

# Les 7 étapes du deuil

**Le deuil est souvent causé par la séparation brutale ou la mort d'un être cher.**

**La séparation d'un manipulateur narcissique peut également être vécue comme un deuil...**

**le deuil de l'illusion, du fantasme vécu comme une réalité.**

Cela peut créer un stress ou un choc traumatique qui peut parfois resurgir longtemps après l'évènement.

C'est une émotion naturelle et elle a pu être divisée en différentes étapes comme nous l'a proposé le docteur Elizabeth Kubler-Ross.

Le deuil n'est pas une maladie mais elle peut entraîner les symptômes de la maladie voir en créer une.

Maux d'estomac, insomnies, stress et des maux de tête graves sont quelques-uns des effets secondaires ressentis par une personne qui vit un deuil.

Certaines personnes peuvent pleurer, se murer dans le mutisme ou, au contraire, la logorrhée ou la perdre d'appétit.

En raison de ce stress, le rythme du sommeil est perturbé et cela conduit à un affaiblissement du système immunitaire.

[box] Le temps du deuil dépend de la nature de la perte et du mental de la personne qui vit se drame. Il n'y a pas de temps fixé pour gérer, digérer un deuil.[/box]

Elizabeth Kubler-Ross a modélisé les 7 étapes du deuil et nous les a présentées dans son livre « On Death and Dying ». Pourtant, cette théorie a été réfutée par de nombreuses personnes.

Ils pensent que la douleur est trop complexe pour être définie par seulement sept

étapes bien définies.

Pour la plupart des gens, la perte d'un être cher entraîne dans un tourbillon engloutissant des émotions les plus variées.

A vous de vous faire votre propre opinion.

## Sept étapes du deuil

### **1 - Choc et déni**

A ce stade, la personne souffre d'un choc à l'annonce de la perte.

Le choc est une étape légitime de défense de l'esprit pour une situation qu'elle pense ne pas pouvoir gérer. La réaction est souvent la négation des faits qui se sont réellement produits.

La personne en deuil pense qu'elle rêve et refuse d'accepter la situation causant cette insupportable douleur.

La durée de temps de cette étape ne peut pas être déterminée.

Même des tâches simples et les décisions de bases ne peuvent plus être effectuées par une personne en état de choc.

### **2 - Douleur et culpabilité**

A ce stade, la personne endeuillée se rend compte que la perte est bien réelle.

C'est l'étape la plus chaotique et effrayante de douleur. Beaucoup de gens compensent avec de l'alcool et des médicaments.

D'intenses sentiments de culpabilité et de remords sont expérimentés en raison des mauvaises choses qui ont pu être faites qui semblent avoir conduit à cette perte irréversible. La douleur pousse parfois la personne endeuillée à se sentir coupables et se considèrent comme responsable de la perte.

### **3 - Colère**

A ce stade du deuil, la personne peut se mettre en colère à cause de l'injustice ressentie de ce qui lui est arrivé. Il peut aussi choisir inconsciemment de dévier cette colère sur une personne désignée comme responsable de la perte.

Une bonne gestion de la colère est indispensable à ce stade du deuil.

### **4 - Marchandage**

A ce stade, la personne en deuil se sent frustrée et peut même commencer à blâmer les autres pour la perte subie.

Bien que cette responsabilité ne soit pas juste, la personne en souffrance n'est pas en état de le comprendre et d'accepter cette réalité.

Commence alors une sorte de négociation de la perte et une tentative pour trouver les moyens par lesquels inverser cette situation et la compenser.

Cette étape est appelée la négociation.

### **5 - Dépression et douleur**

Ici, la personne accepte la perte, mais n'est pas en mesure d'y faire face.

Dépression, perte de moral, la personne en deuil est au désespoir et se comporte passivement.

Elle ne voit pas comment atténuer cette immense souffrance et n'arrive plus à vivre normalement le quotidien.

Malheureusement, certaines personnes s'arrêtent à ce stade...

### **6 - Reconstruction**

Il s'agit de la phase de test dans lequel la personne déprimée commence à s'ouvrir à nouveau aux autres et accueille des activités afin d'échapper à la douleur.

En fait, c'est l'amorce de la prochaine étape et la dernière, à savoir l'acceptation de et se réconcilier avec la réalité.

C'est aussi une phase dans laquelle commence le processus de reconstruction et la personne en deuil cherche des solutions et des moyens pour sortir de sa peine.

## **7 - Acceptation**

Stade où la personne endeuillée accepte la réalité.

Dans l'acceptation de ce qui ne peut être changé la personne projette une lueur d'espoir et commence à croire en elle-même.

La réalité et les faits de la vie sont enfin acceptés et la personne reprend le cours de sa vie.

Cette étape n'est visible que lorsque la personne commence à se comporter normalement et que son travail professionnel est améliorée.

La personne qui sort de ce deuil commence à nouveau à se mêler aux autres.

## **Comment faire face à la souffrance ?**



Perdre quelqu'un de cher ou quelque chose qui était primordiale à votre existence peut être une situation écrasante et il en résulte naturellement une grande souffrance.

Même si le processus de deuil est très subjectif, tout le monde tente de faire face au deuil à sa manière.

La compréhension de ces étapes peut vous aider à élaborer votre chemin au travers de cette douleur émotionnelle tout en gardant à l'esprit qu'on peut en ressortir !

Il n'y a pas de bon ou mauvais moyens pour se réconcilier avec la perte, il n'y a

que votre propre façon de surmonter les sentiments de tristesse extrême.

---

**Vous avez besoin d'aide?**

**Convenons d'un premier rendez-vous à distance**

**Laissez moi un texto sur le 06.43.43.15.79 ou consultez l'agenda en ligne**

---

## **Voici quelques conseils qui vous orientent vers une reprise plus saine de votre vie après une perte:**

- **Prenez votre temps: Faire face à la perte exige du temps.**

La perte peut être la mort d'un être cher, une rupture amoureuse, la fin d'une union, une perte d'emploi, de stabilité financière, des accidents invalidants ou même des problèmes de santé grave comme le cancer.

Vous pouvez avoir du mal à faire face à la perte de votre ancien mode de vie. Quelle que soit la cause de votre souffrance émotionnelle, vous devez passer par la totalité du processus de deuil pour le gérer de façon mature.

- **Ne prenez pas de décision radicale qui puisse modifier votre vie.**  
Pendant ce temps, vous êtes à un stade de grande vulnérabilité. La prise de décision qui peut influencer sur votre vie entière et sur celle de ceux qui vous entourent doit impérativement être reportée jusqu'au moment où vous êtes sûr que votre peine n'a plus d'incidence sur votre décision.
- **Partagez et aidez !**  
Aussi cliché que cela puisse paraître, le fait de parler de votre souffrance et des sentiments qui s'y mêlent jouent un rôle majeur dans votre

rétablissement.

Trouvez un confident ou un ami qui vous écoute, une épaule sur laquelle pleurer. Vous n'avez pas besoin d'être seul dans une telle situation. Il est normal de pleurer devant des gens. Vos amis et vos proches peuvent comprendre votre détresse.

Il est facile de laisser le sentiment de désespoir maîtriser vos pensées et vos actions. Pour éviter cette situation recherchez la compagnie des personnes agréables. Leur énergie positive va déteindre sur vous.

- **Prenez soin de vous-même. Cela aura un impact sur votre corps et donc sur votre esprit.**

La perte d'appétit est un phénomène fréquent dans d'une période de deuil. Cependant, vous ne pouvez pas la laisser s'installer car elle va considérablement affecter votre santé.

Prenez la décision de gérer vos émotions en vous livrant à des choses pratiques, concrètes, comme manger des aliments sains, prendre un bain chaud ou de prendre soin de vos enfants, vos animaux de compagnies. Cela peut vous paraître difficile, mais il n'y a pas d'autre moyen pour maintenir un semblant d'ordre dans votre vie. Exercez un contrôle positif de votre vie dans de multiples petites actions significatives au cours de cette période difficile.

Lisez des livres qui font du bien, pratiquez la pensées positive, écouter de la musique qui porte vers le haut, prenez l'air, admirez la nature qui s'offre à vous, faites toutes ces petites et grandes choses qui vont vous aider à vous rafraîchir mentalement, à ramener la lumière dans votre cœur.

Vous devez volontairement faire toutes ces activités ! Ne vous inquiétez pas, vous y arriverez en temps voulu.

- **Confiez-vous à un professionnel dans l'accompagnement psychologique. Ne restez pas seul !**

Vous pouvez également rejoindre un groupe de soutien qui vous aidera à faire face et qui sera là pour vous à travers vents et marées.

La guérison de la douleur peut sembler être un cheminement solitaire. Mais rappelez-vous, il va y avoir des mauvais jours et d'autres pas si mauvais. L'important est de passer les moments de pics de douleurs et de bien profiter des moments de répit.

- **Dernier point mais non le moindre : Tentez de vivre chaque jour une heure à la fois.** Cela va vous aider à vous adapter à votre nouvelle

réalité de vie. N'accueillez en vous que les émotions naturelles, ne vous forcez pas à pleurer. De même, ne vous forcez pas à faire face à la perte ou au deuil juste parce que vous avez besoin que votre vie soit sur des rails.

Soyez patient avec vous-même et laissez-vous soigner en douceur.

Traduction librement inspirée d'un article de  
<http://www.buzzle.com/articles/7-stages-of-grief.html>

**Geneviève SCHMIT**

---

février 2013

***Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de violence psychologique intra familiale***  
**+33 (0)6 43 43 15 79**

**[box] © Toute reproduction, même partielle est interdite sans l'accord de l'auteur[/box] <http://bit.ly/7-etapes-deuil>**

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-  
narcissiques.fr Site  
portail pour les  
victimes de PN



Geneviève Schmit,  
coaching  
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de  
manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:  
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation



perverse. [Soutien.Psy](https://www.facebook.com/Soutien.Psy)



