

# Les pertes dans la vie et le travail de deuil

Le docteur Elizabeth Kübler-Ross (décédée en 2004) psychiatre suisse et spécialiste du comportement a présenté les 5 étapes du deuil (Déni, Colère, Marchandage, Dépression, Acceptation). Elle a brillé par le côté éthique qu'elle a apporté dans le cadre de l'accompagnement des personnes en fin de vie.

Ce travail de deuil est possible non seulement au niveau de la perte d'un être cher, mais il est transposable dans le domaine sentimental, lors d'une rupture et dans le domaine professionnel, lorsqu'on arrive à la fin d'un contrat, ou lors d'un licenciement.

Nous pouvons distinguer 7 étapes par lesquelles nous passons, afin de faire face à une situation de transition.

Ces phases ne sont pas linéaires, elles peuvent se chevaucher, s'intervertir et même faire des retours en arrière, afin de «tourner la page» ; Puis progresser, dans cette épreuve sentimentale, professionnelle, ou autre.

Accompagner les processus de deuil, les changements personnels et professionnels ne suit aucune recette toute faite, mais requiert des qualités d'écoute à développer ainsi que prendre connaissance du processus de deuil :

**Le Choc** (l'annonce d'une rupture, conduisant à un constat) : C'est une phase plutôt courte, ce bouleversement ne peut qu'être temporaire car, peu à peu, devant l'évidence des faits, la personne est amenée à faire face à la réalité, si dure soit-elle. L'annonce laisse la personne sans émotion apparente. Le terme de sidération peut tout à fait convenir pour qualifier la réaction de la personne face à l'information transmise.

Exemple : un changement dans le milieu du travail, un divorce, mais aussi le moment du départ à la retraite, ... «*Je te quitte, c'est fini, vous êtes licencié, c'est le moment pour vous de partir, ...*».

**Le Déni** : (la négation, la contestation, le refus de croire l'information). Le rejet de l'information fait place à une discussion intérieure ou/et extérieure. Il ne faut cependant pas croire que la brièveté de cette phase signifie qu'elle n'est pas importante. Certaines personnes s'enferment dans cet état de déni, de refuge (préserver la chambre du disparu intacte), d'autres personnes ne passent pas du tout par cette phase, qui anesthésie en quelque sorte notre raison comme pour la protéger de la violence du choc. La négation de l'information est un mécanisme normal qui se retrouve dans n'importe quel événement qui nous bouleverse : Exemple : « *Ce n'est pas vrai, pas possible..., Pourquoi moi ?, Il se trompe, ...* ».

**La révolte** (colère, rage, agressivité) : C'est la confrontation avec les faits qui va engendrer une attitude de révolte, tournée vers soi et/ou les autres. L'intensité des émotions peut être variable. Les pensées de la personne s'alimentent de fortes contradictions. Elle peut s'emporter ou s'enfermer dans le plus grand mutisme. Des pulsions de vengeance peuvent ainsi la pousser à avoir des comportements qu'elle ne comprend pas elle-même. En fait, la personne est confrontée à l'impossibilité d'un retour à la situation première. Elle passe par de nombreuses émotions : reproches, remords, ressentiments, dégoûts, répulsion, séduction ou agression.

Exemple : « *C'est de leur faute, ils n'ont jamais rien fait pour moi* ».

Cette révolte a besoin d'être exprimée ; si elle est refoulée, elle réapparaîtra tôt ou tard. Elle demande de l'empathie et une grande compréhension pour celui qui la reçoit.

**La tristesse** : C'est un état de désespérance. Cette phase dépressive fait le plus couramment suite aux périodes de colère épuisantes et à celles de marchandage, stériles, sauf exception. Ainsi, vidés par nos pulsions irascibles et nos élans de révolte et / ou profondément déçus par un vain marchandage, trahis par les Dieux et les hommes, nous basculons dans la dépression. « *Ce n'est pas juste, pourquoi il/elle m'a fait ça à moi, qu'est ce que je vais devenir ?* ».

De durée variable elle aussi, cette phase peut apparaître et disparaître dans une même journée, voire plusieurs fois par jour.

C'est une période douloureuse, mais de mûrissement. Les détachements font mal. La personne a besoin d'une présence aimante et patiente.

**La résignation** : C'est l'abandon de cette lutte au cours de laquelle la personne peut avoir le sentiment d'avoir tout essayé pour revenir à la situation perdue. Elle n'a aucune visibilité de ce qu'elle peut faire. Elle agit au gré des circonstances. Cette résignation peut aussi se composer de rejet.

Exemple : « *C'est la vie* », « *Dieu est en contrôle* ».

**L'acceptation** : Dans cette étape, la personne accepte la perte (de l'être cher, de la petite amie, ou du travail). En l'acceptant, elle est capable de garder les beaux moments mais aussi les moins bons. Elle commence à avoir plus confiance en elle, se sent mieux et l'avenir ne semble pas aussi noir qu'avant.

Exemple : « *J'y pense encore parfois, mais je m'en sors* ».

**La reconstruction** : l'acceptation seule ne suffit pas. Il faut reconstruire progressivement. La personne en deuil prend conscience qu'elle est en train de se réorganiser pour répondre aux obligations liées à toute vie en société. Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources personnelles et à prendre conscience de son existence. Cette démarche développe la confiance en soi-même. Le sentiment de vulnérabilité fait place à une nouvelle énergie.

## THÈMES DES RENCONTRES

- Les renoncements nécessaires, les pertes, les séparations (Qui, Quoi me manque ?)
- Raconter l'histoire de son deuil. (Qu'avez-vous vécu à ce moment-là ?)
- Développer l'espoir de résoudre son deuil. (Que faites-vous pour vous aider ?)
- Exprimer sa tristesse. (Vous permettez-vous de laisser sortir vos émotions ?)
- Prendre conscience des émotions de colère, légitimes, dans le deuil.
- S'exprimer sur sa culpabilité : « C'est ma faute ! ». (Reconnaissez-vous en vous des moments de culpabilité ?)
- Trouver des moyens de prendre soin de soi. (Y a-t-il des moyens? Les quels ?)
- Distinguer les personnes qui m'aident et celles qui me nuisent dans le cheminement de mon deuil. (Quelles sont les personnes réconfortantes dans mon deuil ?)
- Décider de faire des gestes concrets pour régler les choses non finies. (Dire au revoir à mes collègues, mes collaborateurs, mon équipe, ... Commencer à se défaire des objets en lien avec la perte, etc.)
- Se poser la question du sens que prendra la perte dans sa vie. (Quelles nouvelles ressources avez-vous trouvées en vous, depuis la perte de votre travail, de votre divorce, de ce grand changement dans votre chemin de vie, ...?)
- Le pardon. (Pardonnez ne signifie pas oublier. Accorder le pardon c'est terminer sa colère à l'égard de ce que je n'ai plus, de/s personne/s que je ne verrai plus ou du travail que j'ai perdu ; demander pardon c'est diminuer son sentiment de culpabilité)
- Reprendre ce que l'on a aimé dans ce que je n'ai plus pour se l'approprier.

