

A l'origine, la courbe du deuil résulte de l'observation du processus de transformation intérieure vécu par des personnes en fin de vie et par leur entourage (stades décrits par Elisabeth Kubler-Ross, psychiatre allemande (1926-2004)), et qui se retrouvent en situation de perte de repères auxquels ils sont attachés (d'un être cher mais aussi d'un objet, d'une situation, ou bien d'un état/d'une idée/ d'une habitude).

Dans nos approches EEDD, nous sommes souvent confrontés à des personnes qui se trouvent à différents stades similaires aux étapes du processus de deuil lorsqu'il s'agit de recevoir un message perçu comme contraire ou décalé par rapport à leurs habitudes, leurs pratiques, ou leurs idées héritées ou préconçues. Ce qui implique un certain processus psychologique qui peut aller du choc au questionnement (je reçois un message que je ne comprends pas, pourquoi ?) et qui induit toute une série d'étapes jusqu'à l'acceptation et l'adoption de changements. Il est ainsi pertinent d'intégrer dans nos pratiques cette courbe du deuil pour pouvoir accompagner au mieux nos publics, qu'ils soient captifs et déjà désireux de changements, ou qu'ils soient plus réfractaires voire hermétiques.

#### LA COURBE DU DEUIL EN 4 PHASES PRINCIPALES

- Le choc et ses corollaires, le déni et la colère, qui s'accompagnent de manifestations véhémentes (exemple : « ils veulent nous obliger à trier plus et mieux les déchets et en plus on va payer plus de taxes, moi le tri je sais faire, je n'ai pas attendu sur eux ! »)
- La remise en question, période de marchandage suivie de tristesse, peu médiatisée. (« Si tout le monde traitait comme moi, ce serait bien mais c'est toujours les mêmes qui ne respectent rien »)

- La remobilisation progressive, dès lors qu'il y a acceptation des nouvelles données. (exemple : « Si je sais faire le tri depuis longtemps je pourrais montrer l'exemple à d'autres et partager mon savoir-faire en participant à votre réunion d'informations ! »)
- Le réengagement total dans le flux de la vie, qui signale la fin du processus. (exemple : Suite à vos réunions d'informations et votre accompagnement, le tri dans le quartier s'est bien généralisé et en plus nous avons mis en place le compostage collectif qui marche très bien! »)

L'animateur doit veiller à chacune des individualités et à leurs différents stades de réceptivité des messages. Il s'adapte au groupe ou à l'individu en :

- portant attention aux représentations verbalisées (cf. fiche sur les représentations initiales), en favorisant l'expression des sentiments, en apportant son soutien par des informations positives et encourageantes tant au niveau de l'individu qu'en matière de perspectives collectives.
- accueillant avec neutralité les contradictions soulevées, en étant à l'écoute des demandes exprimées, sollicitant les participants.
- relevant les avancées déjà effectives au quotidien, en proposant des actions concrètes pour l'avenir, favorisant la coopération.
- présentant des pistes nouvelles pour approfondir la réflexion et consolider les acquis, en encourageant les initiatives émergentes.

Choc, remise en question, remobilisation progressive et réengagement total sont les 4 étapes principales du processus de deuil.

Entre celles-ci s'intercalent des phases de déni, colère, marchandage, tristesse, acceptation, renouveau, sérénité pour parvenir au terme du processus.

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

- Requiem pour l'espèce humaine : faire face à la réalité du changement climatique, C. Hamilton.
- Agir ou subir. Des clés pour vivre le changement imposé, N. Bidot et B. Morat.
- Climat, le catastrophique peut-il être efficace ? (émission France culture - 55 min)

# LES ÉTAPES D'UN DEUIL

Non mais  
Je vous  
assure ça  
va bien  
mieux



Choc, sidération coma

Déni, fuite ou évitement

Colère, ressentiment, amertume

Remise en question



- Peur, anxiété ou angoisse
- Dépression, selon la triade cognitive de Beck : le *passé* perçu comme trop lourd à porter + le *présent* vécu comme un environnement hostile + l' *avenir* envisagé comme étant hypothéqué.

Etat de profonde tristesse

Interrogations :

- Pourquoi « causal » : pourquoi moi ? pourquoi maintenant ?
- Pourquoi « final » : dans quel but ?

Remobilisation progressive

Sérénité, paix retrouvée

Renouveau et quête de sens

Réengagement total

Pardon

Acceptation

Recours à un rite de passage :

- Séparation avec un passé qui n'est plus assez gratifiant ou rupture avec ce qui était trop destructeur
- Nouvel apprentissage
- Intégration à un système différent

Négociation



Selon les auteurs qui traitent de ce sujet, sont évoquées 4, 5, 6 ou 7 étapes (stades) désignant :

- *Le Choc*, c'est le point de départ ; un événement qui peut être plus ou moins brutal, ou bien un état de fait qui se révèle soudainement.
- *La Dénégation* est la première réaction qui, si elle perdure, se transforme en déni, voire en résignation (passivité) qui empêche de passer au stade suivant. Elle manifeste le refus de voir la réalité, trop menaçante pour l'intégrité de l'individu.
- Parfois apparaissent *des sentiments de Culpabilité* qui déstabilisent plus encore.
- *La Colère* survient ensuite ; il y a prise de conscience de l'aspect irrémédiable de la perte, accompagnée d'un sentiment d'injustice, alors c'est la révolte qui s'exprime.
- *Le Marchandage* qui suit est une tentative d'inverser la situation et de la compenser. La personne se ressaisit ; des négociations s'engagent, avant tout de soi à soi, pour diminuer la pression induite par la situation et les contraintes qu'elle implique.
- *La Tristesse* s'installe quand il faut faire face à la réalité et l'assumer ; cela se traduit par un désengagement social, plus ou moins long, pour se consacrer à soi-même.
- L'Acceptation de l'inéluctable engage la personne dans la recherche de nouveaux repères ; l'investissement se tourne d'avantage vers l'extérieur afin de trouver des solutions réconfortantes, la vie reprend son cours avec des projets à réaliser.