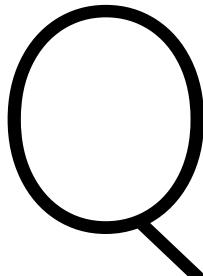


Annoncer une MAUVAISE NOUVELLE à un proche

Par maladresse ou protection, nos mots peuvent blesser encore plus. Infidélité, maladie, décès... Prendre le temps de préparer ce moment aide à mieux entourer l'autre. Une spécialiste du trauma nous guide.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**



ue ne donnerait-on pas pour céder notre place à quelqu'un d'autre dans ces situations délicates ! Mais pourquoi tout ce stress ? « Parce que nous sommes, par essence, des êtres empathiques et des êtres de liens, répond Yoanna Micoud.

Lorsque nous annonçons une mauvaise nouvelle, notre cerveau active les mêmes zones que chez la personne qui la reçoit : notre amygdale s'emballe, les hormones du stress déferlent, nos neurones miroirs s'activent. » Le tout en essayant de rester digne, « solide ». « Pour éviter cette montée de stress, notre cerveau déploie un arsenal de petites stratégies d'autoprotection, explique la psychologue clinicienne, comme l'évitement, le déni, la minimisation ou la rationalisation. Mais ces mécanismes, aussi humains soient-ils, risquent de fragiliser le lien et de renforcer la solitude de celui qui est déjà si durement éprouvé. » Alors, comment faire ?

RENFORCER SA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

Prendre conscience de son propre mécanisme de fonctionnement face au stress (détachement ou débordement, selon notre type d'attachement, évitant ou anxieux), afin de pouvoir le modifier est fondamental.



YOANNA MICOUD

Psychologue clinicienne, psychotraumatologue et formatrice pour Oya Formations (organisme privé de formations pour les professionnels de santé et de la relation d'aide), elle est l'autrice, avec Gwénaëlle Persiaux, des *Liens d'attachement et des Psychotraumatismes* (Eyrolles, 2024 et 2025). Son site : psychologue-fontaines.fr.

« Il est important de rester “ancré” dans son corps et le moment présent, rappelle Yoanna Micoud. Revenir dans notre respiration consciente, ressentir son corps grâce à des mouvements concrets (se toucher les avant-bras, remuer ses orteils, sentir la chaise...) aide à rester dans sa fenêtre de tolérance émotionnelle. Se reconnecter à la nature ou partager son stress avec un ami ou un thérapeute permet aussi une première “décharge” et peut rendre le moment de l'annonce moins pesant. »

PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT

Sauf cas d'extrême urgence, il est recommandé de prévoir un moment pour se voir – pour activer la connexion cœur à cœur –, en tête à tête, sans sollicitations extérieures (portable éteint). Pas entre deux portes ou en pleine réunion. « Mieux vaut prévoir plus de temps que nécessaire, même si tout peut être dit en quelques mots, recommande la psychologue clinicienne. Ce qui compte, c'est que l'autre se sente en sécurité pour accueillir et