

4 étapes du deuil

1. **CHOC/SIDERATION**: l'esprit va mettre des protections psychique, va mettre à distance la souffrance. La personne se sent comme anesthésiée, peut être dans le déni, est incroyablement!! (cf film de Ozon "sous le sable".)
2. **FUITE / RECHERCHE**: fuite de la souffrance (agitation +++, addictions, ...) pour ne pas rencontrer la souffrance) et recherche de la personne disparue (besoin de toucher, de voir, de sentir, ...)
!! Les proches peuvent voir dans ces différents comportements des choses étranges/pathologiques mais cette attitude est NORMALE tant que la recherche de l'autre ne parasite pas le fonctionnement de vie!!
C'est recréer le lien. C'est passer d'une relation extérieure objective à une relation intérieure subjective!
C'est une phase très douloureuse du deuil!! MANQUE / ABSENCE
NB: la connaissance de tout cela ne fait pas l'économie de la souffrance!
3. **DESTRUCTURATION**: La personne endeuillée comprend que la relation extérieure avec l'être aimé est définitivement rompue, que c'est irrémédiable!
Perte de tous les repères qu'on avait construit avant!
Image de ventilateur au plafond: l'électricité c'est l'énergie de la relation.
Lorsque le décès survient, il n'y a plus d'électricité mais le ventilateur continue toujours à tourner (ETAPE DE RECHERCHE!).
Quand le ventilateur s'arrête, c'est la phase de destructuration: cette personne ne reviendra plus jamais!
Il n'y a plus assez de lien extérieur et pas encore assez de lien intérieur!
Existe une tonalité dépressive! Mieux...moins bien...meux;...moins bien!
Fatigue, perte de sens, double visage (société / privé) .
Confrontation aux émotions du deuil!
Colère/ révolte / culpabilité / dépression / peur
Profonde solitude!! Place des proches!!
nb: il y a souvent la certitude qu'on va rester dans cette étape mais le processus de deuil continue, chemine!
4. **RESTRUCTURATION**
Le travail de deuil, mené avec soin, garanti le NON OUBLI!
Quelque chose se passe intérieurement!
Redéfinition à différents niveaux:
 - à la relation à autrui (moins de colère) et au monde
 - à la relation au défunt (expérience de présence intérieure de la personne dcd)
 - à la relation à soi-même!