

Le deuil

Le deuil est un processus de réajustement, suite à un choc initial, en différentes étapes émotionnelles, amenant une personne à une réouverture à la réalité.

La durée d'un deuil reflète nos résistances face à la réalité. Suivant notre ouverture certaines étapes peuvent être sautées ou traversées rapidement.

Plus ces étapes sont vécues sensoriellement, instant après instant, plus la durée du processus est courte. Plus ces étapes sont mélangées de croyances et de pensées, plus la durée du processus est longue.

Quand nous résistons à l'émotion du moment, nous nous bloquons à cette étape. C'est l'écoute en profondeur de l'émotion qui va permettre de la traverser et de passer à l'étape suivante.

Les phases usuelles du deuil :

vécues au niveau de l'émotion	vécues au niveau mental
1. stupeur	1. sidération
2. état de choc	2. déni
3. colère	3. refus
4. abattement	4. résignation
5. tristesse	5. affliction
6. acceptation	6. ajustement des croyances
7. reconnaissance	7. pardon