

Les étapes du deuil

Déni : L'acte de déni refuse de prendre en charge certaines perceptions : un fragment, éventuellement, important de la réalité, se voit totalement ignoré. La personne qui dénie se comporte comme si cette réalité n'existait simplement pas, alors qu'elle la perçoit. Comme si l'évènement n'était jamais arrivé, et l'attente de voir resurgir la personne était encore présente.

Refus : Ensuite, à ce premier état va s'ajouter le refus de croire à l'information. Arguments et comportements de contestation, rejet de l'information apportée et vécue comme choquante. Une discussion peut porter sur la vraisemblance de l'évènement :-*Ce n'est pas possible.....*

Deuil : Est associé à la souffrance, mais aussi considéré comme un processus nécessaire de délivrance. Les émotions sont présentes à ce stade, la colère, la frustration, le découragement, la peine, des états dépressifs passagers. Il est souvent vécu en 3 phases; engourdissement, la protestation et la désorganisation.

Acceptation : Il arrive encore que la personne manifeste des états antérieurs, l'intensité est plus faible, les périodes d'abattements sont moins longues. Elle conçoit quelques projets.

Intégration : Il y a un état d'accueil dans cette étape, une intégration de l'expérience. Les causes du deuil deviennent un souvenir. Il y a comme un genre de bilan dans cette étape, les choses que l'on a apprises lors de cette période de vie avec la personne qui nous a quittés.

Pardon : Il est le résultat de l'acte de pardonner. Il n'y a plus de liens émotifs dans le souvenir. Comme si on s'éveillait à une autre vie.



Christiane Malo, coach de vie