

# COURBE DU DEUIL

## 1 CHOC

je suis anéanti  
je ne réagis plus  
je n'existe plus

## 2 DENI

ce n'est pas possible  
je n'y crois pas  
il y a une erreur

## 3 COLERE

je prends conscience  
je hurle de rage  
pourquoi moi ?

## 4 TRISTESSE

je touche le fond  
je n'ai pas le choix  
je n'y arriverai pas



## 7 RECONSTRUCTION

je vais bien, j'ai changé  
je suis prêt à réinvestir  
je suis prêt à avancer

## 6 ACCEPTATION

rien n'est plus comme avant  
je me sens mieux  
j'y arrive mieux

## 5 RESIGNATION

il va falloir que j'avance  
je vais faire quelque chose  
je suis résigné

## Les étapes

- au tout début, **un état de choc**, comme un arrêt sur image, un état d'inhibition, une mise en retrait pour assurer votre survie, vous avez besoin de cet un état de latence avant de réagir
- puis **le refus (déni)** du diagnostic, mécanisme de protection pour repousser la nouvelle réalité, vous vous interrogez sur l'exactitude de ce diagnostic
- **la colère**, pour alors libérer vos émotions et laisser un peu de place à d'autres réactions, vous commencez à vous exprimer
- **la tristesse**, début d'intégration du diagnostic, point d'appui pour reprendre espoir et amorcer le pas en avant, vous prenez conscience de la réalité
- **la résignation** est le signe vers la récupération, vous vous sentez capable de réagir
- **l'acceptation** avec l'ouverture d'une voie possible pour demain : prêt à réinvestir, vous êtes capable d'avancer
- **la reconstruction** : étape finale du mécanisme. Inimaginable au moment de l'annonce, cette phase va vous permettre de transformer votre façon de voir la vie. Il vous est alors possible de vivre différemment car la douleur a donné du temps pour réfléchir à un autre mode de vie, à une autre philosophie. Le besoin de vous réapproprier le cours des événements est bien là et les nouveaux projets aussi.