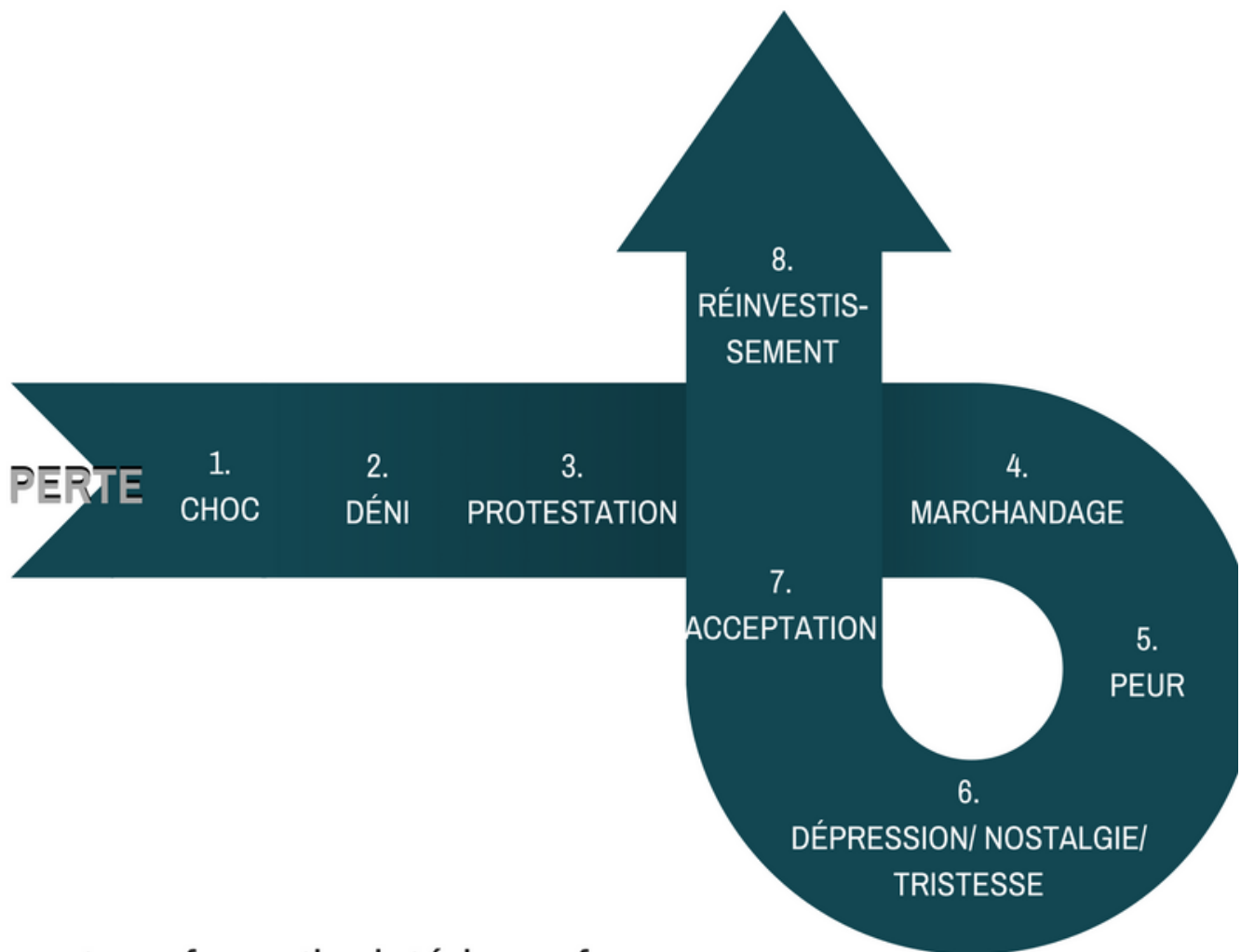


Courbe du deuil

Annexe 15.1

Les étapes du travail de deuil
par Elisabeth Kübler Ross



matransformationinterieure.fr

1 – Choc et déni

La personne éprouve un choc à l'annonce de la perte.
Le choc est un mécanisme de défense inconscient envers une situation qu'une personne pense ne pas pouvoir gérer. Lors de cette phase, la personne nie l'information reçue, pense qu'elle rêve et ne supporte pas qu'on la ramène à la réalité, la douleur étant insupportable.
La personne en état de choc n'est plus capable d'effectuer les tâches les plus simples et les décisions de bases.

2 – Douleur et culpabilité

Lors de cette étape, la personne endeuillée se rend compte que la perte est réelle.
C'est une phase chaotique et effrayante, car la personne ressent une douleur psychique intense. Certaines personnes ont besoin de l'aide de médicaments ou compensent avec de l'alcool.
La douleur pousse parfois la personne endeuillée à sentir de la culpabilité, à se considérer comme responsable de la perte.

3 – Colère

La colère reflète le sentiment d'injustice légitime que la personne ressent face à ce qui lui est arrivé. Elle choisit parfois inconsciemment de dévier cette colère sur une personne désignée comme responsable de la perte.
La conscience aigüe de la perte pousse la personne à souffrir bruyamment. Cette forme d'expression de la douleur est importante et permet de la soulager.

4 – Marchandage

Lors de cette phase, la personne tente de minimiser la perte. Elle voudrait imaginer un autre scénario, une manière d'inverser la situation ou de la compenser. La personne en deuil se sent frustrée et blâme parfois les autres pour la perte subie.
Alors même que dans la majorité des cas ce blâme n'est pas justifié, la personne en souffrance n'est pas en état de le comprendre et d'accepter cette réalité.
C'est une période de très grande vulnérabilité.

5 – Dépression et douleur

Ici, la personne accepte la perte et ses conséquences apparaissent concrètement.
Dépression, perte de moral, la personne en deuil est au désespoir et se comporte passivement. Malheureusement, certaines personnes s'arrêtent à ce stade...
En fait, cette dépression est le signe d'une amélioration psychique face au deuil. C'est un moment structurant du processus de deuil.

6 – Reconstruction

Il s'agit d'une phase durant laquelle la personne déprimée s'ouvre à nouveau aux autres et accueille des activités, ceci dans le but d'échapper à la douleur. Commence ici le processus de reconstruction. La personne en deuil cherche des moyens pour sortir de sa peine.
Cette étape amorce la prochaine étape ; l'acceptation.

7 – Acceptation

Nous arrivons à la dernière étape décrite. La personne accepte le fait que la réalité ne puisse être changée. C'est une période de paix, où elle s'autorise à vivre sans l'autre et à faire des projets d'avenir.

