Les 7 étapes à traverser...

*Le docteur **Elizabeth Kübler-Ross** (décédée en 2004), psychologue et spécialiste du comportement a observé et décrit 7 étapes rencontrées lors d'un deuil. Que ce deuil soit lié à la mort d'un proche ou l'annonce d'une maladie, à une rupture sentimentale ou la perte du travail.*
La découverte et la description de ces 7 étapes par lesquelles nous passons tous (Déni, Colère, Marchandage, Dépression, Acceptation), a permis une meilleure connaissance et un meilleur accompagnement des personnes en souffrance. Se connaître soi-même, comprendre un peu mieux ce que l'on traverse ou ce que traverse l'autre, voilà à quoi peut servir de connaître ses étapes.

« Je te quitte ! », « C'est fini ! », « Vous êtes licencié! »
Etape 1 – Le choc : l'annonce d'une telle nouvelle nous laisse d'abord sans émotion apparente. Nous sommes comme sidérés. Cette phase est cependant de courte durée.

« Ce n'est pas vrai, pas possible.... »
Etape 2 – Le déni : c'est le refus de croire l'information. On conteste. Le rejet de l'information ouvre à une discussion intérieure ou/et extérieure. Certaines personnes peuvent s'enfermer assez longtemps dans cet état de déni, de refuge (ex. on préserve intacte la chambre du disparu, on continue à mettre son assiette à table). Fort heureusement, cette phase est de courte durée la plupart du temps.

« C'est de leur faute, ils n'ont rien fait pour moi »
Etape 3 – La colère et le marchandage : la confrontation avec les faits engendre une attitude de révolte, tournée vers soi et vers les autres. C'est aussi une phase de marchandage qui peut prendre une tournure religieuse: on promet à Dieu de ne plus faire telle ou telle chose s'il permet le retour en arrière. Parfois, la personne est tiraillée par de fortes contradictions et s'enferme dans un grand mutisme. D'autres fois, ce sont des pulsions de vengeance qui poussent à un comportement incompréhensible. En fait, la personne est confrontée à l'impossibilité d'un retour en arrière et cela suscite de nombreuses émotions : reproches, remords, ressentiments, dégoûts, de la répulsion, séduction ou agression.

« Ce n'est pas juste, pourquoi moi ? qu'est ce que je vais devenir ? »
Etape 4 – La tristesse :c'est un état de profond désespoir et de très grande tristesse.

« C'est la vie ! »
Etape 5 – La résignation : à cette étape, on abandonne la lutte et on vit au jour le jour. On ne projette plus mais on agit au gré des circonstances.

« J'essaie de m'en sortir »
Etape 6 – L'acceptation : à ce stade, la personne est en mesure d'accepter la perte (de l'être cher, de la santé ou du travail), elle est capable de conserver les bons moments mais aussi les moins bons. Elle retrouve peu à peu la confiance en soi, on se sent mieux et l'avenir ne semble pas aussi noir qu'avant.

Mais l'acceptation seule ne suffit pas. Il faut progressivement pouvoir se reconstruire.
Etape 7 – La reconstruction : à ce stade, la personne prend conscience qu'elle est en train de se réorganiser et de se réengager dans la vie en société. Elle redécouvre ses ressources personnelles et se réapproprie son existence. La confiance en soi refait surface et une nouvelle énergie chasse le sentiment de vulnérabilité. Pour le croyant, c'est la phase où l'on découvre que Dieu ouvre de nouveaux horizons devant nous et de nouveaux chemins à explorer.