

## NOTRE VIE SE NOURRIT DE NOS DEUILS...

Atelier-Conférence avec François BALTA

REFLECT

Lundi 19/09/2022

*Un atelier-conférence qui concerne tout le monde !  
(et en particulier les coachs et les thérapeutes)*

Nous nous savons tous et toutes mortel-les. Mais avant notre dernière heure, nous serons tous confrontés à une multitude de pertes, de ruptures... Et si nous regardions nos existences non seulement comme du toujours plus mais plutôt comme du toujours moins ? En quoi cette perspective, de prime abord déprimante, pourrait ouvrir sur des joies nouvelles et revigorantes, loin des facilités d'un *happiness* obligatoire ?

L'approche systémique relie ce que d'ordinaire on oppose. Elle regarde comme complémentaire dans un même processus des forces antagonistes. Ainsi, elle ne peut penser la mort que dans son lien inséparable de la vie (et réciproquement !).

Cela pose la question fondamentale du vivant et questionne son apparente évidence.

Cela pose aussi la question de la mort. Des morts devrions-nous dire, celle d'avant (la naissance) et celle d'après (l'agonie).

Nous partirons de l'hypothèse que de la mort nous ne savons rien.

Et même qu'en réalité nous ne parlons jamais d'elle, mais toujours d'autre chose : de la perte. La seule chose que nous connaissons du négatif, c'est sa présence sous forme de perte, d'un en-moins, d'une absence de... C'est donc elle qu'il nous faut regarder en face. Et la perte suppose le lien, la relation. D'où l'intérêt d'une approche systémique sur ce sujet.

La perte est cruelle car irrémédiable. Elle est sans consolation possible.

Le processus de *faire avec* plutôt que de s'en défendre, c'est cela que l'on appelle d'ordinaire *faire son deuil*.

En réalité, à travers les émotions qu'il nous impose de vivre,  
***C'est davantage le deuil qui nous fait que nous qui le faisons.***

Dans cette journée, nous nous intéresserons aux idées communément admises sur les processus de deuil, sur la perte et sur les mécanismes de défense qui l'accompagnent.

Notre hypothèse est que la perte nous humanise, en nous obligeant à passer par toutes la gamme des émotions. Certaines étant douloureuses, nous nous en défendons, sans mesurer que cela risque de nous déshumaniser.

9h30 - 17h30

François BALTA – [www.frbalta.fr](http://www.frbalta.fr)

Lieu en fonction du nombre d'inscriptions

**Inscriptions auprès de REFLECT**

– [www.reflect-lyon.org](http://www.reflect-lyon.org) - [m.mainenti@reflect-lyon.org](mailto:m.mainenti@reflect-lyon.org)

Tarif : 114,00 € TTC jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet, 162,00 € TTC après.