



# Processus de DEUIL

Un parcours jalonné  
d'émotions

Philippe Poulin  
Aumônier & accompagnant spirituel

Choc  
Sidération

Déni  
émotionnel

Colère  
Protestation

Peur

Tristesse  
Chagrin  
Dépression

Acceptation  
intellectuelle

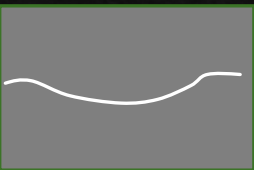
Acceptation  
globale  
Pardon

Nouveaux  
attachements

Quête  
de sens  
Sérénité

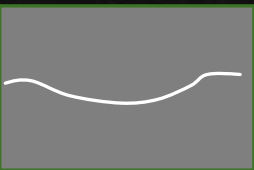
# Choc, Sidération

- Le choc est d'autant plus intense que l'évènement était imprévisible
- On est comme tétanisé
- On peut ressentir comme une sensation de froid
- On peut même être pris d'un rire incontrôlable



# Déni émotionnel

- La négation de la réalité de la perte
- Le déni protège l'endeuillé.e d'un envahissement émotionnel trop intense
- Comme un blessé physique grave, l'impact ne permet pas de ressentir la douleur immédiatement
- Cette anesthésie émotionnelle permet de prendre les choses en main et de parer au plus urgent
- Progressivement, les émotions vont revenir (et c'est souvent la colère qui se manifeste en premier)



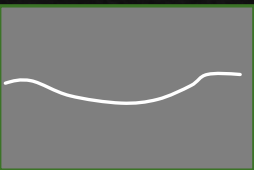
# Colère, protestation

- Se manifeste souvent en premier
- Induite par un sentiment d'abandon, de manque et de solitude
- Recherche d'un bouc émissaire, afin de diriger sa colère soit sur le ou la responsable du décès, ou sur le ou la défunt.e lui.elle-même



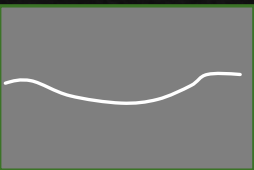
# Peur

- Le deuil est certainement une période propice à la peur :
  - peur de l'avenir,
  - peur de devenir fous tellement nous souffrons,
  - peur que la mort frappe encore,
  - peur de ne pas être à la hauteur avec les enfants,
  - peur de devoir nous débrouiller sans l'autre,
  - peur de manquer d'argent,...
- Le départ de l'autre nous précipite dans une nouvelle réalité, remplie d'incertitudes.
- Il est donc tout à fait normal de nous sentir déstabilisés et inquiets.
- Nous ne sommes ni faibles ni bizarre  
simplement humains.



# Tristesse, dépression

- Quand la colère s'est apaisée, la personne en deuil souffre de l'absence de l'être cher, et perd ses repères.
- C'est un stade de désespoir.
- Cette étape, qui signe l'acceptation du décès, est cruciale dans le processus du deuil.



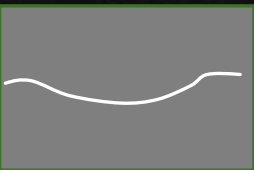
# Acceptation intellectuelle

- Cette étape n'est pas à négliger, et il ne faut pas baisser sa garde.
- La personne accepte la perte et réussit à se remémorer les bons comme les mauvais souvenirs.
- Elle apprend à vivre différemment et reprend confiance en elle.



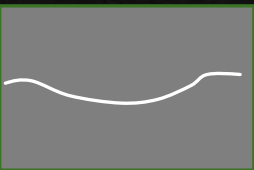
# Acceptation globale, Pardon

- d'abord par une démarche du cœur, l'endeuillé peut faire les **pardons** nécessaires pour compléter sa libération. Cette étape ne doit pas être entreprise avant d'avoir liquidé le flot d'émotions ambivalentes et les non-dit. Elle ne doit pas être intellectualisée sinon elle n'atteindra pas son objectif de libération intérieure
- Le **laisser-partir** utilise l'imaginaire, un rituel où l'endeuillé laisse le défunt disparaître et intégrer une autre forme compatible avec son nouveau vécu.



# Nouveaux attachements

- Se détacher émotionnellement de la personne décédée
- Réinvestir affectivement et socialement
- Se faire plaisir et s'entourer de gens qui nous soutiennent vraiment
- S'adapter à un environnement d'où le décédé est absent



# Quête de sens, Sérénité

- Détachement positif
- Capacité d'assumer pleinement sa vie
- Capacité de donner un sens à sa vie
- Trouver un sens à la perte
- Qu'est-ce que j'apprends sur moi ?  
Quelles sont les nouvelles ressources  
que je découvre en moi ?

