

**L'intimité affective de la femme de plus de 60 ans, après le décès
de son conjoint**

Comment le coaching peut accompagner la femme dans sa reconstruction
identitaire et dans sa transition vers une nouvelle vie affective.

Sous la supervision de Mme Béatrice Girard, superviseur

Mémoire pour l'obtention de la Certification

Devenir Coach Professionnel – RNCP niveau 7

Linkup Coaching

Présenté et soutenu devant un jury professionnel le 27 avril 2021

Eva de Vleeschouwer, Promotion DCC119Bis

Notre présent dépend de notre passé

et notre avenir dépend du présent

Elisabeth Kübler-Ross

Merci à mes parents qui ont soudainement quitté cette terre ensemble pendant la préparation de cette certification et qui m'ont toujours encouragé à poursuivre ma voie, tant dans mon épanouissement personnel que professionnel.

Merci à mes enfants de m'avoir donné l'énergie et la confiance de poursuivre la certification.

Merci à Béatrice, ma superviseuse, qui grâce à son écoute, son analyse, sa patience et son ouverture d'esprit m'a aidé à concrétiser ce mémoire.

Les collaborateurs de Linkup Coaching et mes camarades de promotion ont été précieux dans la préparation de cette certification, malgré une période bien difficile pour eux aussi.

Et un énorme merci à toutes ces femmes, amies et inconnues, qui ont bien voulu échanger avec moi à propos d'un sujet délicat qui concerne le deuil et la sexualité.

Rester positif et optimiste est un des secrets vers la réussite et le bonheur. Je le suis et je le resterai grâce à mon entourage familial, amical et professionnel ainsi que grâce à ma propre résilience.

Table des matières

Introduction et problématique	1
1. Faire le deuil de son conjoint	4
1.1. Le processus du deuil	5
1.1.1. Les 5 étapes de deuil selon Elisabeth Kübler-Ross.....	5
1.1.2. La résilience	10
1.1.3. Le coping.....	11
1.2. L'intimité affective et sexuelle après le deuil.....	12
1.2.1. La sexualité : évolution et bienfaits.....	13
1.2.2. Conséquences du deuil sur la vie sexuelle de la femme	14
1.3. Peurs, doutes et freins dans la reconstruction d'une vie sentimentale.....	15
1.3.1. Le changement. La transition.	16
1.3.2. La culpabilité.....	17
1.3.3. Le « bagage » de la vie et le besoin de liberté.....	18
1.3.4. L'environnement : le « poids » de l'entourage.....	18
1.3.5. La peur de souffrir à nouveau	19
1.3.6. La comparaison à l'autre	19
1.3.7. Le rapport au corps.....	20
1.3.8. La honte.....	20
1.3.9. La solitude	21
2. Retrouver une vie sentimentale après un deuil à l'aide du coaching individuel.....	22
2.1. Le coaching et le rôle du coach	22
2.1.1. Le coaching	22
2.1.2. Coaching versus la psychothérapie, le conseil, le mentorat, la sophrologie	24
2.2. Accompagner la transition de vie : du deuil vers la reconstruction identitaire et vers une nouvelle vie sentimentale.....	26
2.2.1. L'identité : aider la personne à se reconnecter à elle-même	31
2.2.2. Identifier les blocages : croyances et nourrir les valeurs.....	33
2.2.3. Les besoins : une source de motivation vers l'estime de soi.....	37
2.2.4. Le changement : agir ou subir	38
Les limites du coaching dans le contexte	40
Conclusion.....	40
Bibliographie.....	43

Introduction et problématique

*« Nous avons besoin de 4 câlins par jour pour survivre,
8 pour fonctionner,
et 12 pour croître »*

Virginia Satir – psychothérapeute américaine (Satir, 2006)

Selon Céline Rivière (Rivière, 2015), psychologue clinicienne, le toucher si particulier du câlin accroît les capacités de défense de l'organisme et relance globalement l'ensemble des fonctions du corps mais, plus profondément encore, il reconnecte au sentiment de bien-être parce qu'il relie l'individu à lui-même, aux autres et à la réalité de son environnement.

Mais alors, comment fait-on une fois que notre partenaire amoureux disparaît après une longue vie commune ? Est-ce que les câlins des enfants, des petits-enfants, des amis vont remplacer ces touchers, ces moments d'intimité qu'on avait avec lui ?

La mort, la vieillesse et la sexualité sont encore souvent considérées comme des sujets tabous et les discussions à ce propos vont souvent de pair avec une certaine gêne.

Malgré une prise de conscience croissante de l'importance de la sexualité chez les personnes âgées, la recherche et la littérature populaire reconnaissent rarement le chagrin de la perte de l'intimité sexuelle après la mort de son partenaire.

Ne pas reconnaître cette absence d'intimité sexuelle peut créer un deuil dans lequel on se sent privé de ses droits, laissant ces personnes sans soutien pour faire face à cet aspect du deuil. Le deuil privé de ses droits peut avoir des conséquences émotionnelles et physiques négatives.

En France 235 000 personnes perdent leur conjoint chaque année, dont 30 000 avant 55 ans – parmi ceux-là, 80 % de femmes. Or, si l'on évoque souvent des risques liés au veuvage, comme la dépression ou l'isolement extrême, on retire systématiquement la sexualité de l'équation. On s'imagine que le conjoint en deuil veut parler de tout, sauf de ça.

Si dans l'histoire, le veuvage entraînait pour une femme la fin de toute activité affective et sexuelle, surtout lorsque cette dernière a plus de 60 ans, les mœurs ont changé et aujourd'hui.

Le deuil d'une relation de couple – que ce soit à la suite d'une séparation ou à la mort - entraîne des blocages en termes de comportement et de dynamique de la personne dans sa relation à l'autre.

Cette rupture provoque une altération de l'identité. On n'en ressort pas de la même façon et on en sort obligatoirement transformé. La perte de son conjoint peut entraîner des blocages affectifs et sexuels.

Bien qu'il existe beaucoup de littérature au niveau du deuil à tous les niveaux, de la sexualité des séniors ainsi que de la sexualité dans le cadre de maladies telles que le cancer, on trouve très peu d'écrits qui évoquent la sexualité des « survivants », de celles qui ont perdu leur partenaire et qui ont encore une vie après.

Il faut donc aller directement à la cible et pour cela j'ai eu l'occasion d'interviewer douze femmes entre 60 et 76 ans ayant perdu leur conjoint au cours des 5 dernières années. Ces femmes vivent en France, en Belgique et aux Pays-Bas, ont été mariées plus de 30 ans et ont pour la plupart des enfants et des petits-enfants.

Lors des échanges avec ces femmes, il en ressort plusieurs thèmes :

- Le partenaire décédé est toujours présent dans la vie quotidienne de la femme
- L'envie de se retrouver simplement « comme on était avant », avec ses envies, ses désirs et ses besoins (sexuels et relationnels)
- Les difficultés d'échanger avec son environnement sur les sujets de sexualité ou sur une possibilité de nouvelle relation amoureuse.
- Les sentiments et pensées contradictoires concernant la suite de sa vie / sentiments et pensées contradictoires sur le désir et de nouvelles relations

Il ressort de ces échanges qu'après la perte de son partenaire, les femmes ont encore des besoins affectifs, d'intimité sexuelle et éprouvent du désir qu'elles aimeraient partager avec un homme. Mais, avec qui en parler ? A qui s'adresser ? La famille ou les amis sont rarement ouverts à entendre cette problématique et la femme n'ose pas toujours en parler. Elle a peur de se confier et ne veut pas entendre un jugement. La consultation d'un psychologue ne leur vient pas à l'esprit et elles n'en ressentent pas le besoin car elles ont un problème maintenant et elles veulent une solution pour aujourd'hui et pour demain. Elles cherchent le « comment » et pas le « pourquoi ».

Les nombreuses femmes que j'ai pu rencontrer se sont toutes montrées très intéressées par le sujet de la reconstruction sentimentale et abordent très rapidement et spontanément leurs problèmes et leurs expériences. L'écoute active et la bienveillance sont les éléments clés pour les accompagner.

J'ai ressenti qu'elles ont un véritable besoin d'accompagnement. Une aide qu'elles ne trouvent pas aujourd'hui. Le coaching est une forme d'aide encore mal connue pour accompagner les femmes sur un sujet aussi délicat et intime. Mais à travers cette étude je vais démontrer qu'il peut parfaitement répondre à ce type de demande.

Dans le processus du deuil et de la reconstruction de sa vie, on abordera la question de la résilience et de la capacité d'une personne à surmonter ce traumatisme. Comment peut-elle s'adapter à cette situation nouvelle, faire face au changement et comment reprendre confiance en elle afin de se remobiliser. Nous démontrerons que le coaching a toute sa place pour accompagner ces personnes pour retrouver une estime de soi et une vie affective et une intimité sexuelle.

Je vais, à travers mon étude, tenter de répondre à la problématique suivante :

Comment accompagner par le coaching, les femmes de plus de 60 ans à reconstruire une vie affective et sexuelle après la perte de leur conjoint ?

Et plus particulièrement : Est-ce que le coaching est légitime dans l'accompagnement de ces femmes compte tenu de l'existence d'autres intervenants : psychologue ou psychothérapeute, sophrologue, groupes de parole... ? Quelle est sa valeur ajoutée et quelles en sont les limites ? Quelles sont les conditions nécessaires pour que ce processus de coaching soit efficace ?

Dans un premier temps, je m'intéresserai à l'identité sociale des veuves, à la façon dont elles sont perçues et à ce que cela implique au niveau de la perception sociale de la sexualité des individus âgés. Le poids et l'opinion de la famille seront ensuite abordés ainsi que les changements physiques auxquels la femme doit faire face.

Par la suite et à travers des cas pratiques, j'aborderai la question sur comment le coach analyse cette situation et permet d'accompagner la personne dans cette transition.

Je vais analyser et tenter de démontrer la place et l'importance que peut avoir un parcours de coaching au sein de cette typologie de population à travers une approche systémique et des outils tels que le SCORE, la ligne de vie ou le Bateson.

Enfin, je m'attarderai sur les limites du coaching ainsi que les risques auxquels nous pouvons être confrontés en tant que coach professionnel dans ce type de parcours.

J'utiliserai dans ce texte aléatoirement les termes de *conjoint*, *mari*, *partenaire ou amoureux*, lorsqu'il s'agit de la personne qui est décédée. Pour désigner la femme qui a perdu son mari, je parlerai de *veuve*, *survivante ou endeuillée*.

1. Faire le deuil de son conjoint

*« Vous pouvez honorer et chérir votre passé,
mais personne ne vous demande d'y vivre. »*

(New York Times, Carole Brody Fleet, veuve à 40 ans)

Dans cette première partie, je vais tenter de définir les principales notions à la compréhension de ce mémoire. Je vais aborder le deuil chez la femme de plus de 60 ans suite à la mort de son conjoint, ainsi que les conséquences de l'absence d'intimité affective et sexuelle sur sa vie.

Introduit en psychiatrie par Sigmund Freud dans les années 1920, la « blessure narcissique » ou « cicatrice narcissique » désigne l'altération du sentiment d'amour et d'estime pour soi-même. Concrètement, une blessure narcissique se traduit donc, par toutes les choses qui menacent votre estime et ont un impact négatif sur votre amour propre. Parfois, elle est également appelée la blessure du vide ou la dissolution du « moi ».

Le deuil de l'autre c'est une blessure narcissique ; la personne qu'on aimait n'est plus là pour nous regarder, pour nous aimer, pour nous protéger, pour nous soutenir surtout pour ne plus nous renvoyer notre amour. On se retrouve seule avec cet amour dont on ne sait que faire.

L'épreuve est douloureuse et vient confronter nos croyances enfouies « jusqu'à ce que la mort nous sépare » et lorsqu'elle nous sépare elle nous rappelle ce que nous ne voulions surtout pas voir : ni nous, ni notre amour sommes éternels.

Face à ce chagrin, nous réagissons tous différemment, par le mutisme pour certaines, par les cris pour d'autres. Chaque deuil est unique car il dépend de la personnalité de l'endeuillée, les circonstances du décès et du lien qu'elle avait avec son conjoint.

La mort d'un conjoint est un traumatisme important qui n'épargne aucun aspect de l'existence. Tout est bouleversé après la mort de son partenaire : de son identité, à son projet de vie, en passant par les démarches administratives, ou encore la sexualité. Le deuil est une source pour le conjoint survivant d'un risque accru de dépression et de dégradation de la santé ainsi que de surmortalité. Les veufs ont plus de risque de mourir que des mariés, notamment durant la première année du veuvage. Ce risque est accru chez les hommes par rapport aux femmes, et chez les jeunes veufs par rapport aux veufs plus âgées (Guilbault, Dal, & Poulain, 2007)¹.

J'ai pu constater ceci dans les faits, car malgré une bonne santé, mon père est décédé 2 mois après ma mère, sans vraiment avoir d'explication plausible. Est-ce le chagrin d'amour, le syndrome du cœur brisé - le « tako-tsubo », la maladie du muscle cardiaque ? Aucune science n'a de réponse à ce jour, mais le chagrin immense après 65 années de vie commune et la perte de sens donnent certainement une explication à ce décès suite à un cœur qui s'est arrêté de battre pour la femme de sa vie.

1.1. Le processus du deuil

Face aux évolutions de notre société, où l'instantané et l'éphémère sont devenus « la norme », on pourrait penser que cela vaut également pour le processus du deuil : il faut vite oublier et passer à autre chose. Cependant, on ne peut pas éviter chaque étape du processus de deuil. Négliger une étape, c'est risquer de ne pas accomplir le processus et de ne pas arriver à « l'acceptation » et à la « reconstruction » et ainsi rester dans un des stades précédents.

Pour « refaire » sa vie, reconstruire une relation avec l'autre, il faut du temps. Le temps de mettre en place une nouvelle relation avec la personne qu'on a perdu. Tout ce que son départ a bousculé demande un nouvel équilibre.

1.1.1. Les 5 étapes de deuil selon Elisabeth Kübler-Ross

Dans ce que nous appelons « le travail de deuil », Elisabeth Kübler-Ross a identifié cinq étapes (Kübler-Ross, 1975). Elles ne jalonnent pas seulement le deuil radical qu'est la confrontation à la mort de l'autre, mais des « petites morts » que la vie nous impose : maladie grave, séparation, déménagement, perte d'un travail ... Vivre, c'est apprendre à perdre, à mourir un peu. Si on traverse sans difficultés ces petits deuils, les vrais deuils sont abordés avec une plus grande stabilité intérieure. Mais cela dépend de l'histoire de chacun, et de la façon dont il est accompagné. Chaque deuil est unique.

Expliquer le processus du deuil au Client permettra d'identifier à quel stade elle se trouve dans ce processus, mais également à mettre des mots sur les émotions et se projeter vers son futur. Le coach peut intervenir aux différents stades de ce processus, mais il semble raisonnable de penser qu'il interviendra au plus tôt à la fin de la phase de descente, lorsque le choc, la colère et la tristesse feront place à la phase d'acceptation.

Si la personne est ou reste toutefois proche de la dépression, il faudra l'orienter vers une aide plus spécifique (psychologue, psychiatre...).

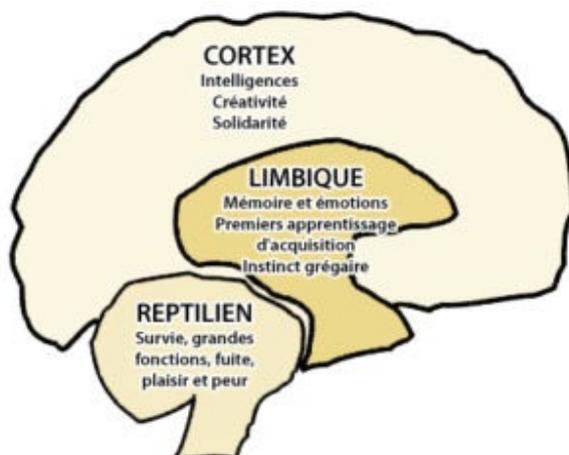


Le choc

La personne est submergée par ses émotions, elle ne comprend pas ce qui se passe et perd sa lucidité. C'est un moment où seule une écoute active et une empathie de la part de l'entourage ou du coach pourront l'aider.

Le déni, le refus et l'isolement, Le choc émotionnel

Après le premier choc, se manifeste un déni de la réalité : *“ Ce n'est pas possible, ce qui arrive n'est pas vrai, je n'y crois pas...”*. Une partie de nous sait exactement ce qui est en train de se passer mais une autre partie refuse d'admettre que l'autre est mort. Ce refus d'accepter la réalité constitue une sorte d'auto-défense devant l'inéluctable. Toute notre énergie vitale s'insurge devant une réalité et prétend la nier. C'est une réaction saine, normale, face à ce qui arrive, mais s'y enfermer, ne pas parvenir à la dépasser peut devenir grave.



Les neurosciences permettent d'expliquer cette contradiction. Notre cerveau est organisé en 3 parties formant un tout : le cerveau reptilien, le cerveau limbique et le néocortex. Le néocortex est le cerveau qui pense, qui est le centre du raisonnement, de la logique, de la conscience. Son rôle est de traiter les données rationnelles et de partager ses conclusions avec les 2 autres cerveaux. (Les 3 cerveaux, s.d.). Tout ce que

nous avons appris depuis notre plus jeune âge et qui donne la priorité à notre logique au

détriment de nos émotions. Le cerveau limbique est le centre des émotions de la mémoire à long terme. Ce cerveau décide émotionnellement et est aussi le lieu des mécanismes de motivation, réussites et échecs, plaisir et déplaisir.

Nous avons appris depuis tout petit à donner la priorité à notre logique, notre rationalité au détriment de nos émotions. Nous croyons que les émotions doivent se gérer, se contrôler, voire n'avoir pas le droit d'exister. Mais face à la perte de sa moitié, nous sommes déchirées car lorsque d'une part il y a la logique « *je dois continuer* », *je ne peux pas me laisser aller* » « *je suis forte, je gère* », il y a d'autre part le chagrin, la colère, la culpabilité, la peur...

Joan Dideon écrit dans son livre (Dideon, 2005) à propos de l'année après la perte de son mari *"I could not count the times during the average day when something would come up that I needed to tell him. This impulse did not end with his death. What ended was the possibility of response"* ²

Un couple ce n'est pas juste deux personnes. Il s'agit d'une configuration complexe d'un soi, d'un autre, et d'un couple. En faisant le deuil de son partenaire de vie il faut donc traverser non seulement le deuil de la personne aimée, mais aussi du couple en lui-même et de l'amour tel qu'on l'a connu. Si l'amour demeure, plus personne n'est le témoin de cette intimité qui disparaît avec le défunt. Tout doit être réappris : comment vivre au quotidien, ritualiser de nouveaux gestes qui ont pris des années à se mettre en place.

« Après la perte de mon époux, je vivais en pilote automatique. Ma vitalité a disparu, mon envie de vivre a diminué. Je vois de moins en moins les raisons pour continuer à vivre ». (Viviane, 70 ans)

La colère, la rage, l'irritation.

Après le déni, on éprouve souvent de la colère, de la révolte. Un sentiment d'injustice apparaît, d'autant plus intense que la mort est inattendue ou les liens avec le défunt étroits : *"Pourquoi lui ? Pourquoi me fait-il cela ? Qu'ai-je fait pour mériter cela ?"*. Cette étape est particulièrement difficile à dépasser. Peut-être parce que, confrontés au problème de la mort, et surtout de cette mort, nous n'avons pas de réponse claire, d'explication naturelle. Nous

² traduction : « Impossible de compter toutes les fois, au cours d'une journée ordinaire, où il se passait soudain quelque chose qu'il fallait que je lui raconte. Ce réflexe n'a pas disparu avec sa mort. Ce qui a disparu, c'est la possibilité d'une réponse. »

cherchons un coupable : Dieu, les forces du mal, la société, le corps médical, ou nous-même. Ces manifestations agressives ont besoin de s'extérioriser. Elles sont l'expression d'une forte charge émotionnelle qui doit pouvoir s'alléger.

Cette agressivité peut être extériorisée vis-à-vis de son entourage car il y a toujours des gens pour donner des conseils et il est souvent difficile de garder son calme devant ces personnes qui pensent bien faire mais qui ne comprennent rien à ce que vit l'endeuillée. Bien que l'attention soit sincère, elle peut entraîner des sentiments désagréables et même une certaine aversion pour les personnes qui donnent cette attention.

Peur, tristesse, solitude

Le stade de la colère fait place à une sorte de marchandage : « S'il revivait, tout serait différent, cela ne se passerait pas comme cela ». Il s'agit là d'une nouvelle forme de refus de la réalité mais très différente de la première.

Chagrin, découragement, repliement sur soi... L'évidence s'est imposée et ses conséquences apparaissent concrètement, tels que la solitude, le manque, la culpabilité.

Si un coach intervient dans cette période d'isolement et de repli sur soi, il accueillera la tristesse du client et l'accompagnera dans le travail sur la gestion de ses émotions et de ses peurs. Il s'agit de rassurer la personne en expliquant à quel stade du processus de deuil elle se trouve, et comment elle peut commencer à voir une lueur d'espoir au niveau de son avenir. Le sentiment de solitude semble être commun à toutes les veuves et se manifeste dès lors qu'elles sont confrontées à l'absence d'intimité.

« Lorsque je me retrouve au lit le soir, la moitié de ce lit reste vide. C'est comme si on m'avait amputé d'un membre de mon corps. Quand je rentre après des vacances, je rentre dans une maison vide. Personne à qui parler. Je pourrais appeler ma mère, mes enfants, des amis. Mais ce n'est pas pareil ». (Mary, 62 ans)

La souffrance qui provient de la solitude peut être difficile pour les survivantes et la prise de conscience de cette solitude peut être un premier pas vers des questions existentielles telles que « *Comment vais-je avancer maintenant ?* ». Une problématique sur laquelle le coaching peut s'avérer très efficace car il y a un questionnement et une certaine positivité dans la question. On est dans le « Comment ? » et pas dans le « Pourquoi ? ».

La veuve prend conscience qu'elle doit abandonner son projet d'avenir prévu avec son partenaire et qu'elle doit se positionner Ici et Maintenant afin de donner un nouvel avenir à ce « moi solitaire ».

« Tout mon avenir a changé...

Il faut tout réécrire dans sa tête et je ne sais pas par où commencer ».

La confrontation à la solitude incite la personne à réfléchir sur son nouvel avenir et sur le rôle qu'une relation affective/sexuelle jouera dans le futur : est-ce que je veux /peux rester seule ? Accompagner la personne à ce stade crucial doit être fait avec beaucoup de bienveillance. Cette étape sera plus ou moins longue et le coach devra être vigilant afin d'identifier des signes qui peuvent indiquer une tendance pour la personne à déprimer, auquel cas il pourra lui suggérer une autre aide thérapeutique. Ou bien le coach notera la fin de la courbe *négative* qui indiquera que la personne amorce le chemin vers l'acceptation et le changement.

L'acceptation. Le pardon.

La personne s'autorise à vivre sans l'absent et peut réapprendre à vivre. L'absence est réelle mais une autre relation avec le disparu s'instaure. La restructuration intérieure s'achève. De temps en temps, l'émotion peut ressurgir mais ce n'est plus un flot qui submerge tout sur son passage.

Joan Dideon écrit « ... vient un moment où nous devons nous défaire de nos morts, les laisser partir, les laisser morts. Les laisser devenir la photo sur la table de chevet. Les laisser devenir le nom sur les comptes de tutelle. Les laisser partir au fil de l'eau ». (Dideon, 2005)

La survivante va recommencer à gérer les tâches quotidiennes, se défaire des affaires de son conjoint, accepter de dormir dans ce lit conjugal qui ne l'est plus. Par exemple, elle se consolera en dormant dans le pyjama de l'autre en acceptant la situation telle qu'elle est.

Quête de sens

C'est à ce stade que la personne va chercher à redonner un sens à sa vie. Elle a perdu une partie de son identité et va la retrouver autrement et sans exister à travers le regard de l'autre. Les projets qui étaient prévus à deux devront être modifiés. Les valeurs, les croyances, les besoins étaient basés sur des projets communs et une vie à deux. Maintenant il faut leur donner un sens pour continuer seule.

Sérénité et croissance

La personne a le regard tourné vers l'avenir. Elle retrouve de l'enthousiasme et un désir de vivre pleinement sa vie de femme. Marie-Noël Damas, écrit dans son livre

« Je commence à me rendre compte que ce passé dans lequel je m'efforçais de vivre doit, au contraire, ouvrir la voie de mon avenir. Depuis peu, je me sens pleine de tout ce que j'ai vécu. Loin d'être une entrave ou une source de regrets, cela me donne une force incroyable et me pousse à avancer encore et encore.

D'où me vient, à certains moments, cette paix que je n'attendais plus ? Cette sensation d'être en osmose avec moi-même ; cette assurance qui m'habite face à mon quotidien solitaire et non dénué de soucis ? Cette distance bienfaisante que je suis capable de prendre vis à vis de tous les polluants de l'esprit ? Qu'est-ce qui me motive et me change à ce point, sinon cette certitude ancrée en moi que nul ne pourra jamais me reprendre ce qui fut et que je pourrai, autant et quand je le voudrai, puiser dans ce trésor pour aller plus loin encore ? » (Damas, 2013).

1.1.2. La résilience

Nous ne pouvons aborder le deuil, la reconstruction identitaire et l'acceptation du changement sans aborder le sujet de la résilience

En physique, la résilience est définie comme l'aptitude d'un corps à résister aux chocs et à reprendre sa structure initiale. En psychologie, terme médiatisé par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, la résilience est cette capacité à vivre, à rebondir, à se développer en dépit de l'adversité et vaincre des épreuves traumatiques.

Dans le dictionnaire le petit Robert, la résilience signifie « reculer pour mieux sauter ». La résilience apparaît comme la capacité à vivre et se développer en surmontant des chocs traumatiques et l'adversité. Elle représente la capacité de se délier d'un traumatisme et de se reconstruire après un choc (Camhi, 2021). A travers le coaching nous aidons la personne à donner un sens à son vécu, à en tirer une force afin de vivre pleinement cette nouvelle vie.

On notera que la veuve ne recherche pas forcément à reconstruire une relation affective et sexuelle pendant ou après le deuil. Pour prendre conscience de ses besoins, elle devra reconstruire son identité, reprendre confiance et dépasser les croyances limitantes qui l'empêchent de vivre en harmonie dans un nouveau couple.

Le processus psychique de la résilience comporte deux phases (Anaut, 2008)

La phase descendante (ou la phase de protection) : cette phase concerne la confrontation au trauma et la mise en place d'un processus de résistance à la désorganisation psychique. Durant cette période, la personne ne peut entendre des arguments rationnels du type « *ce n'est pas si grave* », « *regarde les solutions qui s'offrent à toi* » ou encore « *il faut aller de l'avant* ». La personne est happée par ses émotions, et les registres émotionnels et rationnels sont comme deux langues différentes.

Le temps sera un facteur très important afin de laisser cheminer la personne. Celle-ci peut être accompagnée par le coach ou par un thérapeute, en fonction du type de choc subi. On retrouve cette phase dans le choc et le déni dans le processus du deuil décrit par E. Kubler-Ross.

La phase résiliente : cette phase implique l'intégration du traumatisme et la réparation. Il s'agit de rétablir les liens rompus et de se reconstruire. Cela passe par l'abandon de certains mécanismes de défense d'urgence ou d'adaptation (utilisés lors de la première phase), pour privilégier des formes de protection plus matures, plus souples et plus adaptées à long terme (telles que la créativité, l'humour, l'intellectualisation, l'altruisme ou la sublimation). Cette phase qui est placée sous le signe de la raison qui témoigne vraiment du processus de résilience, peut s'appuyer sur la nécessité de conférer un sens à la blessure et sur l'activation du processus de mentalisation. Pendant cette phase le coach peut associer la personne à la recherche de solutions.

1.1.3. Le coping

Parfois confondu avec résilience, le terme coping vient de l'anglais « *to cope with* », qui signifie « faire face à ».

Lazarus et Folkman définissent le coping comme « *l'ensemble des effort cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu* ». (Lazarus & Folkman, 1984)

On parle de *coping* pour désigner la façon de s'ajuster aux situations difficiles. C'est une stratégie d'ajustement - coping strategy - qui est la façon dont la personne réagit au stress (Dantchev, 1989) (Danter, 1989). Cette stratégie aide à maintenir l'équilibre, à augmenter le niveau de tolérance, à s'adapter en dépit des risques et de l'adversité, en fonction de ses

capacités, de sa personnalité et de ses expériences de réussite antérieures et de ses liens affectifs (Rivest, 2011).

Le coping peut être considéré comme un des éléments qui va contribuer à la résilience. Tandis que la résilience implique un développement, une augmentation des compétences face à l'adversité, et cette adaptation se produit dans la durée (Anaut, 2008). Selon Anaut la notion de rebondissement, de croissance, d'apprentissage, d'évolution, différencie la résilience du coping.

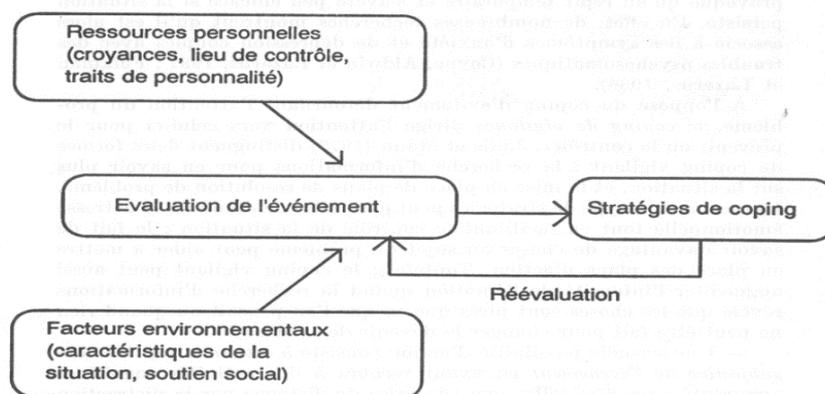


Tableau ; le processus de coping

Nous verrons plus loin comment le stress permet de mettre en place des stratégies face à ses situations pour vivre ou pour survivre /renaître.

1.2. L'intimité affective et sexuelle après le deuil

Parmi les quelques recherches existant sur la sexualité des veuves de plus de 60 ans, il ressort qu'entre 60 et 69 ans, 37% des femmes veuves ou divorcées n'ont pas de partenaires contre 16% des hommes (Bozon, 2009).

Outre leur veuvage plus fréquent, les femmes sont également pénalisées par leur plus grande difficulté à fonder une nouvelle union lorsqu'elles sont veuves ou divorcées. À ces âges, la sur-féminisation de la population et la tendance des hommes à se remettre en couple avec des femmes plus jeunes qu'eux leur est préjudiciable. En effet, ces derniers ont tendance à rechercher des partenaires plus jeunes, ce qui amplifie le déséquilibre sur le marché des rencontres. Se basant sur l'enquête ACSF 1992, Christiane Delbès et Joëlle Gaymu affirment : « chez les femmes, le veuvage implique quasiment la fin de la vie sexuelle : [...] 86% de celles âgées de 60-69 ans n'ont pas eu de partenaire depuis plus d'un an ». (Delbès & Gamu, 1997)

La probabilité de trouver un nouveau partenaire se réduit en effet avec l'âge, et, en cas de nouvelle union, le risque de décès du nouveau compagnon augmente.

1.2.1. La sexualité : évolution et bienfaits

Il existe de nombreuses définitions de la sexualité. Je vais considérer ici la sexualité en son sens le plus large : une forme d'intimité physique et émotionnelle qui englobe l'affectivité, les caresses, les plaisirs charnels, les désirs et les fantasmes. Un rapport particulier, intime et privilégié, aux autres et à soi-même qui est « éminemment relationnelle » (Bajos, Bozon, & Beltzer, 2007).

Selon Sandra Saint-Aimé, thérapeute de couple et sexologue clinicienne, le rapport sexuel (ou coït) est "une relation entre au moins deux partenaires sexuels consentants, visant à développer des sensations de plaisirs sexuels, physiques et émotionnels. Cette relation s'exprime via des jeux érotiques, provoquant l'excitation des sens, voire l'accès à l'orgasme (Saint-Aimé, 1919). La Chrétienté, dès Saint Paul, enfermera la sexualité féminine dans un étroit réseau de règles. Règles, rituels, tabous et contraintes vont pour longtemps remplacer le plaisir.

Les bouleversements lors des 40 dernières années au niveau de la sexualité ont rendu désuètes les croyances de hier. Notre mode de pensée change, ainsi que notre sexualité et nous. Pour les femmes, la sexualité pour la reproduction n'est plus une rançon obligatoire mais un libre choix. Même après la ménopause, la femme d'aujourd'hui reste cultivée, séduisante, libérée. On ne pense plus Mamie Nova, mais plutôt Jane Fonda. (Colson, 2001).

Bien que la sexualité soit souvent associée et limitée à la jeunesse et à la beauté, ce n'est souvent qu'après 50 ans que la femme apprend à lâcher prise.

Les préjugés sociaux influencent négativement la personne vieillissante. Pourtant, la science a démontré que la sexualité pouvait s'exercer toute la vie et que les gens actifs sexuellement vivent mieux, et en meilleure santé (Bajos, Bozon, & Beltzer, 2007). Il est bon aussi de rappeler que pour les femmes vieillissantes (et pas que pour les femmes d'ailleurs), le plaisir est le meilleur moyen de lutter contre le stress. L'acte sexuel déclenche une sensation de bien-être, les tensions se dissipent, les angoisses se calment, les défenses immunitaires se renforcent et l'effet de l'orgasme est équivalent à deux cachets d'aspirine. (Dallaire, 2014)

1.2.2. Conséquences du deuil sur la vie sexuelle de la femme

Des études ont montré que les gens ont et apprécient encore des rapports sexuels à 60, 70 ou 80 ans. 50 % des plus de 65 ans sont sexuellement actifs, et 25 % des plus de 75 ans. (Delbès & Gamu, 1997).

Selon le Dr. Rodosh “ils considèrent le rapport sexuel comme étant important dans leur vie. Mais quand un des partenaires meurt, c’est terminé” (Rodosh & Simkin, 2016). Pourtant, les pulsions, les désirs sexuels et les besoins intimes ne disparaissent pas et ne sont pas ou que rarement satisfaits.

Il ne faut pas confondre « l’absence d’intimité sexuelle », le « deuil amoureux » et le « deuil sexuel ». En effet, la mort de son conjoint entraîne généralement une période où la femme ne pense pas à la sexualité et n’éprouve pas de besoin d’avoir une intimité sexuelle avec un autre homme, et ce quelle que soit l’histoire intime qu’elle a connu avec son mari. Il n’existe pas ou peu de littérature au niveau du « deuil sexuel » en français. On retrouve des textes sur la sexualité après le deuil, la sexualité dans un contexte de maladie qui empêche les rapports sexuels, la sexualité des seniors. Parler de la sexualité après le deuil reste un sujet tabou et délicat à aborder.

Laurence évoque qu’après le décès de son époux après 45 années de mariage, elle a reçu beaucoup d’aide et de soutien moral et matériel. Elle se souvient qu’à l’hôpital un onco-sexologue leur a même rendu visite pour évoquer la sexualité. Il rigolait en disant que ce n’était pas un problème et que tout allait bien.... Oui... à ce moment et entre nous. Maintenant qu’il n’est plus là, personne n’aborde, ou ose aborder cette question.

En 2016, Alice Rodosh, neuropsychologue américaine et Linda Simkin ont mené une étude auprès de 104 femmes de 55 ans et plus et elles évoquent que la perte de son conjoint entraîne un deuil sexuel qu’elles définissent comme un *chagrin associé à la perte de l’intimité sexuelle avec un partenaire de longue date* (Rodosh & Simkin, 2016).

Le résultat est un « chagrin privé de ses droits », un chagrin qui n’est pas ouvertement reconnu et est socialement sanctionné. C’est un chagrin dont on ne parle pas et qui peut pourtant avoir des effets négatifs sur sa santé mentale et physique. En n’abordant pas la question, la femme va difficilement être prête pour une nouvelle relation.

Lorsque je pose la question à Manon (72 ans) pour savoir ce qu'elle entend par deuil sexuel, elle s'exclame en disant que c'est exactement ce qu'elle a connu.

« Après la mort de mon conjoint, je n'ai plus pensé à la sexualité. C'était hors de moi. J'avais un blocage et c'était comme une porte qui était fermée définitivement. Lorsque 2 ans après la mort de mon mari, j'ai rencontré un homme qui m'a fait des avances, j'ai eu de grosses angoisses et de fortes douleurs au ventre. J'ai même vu un médecin qui n'a rien pu détecter d'anormal. C'est à ce moment que j'ai compris que j'avais besoin d'un accompagnement pour surmonter mes peurs et de travailler sur ce deuil sexuel qui s'ajoutait au deuil de mon mari. »

Se réengager émotionnellement est compliqué après la perte de son conjoint quand la vie commune a été heureuse ou satisfaisante.

Le sentiment de trahir le conjoint décédé en se réengageant est très vif. Continuer à vivre alors que l'autre est mort génère souvent de la culpabilité, d'autant plus s'il s'agit de vivre heureux et de revivre des moments de plaisir. D'autres questions beaucoup plus pragmatiques apparaissent aussi : comment les proches vont-ils réagir, notamment la belle-famille ? Comment présenter ce nouveau conjoint aux enfants ? Comment ne pas comparer avec celui ou celle qui est parti ?

1.3. Peurs, doutes et freins dans la reconstruction d'une vie sentimentale

Lorsqu'on interroge les personnes ou qu'on consulte le peu de littérature à ce sujet, toutes avouent avoir des doutes, des angoisses et des freins par rapport à une nouvelle relation affective. Elles ne veulent pas trahir leur partenaire décédé et pensent que la culpabilité sera un frein dans toute nouvelle relation. *« Si je fais ça, je suis infidèle, c'est comme l'enterrer une deuxième fois »*. Tant de questions qui montrent que la femme après 60 ans sera plus prudente et veut garder un certain contrôle et une liberté sur son avenir.

L'intensité et le temps nécessaire pour s'adapter à la perte de son partenaire dépendent de nombreux facteurs personnels, sociaux et écologiques. Il semble important de ne pas précipiter d'évoquer l'intimité sexuelle après la perte du conjoint. Tant qu'on est dans le processus du deuil il est probable que ce sujet ne vient pas à l'esprit. Et ce n'est pas la veuve qui va en parler spontanément avec son entourage. Se montrer ouvert à la parole sexuelle nécessite une attitude

respectueuse et accueillante, en ce que la sexualité véhicule un ensemble de tabous, de honte, d'interdits et de préjugés sociaux et qu'elle constitue pour nombre de personnes l'ultime refuge d'intimité (Bajos, Bozon, & Beltzer, 2007).

Analysons ci-après les différents éléments qui peuvent freiner ou empêcher la femme à retrouver une intimité affective et sexuelle après le décès de leur conjoint.

1.3.1. Le changement. La transition.

*« Rien ne se perd, rien ne se crée,
tout se transforme »*

Passer de deux à un. Le sentiment de ne plus « appartenir » à l'autre. Le changement fait partie de la vie et est intrinsèquement lié à la perte - la fin - de quelque chose. Or tout changement réclame des capacités d'adaptation. Ce processus est un passage obligé pour envisager l'avenir sereinement. Il se déroule sur une période plus ou moins longue, qui sera vécue différemment et individuellement par chacun.

Elizabeth Kubler-Ross affirme que, lors d'un deuil ou d'un changement notable dans sa vie personnelle ou professionnelle, un individu entre dans un processus composé de 5 différentes étapes avant d'accepter la nouvelle situation. C'est dans la phase de colère-tristesse que la résistance au changement est la plus importante ; seul le temps permet de poursuivre et finaliser le processus. Le changement ne se fait donc pas sans résistance, surtout s'il s'agit d'un changement de type 2, qui est un changement de paradigme individuel entraînant un repositionnement. Un changement brutal imprévisible, ou, dans le cas d'une longue maladie, prévisible. C'est un moment de dissonance, le moment où la construction identitaire vacille, où le système de représentation interne est remis en question.³ La personne doit s'extraire d'un système qui constituait son identité – une identité construite avec son conjoint - mais qui n'est plus en adéquation avec la nouvelle situation. Dans cette optique, “changer c'est mourir un peu” puisqu'une part des représentations de l'individu peut être amenée à disparaître... Nous ne pouvons ni prévenir ni vraiment contrôler les transitions et les transformations dans nos vies, nous pouvons apprendre à accompagner ces mouvements naturels et y participer plus consciemment, plutôt que d'être inconsciemment emporté par le flot du changement. En coaching, le travail sur l'identité peut aider les personnes à apprendre des techniques et

³ Linkup

principes avec lesquels elles pourront gérer cette transition de vie avec plus d'aisance et de ressources.

1.3.2. La culpabilité

« J'ai rencontré un homme via un site de rencontre. Nous nous sentons proches et faisons l'amour par Whatsapp. Je me sens très mal après ça et me sens coupable envers mon mari. Du coup, j'ai peur de le rencontrer. Suis-je normale ? ». (Isabelle 68 ans)

Le sentiment de culpabilité peut être omniprésent et indissociable du travail de deuil. Le degré de culpabilité dépendra de la façon dont le couple a vécu sa vie intime, ainsi que la façon dont le conjoint est parti.

La peur de vivre une intimité sexuelle avec un nouvel homme peut être tellement forte que cela peut mener la personne jusqu'à faire de l'auto-sabotage.

« Je rencontre mon nouveau compagnon. Notre histoire est trop belle pour être vraie ! Je ne crois pas que cela soit possible pour moi. Alors, la nuit je continue à cogiter et me demander si je mérite cet homme, pourquoi d'un seul coup la vie se met à me faire un cadeau, je projette tous les scénarios catastrophes possibles dans ma tête pour me convaincre que cette histoire ne peut pas fonctionner... Le matin, je n'ai pas d'énergie, j'ai mal au dos, au ventre, j'ai la nuque hyper tendue. Et là je prends conscience que je dois changer les choses. Apprendre à ne plus être coupable d'être vivante. » (Claire, 64 ans)

Outre les éléments de comparaison, se greffe en plus la culpabilité, celle de « trahir » celui qui n'est plus là. Car une mort est souvent idéalisée et dépasser la fidélité post mortem est parfois difficile, le fil affectif n'étant pas rompu. Les sentiments auront besoin d'être validés et la personne doit trouver des façons de les accepter, de les intégrer, et d'avancer avec ces sentiments.

Nous parlons ici de « sentiment » de culpabilité. Il s'agit de faire la différence entre « émotions », « sentiments » et « perceptions ».

Le sentiment (sentir, percevoir, comprendre, discerner) est un état affectif complexe lié à des représentations mentales. C'est le résultat de croyances et de représentations. Le sentiment perdure même en l'absence de « l'objet », qui dans ce cas est le partenaire disparu. L'émotion (du Latin ex-movere, aller vers l'extérieur) s'organise autour de 4 composants :

physiologique, comportementale, expressive et cognitive. Les émotions (« être ») sont fortement liées aux pensées (« croyances ») et à l'histoire de chacun. Et ceux-ci ont une influence directe sur le comportement (action) de la personne.

Les émotions restent positives si elles sont gérées. Elles sont parfois difficilement identifiables si elles sont niées. C'est à travers un travail sur son identité que le client pourra identifier et accepter ses émotions.

Prendre conscience de ses émotions et faire la différence avec les sentiments et les perceptions, permettra au client de répondre à la question « qui suis JE ? »,

Camille (75 ans) a perdu son époux soudainement après 35 années de vie commune et une activité sexuelle active.

"Après quelques mois tout mon corps hurlait qu'il avait faim. Faim d'aimer, faim d'amour, faim de tendresse. Et puis j'avais simplement envie et besoin de sexe ! J'ai fini par m'inscrire sur un site de rencontre en me présentant 11 ans de moins que mon âge. Depuis 1 an nous vivons une histoire de passion... surtout physique. Même si je culpabilise de temps en temps, je ne peux pas faire revenir mon époux. Heureusement que j'ai des amies ouvertes pour en discuter et que le coaching m'a aidé à surmonter cette culpabilité. ».

1.3.3. Le « bagage » de la vie et le besoin de liberté

Le « bagage » que les femmes portent à leur âge est aussi mentionné comme étant un frein à la reconstruction d'une relation durable. Enfants, maison, argent ... on ne part plus de zéro mais avec une expérience et un bagage de toute une vie. Est-ce que l'autre va comprendre, accepter qu'elles aient aussi besoin de leur liberté ? Est-ce que ses enfants/amis/famille vont l'accepter et vice-versa ? Après une longue vie commune, la veuve ne ressent pas forcément le besoin de revivre avec un autre homme. Indépendante et autonome, elle n'envisage pas le mariage, mais souhaite prendre du plaisir, et profiter d'une vie à deux sans les contraintes.

1.3.4. L'environnement : le « poids » de l'entourage

Être entourée pendant et après la période de deuil est essentiel pour la veuve. Cependant, recevoir trop d'attention quelques mois ou années après la mort de son partenaire peut être très déroutant pour la survivante et provoquer des émotions et sentiments complexes et confuses.

Les attentions non souhaitées comme celles qui suivent, peuvent être mal vécues par les survivantes et cette incompréhension de leur deuil peut accentuer la résistance à passer à autre chose.

- « *Es-tu consciente de comment certains hommes te regardent* » ?

- « *Oui, mais je ne veux pas ça* »

- « *Mais tu devrais être contente !* »

ou encore

- « *Tu es trop jeune pour rester seule, inscris- toi sur un site de rencontre* »

- « *peut-être, mais je ne me sens pas prête pour ça* »

- « *mais tu ne vas pas rester là sans rien faire !* »

Sophie (63 ans) a perdu son mari après 30 années de vie commune heureuse. Au bout de quelques mois seulement, l'une de ses meilleures amies l'incite à s'inscrire sur un site de rencontre pour rencontrer un autre homme. Au bout de quelques semaines et de rappels incessants de son amie, elle a fini par lui envoyer un message la remerciant pour ses préoccupations, mais qu'il fallait qu'elle arrête car elle n'est pas du tout prête à rencontrer quelqu'un. Cette « intrusion » dans la vie de Sophie a fortement refroidi les liens entre les deux amies.

1.3.5. La peur de souffrir à nouveau

Le cas est encore plus frappant lorsque que la mort est consécutive à une longue maladie.

Selon Gérard Ribes, psychiatre et sexologue, le conjoint doit sortir de cette parenthèse de soignant où la sexualité n'existait plus et accepter la perte de l'être aimé. Quand la mort est brutale aussi, mais avec un passage de sidération presque agressive, car elle est vécue comme un abandon. Et la peur que cela recommence ne va pas faciliter la reprise d'une vie intime (Femina.fr, 2019).

1.3.6. La comparaison à l'autre

Les veuves ont souvent tendance à comparer les hommes à leur partenaire décédé. L'intensité de la résistance à rencontrer un autre homme dépend beaucoup d'un individu à l'autre, de la relation qu'elles ont eues avec leur partenaire décédé et du temps écoulé depuis ce décès.

Dans cette nouvelle relation il va falloir apprendre à se connaître, à se découvrir dans l'intimité. Les moins curieux seront dans la retenue, dans la pudeur de se livrer et d'exprimer leur jouissance. Avec, toujours en filigrane, cette interrogation : que va-t-il penser de moi ? Se pose alors la question de la confiance en soi et à l'autre. Un sentiment essentiel qui permet la complicité, le lâcher-prise et, de fait, une sexualité épanouie.

1.3.7. Le rapport au corps

Que ce soit après un deuil à la suite de la mort ou une autre séparation, les femmes au-delà de 60 ans, se jugent souvent « trop vieilles » pour entamer une nouvelle relation. Non seulement elles ne savent plus « comment faire » et appréhendent de se remettre « à nu », elles ont aussi des réticences physiques : le poids des années, les kilos en trop, la ménopause, le corps qui n'est plus ce qu'il était.

Assumer un éventuel désir alors que beaucoup d'hommes du même âge s'intéressent essentiellement à des femmes plus jeunes n'est pas facile.

Exclues du regard désirant masculin, certaines femmes s'excluent elles-mêmes du désir, remarque la sociologue Rose-Marie Lagrave (Lagrave, 2009). *“Ce n'est plus pour moi”*. *“Je suis obligée de séduire”*. *“Il y a un âge pour chaque chose”*... Autant de croyances limitantes qui disent la peur du désir et la peur du rejet.

Selon Yvon Dallaire certaines femmes croient qu'il faut rester jeunes pour être désirées ou aimées. Une femme qui n'accepte pas les changements physiques et se répète qu'elle n'est pas assez belle, trop grosse ou trop vieille, aura un comportement qui à son tour renforcera ces pensées négatives et augmentera le risque de rester seule et de s'isoler. (Dallaire, 2014)

Le coaching aide la personne à apprivoiser les changements physiologiques et leurs répercussions psychologiques afin de reprendre confiance en soi et améliorer son estime de soi.

1.3.8. La honte

Le corps peut en effet faire des choses étranges lorsque le partenaire disparaît. Le corps s'enferme, s'excite et parfois il est complètement mort. Se retrouver soudainement obligé de se coucher seul et de se lever seul. Fantasmer sur le sexe avec quelqu'un d'autre dans le lit solitaire peut causer de la culpabilité et même une certaine honte. On ne confondra pas la honte et la culpabilité bien que les deux sentiments soient proches.

Pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, la personne peut éprouver de la honte suite au traumatisme vécu (Cyrulnik, 2010). Elle va empêcher la résilience car elle se met en situation de désocialisation : elle ne s'exprime pas, ne partage pas ses émotions et ne pourra donc pas trouver l'aide pour amorcer le virage vers la réparation. Elle ne pourra pas nouer les relations affectives qui réchauffent, qui aident à renaître, à trouver du plaisir à vivre, à se développer. Il y a une part de soi qui ne peut pas se socialiser.

Pour certaines femmes la simple attention d'un homme équivaut à tromper le partenaire décédé. D'autres femmes disent supporter ces attentions mais avouent ne pas encore être prêtes.

18 mois après le décès de son époux, Anne (74 ans) rencontre un homme avec lequel elle fait une balade en voiture pour s'échapper de la ville. Elle n'avait plus eu de rapports intimes avec un homme depuis plusieurs années car le décès de son mari est survenu après une longue maladie. La sexualité n'était plus du tout dans son esprit, mais elle était quand même ouverte à une rencontre. A un moment, l'homme arrête la voiture et l'embrasse. D'abord surprise et choquée par ce geste inattendu, Anne avoue qu'elle a aimé ça. « C'était comme une vague qui m'emportait ailleurs. Tout mon corps s'est mis à vibrer et à vivre à la suite de ce simple baiser ». Pourtant, par la suite, et quelques rapports intimes plus tard, elle dit avoir ressenti de la honte par rapport au plaisir qu'elle éprouvait, au fait de (re)penser au sexe alors qu'elle est veuve.

Sortir de la honte demande un travail sur soi pour se renforcer et le coach aidera la personne à changer la représentation du « soi blessé ». Il convient aussi de noter l'importance pour la femme de comprendre en quoi le deuil masculin et féminin peut être différent au niveau de la sexualité. Chez l'homme le manque de sexualité va être davantage physiologique (pulsions, besoin physique) et il fera plus rapidement la démarche pour avoir des rapports physiques avec une femme, sans forcément chercher un engagement psychologique.

1.3.9. La solitude

Le temps est une notion essentielle dans le processus de reconstruction, car au début du deuil la personne est épuisée physiquement et mentalement. Penser à une vie affective ou sexuelle n'est pas du tout dans son esprit.

Pourtant, après un certain temps – qui sera différent pour chacun - la solitude s'installe. Cette solitude est ressentie par la plupart des veuves interrogées.

Catherine, 70 ans, a perdu son époux après 3 années de maladie. Elle évoque ces 3 dernières années ensemble comme étant les plus belles années de sa vie ». Un mariage solide, une relation amoureuse et une activité sexuelle épanouie, même pendant la maladie. Aujourd'hui elle a peur de parler de son sentiment de solitude et de son envie – son besoin ? - de retrouver de la tendresse. Indépendante, libre, jolie et intelligente, elle ne cherche pas à refaire sa vie, ni à retrouver ce qu'elle a vécu avec son mari.

Catherine aspire au changement. Elle a le désir rencontrer quelqu'un. Mais la peur de passer à « autre chose », retrouver une intimité affective et sexuelle, reste un des plus grands freins pour les femmes.

Même lorsqu'on a fait le deuil de son conjoint et qu'on est ouvert à la rencontre d'un nouvel homme dans sa vie, se pose le problème : où et comment le rencontrer ?

Les femmes évoquent la difficulté de rencontrer quelqu'un et de leur réticence de se rendre sur les sites de rencontre. L'incertitude sur les personnes qu'elles vont rencontrer, leurs intentions leur fait peur et elles ne veulent pas ressembler à une proie pour les prédateurs en quête d'une nuit d'amour. Les sites dédiés aux personnes séniors aident certainement à les rassurer car elles pensent y trouver des partenaires plus sérieux.

2. Retrouver une vie sentimentale après un deuil à l'aide du coaching individuel

La vie a repris sa place.

Et aimer de nouveau, ce n'est pas trahir celui qui est parti.

Elisabeth Kübler Ross - citation des derniers instants de la vie

2.1. Le coaching et le rôle du coach

Psychothérapie, coaching individuel ou d'équipe, mentorat, sophrologie...Il existe de nombreux intervenants et d'expertises pour accompagner un client à résoudre un problème. Sans s'attarder sur toutes les disciplines, je retiens ci-après, celles qui se rapprochent le plus pour un accompagnement dans le contexte de ce mémoire.

2.1.1. Le coaching

Le coaching fait partie des disciplines des sciences humaines. Pour définir ce qu'est le coaching, je retiendrai la définition donnée par Linkup : « Le coaching consiste à accompagner des

personnes ou des groupes dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs, au bénéfice de la réussite de leur évolution personnelle et professionnelle. Comment changer ? Comment vivre et se développer ? Comment conduire sa propre vie selon ses propres choix ? Comment évoluer, s'adapter, se réaliser, ici et maintenant dans cette société, dans ce monde avec ce que JE SUIS ?⁴

En coaching, nous partons de l'expression d'un désir du client pour l'aider à clarifier un objectif dans une logique de sens. Le passé sera certainement évoqué pendant les séances mais nous partons et restons Ici et Maintenant pour atteindre l'objectif fixé par le Client.

A travers un cheminement et une transformation graduelle, nous allons accompagner le client vers une augmentation de l'estime de soi, de l'authenticité, et une plus grande volonté de vivre selon ses propres valeurs. Des valeurs qui ne sont dictées par leur entourage ou par des normes sociales. L'impact positif de cette évolution peut se manifester dans la reconstruction d'une nouvelle vie affective et/ou sexuelle.

Pour Reine Marie Halbout « être coach, c'est exercer un art, adopter une posture spécifique et respecter une hygiène, une déontologie » (Halbout, 2015). Le coach guidera la réflexion par un questionnement et de outils appropriés.

Dans un parcours de coaching le rapport collaboratif est considéré comme la première étape et permettra d'établir une relation entre le coach et le client et de travailler ensemble pour atteindre l'objectif. Ce rapport collaboratif est basé sur quatre dimensions : la création d'une relation empathique, authentique, chaleureuse et professionnelle. Ces éléments sont essentiels pour que le client ait confiance et puisse ressentir un respect inconditionnel de la personne, de ses valeurs et de ce qu'elle est. Le coach veille à ne pas confondre la relation empathique et la relation sympathique. Le coach se doit de rester neutre et, bien qu'il arrive à comprendre le client, il ne peut pas vivre toutes les émotions du client. Pitié, froideur ou partage d'émotions n'ont pas leur place dans le parcours de coaching.

Aussi les notions de Protection (bienveillance, sans jugement, respect de la personne, contrat, écologie et sécurité ontologique...), Permissions (droit de s'exprimer, de faire ou de ne pas faire, de répondre...), et Puissance (choix de s'engager, de s'impliquer.) seront réciproques entre le client et le coach. Ces éléments seront d'ailleurs expliqués au client lors de la séance préalable.

⁴ Linkup

Le coach se doit aussi d'avoir une écoute active (fonctionnelle, empathique, systémique et flottante) et observera simultanément le client (au niveau verbal, non verbal et para verbal), À tout moment le coach utilisera également la technique du « petit-vélo »⁵ afin de s'observer lui-même, en s'analysant et en analysant la relation avec le client. Il pourra ainsi détecter s'il y a par exemple des transferts ou contre-transferts.



La méthode des 4 R - recontextualiser, reformer, résumer et surtout renforcer et valoriser le client - permettra de renforcer la confiance et l'estime de soi et mener le client à avoir une autre vision sur son avenir, sans les croyances limitantes ou les pensées parfois négatives.

Que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel, le coach aide l'autre à piloter sa vie en l'accompagnant dans la définition et l'atteinte de ses objectifs, Dans le contexte de ce mémoire nous sommes dans le cadre d'un coaching de vie personnel.

2.1.2. Coaching versus la psychothérapie, le conseil, le mentorat, la sophrologie

Bien que le coaching et la psychothérapie utilisent des outils communs tels que le questionnement, la reformulation, l'écoute active et la prise de conscience, le coaching se penche sur l'analyse de la demande pour découvrir la problématique et pour s'orienter vers un objectif. En psychothérapie on se concentre sur le lien entre le passé et le présent afin d'essayer de répondre à la question du « pourquoi ».

Dans le contexte des femmes que nous accompagnons, elles ne cherchent pas forcément le pourquoi, mais plutôt le Comment. Comment refaire ma vie. Comment faire face à mon entourage. Comment m'accepter comme je suis aujourd'hui. En tant que coach nous nous concentrons sur la question du « comment » et tentons de faire le lien entre le présent et le futur du client. Nous recherchons des stratégies avec le client qui vont lui permettre d'atteindre un objectif clairement défini, exprimée positivement et limité dans le temps. La résolution de problèmes ou de changement-remède relève davantage du conseil et de la thérapie. La notion de guérison n'ayant pas sa place dans le coaching, le coach vérifiera avant tout qu'il n'y a pas de souffrance chez le Client. Si c'est le cas, il faudra l'orienter vers une aide thérapeutique en fonction du besoin.

⁵ Image Linkup

Christiane (69 ans) vient de rencontrer Jean. Elle est veuve depuis 8 ans et n'a pas eu de relations amoureuses ou de rapports sexuels depuis le décès de son mari. Ils sont heureux ensemble mais au niveau sexuel rien ne va comme ils le souhaiteraient.

Christine est toujours sous le coup du deuil qu'elle a vécu et n'arrive pas à oublier son mari, malgré la bonne relation qu'elle a avec Jean.

Dans cet exemple, le coach doit se poser la question s'il est en mesure d'accompagner Anne seule, ou s'il est préférable de conseiller à Anne de consulter un psychothérapeute ou à Anne et Jean de consulter un thérapeute de couple.

Le coaching n'est pas du conseil : un coach ne donne pas de conseils. En aucun cas, il dit à son client ce qu'il doit faire, mais il l'amène à se poser les bonnes questions en l'accompagnant dans sa réflexion et en l'amenant à prendre lui-même ses propres décisions.

Le mentorat peut être confondu avec le coaching car le mentor est confronté à un paradoxe : comment transmettre ses connaissances tout en permettant à l'accompagné l'expression de son unicité sans servilité, sans perte d'identité et d'autonomie.⁶ En effet, le mentorat est une relation interpersonnelle de soutien, d'échanges et d'apprentissage dans laquelle une personne d'expérience investit sa « sagesse » acquise et son expertise afin de favoriser le développement d'une autre personne. Le coach n'a pas vocation à partager ses expériences ou connaissances mais peut être amené à partager des notions qui vont aider son client à mieux comprendre sa situation.

La notion de pouvoir et d'influence est proscrite dans un parcours de coaching. Bien que dans la relation accompagnant / accompagné l'influence est non nulle, le coach doit être conscient de ce « pouvoir » et agir au seul bénéfice du client, dans le respect de son identité. Comme décrit plus haut, le cadre déontologique, l'éthique et la vigilance au niveau du transfert/contre-transfert font partie des « 3P » (protection, permission, puissance).

On se doit de mentionner la sophrologie car cette forme d'accompagnement connaît un grand succès depuis quelques années. La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Cette méthode est exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

⁶ Linkup

La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité (Définition Sophrologie, s.d.).

On peut considérer que la sophrologie peut être complémentaire pendant un parcours de coaching ou dans certains cas même un « outil de coaching » pour aider le corps à se libérer des tensions et de reprendre contact avec son corps et son souffle.

2.2. Accompagner la transition de vie : du deuil vers la reconstruction identitaire et vers une nouvelle vie sentimentale

Lorsqu'on perd son conjoint après une longue vie commune, la femme va devoir affronter de nombreux défis /changements : deuil de son conjoint, remise en question identitaire et reconstruction de son identité, deuil de l'intimité sexuelle... Cela mène à conclure que pour se reconstruire et entamer une nouvelle vie sentimentale, le coaching de transition personnel est une méthode d'accompagnement qui peut parfaitement convenir.

En effet, grâce à l'écoute active, le questionnement et des outils, le coaching pourra aider la femme à plusieurs niveaux :

- Prendre du recul face à la situation difficile qu'elle vit en échangeant avec un accompagnant neutre, bienveillant qui fait attention à son écologie. Le coach professionnel travaille au seul bénéfice du client et l'accompagne dans le respect d'une déontologie et d'une éthique.
- Redonner un sens à sa vie en comprenant ce qui est important pour elle. L'aider à mieux se connaître, comprendre ce qui est important pour elle (en travaillant sur les valeurs / Roue de Hudson), ce qui lui fait plaisir et ce dont elle a besoin. Des croyances limitantes ou pensées négatives peuvent être remises en cause et les croyances aidantes peuvent être renforcées. Se fixer des limites ou apprendre à les dépasser afin être alignée avec elle-même (pyramide de Dilts / Bateson).
- Analyser et renforcer ses motivations (en travaillant sur les drivers, les besoins) et prendre des décisions réfléchies qui sont cohérentes avec ses valeurs et son identité.
- Prendre/reprendre confiance en soi en reconnaissant ses ressources, ses réussites, ses qualités (ligne de vie) et se projeter dans l'avenir (domaines, de vie, SCORE, questionnement, méthode rétrograde, Bateson).

- Travailler sur soi et sur son futur en clarifiant un objectif clair (SCORE) et en le formulant de manière précise (PFDO).
- Accepter et gérer son stress suite du traumatisme vécu en ayant une bonne compréhension des étapes du changement (Processus du deuil, Roue de Hudson, Spirale dynamique).

Marie, 73 ans, a perdu son époux il a 6 ans. Avec son mari, ils faisaient beaucoup ensemble : voyages, golf, visites culturelles... Depuis la disparition de son conjoint, elle accorde tout son temps et son énergie à la famille et la garde de ses petits-enfants, oubliant de faire des activités pour son propre plaisir. Elle dit se sentir « utile » car les enfants ont besoin d'elle et que cette occupation a donné un sens à sa vie. Elle avoue toutefois que les activités communes lui manquent et que les sex-toys ne remplacent pas l'intimité avec un homme. Mais elle n'ose pas en parler. Et puis son emploi du temps est tellement rempli et la famille compte sur elle, donc elle se dit qu'elle doit arrêter d'y penser, D'autre part, elle ne veut pas trahir la mémoire de son mari et est convaincue qu'à son âge elle ne pourra jamais rencontrer encore quelqu'un.

Lorsqu'une personne se trouve dans une situation de blocage, l'accompagnement va permettre de reconnaître les façons dont elle s'est déconnectée et de découvrir comment elle peut se reconnecter à elle-même. Il s'agira d'identifier les pensées et les croyances qui limitent l'expression de son identité. On travaille également sur les émotions qui sont une réaction naturelle face aux événements vécus. On identifiera les opportunités et les défis et quelles sont ses ressources. Pour résumer, nous travaillerons sur :

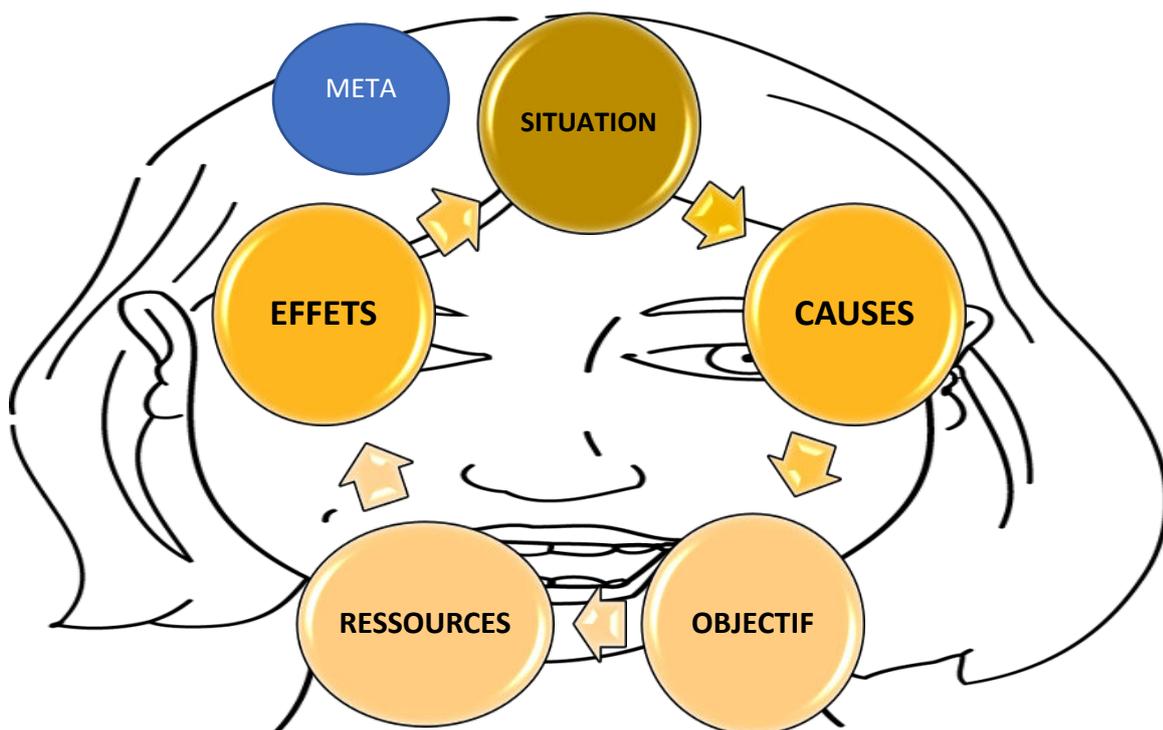
- L'identité de la cliente
- Les croyances (limitantes/aidantes)
- Les valeurs
- Les besoins et les demandes
- Les aspirations

Pour accompagner la personne nous allons dans un premier temps aider la personne à clarifier et déterminer son objectif en s'appuyant le protocole de formulation de l'objectif (ANNEXE 1). Bien que les critères pour déterminer et valider l'objectif sur lequel on va travailler pourraient être basé sur le principe du SMART (spécifique, mesurable, acceptable, réaliste, tenu

dans le temps), nous préférons utiliser un protocole plus complet qui est basé sur 15 critères fondamentaux.

La détermination de l'objectif peut être complétée par des sous objectifs tout au long du processus permettant au client de cheminer pas à pas vers ce qu'il est, ce qu'il veut être et ce qu'il veut atteindre. Il est intéressant de reprendre ces 15 critères en fin de parcours de coaching afin de vérifier et valider si l'objectif a été atteint. Cela permettra au client de renforcer sa motivation et l'aider à améliorer sa confiance en soi. À tout moment du processus de coaching nous visons l'autonomie et la mise en action du client afin qu'il soit le leader de SA propre vie.

Pour clarifier l'objectif et ses bénéfiques, nous pouvons utiliser le SCORE qui aidera le coach et le client à explorer la/les problématique(s), les ressources et les objectifs. Il ne s'agit pas d'entrer dans les détails (croyances, ressources...) mais de noter les éléments qui permettront de structurer les séances par la suite.



Grace au SCORE, nous allons passer par l'exploration de 5 zones. Elles permettront de découvrir les informations sur la situation présente (causes, symptômes), et à ce que souhaite le client (objectif, effets). La dernière phase permet d'identifier les ressources nécessaires pour se projeter dans le futur.

Dans la première zone, nous analysons la SITUATION actuelle, telle qu'elle est vécue par le client. On parle du présent et du problème.

Que se passe-t-il pour vous en ce moment ? Quelle est la situation actuelle ? Racontez-moi ce qui vous conduit à la demande ? Comment ressentez-vous cette situation ? Qu'est ce qui montre qu'il y a un problème ? Où est-ce que ça fait mal aujourd'hui ? Quels sont les troubles, les désordres que vous percevez et auxquels vous souhaiteriez remédier ?

Lorsque les premières questions mettent en évidence un problème, nous allons chercher l'origine de la situation. Les CAUSES. Les croyances limitantes peuvent ressortir à ce stade. Comme vu précédemment, nombreuses croyances, et surtout des croyances limitantes, peuvent empêcher la veuve à reconstruire une vie sentimentale. Cette étape est donc cruciale car les croyances sont en lien direct avec nos valeurs et nos besoins. Nous travaillerons plus tard sur ces croyances avec des outils spécifiques liés aux valeurs et aux besoins.

Qu'est-ce qui vous fait dire que ... ? Qu'est ce qui fait que vous vous sentiez comme cela ? Qu'est-ce qui a déclenché le problème très concrètement ? Quelle(s) est la/les causes indirectes ? Qu'est ce qui fait que vous souhaitez conserver la situation présente ?

Dans le troisième stade, le coach reformule les réponses données par le Client lors des deux premières étapes, afin de clarifier la situation. Il s'agit de poser le doigt sur ce qu'il veut obtenir, et ce qu'il veut à la place : l'OBJECTIF. Par la suite et même simultanément, nous utiliserons notamment le PFDO afin de définir et clarifier l'objectif.

Comment aimeriez-vous que soit votre vie dans les prochaines années ? Qu'aimeriez-vous faire ? Dans quelle intention ? Quels en sont les bénéfices ? Si vous pouviez faire un changement immédiatement, d'un coup de baguette magique, qu'est-ce que vous souhaiteriez changer ? Sans s'occuper pour l'instant du comment, que souhaiteriez-vous qu'il arrive ?

Dans la quatrième phase, nous analysons les RESSOURCES. Une ressource est une capacité que nous possédons, un outil auquel nous pouvons faire appel pour combler un besoin et qui permet de dépasser une difficulté ou d'atteindre un objectif, afin de préserver ou d'améliorer la qualité physiologique et cognitive de son existence. Nous développons différentes ressources pour répondre à nos besoins. Reconnaître et satisfaire ses besoins donne à la personne une source d'énergie constructive lui permettant de développer de nouvelles ressources.

Dans cette phase nous aiderons le client à identifier les talents, les compétences, les apprentissages, les opportunités. A ce stade, nous utilisons uniquement le questionnement.

Ultérieurement, nous pourrions appliquer la Ligne de Vie (ANNEXE 2), les Domaines de Vie ou même l'Arbre de vie pour approfondir et renforcer les ressources du client.

Sur quelles ressources internes ou externes pouvez-vous vous appuyer pour atteindre votre objectif ? Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui s'est retrouvé dans la même situation ? Quelles sont les réussites dont vous êtes fier ? De quoi avez-vous besoin pour arriver à l'état souhaité ? Quels sont les obstacles et les risques ? »

Dans la zone EFFETS le client peut poser un regard sur le résultat que pourrait apporter une solution à son problème. Qu'est-ce que l'objectif réalisé apporte. Cette phase fait appel aux valeurs et aux besoins et amène le client à l'introspection.

Quels sont les effets / bénéfiques attendus de la mise en œuvre de la solution ? Comment saurez-vous que vous les avez atteints ? Quand pouvez-vous espérer de les obtenir ? Quels seraient les nouveaux problèmes que l'atteinte de l'objectif pourrait créer ?

Dans le SCORE la position META une position de recul permettant d'avoir une vision globale et de prendre une distance émotionnelle. Tel que pour définir la stratégie et pour questionner l'objectif et la motivation, nous pouvons utiliser la méthode de questionnement antérograde ou rétrograde.

Par le questionnement rétrograde (en mode associé ou dissocié) nous demandons au client de se projeter dans le futur comme s'il avait atteint son objectif. Il pose un regard sur le chemin parcouru :

Ecoutez, on va faire une gymnastique du cerveau et se projeter dans le futur : vous avez atteint votre objectif ; racontez-moi comment vous vous sentez maintenant ? Qu'est ce qui a changé ? Comment les autres le voient-ils ? Qu'avez-vous obtenu ?

L'intérêt de cette approche pour le client est de renforcer sa motivation pour atteindre l'objectif.

Avec le questionnement antérograde, nous offrons au client la possibilité d'imaginer le futur en l'imaginant comme s'il y était. Pour le coach il s'agit de faire un pont vers le futur et de construire ensuite les étapes :

Qu'est-ce que vous voyez maintenant ? Qu'est-ce que vous ressentez (VAKOG) ? Il manque quoi pour y arriver ?

Bien que le SCORE soit souvent utilisé dans une pièce en matérialisant chaque étape en se déplaçant physiquement (en plaçant par exemple des feuilles sur le sol), il convient parfois mieux d'utiliser cet exercice comme un guide et une méthode de questionnement dans le contexte du coaching de vie.

Nous utiliserons ensuite le processus du CVBLEP en questionnant chacun de ces éléments (croyances, valeurs, besoins, limites, émotions, parasitages), le questionnaire sur les valeurs, la ligne de vie, les drivers afin d'identifier des croyances limitantes, la matrice de Dilts ou les domaines de conscience de Bateson.

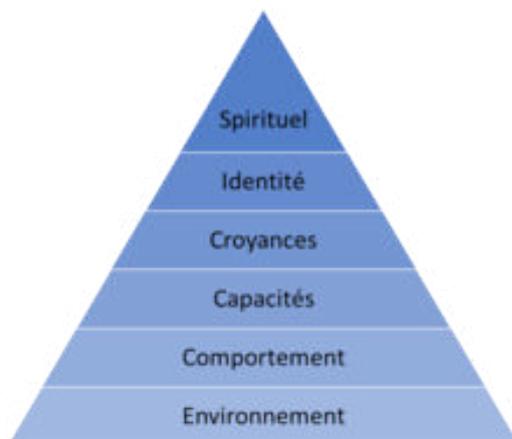
Les outils pour accompagner le changement tels que la roue de Hudson ou la Spirale Dynamique pourront être utilisés pour vérifier et valider si l'objectif a été atteint.

2.2.1. L'identité : aider la personne à se reconnecter à elle-même

La perte de son conjoint, peut faire sombrer la veuve dans une crise identitaire.

Après des années de vie commune, elle se retrouve seule et est confrontée à une réalité altérée, se posant des questions existentielles : *Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux encore ?*

Dans la matrice identitaire ou la « pyramide des domaines de conscience », Dilts place l'identité au cinquième niveau. Le travail sur soi permet une meilleure connaissance de soi. En coaching on explore avec le client les réponses potentielles à la question « qui est JE ? ». Et c'est exactement la réponse que la veuve va rechercher pour pouvoir se reconstruire une vie sentimentale. A travers le questionnement, nous amenons le client à analyser chacun des niveaux jusqu'au niveau de l'identité.



Selon le modèle des Niveaux Neurologiques (Robert Dilts), et sur base des recherches de G. Bateson, le domaine de conscience de « l'environnement » comporte tout ce que nous pouvons expérimenter à travers nos sens et avec les canaux VAKOG. C'est le niveau du contexte dans lequel nous évoluons : Où et quand ? Il n'est pas à confondre avec l'environnement physique de la personne comme décrit plus haut dans le cadre de l'influence externe

que celui-ci peut avoir sur la personne. L'objectif de ce questionnement sur l'environnement essentiel pour bien identifier ce que ressent la personne, dans quel contexte elle évolue,

Quels éléments dans votre vie d'aujourd'hui vous permettront de retrouver une vie sentimentale ?

Le deuxième niveau de conscience concerne le « comportement », c'est-à-dire le niveau des actions qui sont réalisées ou non : Quoi ? Il permet de travailler sur l'efficacité de ce que nous faisons ou ne faisons pas. Avec l'aide du coach, la personne va explorer les avantages et les inconvénients de son comportement ainsi que les scénarios de réussites ou d'échecs.

Que faites-vous ou que pouvez-vous faire pour retrouver une vie sentimentale ?

Le domaine de conscience « capacités » contient les ressources de la personne : Comment ? C'est ici que la personne va envisager des stratégies pour ajuster son comportement ou de le changer. On abordera le champ de l'auto-efficacité de la personne. A travers le questionnement et les outils tels que la ligne de vie et les domaines de vie nous aiderons la personne à identifier ses ressources.

Sur quelles ressources pouvez-vous vous appuyer pour atteindre l'objectif ? Quelles ressources pouvez-vous mettre en avant pour atteindre l'objectif ?

Le quatrième niveau concerne la construction identitaire de la personne. Se trouvent ici les systèmes de croyances et de valeurs qui permettent de déterminer la manière dont les ressources seront sélectionnées. C'est la source de la motivation : Pourquoi ?

En quoi est-il important d'atteindre l'objectif ? En quoi cela changera votre vie ? Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

Le cinquième niveau, le domaine de conscience de l'identité pose la question "qui est JE ? Lors de ce travail, nous pouvons explorer les multiples réponses potentielles à la question "qui est JE ?". Et ce au travers de différents domaines que sont les vies sociales, familiales, professionnelles, sans oublier le « Je » dans sa relation à soi. L'exercice sur les domaines de vie qui aide à voir sa vie actuelle et sa vie souhaitée, peut aider le client à arriver à une meilleure connaissance de soi.

Comment l'objectif est en accord avec ce que vous êtes ?

Le sixième niveau, le niveau spirituel, est niveau de l'appartenance et qui répond à la question « A quel monde je me sens appartenir ? » Il a pour but lors de l'exploration et du questionnement de dépasser le concept de l'identité. Et ainsi permettre au client de se relier à quelque chose, de plus large et dans lequel il souhaitera ou décidera de s'inscrire. C'est le domaine de sa vision du

monde.

C'est à ce niveau, qu'une fois les domaines alignés, les actes deviennent cohérents, donnant un sens à l'action. Les décisions deviennent plus claires et il est alors question d'harmonie et de sens par rapport au système de valeurs⁷

Face à la perte « d'une partie de soi », le coach accompagne son client dans sa réappropriation identitaire. « *Qui est JE ? Quel sens donner à ma vie ? Quel chemin prendre ? Que-puis-je faire ? Qu'espérer ? Quel est le sens du reste de ma vie ? Qu'est ce qui me fera à nouveau briller les yeux ?* ». Le processus de coaching est organisé autour du passage d'un état présent à un état désiré. Dans le cas du coaching au niveau de l'identité, l'état désiré est d'être connecté profondément avec soi-même et de vivre centré, présent, et dans la plénitude (Dilts & Bacon, Coaching au niveau de l'identité).

2.2.2. Identifier les blocages : croyances et nourrir les valeurs

Les femmes en deuil n'ont pas de sexualité.

C'est une croyance forte dans notre société

Notre vision personnelle du monde est organisée notamment autour de nos croyances, de nos critères (nos normes) et de nos valeurs. Une valeur c'est ce qui est fondamental pour nous, ce qui nous construit, notre identité. Les valeurs déterminent le sens que nous donnons à notre vie. Elles nous portent à agir avec toute la force dont nous sommes capables et elles influencent nos actions, nos décisions, nos comportements. Nos valeurs résultent essentiellement de l'éducation que nous avons reçue au cours de notre enfance puis de l'environnement social et culturel dans lequel nous vivons. Ces valeurs sont des éléments moteur pour donner un sens à sa vie, mais elles peuvent également être bloquantes si elles sont associées à des croyances limitantes.

Identifier et nourrir les valeurs est essentiel dans la (re)construction identitaire. C'est en connaissant ses valeurs que la femme qui a été « amputée » d'une partie d'elle-même, peut se connaître, s'assumer et comprendre qui elle est pour prendre confiance et savoir où elle va.

Cela lui permettra également de vivre en accord avec ce qu'elle est sans avoir le sentiment de subir ou d'être influencé par les autres. Avoir des références qui la guidera lorsqu'elle devra faire des choix et prendre des décisions. Elle pourra fixer ses limites et comprendre jusqu'où elle peut laisser aller son entourage. Le non-respect de ses valeurs peut entraîner petit à petit un sentiment d'insatisfaction, de démotivation, de perte de contrôle voire de perte d'estime de soi.

⁷ Linkup – essentiels module 7

Pour identifier les valeurs de notre client, nous demanderons de répondre au questionnaire des valeurs. Lorsque les trois valeurs fondamentales qui le motivent sont exprimées, le coach questionne chacune de ces valeurs fondamentales et cherchera ce qui se cache derrière chaque mot ; « *Pourquoi êtes-vous en train de faire ce que vous faites ?* ». Le but est de prendre conscience de ses valeurs, d’y donner un sens et de découvrir si ces valeurs sont concrètement satisfaites.

Nous pouvons prendre l’exemple d’une femme qui ne veut pas « trahir » la mémoire de son mari en s’engageant dans une nouvelle relation car elle se doit d’être fidèle « jusqu’à la mort ». Si ses valeurs prédominantes sont la fidélité, la famille et le don de soi et qu’elles sont associées aux croyances, cela peut générer un blocage et la femme ne peut pas s’engager dans une nouvelle vie affective intime.

« *Quel écho font ces mots en vous ?* »

« *Qu’est-ce que ça veut dire la fidélité (ou la famille) pour vous ?* »

« *En quoi vous n’êtes pas fidèle en ce moment ?* »

« *Qu’est-ce que cette fidélité vous apporte aujourd’hui ?* »

« *Qu’est-ce que cela vous apporte de nourrir cette valeur ?* »

« *Est-ce que l’avis de votre entourage joue un rôle ?* » *Lequel ?*

On cherchera comment ces valeurs fondamentales peuvent être nourries, « mon envie dans la vie c’est ...), et décliner les valeurs en plan d’action.

Derrière chaque valeur se cache un besoin. Pour relier les valeurs aux besoins et à l’action, nous pouvons demander au Client de remplir un tableau. Exemple :

Valeurs	Besoins	Actions
(Nourries par les besoins)	(Nourris par l’action)	Quelles actions mettre en place pour nourrir les valeurs ?

L’identification des drivers est un indicateur important pour connaître l’identité du Client. Combinés avec des croyances limitantes, ces drivers peuvent également empêcher le client à modifier son comportement et à rester dans une situation de résistance - voire de réactance.

Prendre conscience des drivers prédominants, pourront aider à avancer dans le processus de coaching.

Après la perte de son conjoint, la veuve devra apprendre à accepter d'être seule et à ne plus se voir à travers les yeux de son conjoint. Le 2 est devenu 1. Le développement de l'estime de soi sera un facteur déterminant pour la reprise d'une vie affective et sexuelle. Cette acception de soi s'accompagnera également par une acceptation physique de soi : accepter son corps avec tous les « bagages » et toutes les cicatrices de la vie.

Le coach, par son accompagnement, est là pour que son client se réapproprie ses repères et travaillera avec le client sur ses croyances : *Qu'est-ce que je crois au sujet de mon identité, ma vie, mon être, ce que je suis ?* Les croyances qui exercent la plus forte influence sur l'individu sont celles qui ont trait à son identité (ce qu'il est) et ses capacités (ce qu'il est capable d'accomplir).

Le coach sur cette partie devra apporter toute sa vigilance pour décoder les généralisations, les identifier et en faire prendre conscience au client pour qu'il se réapproprie ce en quoi il croit vraiment, ce qu'il est vraiment. Dans le but de le ressourcer, lui redonner de l'espoir, de la valeur et de l'estime.

Afin d'identifier les croyances, nous allons être très attentif aux éléments de langage de la personne et identifier un cas concret.

Prenons d'exemple de quelques croyances limitantes qui expriment des blocages et un frein pour avancer vers son objectif : *Je suis trop vieille pour refaire ma vie* ». « *Mon corps est vieux et les hommes ne veulent que des jeunes femmes* ». « *Dans tous les cas, qui pourrait encore être intéressé par moi* ». « *La sexualité, c'est pour les jeunes* ».

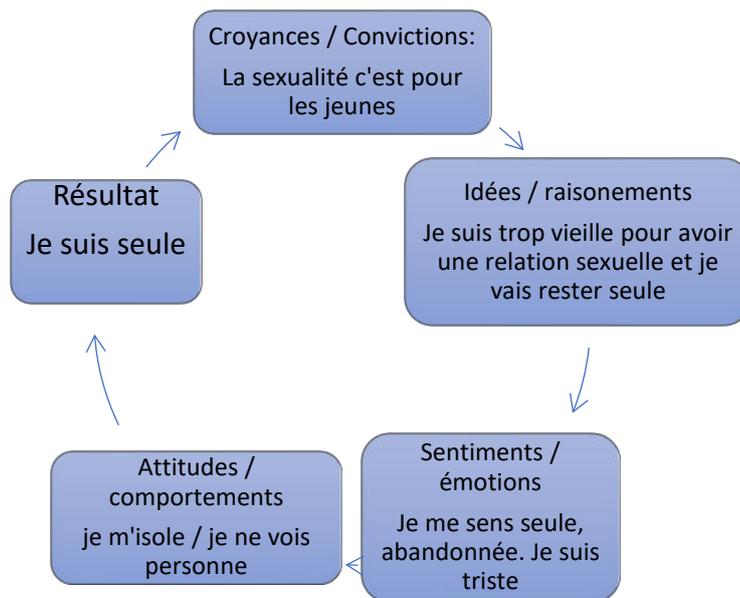
Cependant, des croyances aidantes telles que « *il est trop tôt pour envisager une nouvelle relation ...* » ou « *pour l'instant je suis incapable de me projeter dans une relation...* », « *je ne trouverai jamais mieux que P...* » peuvent indiquer que la résistance n'est que temporaire et peuvent ouvrir la porte vers le changement.

C'est avec beaucoup de bienveillance et d'écoute active que le coach aidera la personne à identifier les croyances et identifiera les croyances aidantes sur lesquelles le client peut s'appuyer.

Les croyances génèrent des comportements qui à leur tour renforcent les croyances. Cela crée un processus circulaire qui confirme, entretient et renforce notre croyance : « Je crois quelque

chose, je réagis et me comporte en fonction, je ressens ce comportement et cela renforce ma croyance

En travaillant sur les croyances, nous allons amener le client à couper le lien entre la pensée et la croyance. « *Quel premier pas pourriez-vous faire pour arriver à mettre en place ce nouveau comportement ?* ». Le coach va jouer sur la sensation : « *Quel ressenti aimeriez-vous avoir dans cette situation ?* ».



Exemple de l'entretien des croyances selon le Modèle cognitif (Aaron Beck, 1963)

On peut parler ici d'une forme d'auto-sabotage. Sans s'arrêter sur le drame vécu, le coach va identifier les moments où le client se met en situation d'échec et ne veut pas avancer. Il se trouve des excuses pour rester dans son état de « cocon » actuel. Un comportement défensif qui lui permet de rester dans une certaine zone de confort. En tant que coach on posera des questions telles que « Qu'est-ce qui vous empêche d'avancer pour mieux vivre » ? « Que risqueriez-vous à être de nouveau heureuse » ?

Il est toujours important de garder à l'esprit que « la carte n'est pas le territoire » (Korzybski). Qu'il ne faut pas confondre la réalité et la façon dont nous la représentons. Chaque personne attribue un sens à ce qu'elle vit, comment elle réagit à son environnement et à se diriger dans la vie. Notre carte mentale peut nous aider, soit nous limiter. Dépendamment du degré par lequel leurs éléments correspondent au territoire qu'elles tentent de représenter et des choix qu'elles mettent à disposition (Dilts, Etre coach. De la recherche et la performance à l'éveil., 2003).

A travers un travail systémique le coach peut accompagner la personne pas à pas à travers un état des lieux afin de l'amener à construire un état désiré.

Dans ce contexte, l'utilisation du SCORE permettra de clarifier la demande par une exploration systémique et aider le client à formuler une demande structurée pour passer d'un espace problème vers un espace solution. Cet outil sera particulièrement utile pour lever les croyances limitantes qui peuvent être un frein à l'atteinte de l'objectif.

2.2.3. Les besoins : une source de motivation vers l'estime de soi

Selon le Larousse, un besoin se définit comme étant : « *une exigence née d'un sentiment de manque, de privation de quelque chose qui est nécessaire à l'existence* ». Autrement dit, un besoin est quelque chose d'essentiel à notre vie pour nous sentir bien, et il fonctionne en « mode binaire » : satisfaction ou frustration. Le besoin satisfait est une source d'énergie positive, constructive, d'émotions agréables. Si la femme qui a perdu son mari a de l'estime pour soi, elle pourra satisfaire ses besoins et en découleront des émotions positives. A contrario, un besoin non satisfait va souvent générer des émotions négatives, de l'angoisse, du stress.

La cohérence entre les croyances, les valeurs, les besoins, les limites et le parasitage permettra à la personne de trouver / retrouver une confiance et une estime de soi.

Pour Virginia Henderson c'est la somme et l'équilibre des besoins qui fait notre épanouissement. Pour elle, tout être humain a 14 besoins fondamentaux (ANNEXE 4). Parmi ceux-ci elle évoque le besoin *de se recréer*. Elle entend par là : « Se recréer est une nécessité pour l'être humain de se divertir par une occupation agréable dans le but d'obtenir une détente physique et psychologique » (Henderson).

Le psychologue Abraham Maslow a hiérarchisé les besoins et le représente dans « La pyramide des besoins » également appelée la « pyramide de Maslow » (Maslow, 1943).

Il distingue les besoins primaires (organisation physiologique et biologique du corps), les besoins psychologiques et sociologiques (reconnaissance, appartenance) et le besoin spirituel (besoin de s'accomplir, dépassement).

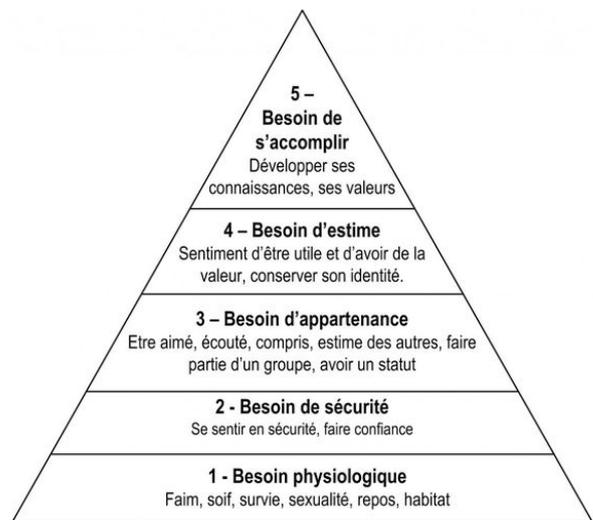
Maslow détermine une hiérarchie dans les besoins : la satisfaction des besoins physiologiques doit précéder toute tentative de satisfaction de besoins

de protection (sécurité), lesquels doivent être satisfaits avant les besoins d'amour (appartenance), qui précèdent les besoins d'estime de soi (reconnaissance).

Les besoins physiologiques sont les besoins dont la satisfaction est importante ou nécessaire pour la survie : faim, soif, sexualité, respiration, sommeil, élimination.

Comme pour Virginia Henderson, la sexualité serait inscrite dans la catégorie des besoins primaires, qualifiés d'indispensables pour la survie de l'individu. Elle fait partie du premier des cinq niveaux de cette pyramide à l'instar de la faim et de la soif.

On peut en déduire que les trois natures de besoins coexistent et sont le socle pour arriver à une meilleure estime de soi. Et si l'estime de soi n'est pas nourri, cela entraîne une perte de confiance en soi. Nous aiderons le client à identifier et reconnaître ses besoins, souvent enfouis, à travers différents exercices (valeurs, besoins, domaines de vie...) et en questionnant chacun des résultats de ces exercices.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

2.2.4. Le changement : agir ou subir

Après la perte d'un être cher, la personne survivante va devoir faire face à un changement important - une transition – car ce qui a été ne reviendra pas. Pendant le processus de coaching il peut y avoir un moment de résistance de la part de la personne face à ce changement. Elle peut avoir un sentiment d'être coupé en deux parties : une partie d'elle ressent de fortes émotions et une autre prend en charge l'action. La personne est partagée entre « je ne peux pas » et « je veux ». Lorsque le client exprime le stress par des mots ou des gestes, nous utiliserons des outils lui permettant de mettre en place des stratégies pour y faire face (coping). On analysera les stressors sur lesquels il peut avoir une influence (zone d'impact ou zone

d'autonomie), ceux sur lesquels il ne peut pas agir (zone hors impact ou environnement) et ceux sur lesquels il peut mettre en place des actions pour diminuer l'impact (zone d'influence). Par exemple, la cliente qui exprime qu'elle n'a pas le choix : *Elle doit s'occuper de ses petits-enfants. Elle est obligée d'être là pour la famille. Elle n'a pas le temps pour s'occuper d'elle et pour rencontrer un homme.* Dépendante de son environnement, cette cliente fait rétrécir sa zone d'autonomie et devient de plus en plus dépendante de son environnement sur lequel elle n'a pas ou peu d'influence.

Par exemple, la phrase « *je suis obligée de ...* » qui revient à plusieurs reprises, le coach utilisera une approche narrative avec des questions « externalisantes » pour dissocier le problème et le client : *Dans quelle situation ... ? Dans quel contexte... ? Quels effets sur votre vie... ?*

Nous utiliserons la CMA (capacité maximale d'absorption) pour identifier les stressseurs, ou la Balance du Stress pour analyser l'impact de son environnement sur le stress.

Les souvenirs peuvent être une ressource pour aller vers l'acceptation d'une situation et de se reconstruire. L'utilisation de La Ligne de Vie permet au client de se situer dans le temps et avoir une meilleure idée de là où il est aujourd'hui. L'exercice des domaines de vie aideront également à conscientiser ce que la personne a aujourd'hui et vers quoi elle souhaite se projeter. La ligne de vie peut être utilisée en complément du SCORE car elle permettra d'approfondir et de renforcer les ressources du client. En questionnant les moments de succès, de bien-être (les sommets) de sa vie que le client pourra prendre conscience de ce qu'il a accompli d'en tirer des ressources et de se projeter dans l'avenir avec davantage de confiance en soi.

La réaction au changement diffère d'une personne à une autre. Si certains considèrent le changement comme une opportunité, d'autres le vivent comme une menace et font de la résistance, ce qui risque de bloquer la mise en place de tout « nouveau ».

Une transition de type 2, telle que la reconstruction après un deuil, entraîne en général un changement identitaire, avec une remise en question de ses valeurs, ses croyances.

Pour sortir d'une situation de blocage, nous pouvons faire appel à la métaphore des quatre saisons proposées par Frederic Hudson (Roue du Changement). L'utilisation de cette roue de Hudson participe à la réussite de l'accompagnement et aide ainsi la personne à identifier, déterminer, construire et réaliser son projet mais surtout à mettre en œuvre le changement approprié, quel que soit son rapport initial au changement. La roue de Hudson se divise en 10 étapes. A chaque étape correspond une situation, un ou plusieurs besoins et une réponse (ou aide) appropriée pour accompagner efficacement la personne. Nous pouvons l'associer aux domaines de vie pour savoir dans quelle saison le client se trouve.

Nous pouvons également mentionner la Spirale Dynamique de Claire Graves. Permettant de décoder les paradigmes – l'ensemble des systèmes de croyances, valeurs, repères et représentation d'un individu – c'est un outil puissant qui explique que nous nous adaptons en permanence au monde qui change. Dans le cadre d'un changement profond où la veuve va évoluer et adapter son comportement à son « nouveau monde », l'explication de cette spirale et identifier dans quel paradigme elle se trouve, peut éveiller sa conscience qu'elle ne peut pas continuer comme ça. Elle pourra visualiser les différentes étapes à traverses qui sont nécessaires à sa reconstruction.

Les limites du coaching dans le contexte

Le coach doit d'abord examiner sa propre attitude à l'égard de la mort et de la sexualité et doit être capable d'aborder les sujets sans angoisse. Le coach va prendre garde aux légers indices qui viennent du client et qui lui permettront de vérifier l'ontologie et l'écologie du client.

Le coaching individuel sur des sujets délicats où nous abordons des sujets intimes et parfois tabous, nécessite un rapport collaboratif très fort, avec un respect continu de la Protection et de la Permission.

Le coach sera particulièrement attentif :

- aux pensées automatiques
- au transfert et au contre-transfert : ceux-ci peuvent être maîtrisés par les techniques d'écoute active et par l'auto-régulation.
- à identifier un besoin d'accompagnement thérapeutique si nécessaire et en faire part au client
- à éviter de donner des conseils
- à la relation empathique : on peut vite avoir tendance à entrer dans un mode « sympathique » car on est sur un sujet personnel qui touche l'intimité de la personne.
- à la dimension professionnelle : le cadre, la sécurité ontologique, l'écologie...

Conclusion

Il y a quelques jours, je discutais avec une cliente (environ 70 ans) dans le cadre de mon activité professionnelle actuelle. Elle a perdu son époux il y a quelques mois, et nous avons échangé plusieurs fois autour de nos deuils respectifs. Lorsque je lui raconte mon sujet de mémoire pour

la certification de coach, elle s'exclame spontanément : « *Oh, vous ne voulez pas me coacher ? J'ai pleins de questions ! On peut en parler quand on se verra la prochaine fois ?* »

Ce n'est qu'une des nombreuses réactions que j'ai eues lorsque j'ai évoqué le thème de mon mémoire, ainsi que mon projet professionnel qui va dans le même sens.

Comment et avec qui parler de sexualité alors qu'on a perdu son conjoint quelque mois/années auparavant, est un sujet qui préoccupe de nombreuses femmes. Souvent, elles n'osent pas aborder ce sujet avec leur entourage - même proche - et ne savent pas vers qui se tourner.

Que ce soit des femmes connues telles que Jacky Kennedy ou Laetitia Hallyday ou toute autre femme qui a perdu son partenaire de vie ; elles sont souvent confrontées au poids que peut avoir l'environnement, les normes sociales, physiques, ainsi que leurs croyances qui peuvent entraîner un sentiment de culpabilité sur leur vie « d'après ».

Il existe peu de littérature au sujet du deuil sexuel ou la sexualité chez les veuves de plus de 60 ans, et c'est grâce aux échanges avec des femmes - amies ou inconnues – que j'ai compris qu'elles ont un réel besoin d'aborder le sujet de leur vie intime. Leur enthousiasme et leurs propos sans tabous m'ont parfois pris par surprise, surtout venant des femmes françaises. Ceci s'explique probablement que l'ouverture d'esprit pour parler de ce type de sujet est plus grande en Belgique et aux Pays Bas qu'en France, et que les femmes du « Nord » en parlent plus facilement entre elles. La France est encore bien traditionnelle dans son attitude vis-à-vis de la sexualité, et les normes sociales, religieuses, familiales et médicales y pèsent plus lourd que dans les pays du nord.

Ce sont toutes ces femmes d'horizons divers, ainsi que le peu de littérature trouvé sur le sujet, qui m'ont convaincu qu'il existe un réel besoin pour ces femmes de se confier à une personne neutre, sans jugement et sans préjugés. Ce qui les intéresse, ce n'est pas une psychothérapie, mais une écoute active et une solution à COMMENT reconstruire leur vie affective.

Il nous faut bien entendu nuancer ce propos, car les femmes de 60 ans aujourd'hui, ne sont plus celles d'il y a 20 ans. De nombreuses femmes choisissent de rester seule car elles sont indépendantes et autonomes et elles ne cherchent pas à refaire leur vie « à tout prix ». Mais ce n'est pas pour autant qu'elles veulent rester seules et ne plus partager les bons moments de la vie et d'avoir une relation intime et sexuelle avec un autre homme.

La perte de son conjoint et la perte de l'intimité sexuelle qu'on avait avec lui, peuvent entraîner une perte de confiance et une perte identitaire. Le coaching peut apporter une vraie réponse à

leur reconstruction identitaire. A travers un travail sur leurs valeurs, leurs besoins, leurs croyances afin d'identifier qui suis JE, elles peuvent se défaire de la culpabilité, de la honte, des tabous et de la peur pour se reconstruire et entamer une vie affective et intime qu'elle assument pleinement.

« Tu as encore tout une vie devant toi ».

« C'est une chose horrible à dire. J'ai peur »

C'est en prenant du recul qu'on prend conscience de la réalité. A travers cette recherche j'ai voulu démontrer que le coaching peut prendre toute sa place en accompagnant les clients à prendre ce recul et développer la résilience à l'aide d'une personne neutre, bienveillante et professionnelle, et avec un objectif précis et limité dans le temps. Pour que finalement, notre client puisse se dire :

*Dans tout l'univers,
Il n'y a pas une autre personne
Qui soit exactement semblable à moi.
Je suis moi et tout ce que je suis est unique.
Je suis responsable de moi-même.
J'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement.
Je peux choisir de manifester le meilleur de moi-même,
Je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie et un ordre à l'univers.
Je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même, les
autres et Dieu.
Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis ici et maintenant. Je m'aime et
je m'accepte.
Je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui*

Virginia Satir (Satir, 2006)

Bibliographie

- Anaut, M. (2008). *La résilience: surmonter les traumatismes*. Paris: Arnaud Colin.
- Bajos, N., Bozon, M., & Beltzer, N. (2007). *Contexte de la sexualité en France*. Paris: Enquêtes CSF.
- Bozon, M. (2009). *Sociologie de la sexualité*. Malakoff: Armand Colin.
- Camhi, K. (2021, avril 30). *Coaching et résilience, un accompagnement de la flexibilité et de mise en action*. Récupéré sur Mediablog Coaching: <https://mediablog-coaching.com/recherche-developpement/coaching-et-resilience-un-accompagnement-de-la-flexibilite-et-de-mise-en-action-4-5/>
- Colson, M.-H. (2001). *Il n'est jamais trop tard pour réaliser sa sexualité*. Paris: Editions de la Martinière.
- Cyrulik, B. (2010). *Mourir de dire*. Paris: Odile Jacob.
- Dallaire, Y. (2014). *Pour que l'amour et la sexualité ne meurent pas*. Montréal: Québec Livres.
- Damas, M.-N. (2013). Phares dans la tempête du deuil. Dans M.-N. Damas, B. Gason, & A. de Broca. Paris: LABELVIE.
- Dantchev, R. (1989). Stratégies de coping et pattern. A coronagène. *Revue de Médecine Psychosomatique*, pp. 21-30.
- Danter, R. (1989). *L'illusion psychosomatique*. Paris: Odile Jacob.
- Définition Sophrologie*. (s.d.). Récupéré sur Chambre Syndicale de sophrologie: <https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/definition-sophrologie/>
- Delbès, C., & Gamu, J. (1997). *L'automne de l'amour: la vie sexuelle après 50 ans*. Récupéré sur Persee: https://www.persee.fr/doc/pop_0032-4663_1997_num_52_6_6518
- Dideon, J. (2005). *The year of magical thinking*. New York: Knopf.
- Dilts, R. (2003). *Etre coach. De la recherche et la performance à l'éveil*. Paris: Interéditions.
- Dilts, R., & Bacon, D. (s.d.). *Coaching au niveau de l'identité*. Récupéré sur SICPNL: <https://sicpnl.org/article-disp.asp?i=44>
- Femina.fr. (2019, 08 21). *Deuil, divorce. Comment reprendre la sexualité avec un(e) autre*. Récupéré sur femina.fr: <https://www.femina.fr/article/deuil-divorce-comment-reprendre-la-sexualite-avec-un-e-autre>
- Guilbault, C., Dal, L., & Poulain, M. (2007, vol.30/121 no2). Le veuvage et après. *Gérontologie et société*, pp. 163-178. Récupéré sur <https://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe1-2007-2-page-163.htm>
- Halbout, R.-M. (2015). *Savoir être coach: un art, un posture, une éthique*. Paris: Ed. Eyrolles.

- Henderson, V. (s.d.). *Quatorze besoins fondamentaux selon Virginia Henderson*. Récupéré sur Wikipedia:
https://fr.wikipedia.org/wiki/Quatorze_besoins_fondamentaux_selon_Virginia_Henderson
- Kübler-Ross, E. (1975). *Les derniers instants de la vie*. Genève: Labor et Fides.
- Lagrange, R.-M. (2009, juillet/septembre). *Ré-enchanter la vieillesse* », *Les tyrannies de l'âge*. Récupéré sur Cairn Mouvements: <https://www.cairn.info/revue-mouvements-2009-3-page-113.htm>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Les 3 cerveaux*. (s.d.). Récupéré sur Youbrain: youbrain.fr/les3cerveaux
- Maslow, A. (1943). *Theory of Human Motivation*. Récupéré sur Wikipedia.
- Ortoli, M. (s.d.). *Roue de Hudson*. Récupéré sur Capter l'instant:
<https://capterlinstant.com/tag/roue-de-hudson/>
- Rivest, R. (2011, juillet 20). *La résilience: apprendre à rebondir après l'épreuve*. Récupéré sur Cairn: <https://doi.org/10.3917/riges.362.0013>
- Rivière, C. (2015). *La câlinothérapie, une prescription pour le bonheur*. Paris: Michalon Eds.
- Rodosh, A., & Simkin, L. (2016). *Acknowledging sexual bereavement: a path out of disenfranchised grief*. Récupéré sur Reproductive Health Matters:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1016/j.rhm.2016.11.005>
- Saint-Aimé, S. (1919, 04 09). *Rapport sexuels. fréquence, nombres, quelles normes?* Récupéré sur Journal des femmes: <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sexo-gynecolo/2512099-frequence-nombre-rapports-sexuels-definition/>
- Satir, V. (2006). *Thérapie du couple et de la famille* . Paris: Desclée De Brouwer.

ANNEXE 1 - Le Protocole de Formulation de l'Objectif

Le PFDO est basé sur 15 critères fondamentaux essentiels qui permettent de déterminer et valider l'objectif

1. Logique de sens : La demande d'atteinte de l'objectif doit faire sens pour la personne
Que voulez-vous ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?
2. Cohérence par rapport aux valeurs de l'individu
3. Cohérence par rapport à l'identité profonde de l'individu
4. Formulation affirmative : *Que voulez-vous ?* Basculer du « je ne veux plus » à « je veux »
5. Sous le contrôle de l'individu : Est-ce que le résultat dépend seulement de vous ? *C'est bien vous qui le voulez ? Pas votre associé, votre mari / femme, votre mère ... ?*
6. Écologique : En PNL lorsque l'on dit « écologique » on veut dire « qui est en phase avec tous les aspects de votre vie ». Contrôler que l'objectif est écologique permettra de vérifier qu'il n'y a pas d'obstacles à sa réalisation.
7. Challengeant / Doit représenter un défi à minima
8. Atteignable compte-tenu des capacités de l'individu : *Comment saurez-vous que vous aurez atteint l'objectif ? Qu'est-ce que vous ferez quand vous l'aurez atteint ? Qu'est-ce que vous verrez, entendrez, sentirez lorsque vous l'aurez atteint ?*
9. Mesurable en termes d'accomplissement (les critères doivent être déterminés avec précision)
10. Spécifique
11. Précis et clairement exprimé
12. Réaliste : Identifier les ressources afin de savoir ce dont on a besoin en termes de connaissance, de personnes, de moyens matériels. *Existe-t-il un inconvénient à atteindre cet objectif ?*
13. Contextualisé : Où, Quand, Comment et Avec Qui je veux atteindre cet objectif ? Ces questions permettront d'affiner ce qu'on veut en éliminant ce qu'on ne veut pas.
Dans quel contexte voulez-vous atteindre cet objectif ?
De quelles ressources avez-vous besoin pour atteindre cet objectif ?
14. Motivé
15. Planifié : *De quel délai avez-vous besoin ?*

ANNEXE 2 - La ligne de vie pour se situer dans le temps

Cet exercice permet de prendre conscience de ce qui a été accompli par le client jusqu'à aujourd'hui.

Il permet de se projeter dans l'avenir, tout en étant sensible à son parcours et avoir une meilleure idée de là où l'on est aujourd'hui. C'est un outil qui va aider à identifier ses ressources pour redonner confiance.

Le coach demandera au client de dessiner une ligne depuis ses 18 ans avec une projection sur les 5 années à venir.

Le client complète cette ligne en indiquant les sommets de sa vie (période de développement, de réalisation personnelle) au-dessus de la ligne, et les vallées (périodes de repli, de doute) en dessous. En notant les dates, les personnes importantes, les lieux, les activités.

On demandera au client de décrire les « sommets » : « Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? De quoi étiez-vous capable ? Quelles étaient les valeurs associées ? Les croyances positives ? Quelle image positive aviez-vous de vous-même ? Quels étaient les plaisirs, les besoins, les motivations ? »



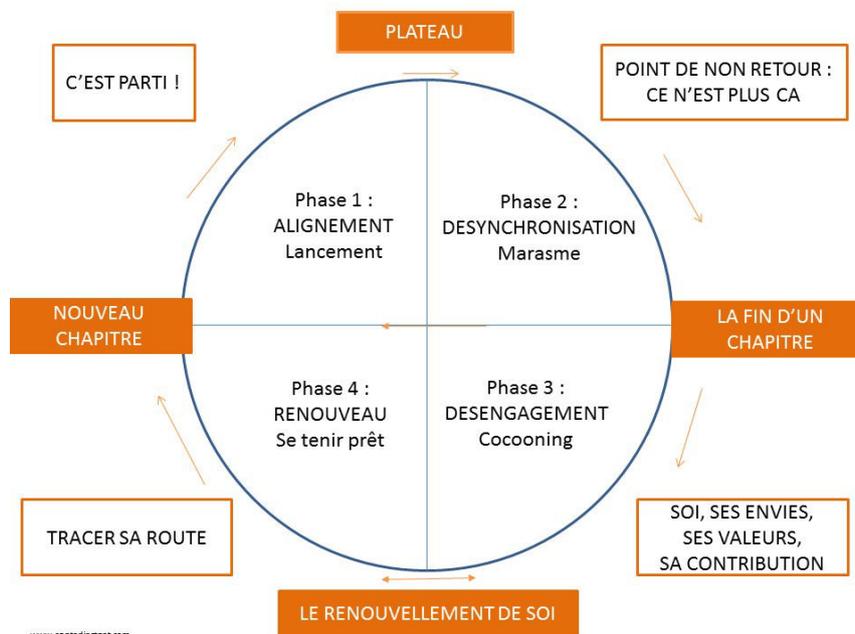
ANNEXE 4 - Les besoins selon Virginia Henderson

Besoin	Description du besoin
Respirer	Capacité d'une personne à maintenir un niveau d'échanges gazeux suffisant et une bonne oxygénation.
Boire et manger	Capacité d'une personne à pouvoir boire ou manger, à mâcher et à déglutir. Également à avoir faim et absorber suffisamment de nutriments pour capitaliser l'énergie nécessaire à son activité.
Éliminer	Capacité d'une personne à être autonome pour éliminer selles et urine et d'assurer son hygiène intime. Également d'éliminer les déchets du fonctionnement de l'organisme.
Se mouvoir et maintenir une bonne posture	Capacité d'une personne de se déplacer seule ou avec des moyens mécaniques, d'aménager son domicile de façon adéquate et de ressentir un confort. Également de connaître les limites de son corps.
Dormir, se reposer	Capacité d'une personne à dormir et à se sentir reposée. Également de gérer sa fatigue et son potentiel d'énergie.
Se vêtir et se dévêtir	Capacité d'une personne de pouvoir s'habiller et se déshabiller, à acheter des vêtements. Également de construire son identité physique et mentale.
Maintenir sa température corporelle dans la limite de la normale (37,2 °C)	Capacité d'une personne à s'équiper en fonction de son environnement et d'en apprécier les limites.
Être propre et protéger ses téguments	Capacité d'une personne à se laver, à maintenir son niveau d'hygiène, à prendre soin d'elle et à se servir de produits pour entretenir sa peau, à ressentir un bien-être et de se sentir beau. Également à se percevoir au travers du regard d'autrui.
Éviter les dangers	Capacité d'une personne à maintenir et promouvoir son intégrité physique et mentale, en connaissance des dangers potentiels de son environnement.
Communiquer avec ses semblables	Capacité d'une personne à être comprise et comprendre grâce à l'attitude, la parole, ou un code. Également à s'insérer dans un groupe social, à vivre pleinement ses relations affectives et sa sexualité.
Agir selon ses croyances et ses valeurs	Capacité d'une personne à connaître et promouvoir ses propres principes, croyances et valeurs. Également à les impliquer dans le sens qu'elle souhaite donner à sa vie.
S'occuper en vue de se réaliser	Capacité d'une personne à avoir des activités ludiques ou créatrices, des loisirs, à les impliquer dans son auto-réalisation et conserver son estime de soi. Également de tenir un rôle dans une organisation sociale.
Se récréer	Capacité d'une personne à se détendre et à se cultiver. Également à s'investir dans une activité qui ne se centre pas sur une problématique personnelle et d'en éprouver une satisfaction personnelle.
Apprendre	Capacité d'une personne à apprendre d'autrui ou d'un événement et d'être en mesure d'évoluer. Également à s'adapter à un changement, à entrer en résilience et à pouvoir transmettre un savoir.

ANNEXE 3 – La Roue de Hudson

Méthodologie (Ortoli, s.d.)

1. Définir la situation à analyser, celle qui fait l'objet d'un inconfort, d'une interrogation et/ou d'un blocage.
2. Se positionner intuitivement sur le cycle des saisons. Questions d'exploration possibles : *"Dans ma situation actuelle, où est-ce que je me positionne intuitivement en termes de saisons ? Dans quelle saison est-ce que je me reconnais le mieux ? Où en suis-je dans la saison ? "*
3. Affiner son positionnement : Questions possibles : *" A quoi est-ce que je le sais ? Suis-je capable de trouver trois exemples qui en attestent... ? "*
4. Repérer ce qui permettrait de changer de saison, de se remettre en mouvement vers l'étape suivante. Questions possibles : *" Qu'est-ce qui me permettrait d'avancer, de me remettre en route ? Comment vais-je m'y prendre pour... ? "*
5. Évaluer les ressources nécessaires pour y parvenir (temps, alliés, décisions à prendre...). Questions possibles : *" Qu'est-ce qui pourrait m'aider à.... ? Qui peut m'aider ? Combien me reste-t-il à parcourir pour y parvenir ? "*



ANNEXE 5 - Les femmes qui ont parlé

Pendant plusieurs mois, j'ai parlé avec de nombreuses femmes qui ont perdu leur époux et ont traversées /ou traversent encore un période de deuil.

Manon, 72 ans

Isabelle, 68 ans

Claire, 64 ans

Camille, 75 ans

Sophie, 63 ans

Anne, 74 ans

Catherine 70 ans

Christiane, 69 ans

Marie, 73 ans

Viviane, 70 ans

Mary, 62 ans

Laurence, 69 ans

Marlène, 78 ans

Thérèse, 75 ans

Elles m'ont éclairée et apportée de précieuses informations sur le deuil, leur solitude et leur sexualité ou a-sexualité après la perte de leur époux. Certaines ont pu reconstruire une nouvelle vie affective, d'autres non.