

Attachement, blessures, deuils et résilience
notamment chez ceux qui agissent
avec cœur et raison
auprès de personnes en fin de vie
et de leurs proches

Hugues Cormier
Université de Montréal, Université McGill,
et Hôpital Général Juif de Montréal
ecologiehumaine.org

Attachement

Attachement

Cœur

Blessure

Blessure

Cœur/Raison

Blessure

Deuil

Cœur/Raison

Blessure

Résilience

Résilience

...

...

...

Résilience

reprise d'un type de développement après une agonie psychique

processus développemental après une agonie psychique

sinon: sclérose, cycle de blessures qui ne sont que blessantes, versus:

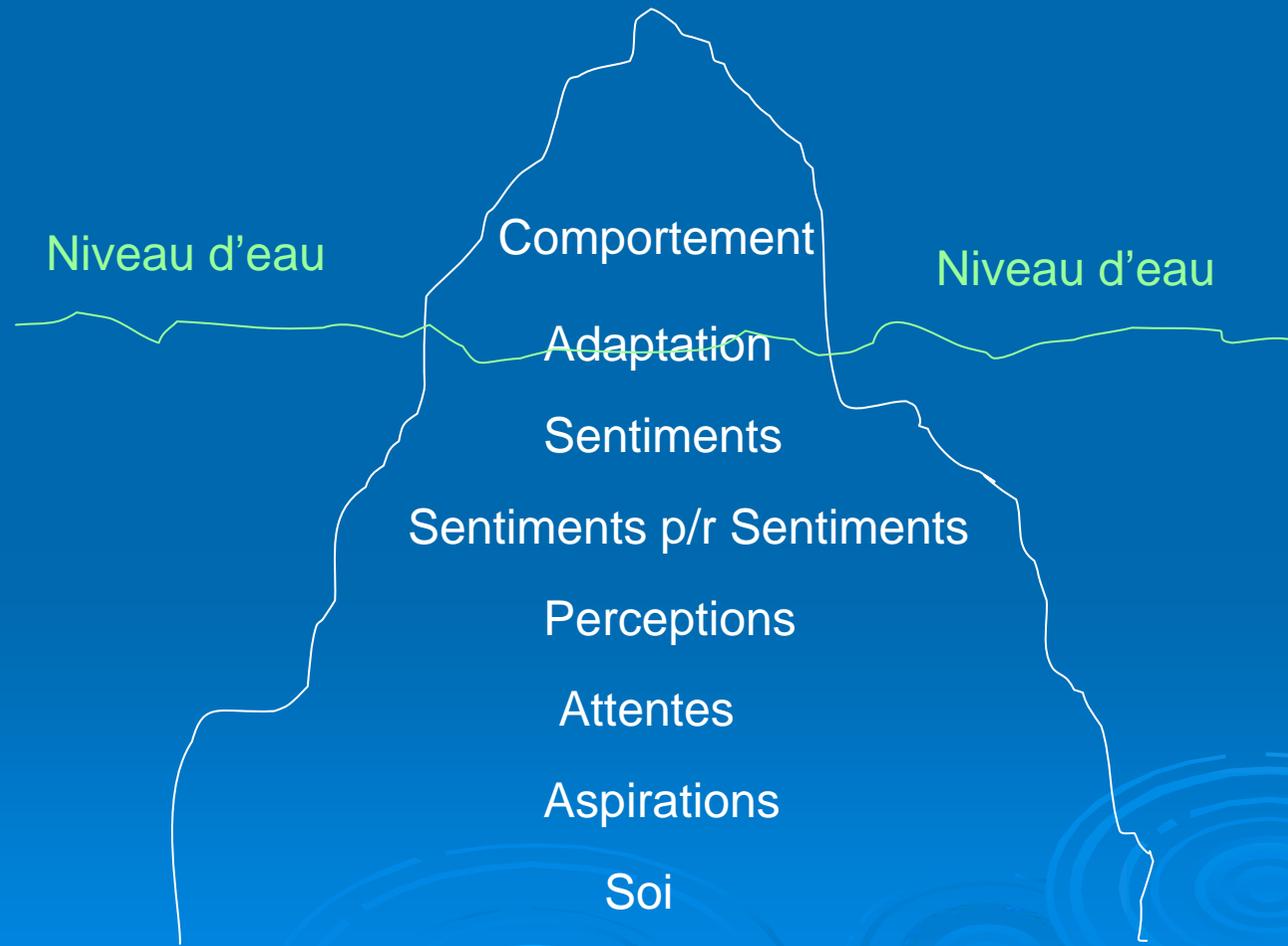
cycle de blessure/résilience où une blessure stimule une métamorphose, une nouvelle organisation de soi

Favoriser le développement de résiliences

- Devenir son propre sherpa pour explorer son «iceberg personnel »
- Gravier avec des postures congruentes
- Eviter des chutes blessantes et/ou s'en relever le mieux possible avant l'ultime ascension, l'ultime retour à soi, au Soi
- Devenir un sherpa pour autrui

L'expérience humaine intrapsychique

La métaphore de l'iceberg personnel du modèle de Virginia Satir



L'intervenant en soins palliatifs,
à chacun des moments de sa vie,
peut allumer ou éteindre une résilience
en soi et chez autrui



Synesthésie:

- Trouble de la perception sensorielle caractérisé par la perception d'une sensation supplémentaire à celle perçue normalement, dans une autre région du corps ou concernant un autre domaine sensoriel



➤ Refus (décevant) —→ Déception

➤ Refus (décevant) —→ Écrasement humilié
—→ Blâme méprisant
—→ Ultra-raisonnable
—→ Distraction

Du refus décevant à la reconnaissance de la déception

- Attitude Kabat-Zinn
 - STOP
 - Triangle « À l'écoute de soi »
 - Les 3 « A »
 - Yoga
- 

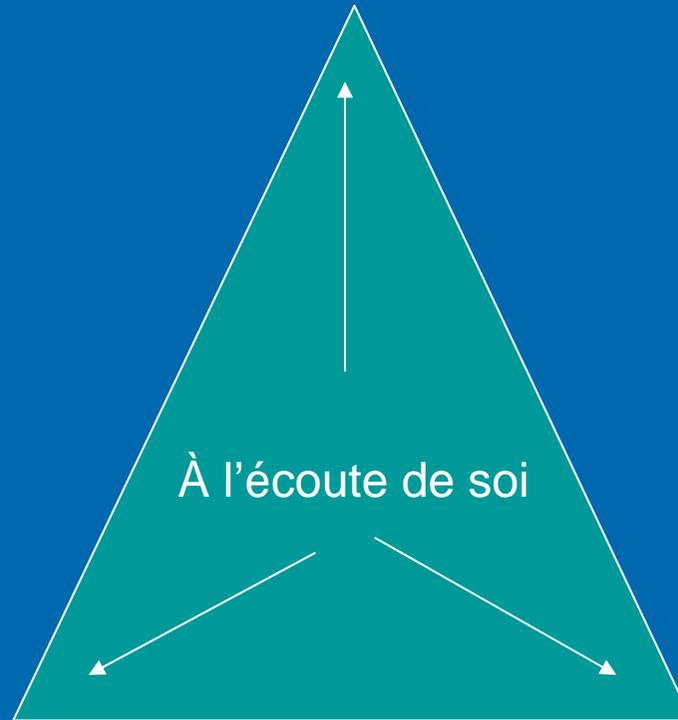
Attitude: Méditation pleine conscience (Kabat-Zinn)

- Non-jugement
- Patience
- Esprit de débutant
- Confiance
- Non-effort
- Acceptation
- Lâcher prise
- Gratitude
- Bonté
- Générosité
- Empathie
- Bonté d'âme

- S : Stop
- T : Tu prends une bonne respiration
- O : Ouverture / Observer
- P : Pro-action / Procéder

Triangle à l'écoute de soi

Pensées



Sensations
physiques

Émotions

Les 3 « A »

- À l'écoute de soi
- Acceptation
- Action

Yoga

- Méditation
- Discipline corps / esprit
- Respiration
- Pratique
- À l'écoute du corps et ses messages

De la déception reconnue à l'expression de déception



De la déception reconnue à l'action pro-résiliente



Écouter activement, reformuler



Pardonner



Accords toltèques

- Que votre parole soit impeccable
 - Quoiqu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
 - Ne faites pas de suppositions
 - Faites toujours de votre mieux
- 

Journée « pleine conscience » dans la vie quotidienne



Remerciements

- Collègues du Mindfulness-Based Medical Practice Program, McGill
 - Boris Cyrulnik
 - Patricia Dobkin
 - Tom Hutchinson
 - Jon Kabat-Zinn
 - Jean Montbourquette
 - Virginia Satir
- 