

## CHANGEMENT ET DEUIL

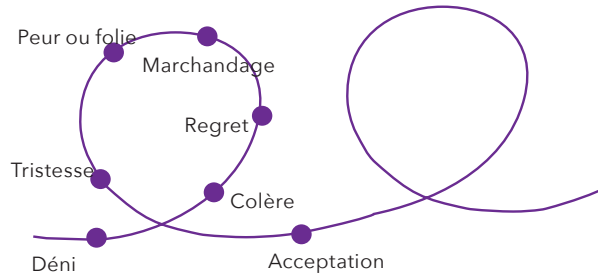
### Définition

Élisabeth Kubler-Ross

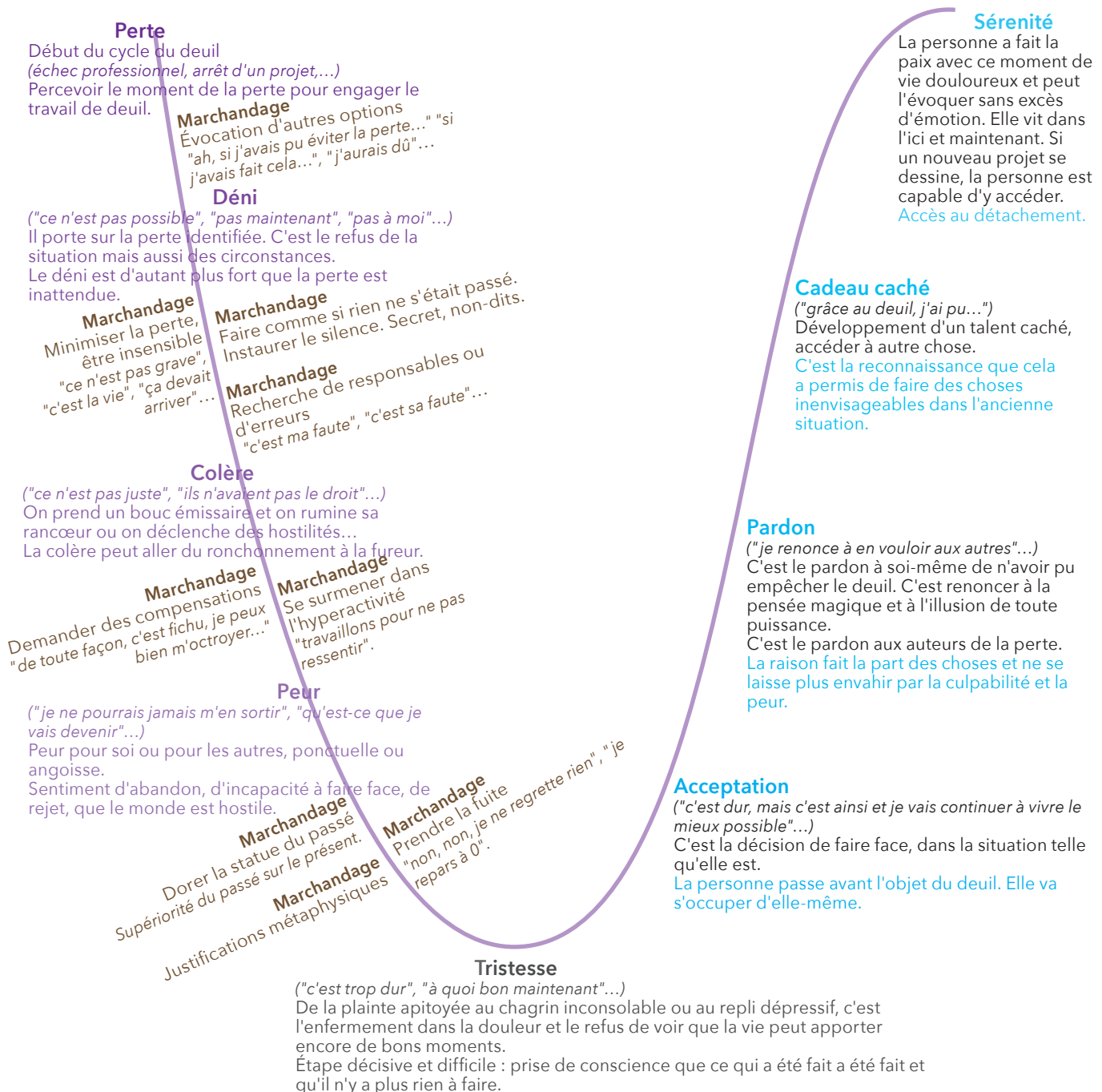
Étapes non linéaires

- Le déni,
- La colère,
- Le regret,
- Le marchandage,
- La folie ou la peur,
- La tristesse,
- L'acceptation.

C'est un processus émotionnel fait d'étape représentée par une spirale. La durée de chaque étape est variable. On peut repasser plusieurs fois sur les étapes. Même si le processus de deuil est terminé, la personne peut continuer à ressentir de la tristesse. Le marchandage de la perte est une façon d'éviter les sentiments désagréables qui l'accompagnent.



Un modèle plus complet du processus de deuil :



## ACCOMPAGNER LE DEUIL

### Le processus de l'accompagnement

- Repérer ce que la personne est en train de vivre
- Faire alliance, accepter ses émotions quelles qu'elles soient.
- Au moment opportun, affronter les hésitations, reculs ou refus des marchandages pour aider la personne à adopter une vision plus pertinente de la réalité.

### La peur

Un sentiment de peur et d'inquiétude montre que l'on n'est pas dans le présent car on imagine qu'il peut se passer quelque chose : faire préciser si le risque existe, ce qui pourrait se passer, observer ce que cela fait ressentir.

Il s'agit d'accepter les émotions sans les rationaliser et sans prendre en compte le marchandage. Lorsqu'il cesse, le processus suit son cours, voire s'accélère et la personne peut entrer dans l'acceptation avec un sentiment d'allègement.

Étape du deuil	Phases caractéristiques	Attitudes de l'accompagnateur
Perte et déni	Ce n'est pas vrai	Mettre la personne face à la réalité et à ses conséquences.
Colère	C'est leur faute C'est ma faute	Écouter la colère et l'inviter à l'exprimer soit réellement, soit symboliquement à la personne concernée.
Peur	Qu'est-ce que je vais devenir	Inviter la personne à aller chercher ses propres ressources ou à s'appuyer sur des personnes.
Tristesse	Hélas !	Consoler, apaiser
Acceptation	Ouf !	Inviter la personne à prendre soin d'elle
Pardon	J'ai été injuste...	Écouter avec empathie
Cadeau caché	ça m'a permis de...	Aider la personne à rechercher tous les cadeaux
Sérénité	Parole libérée	Partager

## LES ÉMOTIONS

### Définition

Éthymologiquement, émotion vient de «exmoverer» : «mouvement». C'est un mouvement physique à partir d'un événement. Ce mouvement ne peut être réprimé sans que cela ne crée une «soumission» interne. L'émotion est l'une de nos manifestations dans la relation. On repère 4 grandes émotions : peur, tristesse, colère, joie.

Émotions de base	Peur	Tristesse	Colère	Joie
<b>Provoquée par</b>	Danger réel ou fantasmé.	Perte ou manque réel ou fantasmé.	Un événement dommageable : injustice, frustration, impuissance, agression, non respect,...	Un événement heureux. Satisfaction Réussite
<b>Manifestation</b>	- Inhibition, - Fuite - Agressivité	Silence Pleurs voire dépression	Cris, agressivité	Enthousiasme (≠ avec l'agitation ou le rire du pendu)
<b>Sensation</b>	Négative, froide	Malaise	Négative, chaude	Agréable, bien-être
<b>Temporalité</b>	Reliée au futur	Reliée au passé	Reliée au passé	Reliée au présent
<b>Signifiant</b>	Besoin d'être rassuré de sécurité intérieure, de confiance	Besoin d'être consolé. Besoin de prendre soin de soi	Besoin que ça change Quelque chose de soi à transformer ou changer mon regard sur la situation ou sur l'autre	Joie de nature spirituelle (nourrissante) ou «matérielle» (éphémère) ?
<b>Besoin</b>	Protection Prudence	Réconfort Consolation	Défense, attaque Changement	Partage Maintien
<b>Réaction</b>	Attente d'une protection	Attente d'une consolation	Vouloir que l'autre change de comportement	Désir de partager des besoins
<b>Enjeu</b>	Mesurer, accepter le risque	Accepter la perte (donc le changement)	Accepter les limites de l'autre, de soi, de la situation	Trouver la vie pleine de sens

### Gérer l'émotion (pour soi)

Il est important d'identifier l'émotion et de la vivre en conscience pour la transformer. C'est un processus.

- ressentir l'émotion
- respirer
- identifier l'émotion
- la nommer
- comprendre le besoin révélé par l'émotion
- satisfaire ce besoin

### L'émotion parasite

C'est une émotion habituelle vécue dans de nombreuses situations de stress et inappropriée pour résoudre les problèmes. Ainsi, une émotion peut en cacher une autre : dire sa tristesse par la colère, par exemple ou rire nerveusement pour cacher peur ou tristesse ou encore substituer de la colère à la fatigue ou à la tristesse. C'est un moyen détourné pour obtenir ce que l'on veut sans le demander. Il s'agit de décontaminer les émotions : en prendre conscience et s'ajuster («ce que je ressens véritablement»).

### L'émotion racket

- Il y a un décalage entre l'intensité de l'émotion et la situation.
- Incongruence entre ce qui est dit et ce qui est montré.
- La personne ne prend pas la responsabilité de ses émotions («c'est l'autre»).