

En 1969, la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross introduit ce que l'on appelle « les cinq étapes du deuil ». Dénier, colère, négociation, dépression, acceptation.



Elisabeth Kübler-Ross.

(1926 -2004)

Psychiatre suisse-américaine, pionnière des études sur la mort imminente et auteur du livre à succès international, *On Death and Dying*, connu sous le nom de « modèle Kübler-Ross ».

MON SUCCÈS EST VOTRE
SUCCÈS



WebTechPublishing.com

Les citations, textes courts et photographies de cet ouvrage demeurent la propriété exclusive des auteurs concernés.

COMPRENEZ-VOUS LE PROCESSUS DE DEUIL ET DE PERTE?

Quel que soit le type de perte que vous avez subie, il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de faire son deuil.

Mais en comprenant les étapes et les types de deuil, vous pouvez trouver des façons plus saines d'y faire face.

Le deuil est une réponse naturelle à la perte. C'est la souffrance émotionnelle que vous éprouvez lorsque quelque chose ou quelqu'un que vous aimez vous est enlevé.

Souvent, la douleur de la perte peut sembler insurmontable. Vous pouvez ressentir toutes sortes d'émotions difficiles et inattendues, du choc ou de la colère à l'incrédulité, à la culpabilité et à la profonde tristesse.

La douleur du deuil peut également perturber votre santé physique, rendant difficile de dormir, de manger ou même de penser correctement.

Ce sont des réactions normales à une perte et plus la perte est importante, plus votre deuil sera intense.



Faire face à la perte de quelqu'un ou de quelque chose qu'on aime est l'un des plus grands défis de la vie. Vous pouvez associer le deuil à la mort d'un être cher, qui est souvent la cause du type de deuil le plus intense, mais toute perte peut causer du chagrin, notamment :

1. Un divorce ou rupture de relation.
2. La perte de santé.
3. La perte d'un emploi.
4. La perte de stabilité financière.
5. Une fausse couche.
6. La retraite.
7. La mort d'un animal de compagnie.
8. La perte d'un rêve cher.
9. La maladie grave d'un proche.
10. La perte d'une amitié.
11. La perte de sécurité à la suite d'un traumatisme.
12. La vente de la maison familiale.

Même des pertes subtiles dans la vie peuvent déclencher un sentiment de chagrin. Par exemple, vous pourriez être en deuil après avoir quitté la maison familiale, lors de l'obtention de votre diplôme ou d'un changement d'emploi.

Quelle que soit votre perte, elle vous est personnelle, alors n'ayez pas honte de ce que vous éprouvez ou ne croyez pas qu'il soit en quelque sorte approprié de faire le deuil de certaines choses. Si la personne, l'animal, la relation ou la situation était important pour vous, il est normal de faire le deuil de la perte que vous vivez.

Quelle que soit la cause de votre chagrin, il existe des moyens sains de faire face à la douleur qui, avec le temps, peuvent atténuer votre tristesse et vous aider à accepter votre perte, à trouver un nouveau sens et éventuellement à passer à autre chose.

A. *La démarche :*

Le deuil est une expérience hautement personnelle. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de faire son deuil. La façon dont vous vivez votre deuil dépend de nombreux facteurs, notamment de votre personnalité et de votre style d'adaptation, de votre expérience de vie, de votre foi et de l'importance de la perte pour vous.

Forcément, le processus de deuil prend du temps. La guérison se fait graduellement et elle ne peut pas être forcée ou précipitée. Il n'y a pas d'horaire « normal » pour le deuil. Certaines personnes commencent à se sentir mieux au bout de quelques semaines ou mois.

Pour d'autres, le processus de deuil se mesure en années. Quelle que soit votre expérience de deuil, il est important d'être patient avec vous-même et de permettre au processus de se dérouler naturellement.

B. *Mythes et réalités :*

1. **Mythe :** La douleur disparaîtra plus rapidement si vous l'ignorez.
Réalité : Essayer d'ignorer votre douleur ou de l'empêcher d'apparaître ne fera qu'empirer la situation à long terme. Pour une véritable guérison, il est nécessaire d'affronter votre chagrin et de le gérer activement.



2. *Mythe* : Il est important d'être « fort » face à la perte.
Réalité : Se sentir triste, effrayé ou seul est une réaction normale à la perte. Pleurer ne veut pas dire que l'on est faible. Vous n'avez pas besoin de « protéger » votre famille ou vos amis en faisant preuve de courage. Montrer vos vrais sentiments peut les aider ainsi que vous.
3. *Mythe* : Si vous ne pleurez pas, cela signifie que vous n'êtes pas désolé de la perte.
Réalité : Pleurer est une réponse normale à la tristesse, mais ce n'est pas la seule. Ceux qui ne pleurent pas peuvent éprouver la douleur aussi profondément que les autres. Ils peuvent simplement avoir d'autres manières de le montrer.
4. *Mythe* : Le deuil devrait durer environ un an.
Réalité : Il n'y a pas de délai précis pour le deuil. Le temps qu'il faut diffère d'une personne à l'autre.
5. *Mythe* : Passer à autre chose signifie oublier votre perte.
Réalité : Passer à autre chose signifie que vous avez accepté votre perte, mais ce n'est pas la même chose qu'oublier. Vous pouvez passer à autre chose et garder le souvenir de quelqu'un ou de quelque chose que vous avez perdu comme une partie importante de vous. En fait, au fur et à mesure que nous avançons dans la vie, ces souvenirs peuvent faire de plus en plus partie intégrante de la définition de la personne que vous êtes.

C. *Faire face au processus* :

Bien que le deuil d'une perte soit une partie inévitable de la vie, il existe des moyens d'aider à faire face à la douleur, à accepter votre chagrin et, éventuellement, à trouver un moyen de recoller les morceaux et de passer à autre chose.

1. Acceptez votre douleur.
2. Acceptez que le chagrin puisse déclencher de nombreuses émotions différentes et inattendues.
3. Comprenez que votre processus de deuil vous sera propre.
4. Recherchez un soutien en face à face auprès de personnes qui se soucient de vous.
5. Soutenez-vous émotionnellement en prenant soin de vous physiquement.
6. Sachez faire la différence entre chagrin et dépression.

D. *Les étapes*.

En 1969, la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross a présenté ce qui est connu sous le nom de « les cinq étapes du deuil. » Ces étapes du deuil étaient basées sur ses études sur les sentiments des patients confrontés à une maladie en phase terminale, mais de nombreuses personnes les ont généralisées à d'autres types de changements et de pertes de vie négatifs, comme la mort d'un être cher ou une rupture.

1. *Le déni* : « Cela ne peut pas m'arriver. »
2. *La colère* : « Pourquoi cela se produit-il ? Qui est à blâmer ? »
3. *La négociation* : « Faites en sorte que cela n'arrive pas, et en retour, je vais ____ ».
4. *La dépression* : « Je suis trop triste pour faire quoi que ce soit. »
5. *L'acceptation* : « Je suis en paix avec ce qui s'est passé. »

Si vous ressentez l'une de ces émotions à la suite d'une perte, il peut être utile de savoir que votre réaction est naturelle et que vous guérirez avec le temps. Cependant, tous ceux qui pleurent ne passent pas par toutes ces étapes et ce n'est pas grave. Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire de passer par chaque étape pour guérir.



En fait, certaines personnes résolvent leur chagrin sans passer par aucune de ces étapes. Et si vous traversez ces étapes de deuil, vous ne les vivrez probablement pas dans un ordre séquentiel et net, alors ne vous inquiétez pas de ce que vous « devriez » ressentir ou de l'étape à laquelle vous êtes censé être.

E. *Les symptômes.*

Bien que la perte affecte les gens de différentes manières, beaucoup d'entre nous ressentent les symptômes suivants lorsque nous sommes en deuil.

N'oubliez pas que presque tout ce que vous vivez au début du deuil est normal, y compris le sentiment de devenir fou, l'impression de faire un mauvais rêve ou de remettre en question vos croyances religieuses ou spirituelles.

1. *Symptômes émotionnels :*

- a. *Le choc et le scepticisme :* juste après une perte, il peut être difficile d'accepter ce qui s'est passé. Vous pouvez vous sentir engourdi, avoir du mal à croire que la perte s'est réellement produite ou même nier la vérité.

Si un animal de compagnie ou une personne que vous aimez est décédé, par exemple, vous pouvez continuer à vous attendre à ce qu'il se présente, même si vous savez qu'il est parti.

- b. *La tristesse :* la profonde tristesse est probablement le symptôme de deuil le plus universellement ressenti. Vous pouvez avoir des sentiments de vide, de désespoir, de nostalgie ou de profonde solitude. Vous pouvez aussi beaucoup pleurer ou vous sentir émotionnellement instable.
- c. *La culpabilité :* vous pouvez regretter ou vous sentir coupable de choses que vous avez faites ou que vous n'avez pas dites ou faites. Vous pouvez aussi vous sentir coupable de certains sentiments.

Par exemple, se sentir soulagé quand une personne décède après une longue et difficile maladie. Vous pouvez même vous sentir coupable de ne pas en faire plus pour prévenir votre perte, même si cela vous échappe complètement.

- d. *La peur :* une perte importante peut déclencher une foule d'inquiétudes et de peurs. Si vous avez perdu votre partenaire, votre emploi ou votre maison, par exemple, vous pouvez vous sentir anxieux, impuissant ou incertain quant à l'avenir. Vous pouvez même avoir des attaques de panique.

Le décès d'un être cher peut déclencher des craintes concernant votre propre mortalité, celle d'affronter la vie sans cette personne ou les responsabilités auxquelles vous êtes désormais seul confronté.

- e. *La colère :* même si la perte n'est la faute de personne, vous pouvez éprouver de la colère et du ressentiment. Si vous avez perdu un être cher, vous pourriez être en colère contre vous-même, Dieu, les médecins ou même la personne qui est morte pour vous avoir abandonné. Vous ressentirez peut-être le besoin de blâmer quelqu'un pour l'injustice qui vous a été faite.

2. *Symptômes physiques :*



Nous considérons souvent le deuil comme un processus strictement émotionnel, mais le deuil implique souvent des problèmes physiques, notamment :

- a. La fatigue
- b. La nausée

- c. L'immunité diminuée
- d. La perte ou un gain de poids
- e. Les courbatures et douleurs
- f. L'insomnie

F. La recherche de soutien :

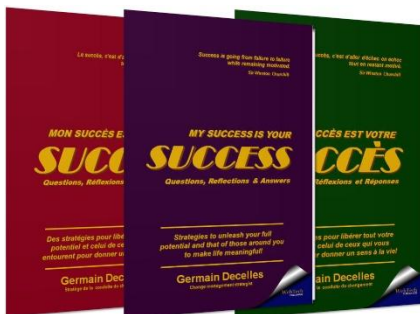
La douleur du deuil peut souvent vous amener à vouloir vous retirer des autres et à vous replier sur vous-même. Mais avoir le soutien face à face d'autres personnes est essentiel pour guérir d'une perte. Même si vous n'êtes pas à l'aise de parler de vos sentiments dans des circonstances normales, il est important de les exprimer pendant votre deuil.

Bien que le fait de partager votre perte puisse faciliter le fardeau du deuil, cela ne signifie pas que chaque fois que vous interagissez avec des amis et votre famille, vous devez parler de votre perte. Le confort peut aussi venir du simple fait d'être entouré d'autres personnes qui se soucient de vous. L'essentiel est de ne pas s'isoler.

Si vous suivez une tradition religieuse, embrassez le réconfort que ses rituels de deuil peuvent vous apporter. Les activités spirituelles qui ont du sens pour vous, comme la prière, la méditation ou d'aller à l'église, peuvent vous apporter du réconfort. Si vous remettez en question votre foi à la suite de la perte, parlez à un membre du clergé ou à d'autres personnes de votre communauté religieuse.

Le deuil peut vous faire sentir isoler, même lorsque vous avez des êtres chers autour de vous. Partager votre chagrin avec d'autres personnes qui ont vécu des pertes similaires peut vous aider. Pour trouver un groupe de soutien aux personnes en deuil dans votre région, contactez les hôpitaux locaux, les hospices, les salons funéraires et les centres de services de santé.

Il y a beaucoup plus de détails à assimiler et ne peuvent être exposés dans un simple article. Je vous propose d'explorer le chapitre 10 du livre « Mon succès est votre succès. »



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via www.publier-un-livre.com. Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : www.webtechpublishing.com.



Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

Information

Europe :

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

Amérique :

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

Contact presse



Germain Decelles, o.s.j.
WebTech Management et Publication Incorporée
514-575-3427
gdecelles@webtechmanagement.com

—30—