



APPRÉHENDER LE DEUIL

Et autres résistances au changement

Le mot « deuil » vient du latin dolor (« douleur ») et désigne à la fois le processus et la douleur qu'il engendre.

Le processus deuil est une **expérience universelle** touchant le *corps*, la *psyché* et le *lien social*.

Aujourd'hui, il se vit souvent de manière plus *intime*, sans trajectoire standard.

LES 5 ÉTAPES D'ELISABETH KÜBLER-ROSS

DÉNI

Choc, incrédulité, engourdissement et difficulté à accepter la réalité de la perte ou du changement.

COLÈRE

La personne ressent de l'injustice, se blâme ou blâme les autres, de la colère, frustration ou sentiment d'impuissance.

MARCHANDAGE

Tente de reprendre le contrôle en négociant avec une puissance supérieure ou avec d'autres pour essayer d'inverser la situation..

DÉPRESSION

Sentiments de tristesse, de désespoir, de vide et de solitude peuvent s'installer.

INTÉGRATION

Acceptation de la perte en trouvant un moyen d'avancer : élabore des projets pour l'avenir et découvre un nouveau sens à sa vie.

LES 4 TÂCHES DE J. WILLIAM WORDEN

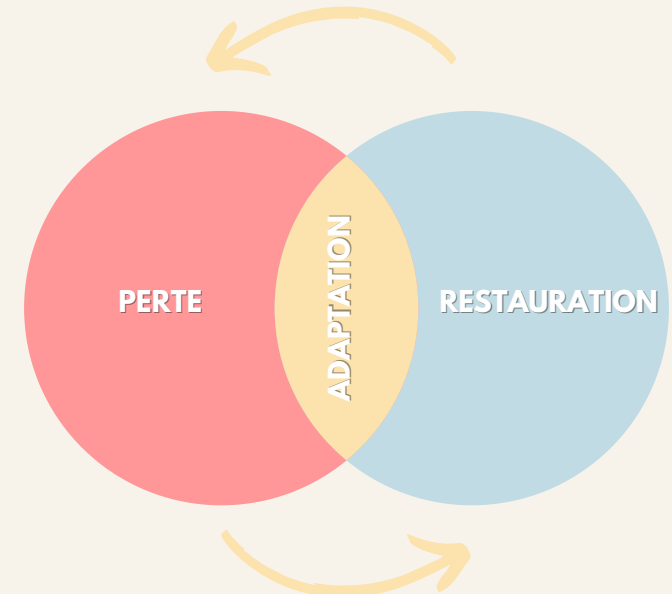
Accepter
la réalité
de la perte

éprouver
la douleur
du deuil

S'adapter
au monde
sans la
personne
décédée

Trouver un
lien durable
avec le
défunt

MODÈLE À DOUBLE PROCESSUS DE MARGARET STROEBE & HENK SCHUT



“Le deuil ne consiste pas à rompre le lien avec le défunt mais à le transformer”

Modèle des Liens continus (Klass, Silverman & Nickman, 1996)



[voir l'article](#)

© Mickaël Chalopin – Centre NezSens (EI), 2025 | Tous droits réservés

9 place des Pénitents Blancs, Montée du Château, F-06690 Tourrette-Levens | www.nezsens.com

SIRET 790 507 529 00051 | APE 8559A | NDA : 93061069606 (Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)

Toute diffusion, reproduction ou adaptation de ce support nécessite la citation explicite de l'auteur et du site.