LE DEUIL

Les Etapes du Deuil

LE CHOC
Etat de Sidération, Accablement, Hébétude ; « Ce n'est pas possible, je ne peux pas y croire ! »

LE DENI EMOTIONNEL
Il dure de 1 à 3 semaines avec hallucinations possibles visuelles et/ou auditives.
Cette réaction de Refus est tout à fait normale. C'est un temps nécessaire qui est à dépasser, sinon le Déni s'installe.

Colère, Révolte, Protestations, Culpabilité, Soulagement, Ambivalence, Incompétence, Anxiété, Angoisse

Tristesse, Chagrin, Apathie, Soupirs, Pleurs, Lamentations.

Acceptation Intellectuelle.

Travail de PARDON
Je pardonne à l'autre, je demande pardon à l'autre, je me pardonne à moi-même

Acceptation Globale.
Il n'y a plus d'émotions à l'évocation de la personne.

NOUVEAUX ATTACHEMENTS

ANALYSE OBJECTIVE DE LA PERTE. COMPRENDRE LA SIGNIFICATION.