

# Les étapes du *changement*



## Le saviez-vous ?

Face à la perte de quelque chose (objet, fonction,...) ou d'une personne aimée, il nous faut faire un travail *d'adaptation, d'acceptation du changement* qui transforme notre vie et notre quotidien de façon plus ou moins importante.

Le déni est toujours la première étape et l'acceptation la dernière. Cette étape d'acceptation est la seule qui permet de faire réellement le deuil: la situation est acceptée dans la réalité consciente de la personne.

Le Docteur Elisabeth Kübler Ross a établi les 5 étapes du deuil :

1. Le déni,
2. La colère,
3. Le marchandage,
4. La dépression – tristesse,
5. L'acceptation.

Ces étapes peuvent être bien délimitées et observables. Elles peuvent aussi être entremêlées.

Le travail de deuil ou les étapes du changement se réalisent, la plupart du temps pour chacun d'entre nous, quel que soit le deuil à faire.

Par exemple :

### Perte d'une fonction ou d'une relation

(professionnelle ou affective: amicale, parentale, amoureuse ou familiale). Là, il s'agit de rupture dans une relation qui s'arrête volontairement ou non. Le chômage, la retraite, le divorce, la rupture amoureuse, le départ des enfants, le déménagement nous coupent également des relations que nous avons...

### Perte d'un état

Je perds mon état de bonne santé quand je suis malade. Si la pathologie est aiguë, cette perte est transitoire, si elle est chronique, cette perte est définitive. Je perds chaque jour un peu plus de ma jeunesse aussi.

Certaines personnes ne parviennent jamais à l'étape d'acceptation face à certains stress trop intenses à gérer pour elles.

En fonction de l'importance du deuil que nous avons à faire, ces étapes peuvent se franchir dans un espace-temps très variable (heure, semaine, année, jamais...).