**LES 7 ÉTAPES DU DEUIL**

**1 – Choc et déni**

La personne éprouve un choc à l’annonce de la perte.  
Le choc est un mécanisme de défense inconscient envers une situation qu’une personne pense ne pas pouvoir gérer. Lors de cette phase la personne nie l’information reçue, pense qu’elle rêve et ne supporte pas qu’on la ramène à la réalité, la douleur étant insupportable.  
La personne en état de choc n’est plus capable d’effectuer les tâches les plus simples et les décisions de bases.

**2 – Douleur et culpabilité**

Lors de cette étape, la personne endeuillée se rend compte que la perte est réelle.

C’est une phase chaotique et effrayante car la personne ressent une douleur psychique intense. Certaines personnes ont besoin de l’aide de médicaments ou compensent avec de l’alcool.

La douleur pousse parfois la personne endeuillée à sentir de la culpabilité, à se considérer comme responsable de la perte.

**3 – Colère**

La colère reflète le sentiment d’injustice légitime que la personne ressent face à ce qui lui est arrivé. Elle choisit parfois inconsciemment de dévier cette colère sur une personne désignée comme responsable de la perte.  
La conscience aigüe de la perte pousse la personne à souffrir bruyamment.  Cette forme d’expression de la douleur est importante et permet de la soulager.

**4 – Marchandage**

Lors de cette phase, la personne tente de minimiser la perte.  Elle voudrait imaginer un autre scénario, une manière d’inverser la situation ou de la compenser.  La personne en deuil se sent frustrée et blâme parfois les autres pour la perte subie.  
Alors même que dans la majorité des cas ce blâme ne soit pas justifié, la personne en souffrance n’est pas en état de le comprendre et d’accepter cette réalité.  
C’est une période de très grande vulnérabilité.

**5 – Dépression et douleur**

Ici, la personne accepte la perte et ses conséquences apparaissent concrètement.

Dépression, perte de moral, la personne en deuil est au désespoir et se comporte passivement. Malheureusement, certaines personnes s’arrêtent à ce stade…

En fait, cette dépression est le signe d’une amélioration psychique face au deuil.  C’est un moment structurant du processus de deuil.

**6 – Reconstruction**

Il s’agit d’une phase durant laquelle la personne déprimée s’ouvrir à nouveau aux autres et accueille des activités, ceci dans le but d’échapper à la douleur. Commence ici le processus de reconstruction.  La personne en deuil cherche des moyens pour sortir de sa peine.  
Cette étape amorce la prochaine étape ;  l’acceptation.

**7 – Acceptation**

Nous arrivons à la dernière étape décrite.  La personne accepte le fait que la réalité ne puisse être changée.  C’est une période de paix, où elle s’autorise à vivre sans l’autre et à faire des projets d’avenir.

**LES MÉCANISMES DE DÉFENSE**

Les mécanismes de défense regroupent une série de mécanismes inconscients mis en œuvre par un être humain pour supporter une situation difficile et/ou lutter contre l’angoisse. Ils sont utilisés à tout moment par les personnes endeuillées. Ils sont au nombre de dix :

* **combativité ou sublimation** : transformation de  l’événement difficile en action positive. L’énergie permet de diminuer le découragement et laisse place à l’espoir et la confiance
* **déni**: c’est le refus de croire la réalité
* **dénégation**ou connaître la réalité mais la rejeter car elle est inacceptable
* **déplacement**: c’est transférer son angoisse sur une autre personne
* **isolement**: c’est la description d’une situation grave et connue avec détachement et précision
* **projection agressive**: la personne est agressive et rend l’interlocuteur responsable de la situation
* **rationalisation**: la personne tente de comprendre l’origine et la raison de la situation pour mieux la contrôler, la maîtriser
* **régression**: reprise d’attitudes ou de comportements anciens par rapport à son statut actuel