Les quatre phases du deuil

Posté par Nahéva - le 26 Juillet 2010 à 16:34

J'avais gardé un article traitant des phases du deuil à la suite d'un deuil très douloureux dans ma famille.

Je pense que le processus doit être le même pour la perte d'un animal.

"La cicatrice va rester à vie, donc il n'y a pas de processus d'oubli, mais d'intégration en soi de l'être perdu.

Faire son deuil c'est pacifier; cette action se mène sur la durée.

Chaque deuil est unique, mais on y retrouve habituellement différentes phases:

- La phase de choc, de déni, juste après le décès, qui dure entre quelques heures et quelques jours.

- La phase de fuite et de recherche; tout tourne autour de l'être perdu.

- La phase de destructuration: impression de faire marche-arrière et de ne pas pouvoir s'en sortir. Vécu dépressif.

- La phase de restructuration; redéfinition de ses rapports vis à vis du disparu, des autres et de soi-même."

Si ça peut en aider certains... comme je vois qu'en ce moment il y a beaucoup de chagrin!

==========