

# Elisabeth Kübler-Ross – Le chemin de deuil

---



[Elisabeth Kübler-Ross](#) est **psychiatre et psychologue** née 1926 à Zurich en Suisse et décédée en 2004.

Elle fut une pionnière de l'approche des « soins palliatifs » pour les personnes en fin de vie, et, de l'accompagnement aux mourants. Elle a accompagné des milliers de personnes en fin de vie, et fut la première à étudier et **formaliser les différents stades par lesquels passe une personne lorsqu'elle apprend qu'elle va mourir**, mais également comment réagit l'entourage après le décès d'un proche.

**En 1999, elle fut classée par le magazine « Time » parmi les cent plus importants penseurs du 20e siècle.**

**Témoin de nombreuses expériences de mort imminente** (en anglais NDE: Near Death Experience), elle s'est également beaucoup battue pour **changer la façon d'envisager la mort et l'aide aux mourants**, et fut l'auteur de nombreux ouvrages traitant de la vie après la mort.

Parmi ses ouvrages, on citera ici le best-seller « **Les Derniers Instants de la vie** » (Labor et Fidès, 1996) dans lequel **elle retrace toutes les étapes d'acceptation de la mort**, étapes qu'elle a **ensuite appliquées à toute forme de perte** (emploi, revenu, liberté). Cela comprend également la perte d'un être cher, le divorce, la toxicomanie, ou l'infertilité...

## **Le deuil, une étape naturelle de la vie**

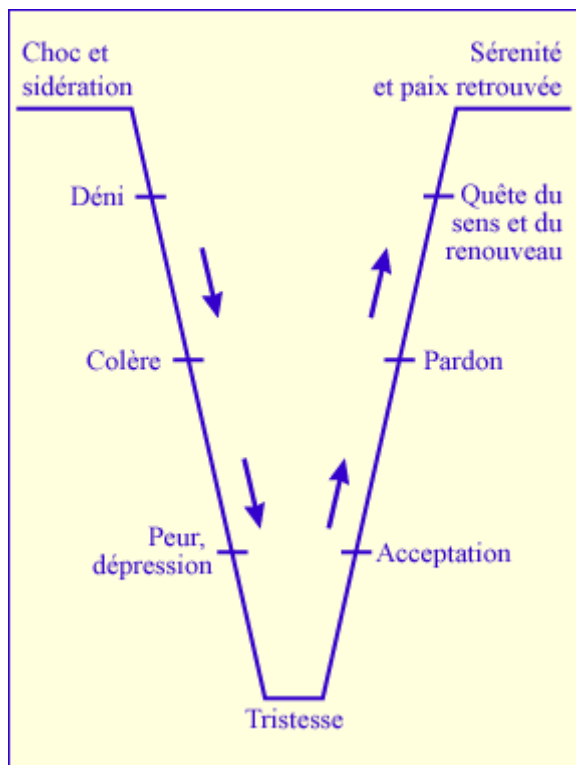
---

**« Faire le deuil » est le processus d'adaptation psychologique d'un individu face au choc qu'il vient de subir, quelle qu'en soit la nature. C'est un processus normal et universel.**

Bien que dans le langage courant, le deuil soit synonyme d'acceptation de la mort, il s'agit d'un cheminement que connaît toute personne confrontée à une perte jusqu'à ce qu'elle réapprenne à vivre en l'absence de ce qu'elle a perdu.

La résolution du deuil se fait par étapes successives qu'Elisabeth Kübler-Ross appréhende de la façon suivante :

**Courbe des étapes du deuil :**



Kübler-Ross a également fait valoir que **chaque deuil relève d'une démarche singulière**, et que ces étapes ne se déroulent pas nécessairement dans l'ordre indiqué ci-dessus. De même toutes les étapes ne sont pas vécues par tous les patients, chaque étape pouvant se manifester de façon plus ou moins forte, et plus ou moins longtemps, suivant les personnalités. Certaines personnes peuvent même rester « bloquées » sur une phase (comme la colère) entravant ainsi leur évolution et les empêchant d'aboutir à la sérénité.

L'accompagnement d'un tiers de confiance effectué très vite après le choc peut s'avérer une grande aide pour la victime à passer les étapes plus rapidement.

## La Descente

### Le choc de la perte

Début de la résolution, le deuil commence toujours par un choc. Celui-ci entraîne une phase de sidération et de déstabilisation intense. Si le moment de la perte n'est pas perçu, le travail de deuil ne peut pas s'engager, laissant place à une étape d'attente souvent stressante et douloureuse. Par exemple le deuil d'une personne dont on n'a pas la certitude du décès (corps non retrouvé) ou pour les périodes de licenciement où l'on ne sait pas qui va être licencié. Ce genre de situation empêche de faire son « deuil » et de passer à la reconstruction.

### Le Déni, le refus, la négation

Cette étape est d'autant plus fortement ressentie que l'attachement est rompu de façon soudaine, inattendue. ( « ça ne peut pas m'arriver à moi », « pas moi, pas maintenant », « non.....c'est impossible, vous vous trompez... » )

### La Colère

Rage, dégoût, rancœur, sentiment d'injustice, accusation, transfert de la responsabilité sur autrui, fureur. ( « Pourquoi moi et pas un autre ? », « Ce n'est pas juste », « Ils n'avaient pas le droit » )

### **La Peur**

Peur pour soi ou peur pour les autres, peur ponctuelle ou angoisse globale. Le monde apparaît comme une source de dangers insurmontables. Ici apparaît le problème de nature concrète : matériels, mobilité, argent...voire même de négociation et de marchandage. ( « qu'est-ce que je vais devenir ? » , « comment vais-je faire face ? » )

### **La Tristesse**

Étape décisive et difficile pour affronter la réalité car on prend conscience que ce qui a été fait a été fait et qu'il n'y a plus rien à faire. C'est souvent là, que l'on ne dit plus grand chose, et que les larmes sortent comme une libération.

## **La phase de remontée : Sortir de l'impasse**

---

### **L'acceptation**

Dans cette démarche d'acceptation, la personne qui vit le deuil passe au premier plan, et n'est plus l'objet du deuil.

### **Le Pardon**

Pardon à soi-même, renoncer à l'illusion de la toute puissance, ne plus se laisser envahir par la culpabilité. Puis, vient le pardon aux auteurs de la perte.

### **Quête du sens et de renouveau**

Révélation du cadeau caché : « grâce à ..., j'ai pu... ». Il s'agit de reconnaître et d'accepter que le deuil a permis de faire des choses non envisageables dans l'ancienne situation.

### **La Sérénité**

La personne a fait la paix avec ce moment de vie sans excès d'émotion. Elle vit dans le présent, et ce qui lui arrive dans son quotidien a plus de valeur que le passé. Si un nouveau projet se dessine, la personne est capable d'y adhérer et même d'en être moteur.

**Via**