

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.