

The background is a complex abstract composition. It features several large, organic, overlapping shapes in muted blue, terracotta, and magenta. These shapes are filled with various patterns: some have a fine dot pattern, others have larger white dots, and one has a wavy line pattern. Small, black, squiggly lines are scattered across the white background. The overall aesthetic is modern and artistic.

Deuil d'une Relation amoureuse: couper les liens

19 juin 2024 – Webinaire AESTC

La rupture décidée, acceptée ou subie génère une phase de deuil conscientisé ou pas

- La détresse peut varier en fonction du type de rupture, du contexte
 - La détresse qui suit la rupture amoureuse ressemble étrangement à celle ressentie lors du processus de deuil.
 - **Le deuil vient du latin « dolere » qui signifie souffrir. Souffrance et deuil sont intriqués.**
 - Il n'y a pas de durée standard, un an? Dix-huit mois?
 - **La souffrance conscientisée peut être occultée** mais par le questionnement, l'observation, le thérapeute peut détecter l'état intérieur
- ⇒ Impact sur la sexualité : troubles de l'érection, dyspareunie, perte de libido, désir, plaisir ...
- ⇒ Impact sur le couple: colère, problème de place ...

+

•

○

Le deuil passe par plusieurs étapes

*« Le deuil ce n'est pas « oublier »,
mais garder les bonnes choses et
retrouver goût au présent. »*

Modèle selon E. Kubler-Ross en 5
phases

- Le déni
- La colère
- Le marchandage
- La tristesse/dépression
- L'acceptation & pardon
- Reconstruction

Approche « digestive » humoristique de Nathalie Braun

Métaphore Processus de digestion

Cueillir



1) **Déni** (bouche)
C'est dur à avaler

2) **Colère** (estomac)
Je l'ai sur l'estomac

3) **Marchandage** (intestin)
*J'ai du mal à digérer
J'ai mal au ventre*

4) **Tristesse** (anus)
*Cela me fait « chier »
Cela « m'emmerde »*

5) **Acceptation** (Terre)
OUI

Retourne à la terre
MERDE = Mère de Terre



LA SOURCE DE VIE

+

•

○

Les étapes du deuil relationnel

- Choc
- Dénî
- Colère
- Marchandage / Négociation
- Tristesse
- Résignation
- Acceptation
- Reconstruction

Symptômes post relation et identification du stade

Stade	Symptôme de repérage
Déni	Pas de reconstruction de nouvelle vie sentimentale, toujours amoureux/se Désir et plaisir en berne
Colère	Animosité vive vis-à-vis de l'ancien/ne compagnon/agne Colère vis-à-vis de soi, de s'être compromis: culpabilité Colère vis-à-vis de l'amant/maitresse ou autre Utilisation de la femme ou de l'homme comme d'un kleenex (hypersexualité) ou comme objet Difficulté à faire jouir son/sa partenaire, « je décide de son plaisir »
Marchandage	Négocier avec la réalité pour que l'autre regrette: Reprendre soin de soi, s'investir dans son travail Prendre une relation pansement ou un/e faire valoir => violence, plaisir limité/non partagé
Tristesse/dépression	Larmes quand le client en parle, yeux humectés ... Perte de libido, solitude affective, pas de masturbation
Acceptation	A l'écoute de ses besoins Masturbation retrouvée
Reconstruction	Redémarrage de l'envie de vivre à 2, capacité à envisager l'avenir

Processus d'accompagnement

- Anamnèse préalable
- Identifier au préalable ses émotions, ses symptômes
 - Colère, tristesse, culpabilité, trahison, puissance perdue ...
 - Perte de sommeil, d'énergie, contraction du corps à l'évocation, non verbal ...
- Faire expliciter l'origine de ses émotions négatives
 - Pourquoi cette colère? En quoi est-il trahi? ... => croyances limitantes
- Couper les liens invisibles mais en libérant au préalable la colère
 - Le protocole peut nécessiter 2 séances si la colère est forte
- Alliance avec son enfant intérieur

Coupure des liens et alliance avec l'enfant intérieur

- Induction/safe place
- Rencontre symbolique avec la personne séparée
- Expression de ses ressentis face à cette personne
- Libération de la colère si nécessaire
- Recherche des liens établis par une partie plus jeune du client avec celle(s)-ci
- Coupure des liens
- Intégration de l'enfant intérieur avec alliance sacrée
- Pont vers le futur
- Sortie



Démo live si volontaire ...



Induction, présence symbolique, ressentis

1- Induction

2- Lieu de nature (safe place)

Tel un oiseau déployez vos ailes et prenez votre envol, gagnez de l'altitude et laissez-vous voyager jusque dans un endroit de nature que vous appréciez où que vous imaginez.

(Calibrer avec client quand il y est)

Ressentez, percevez tous les éléments qui vous entourent. Respirez toute cette quiétude, ce calme, ressentez l'air sur votre visage, le soleil réchauffer votre corps, les bruits de la nature qui vous bercent, respirez les fragrances apaisantes et odorantes et cela vous met dans un profond bien être, absorbez la douceur du lieu son calme et laissez ce processus s'amplifier dans votre corps.

3- Présence symbolique

Faites maintenant venir symboliquement (imaginer, voir, ressentir) et à une distance confortable pour vous, « la personne » avec qui vous avez des liens toxiques.

4- Ressentis face à cette personne & libération de la colère

5- Scan des liens

Imaginez que vous scannez votre corps pour identifier tous ces liens d'attachements toxiques qui subsistent (liens émotionnels de colère, de tristesse de peur, de loyauté, de dépendance, ça peut être plein de choses) vous pouvez les imaginer, les percevoir, ou même les ressentir dans votre corps.

Que percevez-vous ? (Réponse client)

Quoi d'autre, continuez à scanner votre corps jusqu'aux pieds et vérifier s'il y en a encore ...

Tout ceux-là ce sont des liens toxiques **qui vous empêchent d'être libre** aujourd'hui

Êtes-vous d'accord pour vous en libérer définitivement ?

(Réponse client oui - si réponse non rappelez les conséquences et souffrances dans sa vie souhaitez-elle les garder ou s'en libérer ?)

6- Identification partie + jeune

Percevez à l'intérieur de vous, quelle est la partie de vous plus « jeune » qui entretient et garde inconsciemment tous ces liens.

Quel âge a-t-elle ?

Faites-la sortir de votre corps délicatement et placez-la devant vous avec tous les liens qu'elle entretient.

D'ailleurs percevez si derrière la personne avec laquelle elle a tous ces liens toxiques, s'il n'y a pas quelqu'un d'autre derrière, homme ou femme qui apparaît éventuellement

Si oui indiquez-moi qui vous percevez ? (Parfois c'est le père ou la mère ou grands-parents ou autres ex ...).

7- Alliance avec partie plus jeune

Présentez-vous à votre partie plus jeune, et dites-lui que vous êtes elle, avec quelques années d'expérience en plus et que vous voulez l'aider.

Comment réagit cette partie + jeune quand vous vous êtes présenté à elle ?

Demandez-lui « de quoi as-tu besoin ? »

Que vous répond-elle ? (L'amour, sécurité...d'être vue, et écoutée ...)

Prenez-la dans vos bras si elle est d'accord et transmettez-lui toutes les ressources dont elle a besoin (énoncer les ressources concernées)

Comment se sent elle dans vos bras ? (Calibrer si c'est fait)

8- Coupure de liens

Tu peux garder ces liens toxiques qui t'enferment dans une illusion mais qui ne te comblent pas ou bien tu peux venir avec moi et je continuerai de te donner tout ce dont tu as besoin

Que vous répond-elle ? (À priori non.)

NB: Si résistance, indiquer que l'adulte peut l'aider en lui donnant les ressources, ou alors aller chercher un guide à la partie plus jeune pour l'aider.

En s'adressant à la partie plus jeune : Alors tu vas transmettre les infos suivantes à travers ces liens avant de les couper :

« Pendant très longtemps, j'ai entretenu ces liens en croyant que cela m'apporterait les ressources X (amour sécurité...) dont j'avais besoin mais cela m'a enchaîné et ne m'a pas apporté ce dont j'avais besoin...par conséquent je décide désormais de me libérer de tous ces liens toxiques qui ne m'apportent rien, je reprends ma liberté et je te rends la tienne. Je sais que mon moi adulte va m'apporter tout ce dont j'ai besoin.

Que choisis-tu pour couper tous les liens ? (Le client exprime l'Instrument outil que la partie plus jeune choisit)

(Calibrer que la partie +jeune a tout coupé.)

Puis faire venir des papillons blancs et multicolores ramasser tous les liens tombés à terre pour les emmener avec la / les personnes dans la lumière. (Calibrer quand c'est fait avec le client)

Faire vérifier que tous les morceaux de lien au sol sont partis, sinon, interroger pourquoi il en reste. Résistance?
Autre personne?

9- Unification partie plus jeune dans le cœur du client

Puis mettre plein de lumière dans la partie plus jeune et dans une belle bulle de lumière.

Réduire la taille de cette bulle avec cette partie plus jeune qui se sent bien **joyeuse vivante sécurisée aimée** jusqu'à ce qu'elle tienne dans votre main.

Puis quand vous le décidez installez cette bulle de lumière et cette partie plus jeune libérée et joyeuse dans votre cœur et installez-la confortablement.

Vous allez sentir comment cette alliance sacrée est désormais scellée dans votre cœur. Cette partie va continuer de recevoir de votre part tout ce dont elle a besoin et vous allez sentir ce lien permanent avec elle maintenant qu'elle est dans votre cœur.

(Calibrer avec le client + ancrage positif)

10- Pont futur & changements

Maintenant, avancez dans votre ligne du temps avec toutes ces ressources et cette alliance et projetez-vous dans le futur... percevez ce que cela change pour vous avec toutes ces ressources ?

(Laisser le client répondre)

Puis dans le futur captez ce que cela change dans votre relation à X ? Vous vous sentez comment ?

(Calibrer le changement)

11-13 Remerciements et message

11- Remerciements envers votre âme

12- Message de l'âme

13- Retour

Avec tous les enseignements, cette libération, cette alliance sacrée avec cette partie plus jeune dans votre cœur et les ressources revenez jusqu'ici.

Ouverture des yeux en douceur.



Merci