



TOME I

LES DEUILS
by



Crin Angélique

© Psych'Angel

Mention légale Les deuils, Aides et solutions
pour guérir

Couverture et mise en pages : © Psych'Angel

Source image : © Psych'Angel

Image de couverture : ©Psych'Angel

Le code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faites sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). « Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »

© *Psych'Angel* 2019

www.psych-angel.fr

Tables des matières

***Chapitre 1:
Les étapes d'un deuil***

***Chapitre 2:
Comprendre les étapes d'un deuil***

***Chapitre 3:
Il n'y a pas de bonnes ou de
mauvaises réponses***

***Chapitre 4:
Aide à la mise en pratique***

***Chapitre 5:
Les différents types de deuils***

***Chapitre 6:
Accepter de l'aide***

Prologue

Les deuils sont des passages très compliqués de notre vie, il en existe plusieurs types, et nous en traversons certains s'en même nous en rendre compte.

Nous connaissons celui de la perte d'un être cher, mais il n'est pas le seul.

J'ai pu constater au travers des différentes séances en thérapie brève, que mes client(e)s ne comprennent pas les différentes étapes. Ne sachant pas comment interpréter leurs émotions, ils/elles préfèrent enfouir cette douleur de force.

J'ai donc souhaité écrire ce petit livret, afin que les personnes touchées par ce traumatisme, puissent, dans un premier temps, commencer à se recentrer en s'aidant eux-même, sans l'aide d'un thérapeute, psychanalyste, psychologue ou autre.

Vous trouverez des explications sur les différentes étapes d'un deuil, des aides, des