidence Clos Beauséjour

À partir de
139 000 €

FRAIS DE NOTAIRE
INCLUS



Appartements plain-pied, T2, T3 et T4

Cuisine équipée

Terrasses & caves

Parkings privatifs



Votre constructeur

l'Adresse 05 46 99 09 09
L'Adresse Agence GTI
35, rue Cochin Duvivier - Rochefort
rochefort@ladresse.com

Orpi 05 46 87 18 33
Orpi La Fayette
42, av. Lafayette - Rochefort
lafayetteimmobilier@orpi.com