

L'ÉVÉNEMENT :
LA SÉPARATION

7 PHASES DE DEUIL

-une transition de vie-

RENOUVEAU

12 étapes: Grandir dans la séparation

1. Partager mon histoire.
2. Établir mes objectifs.
3. Quelles sont mes pertes. Comment les surmonter?
4. Est-ce que je me permets de vivre mes émotions?
5. Soigner ma colère & ma culpabilité.
6. J'ose chercher de l'aide.
7. Je me soigne pour mieux profiter du temps avec mes enfants.
8. Clarifier mes relations de respecter et de m'affirmer.
9. Affronter ma nouvelle réalité. Laisser partir mes derniers espoirs.
10. Découvrir un sens à mes pertes.
11. Me pardonner à moi-même et à l'autre.
12. Rituel de l'héritage. Récupérer mon héritage.

1

CHOC

- Figer
- Fuir
- Frapper
- 4-6 semaines
- Anxiété situationnelle

2

DÉNI

- Obstination dans l'action
- Trouver un coupable
- Dépendance (drogue, femmes, boisson)

3

EXPRESSIONS DES ÉMOTIONS

- Colère
- Angoisse
- Peine, tristesse
- Culpabilité-honte

4

RÉALISATION DES TÂCHES

- Apaisement, soulagement
- Lueur d'espoir
- Lâchez-prise pour ne pas réagir
- Ex., Décrocher les photos

5

DÉCOUVERTE D'UN SENS A LA PERTE

- Nouvelles ressources en moi
- Reconnaître les gains et forces
- Ouverture mettre mes limites

6

ÉCHANGE DES PARDONS

- Se pardonner
- Pardoner l'autre

7

HÉRITAGE

- Rituel-PSI
- Symbolique

12 étapes: Grandir dans la séparation

1. Partager mon histoire.
2. Établir mes objectifs.
3. Quelles sont mes pertes. Comment les surmonter?
4. Est-ce que je me permets de vivre mes émotions?
5. Soigner ma colère & ma culpabilité.
6. J'ose chercher de l'aide.
7. Je me soigne pour mieux profiter du temps avec mes enfants.
8. Clarifier mes relations de respecter et de m'affirmer.
9. Affronter ma nouvelle réalité. Laisser partir mes derniers espoirs.
10. Découvrir un sens à mes pertes.
11. Me pardonner à moi-même et à l'autre.
12. Rituel de l'héritage. Récupérer mon héritage.

Change Event
Separation

7 PHASES of GRIEVING

-A transition-



1

SHOCK

- Freeze
- Flight
- Fight
- 4-6 weeks

2

DENIAL

- Stubbornness in action
- Find a culprit
- Dependence (drugs, alcohol, gambling, work...)

3

EXPRESSIONS OF EMOTIONS

- Anger
- Anxious
- Sad, guilt
- Shame

4

MOVING ON WITH MY TASKS

- Reassurance and relief
- Glimmer of hope
- Letting go, not RE-act
- Example, Taking the pictures down

5

DISCOVERING THE MEANING OF THE LOSS

- New resources within me
- Acknowledge the gains and losses
- Setting my boundaries

6

EXCHANGE OF FORGIVENESS

- Forgiving myself
- Forgiving my former partner

7

LEGACY RITUAL

- Spiritual
- Symbolic

12 steps: Growth Through Separation

1. Introducing myself & sharing my loss
2. Presenting my objectives
3. What did I lose?. How to overcome?
4. Am I allowing myself to experience my emotions?
5. Being in touch with my anger, guilt, shame, sadness and anxiety.
6. Ability to reach out and get help.
7. Nurturing my relationship with my children.
8. Making meaning of my relationships and asserting myself.
9. Letting go of my past. Confronting my new reality and my new tasks.
10. Finding meaning of what I've lost.
11. Forgiving myself and my former partner
12. Letting go. The legacy ritual.