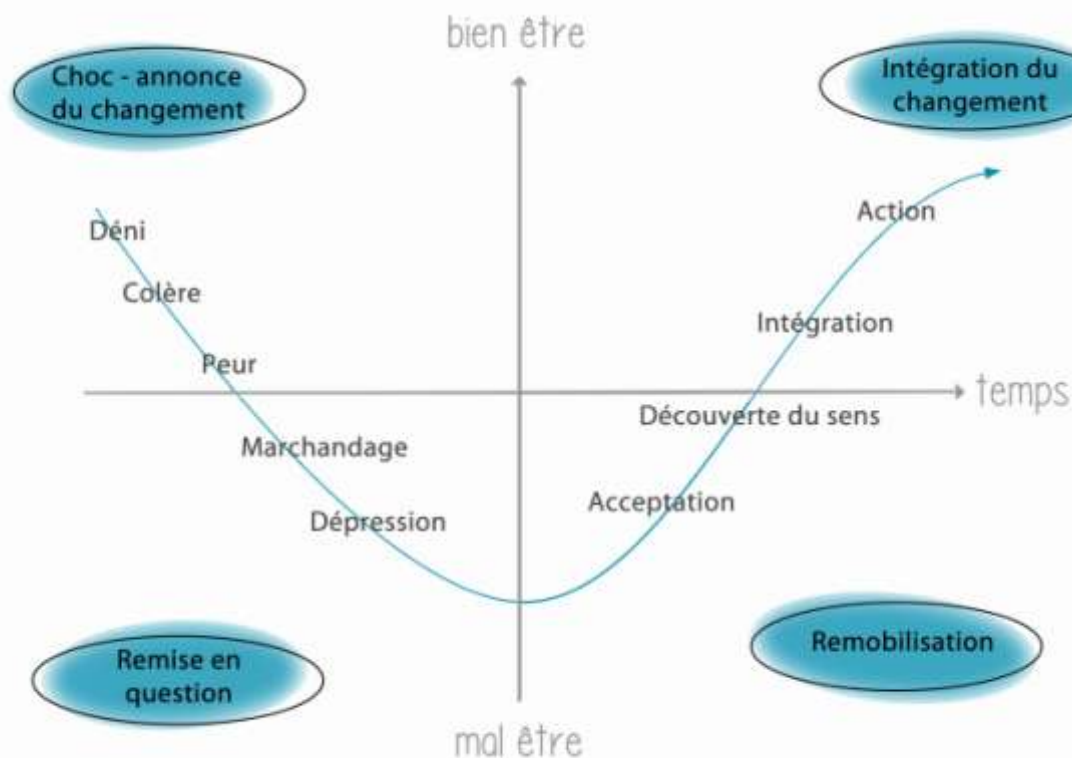


# LA COURBE DU CHANGEMENT (OU COURBE DE DEUIL) APPLIQUÉE À L'ENTREPRISE



**Courbe d'Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre et psychologue américaine adaptée à l'entreprise.**

**Cette courbe se schématise en deux phases :**

- ▶ une phase descendante traduisant des attitudes contre-productives voire non productives ;
- ▶ une phase ascendante traduisant des attitudes productives, tournées vers l'avenir.

Tout commence par l'annonce d'un changement, l'élément déclencheur.

1. L'état de choc : c'est le moment précis auquel survient la perte. Ce moment se caractérise une forme d'atonie émotionnelle qui précède la prise de conscience de sa réalité.

2. Le déni : c'est le refus de reconnaître et d'affronter la réalité de la perte.

3. La colère : c'est la phase qui suit le déni. Elle se caractérise par une réponse émotionnelle forte qui doit être exprimée ! (la colère fait malheureusement partie de ces émotions encore trop souvent qualifiées de « négatives »)

Elle peut s'accompagner également d'un fort sentiment de culpabilité : Des montrent ainsi que le sentiment de culpabilité de ceux qui restent dans l'entreprise à la suite d'un plan social peut être très fort (pourquoi eux et pas moi)

4. La dépression : C'est le moment (plus ou moins long) où l'on se rend compte que malgré nos tentatives de marchandage la réalité s'impose à nous. C'est un moment d'abattement qui n'est pas forcément ici à entendre dans son acception clinique. La colère fait place à un sentiment de tristesse qu'il conviendra également de verbaliser.

5. L'acceptation et l'intégration : « On ne guérit d'une souffrance qu'à condition de l'éprouver pleinement ».

Ce sont les derniers mouvements du processus. Ils sont précédés de quelques essais qui permettent pas à pas d'amorcer le renouveau sans craindre la rechute. La réalité est comprise, éprouvée ET acceptée et permet d'évoluer vers autre chose.

Il est à noter que selon Elisabeth Kübler-Ross les étapes ne sont pas forcément traversées par le sujet selon un ordre linéaire. On peut simplement indiquer que chaque phase doit être vécue quelque soit le niveau d'inconfort généré afin d'achever le processus de deuil.