



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ENFANTS · ADOLESCENTS · ADULTES

Le deuil

*Comment je peux vous **aider** ?*

Le deuil est une **réponse naturelle à une perte** : celle d'un être cher, mais aussi une séparation, une maladie, un changement de vie ou tout ce qui compte pour nous. **Chaque deuil est unique et légitime.**

Il peut bouleverser les repères, les émotions et le quotidien, **à tout âge**. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le vivre.

Comment je peux **aider** ?



Exprimer ce qui est ressenti, dans un espace d'écoute sûr et sans jugement



Mieux comprendre ce qui se vit et trouver des repères pour avancer



Des outils de sophrologie pour apaiser l'anxiété, les ruminations, et retrouver du calme



Retrouver ses ressources et ses forces pour réinvestir la vie, autrement



Se sentir soutenu(e), à son rythme, et donner aux parents des **repères simples** pour accompagner leur enfant

Si la peine devient trop lourde ou s'installe dans la durée (sommeil, appétit, idées noires), parlez-en à votre médecin : mon accompagnement vient en complément, jamais à sa place.

Vous n'êtes pas seul(e). Chaque deuil est unique, et un accompagnement doux et adapté peut aider à avancer à son rythme vers un nouvel équilibre.

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 11 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.