

TEXT ONLY

(slide 1)

Dans le cadre de la Semaine des victimes et survivants d'actes criminels, (up to 00,02)

(slide 2)

le Centre canadien de ressources pour les victimes de crimes aimerait (up to 00,06)

(slide 3)

accueillir (00,07)

(slide 4)

Duane T. Bowers (00,08)

pour une conversation sur la perte ambiguë.

Une transcription en français est disponible ci-dessous. (up to 00,12)

(title slide) PERTE AMBIGUË (up to 00,29)

Duane T. Bowers, LPC

www.duanetbowers.com

(green slide – up to 03,26)

LE SUJET EST PSYCHOLOGIQUEMENT PRÉSENT, MAIS PHYSIQUEMENT ABSENT / OU /
PHYSIQUEMENT PRÉSENT, MAIS PSYCHOLOGIQUEMENT ABSENT

LA PERTE AMBIGUË DÉPEND DE CONTEXTES EXTÉRIEURS, CE QUI DÉSORGANISE NOTRE
MONDE INTÉRIEUR

PLUS L'AMBIGUÏTÉ EST GRANDE, PLUS LA DÉPRESSION, L'ANXIÉTÉ ET LE CONFLIT
INTERNE/EXTERNE SONT IMPORTANTS

LE DÉNI EST LE MÉCANISME D'ADAPTATION LE PLUS COURANT QUI BLOQUE LA
CROISSANCE ET GÈLE LA PRISE DE DÉCISION

PERTE AMBIGUË

(brown and blue slide up to 06,29)

PERTE AMBIGUË – DEUIL NON RÉSOLU

- NE PEUT IDENTIFIER LE PROBLÈME POUR LE RÉSOUDRE
- NE PEUT ADAPTER SES RÔLES OU SES SENTIMENTS POUR TENIR COMPTE DE LA PERTE
- AUCUN RITUEL ET/OU COMPORTEMENT SYMBOLIQUES RELATIFS À LA PERTE
- LES AUTRES NE SAVENT PAS COMMENT RÉAGIR OU ILS REDOUTENT LA SITUATION ET S'ÉLOIGNENT EN LES PRIVANT DE LEUR SOUTIEN
- L'INCERTITUDE PERMANENTE ENTRAÎNE UN ÉPUISEMENT ET UN ENGOURDISSEMENT ÉMOTIONNELS

(blue slide up to 10,19)

INTERVENTIONS PROPOSÉES PAR BOSS

- TROUVER UN SENS
- MAÎTRISER LA TEMPÉRANCE
- RECONSTRUIRE L'IDENTITÉ
- NORMALISER L'AMBIVALENCE
- RÉÉVALUER L'ATTACHEMENT
- DÉCOUVRIR L'ESPOIR

TEXT ONLY

(slide 10)

Merci d'avoir rejoint notre conversation sur la perte ambiguë, et (10,20)
nos remerciements à nouveau à Duane T. Bowers. (up to 10,22)

(slide 11)

Nous vous invitons à consulter nos autres vidéos sur les thèmes de la gestion des déclencheurs de traumatisme ainsi que le bien-être et la façon de prendre soin de soi.
(up to 10,24)

(slide 12)

Merci de répondre au sondage ci-dessous pour nous faire part de votre expérience.
(up to 10,28)

(title slide) PERTE AMBIGUË (from 00,15 to 00,29)	
00,18	Bonjour, je m'appelle Duane Bowers.
00,19	Au cours des prochaines minutes, je vais vous parler de la perte ambiguë.
00,24	La perte ambiguë est un concept développé par une femme nommée Pauline Boss, qui a déclaré que
(green slide – up to 03,26)	
00,30	la perte ambiguë se produit lorsqu'une personne est soit physiquement disparue, mais psychologiquement présente, soit psychologiquement disparue, mais physiquement présente.
00,41	Ce que nous voulons dire par là, c'est que dans le cas d'une personne disparue, elle est physiquement absente, mais psychologiquement présente.
00,49	Psychologiquement, elle devrait être là, et nous n'avons pas de raison ou de compréhension quant à la raison de sa disparition.
00,56	Elle est physiquement disparue, mais psychologiquement présente.
01,00	L'autre cas de disparition psychologique, mais de présence physique, est celui d'une personne dont la personnalité a changé.
01,06	Elle est là, mais ce n'est plus la même personne.
01,09	Il peut s'agir d'une personne atteinte de démence ou de la maladie d'Alzheimer, ou même d'une lésion cérébrale traumatique qui a modifié sa personnalité.
01,20	En raison de l'absence physique d'une personne, mais de sa présence psychologique, nous sommes totalement dépendants, dépendantes des renseignements provenant du monde extérieur, et il n'y a pas de mécanisme provenant de notre monde intérieur qui permet de trouver une réponse à propos de la situation. Il n'y a aucun moyen de résoudre ce conflit qui se manifeste sur la raison de la disparition. Que se passe-t-il ? Quelle en est la cause ? Il n'y a rien qui puisse résoudre ce problème au niveau intérieur.

01,45	Nous sommes totalement dépendants de l'information nous parvenant de l'extérieur.
01,50	Dans ce genre de situation, moins nous en savons sur la façon dont la personne est disparue, plus nous sommes déprimés, plus nous sommes anxieux, anxieuses et plus notre conflit interne-externe est important : « Je ne comprends pas. Je ne sais pas ce qui s'est passé. Je ne sais pas pourquoi cette personne est disparue. »
02,09	Nous savons également qu'au début de la disparition d'un être cher, le déni est l'un des principaux mécanismes d'adaptation que nous utilisons.
02,19	En d'autres mots, nous croyons et nous nous disons constamment que la personne reviendra d'une minute à l'autre ou qu'elle nous appellera d'une minute à l'autre.
02,26	Et nous continuons à nous y attendre.
02,28	Et immédiatement après la disparition ou peu de temps après, c'est tout à fait normal.
02,37	Mais si l'être cher est disparu depuis plusieurs jours, voire plusieurs semaines, il arrive un moment où il faut cesser de réagir ainsi.
02,46	En effet, lorsque nous attendons constamment que la personne se manifeste, nous n'avancions pas dans notre vie, nous ne faisons pas les choses que nous devons faire au quotidien pour vivre une vie saine ou pour soutenir notre famille, pour que notre famille continue à vivre sa vie pendant que notre proche est absent.
03,06	Nous avons tendance à stagner.
03,08	Il devient donc important au bout d'un certain temps, de commencer à ne plus croire qu'elle va réapparaître d'une minute à l'autre et de reconnaître que la personne est temporairement absente.
03,20	Et même si elle ne revient pas dans la minute qui suit, elle reviendra. Ce n'est tout simplement pas immédiatement.

(brown and blue slide up to 06,29)

03,27	De plus, lorsque nous examinons cette notion de perte ambiguë, nous devons comprendre que la perte, le processus d'adaptation à une perte, s'appelle le deuil.
03,38	La nature de la perte n'a pas d'importance. Nous devons nous y adapter.
03,42	Certaines choses nous empêchent de nous adapter à la perte d'une personne disparue temporairement, comme le fait de ne pas comprendre ou de ne pas identifier le problème. Quel est le problème ? Le problème, bien sûr, c'est que l'être cher est disparu.
04,00	Mais quelle en est la cause ?
04,02	Nous ne pouvons pas résoudre le problème si nous n'en connaissons pas la cause.
04,05	C'est ce qui nous empêche de nous adapter à la disparition de notre proche.
04,13	Nous ne savons pas non plus quel rôle nous sommes censés jouer ni ce que nous sommes censés ressentir.
04,17	Il n'existe aucune ligne directrice sur la façon dont un proche d'un être cher disparu est censé agir.
04,26	Comment sommes-nous censés nous sentir ?
04,28	Quel est notre rôle ?
04,30	Nous n'avons pas non plus de rituels, de comportements, de lignes directrices qui nous permettent de trouver un peu de réconfort dans cette situation.
04,40	Dans de nombreux cas, il existe des rituels ou autres qui permettent à une personne de trouver un certain réconfort dans le fait qu'un être cher n'est plus là.
04,48	Mais dans le cas présent, où la perte est temporaire, nous n'avons pas de rituels concrets, nous n'avons pas de directives précises sur la manière de se comporter ou sur ce qu'il faut faire.
04,58	Une autre chose qui nous empêche de nous adapter à la disparition de l'être cher, c'est que les autres ne savent pas comment réagir à notre égard.
05,08	Ils ne savent pas comment interagir avec nous.

05,10	Ils ne savent pas quoi faire pour nous soutenir.
05,13	Ils ont donc tendance à s'éloigner.
05,16	Et lorsqu'ils s'éloignent, ils éloignent la source même dont nous avons besoin en termes de soutien alors que notre proche est disparu.
05,23	C'est donc un autre obstacle qui nous empêche de faire face à cette perte temporaire.
05,34	À un moment donné, nous reconnaissons que nous sommes émotionnellement engourdis, que nous sommes émotionnellement épuisés.
05,43	En fait, ce qui se passe, c'est une sorte de montagne russe. Nous devenons très émotifs, très émotives, puis nous devenons en quelque sorte non émotifs, non émotives.
05,52	Nous oscillons entre de fortes réactions émotionnelles et l'absence de réaction.
05,58	Et nous devons comprendre que c'est normal.
06,03	Ces montagnes russes sont normales et nous devons apprendre à gérer les moments où nous sommes extrêmement émotifs, émotives, et apprendre à gérer les moments où nous ne ressentons pas grand-chose et où nous pensons que quelque chose ne va pas en nous, en agissant de manière qui nous permet de comprendre que c'est normal.
06,25	Cela est normal pour nous.
(blue slide up to 10,19)	
06,29	Il existe donc quelques suggestions, quelques lignes directrices pour faire face à la disparition d'un être cher.
06,41	Tout d'abord, nous devons trouver un sens à notre vie maintenant que cela s'est produit.

06,46	Et ce sens pourrait être de décider que nous allons passer du temps et vraiment concentrer tout notre temps à aider à retrouver notre proche disparu.
06,54	Nous pouvons aussi décider que notre temps et que notre objectif de vie seront consacrés à soutenir notre famille et à l'aider à traverser cette période.
07,03	Ou encore, nous pourrions nous dire que c'est peut-être le moment où je dois m'occuper de moi-même et de ma santé, m'assurer que je mange bien, que je fais de l'exercice et que je fais ce qu'il faut pour prendre soin de moi afin de m'aider à traverser cette épreuve.
07,18	Une autre façon consiste à maîtriser la tempérance ou, en d'autres termes, à trouver toutes les situations de notre vie sur lesquelles nous avons un contrôle.
07,26	Comme nous n'avons pas le contrôle sur la disparition de notre proche, nous devons trouver les aspects sur lesquels nous avons le contrôle.
07,32	Il peut s'agir, par exemple, de participer à la recherche de l'être cher, ou peut-être, de votre environnement. Si vous vous sentez plus à l'aise dans votre maison lorsqu'elle est propre, de voir à ce que votre environnement soit confortable pour vous.
07,51	Qui sont les personnes qui vous entourent ?
07,52	Contrôler les personnes avec lesquelles on interagit.
07,56	Trouver les aspects de votre vie sur lesquels vous avez le contrôle et prendre ce contrôle afin que vous puissiez vous sentir un peu plus en confiance dans les situations sur lesquelles vous n'avez pas de contrôle.
08,07	Il faut ensuite trouver un moyen de parler de la disparition de l'être cher sans se laisser envahir par les émotions.
08,16	Comment vous identifiez-vous ?
08,18	Si c'est votre conjoint, conjointe qui est disparu(e) et que quelqu'un vous demande si vous êtes marié(e), vous devez être en mesure de répondre par l'affirmative.
08,24	Il faut pouvoir dire quelque chose comme « oui, je suis mariée, mais je suis mariée à un mari qui est disparu. »
08,30	Oui, je suis parent.

08,32	Je suis parent d'un enfant disparu.
08,33	Il faut être capable de trouver les mots qui vous conviennent pour ne pas devenir émotif, émotive et pour pouvoir exprimer qui vous êtes d'une manière que les gens comprendront.
08,44	Normaliser, comme je l'ai déjà dit, cette fluctuation d'émotions, savoir que c'est normal et avoir des moyens de se calmer si l'on devient vraiment émotif, émotive, ou être capable de se permettre de ne pas avoir de sentiments en sachant qu'ils se manifesteront à nouveau.
09,04	Réévaluer le sentiment d'attachement signifie que vous devez conserver vos émotions et votre capacité à vous attacher aux choses.
09,16	Si vous avez tendance à vous attacher aux personnes qui sont dans le besoin, à celles qui ont moins que vous et à ce genre de choses, et que vous avez tendance à avoir de la compassion pour elles, il se peut que vous trouviez que cette expérience n'est pas normale.
09,33	Vous ne pouvez pas faire cela parce que vous utilisez tellement d'émotions pour essayer de retrouver votre proche.
09,42	Découvrir l'espoir.
09,43	La découverte de l'espoir est un élément clé et il n'est pas nécessaire que ce soit avoir de l'espoir dans cette situation.
09,49	Il s'agit simplement de trouver de l'espoir quelque part dans votre vie et le meilleur moyen d'y parvenir est d'élaborer un plan pour l'avenir.
09,55	Chaque fois que vous avez un plan pour l'avenir, cela signifie que vous pensez à l'avenir et s'il s'agit de quelque chose que vous voulez vraiment faire, alors cela vous aidera à traverser les moments difficiles pour y arriver, à vous réjouir de cette possibilité et de cet événement à venir.
10,15	J'espère que ces renseignements vous ont été utiles.
10,19	Je vous remercie de votre attention.