

*"Tout au long de notre vie, nous quittons et nous sommes quittés.*

*Nous avons à renoncer à une grande part de ce que nous aimons.*

*La perte semble être le prix de l'agrandissement de la vie.*

*C'est aussi la source de la plupart de nos progrès."*

Jacques Salomé

Ces 7 étapes sont linéaires, bien qu'il soit possible de faire des retours en arrière, afin de « tourner la page ».

Le docteur **Elizabeth Kübler-Ross** (décédée en 2004) a été psychologue et spécialiste du comportement. C'est elle qui a présenté les étapes, ou phases du deuil (Déni, Colère, Marchandage, Dépression, Acceptation). Elle a brillé par le côté éthique qu'elle a apporté dans le cadre de l'accompagnement des personnes en fin de vie.

Ce travail de deuil est possible non seulement au niveau de la perte d'un proche, mais il est transposable dans le domaine sentimental, lors d'une rupture et dans le domaine professionnel, lorsqu'on arrive à la fin d'un contrat, ou lors d'un licenciement.

**Etape 1 – Le Choc** : C'est une phase courte. L'annonce d'une rupture, conduisant à un constat, une annonce laisse la personne sans émotion apparente. Le terme de sidération peut tout à fait convenir pour qualifier la réaction de la personne face à l'information transmise. Exemple : « *Je te quitte, c'est fini, vous êtes viré* ».

**Etape 2 – Le Déni** : C'est le refus de croire l'information. Sont utilisés des arguments et la contestation. Le rejet de l'information fait place à une discussion intérieure ou/et extérieure. Il ne faut cependant pas croire que la brièveté de cette phase signifie qu'elle n'est pas importante. Certaines personnes s'enferment dans cet état de déni, de refuge (préserver la chambre du disparu intacte, continuer à mettre son assiette à table (etc). Exemple : « *Ce n'est pas vrai, pas possible....* ».

**Etape 3 – La colère et le marchandage** : C'est la confrontation avec les faits qui va engendrer une attitude de révolte, tournée vers soi et vers les autres. C'est aussi une phase de marchandage qui peut prendre une tournure "magico-religieuse". On promet à une "entité invisible" de ne plus faire telle ou telle chose si la situation originelle pouvait revenir. Les intensités peuvent être variables, selon la maturité affective de la personne. La pensée de la personne s'alimente de fortes contradictions. Elle peut

s'emporter par ou s'enfermer dans le plus grand mutisme. Des pulsions de vengeance peuvent ainsi la pousser à avoir des comportements qu'elle ne comprend pas elle-même. En fait, la personne est confrontée à l'impossibilité d'un retour à la situation première. Elle doit faire le deuil, et passe par de nombreuses émotions : reproches, remords, ressentiments, dégoûts, de la répulsion, séduction ou agression. Exemple : **« C'est de leurs fautes, ils n'ont jamais rien fait pour moi ».**

**Etape 4 – La tristesse** : C'est un état de désespérance. **« Ce n'est pas juste, pourquoi elle m'a fait ça à moi, qu'est ce que je vais devenir » ?**

**Etape 5 – La résignation** : C'est l'abandon de cette lutte au cours de laquelle la personne peut avoir le sentiment d'avoir tout essayé pour revenir à la situation perdue. Elle n'a aucune visibilité de ce qu'elle peut faire. Elle agit au gré des circonstances. Cette résignation peut aussi se composer de rejet. Exemple : **« C'est la vie, Dieu est en contrôle ».**

**Etape 6 – L'acceptation** : Dans cette étape, la personne accepte la perte (de l'être cher, de la petite amie, ou du travail). En l'acceptant, elle est capable de garder les beaux moments mais aussi les moins bons. Elle commence à avoir plus confiance en elle, se sent mieux et l'avenir ne semble pas aussi noir qu'avant. Exemple : **« J'y pense encore parfois, mais je m'en sors ».**

**Etape 7 – La reconstruction** : l'acceptation seule ne suffit pas. Il faut reconstruire progressivement. La personne en deuil prend conscience qu'elle est en train de se réorganiser pour répondre aux obligations liées à toute vie en société. Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources personnelles et à prendre conscience de son existence. Cette démarche développe la confiance en soi-même. Le sentiment de vulnérabilité fait place à une nouvelle énergie et, pour le croyant, une plus grande confiance en Dieu.

<http://www.cdeville.fr/article-32408659.html>