



Les 5 étapes du deuil

Le deuil fait partie de la vie courante. Le deuil est la réponse normale et saine à la perte. La perte n'est pas seulement la mort d'un être cher, mais elle peut inclure la perte de la santé, d'une relation ou même un changement qui a eu lieu dans votre vie.

Le deuil est aussi très personnel. Ce n'est ni très clair, ni linéaire. Il ne suit aucun échéancier ni aucun calendrier. Vous pouvez pleurer, vous mettre en colère, vous isoler, vous sentir vide. Aucune de ces choses n'est inhabituelle ou erronée. Tout le monde souffre différemment, mais il y a des points communs dans les étapes et dans l'ordre des sentiments ressentis pendant le deuil.

Les 5 étapes du deuil ont été développées en 1969 par la psychiatre américano-suisse Elizabeth Kübler-Ross dans son livre intitulé « On Death and Dying ». Sa théorie du deuil est devenue le modèle de Kübler-Ross. Les cinq étapes du deuil sont peut-être les plus connues, mais il en existe également plusieurs autres.

Tout le monde ne connaîtra pas les cinq étapes et vous pourrez peut-être ne pas les vivre dans cet ordre.

Le deuil est différent pour chaque personne, vous pouvez donc commencer à faire face à une perte au stade du marchandage et vous retrouver ensuite dans la colère ou le déni. Vous pouvez rester pendant des mois à l'une des cinq étapes, mais sauter complètement les autres.

Étape 1 : Le déni

Il n'est pas inhabituel de réagir au deuil et aux sentiments soudains en prétendant que la perte ou le changement n'est pas réel. Le nier vous donne le temps d'absorber plus progressivement les nouvelles et de commencer à les traiter. Il s'agit d'un mécanisme de défense courant qui vous aide à vous engourdir face à l'intensité de la situation.

Cependant, à mesure que vous sortez du stade du déni, les émotions que vous avez cachées commenceront à monter. Vous serez confronté à beaucoup de chagrin que vous avez nié. Cela fait également partie du parcours du deuil, mais cela peut être difficile.

Étape 2 : La colère

La colère cache bon nombre des émotions et de la douleur que vous ressentez. Cette colère peut être redirigée vers d'autres personnes, comme la personne décédée, ou vers la situation dans son ensemble. Vous pouvez même centrer votre colère sur des objets inanimés. Même si votre cerveau rationnel sait que l'objet de votre colère n'est pas à blâmer, vos sentiments sont trop intenses à ce moment-là pour ressentir cela.

La colère peut se cacher dans des sentiments comme l'amertume ou le ressentiment. Ce n'est peut-être pas une fureur ou une rage évidente. Tout le monde ne vivra pas cette étape, mais certains peuvent s'y attarder.

Étape 3 : Le marchandage

Pendant le deuil, vous pouvez vous sentir vulnérable et impuissant. Dans ces moments d'émotions intenses, il n'est pas rare de chercher des moyens de reprendre le contrôle ou de vouloir sentir que vous pouvez influencer le résultat d'un événement. Au stade du marchandage, vous pouvez vous retrouver à créer beaucoup d'énoncés du genre « et si » et/ou « si seulement ».

Il n'est pas rare non plus que des personnes religieuses essaient de conclure un pacte ou de faire une promesse à Dieu ou à un pouvoir supérieur en échange de la guérison ou du soulagement du deuil et de la douleur. Le marchandage est une ligne de défense contre les émotions du deuil. Cela vous aide à reporter la tristesse, la confusion ou la douleur.

Étape 4 : La dépression

Alors que la colère et le marchandage peuvent sembler très « actifs », la dépression peut sembler être une étape « tranquille » du deuil. Durant les premiers stades de la perte, vous pouvez fuir les émotions, en essayant de garder une longueur d'avance sur elles. À ce stade, cependant, vous pourrez peut-être les accepter et les traiter d'une manière plus saine. Vous pouvez également choisir de vous isoler des autres afin de faire face pleinement à la perte.

Cependant, cela ne veut pas dire que la dépression est facile ou bien définie. Comme les autres étapes du deuil, la dépression peut être difficile et désordonnée. Elle peut sembler accablante. Vous pouvez vous sentir dans le brouillard, lourd et confus.

La dépression peut sembler être le point d'atterrissage inévitable de toute perte. Cependant, si vous vous sentez coincé ici ou si vous ne parvenez pas à dépasser cette étape du deuil, parlez-en à un expert en santé mentale. Un thérapeute peut vous aider à traverser cette période d'adaptation.

Étape 5 : L'acceptation

L'acceptation n'est pas nécessairement une étape heureuse ou inspirante du deuil. Cela ne signifie pas que vous avez dépassé le chagrin ou la perte. Cela signifie cependant que vous l'avez accepté et que vous en êtes venu à comprendre ce que cela signifie dans votre vie actuelle.

Vous pouvez vous sentir très différent à ce stade. C'est tout à fait attendu. Vous avez vécu un changement important dans votre vie et cela bouleverse la façon dont vous ressentez bien des choses. Considérez l'acceptation comme un moyen de voir qu'il peut y avoir plus de bons jours que de mauvais, mais qu'il peut encore y avoir des mauvais jours — et c'est normal.

N'oubliez pas que le deuil est un processus. Au fur et à mesure que vous vivez votre deuil, vous constaterez que vos sentiments s'adoucissent en intensité avec le temps et que vous pouvez enfin profiter des doux souvenirs de votre être cher, sans la douleur. Lorsque cela se produit, vous saurez que vous avez vécu votre deuil et que vous avez pu accepter la perte dans votre vie.

Souvenez-vous toujours que le deuil fait partie de la vie.

Référence : Kübler-Ross, E. (1970). On death and dying. Collier Books / Macmillan Publishing Co.

280, avenue Beechwood, Ottawa - 613-741-9530 - www.beechwoodottawa.ca

Propriété de la Fondation du cimetière Beechwood et exploité par La Société du cimetière Beechwood