

Les étapes du deuil



**Le chemin éprouvant du deuil est un chemin de résilience
qui demande du temps et bouleverse l'être.**

Accueil : 00 33 2 33 85 17 00
sanctuaire@montligeon.org
www.montligeon.org

26, rue Principale - CS40011
61400 La Chapelle-Montligeon
France



**Notre-Dame
de Montligeon**

Lorsque nous perdons un être cher, un parent, un mari ou une épouse, un ami, et parfois, hélas, un enfant, nous traversons une période douloureuse et souffrons de la séparation. Nous avons connu, et peut-être vécu, avec cette personne, avec qui nous avons construit notre vie, et elle n'est plus là.

Le chemin éprouvant du deuil est un chemin de résilience qui demande du temps et bouleverse l'être dans ses différentes composantes physiques, émotionnelles, rationnelles, existentielles et spirituelles.

Des psychologues, notamment le docteur Élisabeth Kübler-Ross, qui développa la pratique des soins palliatifs, ont repéré différentes phases de ce processus de deuil en décrivant des étapes dominantes au fil du temps.

Ces étapes ont initialement été repérées chez des malades atteints de graves maladies ou mourants confrontés eux aussi à un rude travail de lâcher prise et d'acceptation.

Ainsi, dans le travail de deuil, nous pouvons passer par différentes étapes ou états qu'il est utile de connaître. Dans la réalité, il faut se garder d'une vision trop linéaire : en effet ces « étapes » ou « états » ne sont pas forcément toujours aussi bien distincts (car les émotions peuvent s'entremêler et aussi se répéter dans le temps) ; ce ne sont pas non plus des passages obligatoires... Chaque chemin est unique, en comprenant néanmoins deux grandes phases :

- une phase de déconstruction ;
- une phase de reconstruction intérieure.

Le choc

La première étape est celle du choc de l'annonce : la personne que nous avons connue n'est plus là. Nous pensons : « Non, ce n'est pas possible ! Cet événement ne peut pas arriver ... » Peut-être, d'ailleurs, est-elle partie brutalement, au cours d'une brève maladie que rien ne laissait prévoir, dans un accident, un suicide... Mais même dans le cas d'une longue affection, qui laisse plus de temps pour nous préparer, cette émotion peut se produire. La perte peut nous figer et nous éprouvons alors une phase de sidération physique et psychologique car la mort est toujours une rupture révoltante. Nous ne sommes pas faits pour la mort. Nous pouvons avoir l'impression que le sol se dérobe sous nos pieds, que le temps s'est arrêté

Le déni

Face à un choc très violent, qui nous déstabilise, nous pouvons mettre en place de manière inconsciente une posture psychologique de « survie » : nous ignorons ou nous minimisons le changement parce qu'il fait mal. Nous nous disons : « Je n'y crois pas. » Nous revivons tout ce que nous avons vécu avec cette personne comme si elle était encore présente avec nous : c'est un mécanisme de défense. Nous pouvons aussi mettre en place des comportements de fuite : hyperactivité professionnelle, addictions, sommeil, etc...

La colère et la tristesse

Nous pouvons entrer ensuite dans une phase descendante, avec trois étapes émotionnelles :

La colère

(contre soi-même, contre les autres, contre le défunt, contre Dieu), souvent projetée sur les autres ou sur le système :
Par exemple, nous nous en voulons de ne pas avoir assez assisté un proche, ou nous reprochons aux médecins un certain nombre de choses, estimant qu'ils n'ont pas bien accompli leur travail. Ou nous pensons que Dieu n'est pas intervenu alors qu'il pouvait le faire, qu'il nous a oubliés. Notre colère est une réaction face à un mal présent, accompagnée d'une volonté de combattre, si bien que nous avons encore de l'énergie. Nous cherchons un responsable ou une cause à notre souffrance. Nous nous disons : « Pourquoi ? Qui a fait cela ? »

La peur :

Nous prenons conscience que nous entrons dans un avenir sans garantie, inconnu, dans une période nouvelle de notre existence. Nous avons alors besoin de soutien et d'empathie :
« Je n'y arriverai pas, je suis angoissé, je suis inquiet. »

La tristesse, la résignation.

Le mal est bien présent et nous ne pouvons pas y échapper : nous sommes abattus, sans force. Nous comprenons que la personne que nous aimions ne reviendra plus, que le présent ne sera plus jamais le même. Ces difficultés peuvent aller jusqu'à la déprime, alimentée par un regret :
« C'était si bien avant ... » Cette phase est souvent mal accueillie ; elle est pourtant nécessaire.

L'acceptation

Nous reconnaissons la réalité et acceptons le changement. Dans la foi, nous nous ouvrons à une autre relation possible avec notre défunt au-delà de la mort, non pas d'une communication sensible mais d'une communion spirituelle : nous pouvons prier pour elle, offrir quelque chose, lui confier ce que nous vivons. La relation n'est plus la même, mais elle n'a pas non plus totalement disparu. L'absence extérieure de l'autre se fait présence intérieure.

Cette acceptation est un consentement, et non une résignation subie. Elle peut se décrire par le mot : un « oui » à Dieu pour ce changement, même s'il est douloureux. La différence entre résignation et consentement est l'engagement de la volonté. Ce consentement est la condition pour pouvoir redémarrer librement et ne pas rester figé dans le regret qui paralyse.

Cette étape peut s'accompagner de pardon : vis-à-vis de nous-mêmes, vis-à-vis des autres, de notre défunt ou d'une réconciliation avec Dieu. Ce chemin de pardon est essentiel : sinon, la souffrance peut se cristalliser.

Le renouveau

C'est la période où nous retrouvons le goût de vivre, du sens, de l'énergie, et où nous avons la force de nous réinvestir autrement. À ce moment-là, un nouvel engagement – professionnel, caritatif, ou personnel – peut se déployer. Nous réexpérimentons joie, enthousiasme, paix, volonté d'avoir des projets. Nous nous repositionnons dans notre identité sans l'autre à nos côtés.

C'est une étape de transformation, de renaissance, où nous découvrons une fécondité nouvelle, sans oublier celui ou celle qui a disparu. Nous retrouvons une certaine sérénité. Dans la foi, nous espérons que nous nous retrouverons un jour avec la personne disparue.

Ce chemin peut nécessiter un accompagnement spirituel et psychologique.

Enfin, n'hésitons pas à demander de l'aide et à manifester nos sentiments à des personnes de confiance susceptibles de nous aider.

Venez prier !

Écoute & consolation

Avec une sœur ou un prêtre au sanctuaire ou par téléphone.

Accueil Lundi-Vendredi :

9 h-12 h / 14 h-17 h

Samedi- Dimanche :

10 h-12 h / 14 h-16 h

Tél. : 00 33 2 33 85 17 00



Allumer un lumignon
en mémoire de
votre défunt

<https://montligeon.org/formulaire/#messe>



Déposer une carte
Merci-Pardon
auprès de Notre-Dame
Libératrice

<https://montligeon.org/merci-pardon-la-carte-pour-dire-merci-ou-pardon-a-un-defunt/>

D'autres propositions
sur le site du sanctuaire :
<https://montligeon.org/prier-pour-les-morts/>

S'inscrire à une halte-deuil



Rejoignez une halte de 2
jours ou une semaine-
deuil au sanctuaire.

En savoir plus :

<https://montligeon.org/traverser-le-deuil/>



À 150 km à l'ouest de Paris, au cœur du parc régional du Perche, le sanctuaire de Montligeon est un endroit unique au monde dédié à la prière pour les défunts.

Prière à Notre-Dame de Montligeon

Notre-Dame libératrice,
prends en pitié tous nos frères défunts,
spécialement ceux qui ont le plus besoin
de la miséricorde du Seigneur.

Intercède pour tous ceux qui nous ont quittés,
afin que s'achève en eux
l'œuvre de l'amour qui purifie.
Que notre prière, unie à celle de toute l'Église,
leur obtienne la joie qui surpasse tout désir
et apporte ici-bas consolation et réconfort
à nos frères éprouvés ou désemparés.

Mère de l'Église, aide-nous, pèlerins de la terre,
à mieux vivre chaque jour
notre passage vers la résurrection.
Guéris-nous de toute blessure du cœur et de
l'âme.
Fais de nous des témoins de l'Invisible,
déjà tendus vers les biens que l'œil ne peut voir.
Des apôtres de l'espérance,
semblables aux veilleurs de l'aube.

Refuge des pécheurs et Reine de tous les Saints,
rassemble-nous tous un jour,
pour la Pâque éternelle,
dans la communion du Père, avec Jésus le Fils,
dans l'Esprit Saint, pour les siècles des siècles.
Amen.

Notre-Dame de Montligeon,
priez pour les âmes du purgatoire.

Imprimatur de + Mgr J.-C. Boulanger - 31 mai 2007



2025-11-21- J'ai perdu un enfant © Notre-Dame de Montligeon - NB-DGA-DPD - offrande suggérée : 0.50€