



Processus de deuil et résilience

Le travail de deuil est une expression créée par Sigmund Freud dans l'article « Deuil et mélancolie » en 1917. Il s'agit du processus psychique consécutif à la perte d'un objet d'attachement, d'un être cher.

De ce point de vue, toute perte peut nécessiter un travail de deuil, y compris la perte de capacités physiques ou d'un travail.

Comment se positionner face à la personne en deuil?

Comprendre le processus de deuil permet de mieux appréhender le vécu d'une personne handicapée et, en fonction de sa situation perçue, de savoir comment aborder le sujet avec elle. Comme le montre le schéma page suivante, le processus comporte **une phase descendante qui mobilisera plutôt des réactions émotionnelles chez la personne** et une **phase ascendante, plutôt centrée sur des processus mentaux, ayant trait à la reconstruction**.

La phase descendante

Durant cette période, la personne ne peut entendre des arguments rationnels du type « ce n'est pas si grave », « regarde les solutions qui s'offrent à toi » ou encore « il faut aller de l'avant ». La personne est happée par ses émotions, et les registres émotionnels et rationnels sont comme deux langues différentes.

Le temps sera un facteur très important afin de laisser cheminer la personne. Celle-ci peut être accompagnée par un psychologue du travail, l'assistante sociale ou le référent handicap (ou hors du travail en fonction du type de choc subi). Dans tous les cas, l'intervention d'un tiers entre les représentants de l'employeur et la personne peut être facilitante.

La phase résiliente

C'est au terme des cinq phases ci-dessous que surviendra la résilience (chaque situation étant différente, les personnes ne passent pas nécessairement par toutes les phases et les durées divergent d'une personne à l'autre). En psychologie, la résilience est la capacité pour un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress, à retrouver un équilibre suite à une perte*.

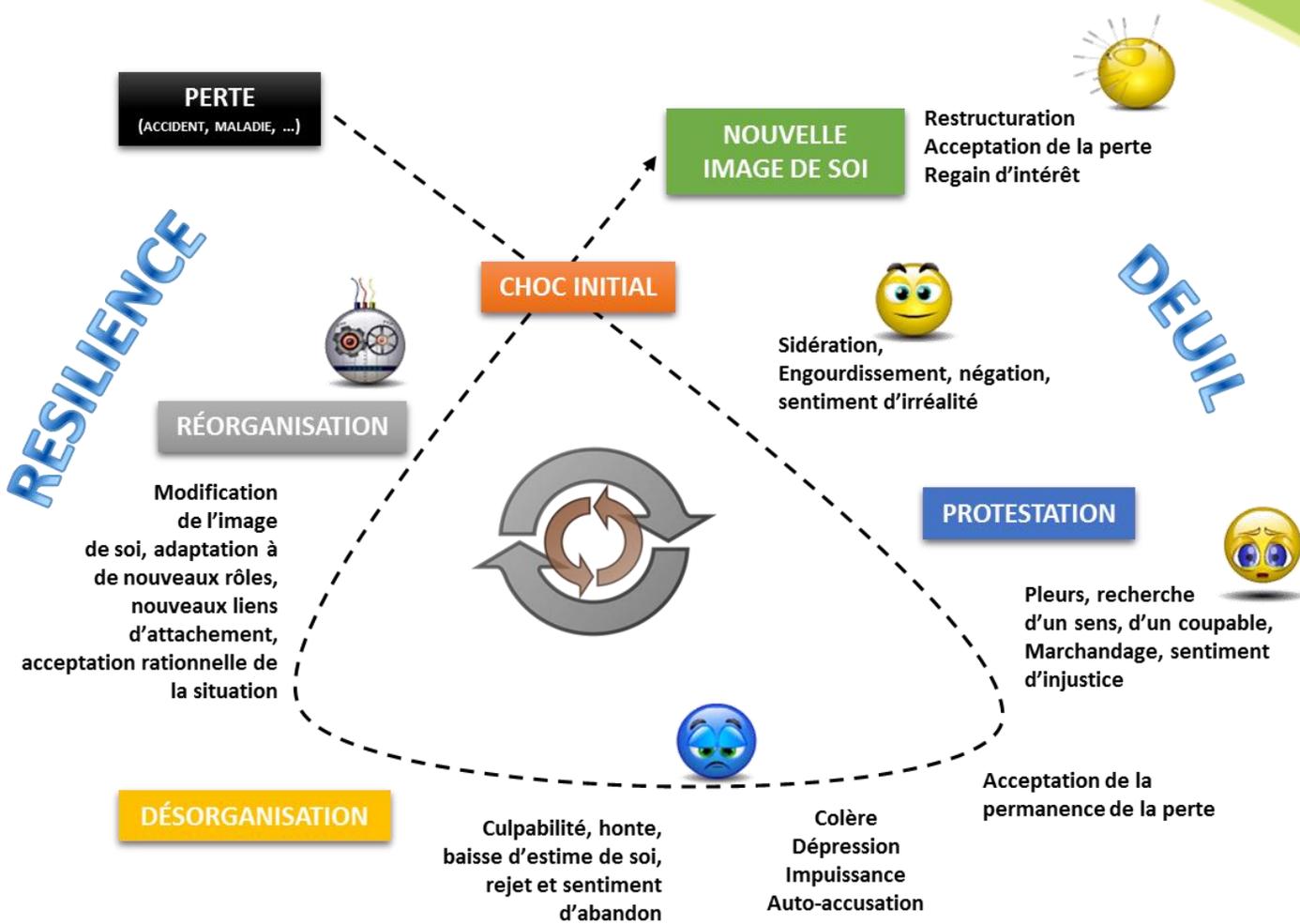
C'est durant cette phase placée sous le signe de la raison que l'organisation peut proposer des mesures de compensation durables en associant la personne à la recherche de solutions.

Bon à savoir

Le processus de deuil peut être plus ou moins long en fonction des personnes. Parfois, celles-ci peuvent connaître des phases de régression. Enfin, plusieurs processus peuvent se dérouler simultanément sur différents champs de la vie de la personne qui auraient pu être modifiés suite à la survenance du handicap (1 processus pour la vie professionnelle, 1 pour la vie familiale, 1 pour la vie sportive etc...).

*le concept de résilience est introduit en France par Boris Cyrulnik.

Processus de deuil et résilience



Les 5 étapes du processus de deuil

- 1. La phase du choc** : la personne qui traverse le deuil est dans un processus de déni, de refus de la réalité. Pendant cette période plus ou moins courte en fonction des individus, les émotions et les réactions sont pratiquement absentes.
- 2. La phase de la colère** : la personne va progressivement ressentir une forte douleur et entrer dans une attitude de révolte. Elle pourra ainsi passer de l'accusation à la plus grande considération. La personne pourra également ressentir de la culpabilité.
- 3. La phase du marchandage** : durant cette période généralement courte, la personne tente de négocier en espérant un retour à la situation initiale.... Et, c'est lorsqu'elle prend conscience qu'aucun retour en arrière n'est possible qu'elle va entrer dans la quatrième phase.
- 4. La phase dépressive** : cette phase est généralement la plus longue du processus de deuil. Elle est caractérisée par une grande tristesse, une détresse psychologique et morale importante, une longue période de remise en question.
- 5. La phase d'acceptation** : petit à petit, la personne a compris et accepté la perte. Elle peut encore ressentir de la tristesse mais elle retrouve progressivement un fonctionnement normal.