

Les 5 étapes du deuil*

Un deuil peut se produire lors de différentes situations :

- à l'approche de la mort et/ou après la mort d'un être cher;
- à l'occasion d'une séparation, d'un divorce, de l'éloignement d'un être cher ou toute forme de déchirure intérieure liée à un être cher ou une situation sans retour possible apparent ou réel;
- lors d'une mort psychologique (ou «petite mort» intérieure).

Les étapes sont toujours les mêmes. Sur cinq, il arrive qu'une ne soit pas vécue, suivant la situation et la personne qui les vit. Les étapes du deuil présentées ci-dessous font référence à un deuil produit par un changement vécu dans notre vie.

- **1^{re} étape : Le choc et le déni de la réalité**

À cette étape, on est confronté à une situation, mais on refuse de la voir et on continue comme auparavant.

- **2^e étape : La réaction de colère et de révolte face à la nouvelle situation**

Généralement, une fois la phase de choc ou de déni passée, on traverse une période pendant laquelle on considère le changement proposé comme absurde, injuste et on y réagit violemment la plupart du temps.

- **3^e étape : Négociation afin de chercher à composer avec la nouvelle situation**

Comment trouver un arrangement avec le changement ? Lors de cette phase, on commence à se projeter dans l'avenir, et à en mesurer les avantages et les inconvénients.

- **4^e étape : Réflexion et retour sur soi**

Arrive la compréhension que l'on va devoir se changer soi. À ce moment, il y a obligation de se « repenser » pour continuer à fonctionner.

- **5^e étape : Acceptation**

Accepter vraiment la nouvelle situation telle qu'elle est, avec les changements que cela engendre. C'est seulement après s'être plongé sans concession dans l'étape précédente et en être sorti comme régénéré qu'on sera en mesure de reconnaître que le changement apporte au moins autant, sinon plus d'avantages que d'inconvénients par rapport à la situation antérieure.

*Inspiré des étapes sur le processus du deuil d'Elisabeth Kübler-Ross