

# SIX ÉTAPES DE CHAGRIN ET ÉMOTIONS

«Le deuil change la vie avec une voie de guérison»

Job 1: 6-22

## Choc

## Incrédulité

## LE DÉNI

Un mécanisme de défense commun qui amortit le choc d'une perte qui nous engourdit à nos émotions.

Déclenchement de l'incrédulité, "Cela ne se produit pas" ou un sombre de pourquoi de la perte.

La première vague de douleur, de chagrin, d'isolement non décrite, et on pourrait essayer de continuer avec des routines ou du travail normaux.

## Douleur

## COLÈRE

Alors que les effets masquants du déni se dissipent, la réalité s'installe, la douleur réapparaît. Nous sommes en colère contre l'injustice de la douleur et de la perte. L'émotion intense nous amène à blâmer la famille, les amis, les choses ou nous-mêmes. Certaines personnes blâment même Dieu.

Les questions, "Qui est à blâmer?" et "Pourquoi cela se produit-il (refait surface)?"

Parfois, nous blâmons le décès de nous avoir laissés involontairement. L'anxiété est répandue.



## NÉGOCIATION

La réaction normale aux sentiments d'impuissance et de vulnérabilité est souvent un besoin de reprendre le contrôle à travers une série de déclarations «Si seulement», telles que:

- ☐ Si seulement nous avions consulté un médecin plus tôt...
- ☐ Si seulement nous obtenions un deuxième avis d'un autre médecin...
- ☐ Si seulement nous avions essayé d'être une meilleure personne envers eux...

La culpabilité s'installe, accompagnée de marchandage, de réémergence de la douleur, une émotion en spirale descendante est libérée. En secret, nous pouvons conclure un accord avec Dieu ou notre puissance supérieure. C'est l'étape la plus difficile à surmonter.

## UNE DÉPRESSION

TRISTESSE  
PLEURS

LE  
REGRET

SUBTILE  
INTIMITÉ

Il y a deux types de deuil suite à la perte d'un être cher: le traumatisme dépressif et l'isolement dépressif. Une personne peut souffrir d'un épisode dépressif majeur pendant une période de deuil ou de deuil, comme après la perte d'un être cher.

Cependant, il n'est pas normal que les symptômes du deuil induisent une altération fonctionnelle importante, une préoccupation morbide d'inutilité, des pensées suicidaires, des symptômes psychotiques ou un retard psychomoteur (un ralentissement des mouvements physiques d'une personne) pendant deux mois ou plus. La douleur est devenue réalité!

## ACCEPTATION

Il s'agit d'une étape d'expérience personnelle. Aucun chagrin n'est pareil. Nous faisons la paix avec nous-mêmes, nous nous pardonnons, mais la réémergence de la douleur est toujours répandue.

Cependant, une personne ou un groupe de personnes reconnaît que ce sera un pas en avant dans le processus de guérison pour renforcer l'âme intérieure.

À ce stade, le pardon peut se produire, sinon faire attention, pour la ou les personnes qui ont causé la perte d'êtres chers.

Une véritable libération est nécessaire pour que le soulagement vienne.



### RÉAFFIRMER

## RÉSoudre/INTERNE RÉSoudre

### RÉSISTANCE

La dernière étape du deuil qui est réaffirmée verbalement ou l'action au début de la perte d'un être cher. Il s'agit de gérer avec succès, d'éclaircir, de comprendre ou de résoudre des doutes. La réflexion INSIDE-OUT. Une résolution ou une volonté extérieure de vivre comme la faculté d'une action ou d'un pouvoir conscient ou délibéré pour déterminer et contrôler ce que nous faisons. Cette émotion est liée à l'Esprit de Résilience (du Royaume de Dieu-Ciel). La croyance, je vais....

- ☐ «J'accepte ce qui se passe, ça a une fin, je continue à vivre.»



Souffrez-vous de chagrin? Besoin de quelqu'un avec qui parler? Nous sommes là pour vous soutenir et vous reconforter.  
(925) 392-5005

APPEL À L'ACTION

©Destined For A Great Work, LLC  
All Rights Reserved