

Table

Prologue	7
Introduction	11
CHAPITRE 1	
La mort et le deuil	13
<i>On ne parle que de la mort</i>	<i>14</i>
<i>Le deuil est-il un tabou ?</i>	<i>15</i>
<i>On ne rencontre que la perte</i>	<i>16</i>
<i>Les mots du deuil</i>	<i>17</i>
CHAPITRE 2	
Le deuil « normal » et ses manifestations	19
<i>Le temps</i>	<i>20</i>
<i>Les émotions</i>	<i>29</i>
<i>La fin d'une relation</i>	<i>31</i>
<i>Les comportements dans le deuil</i>	<i>34</i>
CHAPITRE 3	
Deuil et maladie du deuil	39
<i>Les délais « habituels »</i>	<i>43</i>
<i>L'excès d'émotions pénibles</i>	<i>48</i>
<i>Les pensées accablantes</i>	<i>54</i>

<i>Les comportements néfastes</i>	64
<i>Seul ou accompagné ?</i>	67

CHAPITRE 4

Comprendre le deuil	75
<i>Le deuil n'a qu'un seul sens : la déchirure d'un attachement</i>	75
<i>Résoudre le deuil</i>	88
<i>La culture favorise-t-elle ou gêne-t-elle le deuil ?</i>	94
<i>Comprendre le deuil d'un animal familier</i>	104

CHAPITRE 5

Traiter la maladie en rétablissant la fluidité du deuil	107
<i>Le présupposé optimiste</i>	107
<i>Conférer une juste place au défunt rétablit la fluidité du deuil</i>	108
<i>Traiter l'excès d'émotion du deuil</i>	110
<i>Répondre aux questions posées par les pensées accablantes du deuil</i>	120
<i>Modifier les comportements néfastes</i>	148
<i>Le partage avec l'entourage de l'endeuillé et les proches du défunt</i>	163

CHAPITRE 6

Comprendre et aider les enfants qui vivent un deuil	171
<i>Le deuil vécu par les enfants</i>	172
<i>Les réponses aux questions les plus fréquentes</i>	185

CHAPITRE 7

La médecine et le deuil	195
<i>Le rôle ambigu des médecins dans le deuil</i>	195

<i>Quels problèmes de santé provoque le deuil ?</i>	198
<i>Pourquoi le deuil se complique-t-il ?</i>	202
<i>Diagnostiquer le deuil compliqué</i>	208
<i>Combien de personnes souffrent de deuil compliqué ?</i>	212
<i>Les facteurs de risque du deuil compliqué</i>	215
<i>Le deuil compliqué provoque ou aggrave d'autres troubles de l'humeur</i>	217
<i>Les maladies fréquemment associées au deuil compliqué</i>	217
<i>Mesurer le deuil compliqué</i>	222
<i>Existe-t-il des médicaments pour traiter le deuil compliqué ?</i> ...	225
<i>Les psychothérapies du deuil compliqué : quelle technique pour quelle efficacité ?</i>	227

CHAPITRE 8

La science du thérapeute	231
<i>Les objectifs généraux d'une psychothérapie</i>	231
<i>La conduite d'une psychothérapie comportementale et cognitive</i>	234
<i>La nécessaire tolérance des émotions</i>	241
<i>Les automatismes du thérapeute</i>	243

CONCLUSION

L'avenir du deuil	249
--------------------------------	-----

ÉPILOGUE

« Pour moi, un jour, tout va s'arrêter »	253
---	-----

Bibliographie	255
----------------------------	-----

Index	275
--------------------	-----