

Ennéagramme et courbe du deuil de Kübler-Ross

Comprendre nos façons de traverser la perte et accompagner au rythme de chacun



Une perte bouleverse nos liens, nos habitudes et parfois notre manière de nous définir. Après un décès, une séparation ou la fin d'un engagement important, ce qui semblait aller de soi devient incertain. Comment vivre désormais ? Sur qui compter ? Que reste-t-il de la vie que nous avons imaginée ?

Le rapprochement entre l'Ennéagramme et les travaux d'Elisabeth Kübler-Ross peut nourrir l'écoute de ces questions. Le vocabulaire du deuil aide à reconnaître certaines expériences face à la perte ; l'Ennéagramme invite à observer les habitudes d'attention et de protection que nous mobilisons. Leur rencontre devient féconde lorsqu'elle nous rend plus attentifs à la singularité de la personne.

La « courbe du deuil » demande d'abord quelques précisions.

En 1969, dans *On Death and Dying*, Kübler-Ross décrit notamment le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation à partir de rencontres avec des personnes confrontées à leur propre mort. Son travail porte donc initialement sur l'expérience de la fin de vie. L'application aux personnes endeuillées sera développée ultérieurement, notamment avec David Kessler. [Fondation Elisabeth Kübler-Ross](#), [David Kessler](#).

Ces termes sont souvent dessinés sous la forme d'une courbe descendante puis ascendante. Cette représentation peut donner l'impression qu'une personne devrait traverser une succession prévisible d'états avant de retrouver un équilibre. Or les cinq étapes ne constituent pas une séquence universelle

démontrée. Certaines expériences peuvent se mêler, revenir ou être absentes. Présenter ce modèle comme une norme risque de faire croire à une personne qu'elle vit son deuil incorrectement. [Avis, Stroebe et Schut, 2021](#).

Nous pouvons garder ces mots comme des repères de conversation :

Repère	Expérience possible	Attention dans l'accompagnement
Déni	La réalité paraît incroyable ; un sentiment d'irréalité persiste.	Respecter le temps nécessaire pour réaliser ce qui s'est passé.
Colère	La perte suscite protestation, injustice ou reproches.	Accueillir ce qui est ressenti tout en posant des limites aux actes blessants.
Marchandage	Les pensées reviennent aux « si seulement... » et aux scénarios qui auraient pu éviter la perte.	Explorer les regrets sans confirmer une responsabilité imaginaire.
Dépression, dans le vocabulaire du modèle	Tristesse, vide, retrait ou perte d'élan peuvent occuper une grande place.	Écouter la souffrance et apprécier les besoins de soutien.
Acceptation	La réalité de la perte trouve progressivement une place dans la vie.	Respecter la persistance du manque et les retours de douleur.

Ce tableau présente des possibilités, sans ordre imposé. Le mot « dépression » employé dans ce modèle ne suffit pas à poser un diagnostic de trouble dépressif ; une dépression clinique peut toutefois coexister avec un deuil. [Marie Curie, *Stages of grief*, Szuhany et collaborateurs, 2021](#).

L'Ennéagramme apporte ici des questions sur notre manière de nous protéger.

Dans la tradition orale, l'exploration s'appuie sur ce que les personnes reconnaissent de leur expérience intérieure. Une conduite visible — travailler beaucoup, se taire, organiser, pleurer — ne suffit donc pas à identifier un profil ni à comprendre sa fonction. [The Narrative Enneagram](#).

La prudence concerne aussi le statut de l'outil : une revue systématique portant sur 104 échantillons indépendants a relevé des résultats contrastés concernant sa fidélité et sa validité. Le rapprochement proposé dans cet article constitue une lecture pédagogique ; il n'établit pas neuf trajectoires de deuil scientifiquement validées. [Hook et collaborateurs, 2021](#).

Une question peut guider l'exploration : « Face à cette perte, qu'est-ce que ma manière habituelle de fonctionner m'aide à supporter, et que me devient-il difficile d'accueillir ? » L'histoire de la relation, les circonstances de la perte, la culture et les soutiens disponibles doivent garder toute leur place. Le profil demeure une hypothèse secondaire, que le récit de la personne peut confirmer, nuancer ou contredire.

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 1

L'attention portée à la responsabilité et à ce qui aurait dû être fait peut constituer un point d'exploration. Ce profil est traditionnellement décrit comme consciencieux, exigeant et sensible à son jugement intérieur.

Face à une perte, cette disposition pourrait soutenir les démarches nécessaires, tout en alimentant des reproches : « J'aurais dû être plus vigilant », « Je devrais mieux tenir ». Une colère éprouvée peut elle-même devenir un motif de culpabilité. L'accompagnement peut aider à examiner les responsabilités réelles et à desserrer l'exigence de vivre un deuil exemplaire.

Une question possible serait : « Qu'est-ce que vous vous reprochez aujourd'hui, et de quoi disposiez-vous réellement à ce moment-là ? »

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 2

La capacité à prendre soin et à entretenir les liens représente une ressource. Dans ce modèle, elle peut aussi s'accompagner d'une difficulté à reconnaître ses propres besoins.

Après une perte, la personne pourrait soutenir toute la famille en laissant peu de place à sa propre peine. La disparition de quelqu'un dont elle prenait soin peut également bouleverser son rôle quotidien. L'enjeu serait d'ouvrir un espace où recevoir de l'aide devient possible, sans devoir aussitôt rendre quelque chose.

On pourrait demander : « Lorsque vous vous occupez de chacun, qui sait ce que vous traversez, vous ? »

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 3

L'action, l'organisation et la capacité à mobiliser des ressources peuvent aider à faire face.

L'Ennéagramme décrit aussi une tendance à mesurer sa valeur à ce qu'elle accomplit.

Dans le deuil, l'activité pourrait alors prendre la forme d'une pression à retrouver rapidement son efficacité. Le retour au travail peut être un appui choisi ; sa fonction mérite d'être explorée lorsque tout arrêt devient insupportable. L'accompagnant peut reconnaître ce que l'action apporte et offrir un espace sans résultat à produire.

Une question serait : « Comment vivez-vous les moments où vous n'avez rien à organiser ni à réussir ? »

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 4

La sensibilité aux émotions, au manque et à la singularité du lien peut faciliter l'expression de ce qui a été perdu. La recherche de profondeur et d'authenticité est centrale dans les descriptions de ce profil.

Une piste serait d'explorer la place que la souffrance prend dans la fidélité à la personne disparue : éprouver de la joie donnerait-il le sentiment de l'abandonner ? L'écriture, la création ou un rituel personnel peuvent être proposés si cela lui correspond. L'accompagnement peut aussi soutenir les moments ordinaires de présence et de plaisir.

Une question possible serait : « Comment votre attachement pourrait-il continuer à s'exprimer dans les moments où vous souffrez moins ? »

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 5

Comprendre, prendre du recul et disposer d'un espace personnel peuvent constituer des appuis. Ce profil est décrit comme attentif à son autonomie et à la préservation de ses ressources.

Face à une perte, la recherche d'informations ou la solitude pourraient permettre de retrouver des repères. Il serait utile d'explorer si ce retrait reste choisi et réparateur, ou s'il devient un isolement difficile à quitter. Une expression émotionnelle discrète ne renseigne pas, à elle seule, sur l'intensité de la peine. L'accompagnant peut proposer une présence prévisible et respecter les silences : « Quelle manière d'être accompagné vous conviendrait sans vous donner le sentiment d'être envahi ? »

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 6

La fidélité, la vigilance et la recherche de liens fiables peuvent soutenir la traversée. Dans le modèle, l'incertitude peut aussi susciter de nombreux scénarios et vérifications.

Une perte pourrait réveiller la crainte de nouvelles catastrophes : « Qui pourrait encore disparaître ? », « Comment être sûr de faire le bon choix ? » L'accompagnement peut aider à distinguer les difficultés présentes des dangers imaginés, tout en reconnaissant que certains problèmes matériels sont bien réels. Une relation constante et des informations claires peuvent servir d'appui. On pourrait demander : « Parmi ce qui vous inquiète, que pouvons-nous éclaircir aujourd'hui, et avec qui pouvez-vous partager le reste ? »

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 7

L'imagination, l'humour et l'ouverture aux possibles peuvent maintenir un lien précieux avec la vie. Ce profil est également décrit comme cherchant à se soustraire aux expériences douloureuses ou limitantes.

Après une perte, la multiplication des projets ou les explications positives pourraient parfois rendre difficile le contact avec la peine. Cela demande à être vérifié : rire, sortir ou voyager peuvent aussi apporter un répit bienvenu. L'accompagnement peut offrir une place à la douleur sans retirer les sources de joie. Une question possible serait : « Lorsque la tristesse se présente, qu'est-ce qui vous aide à l'accueillir un peu, à votre rythme ? »

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 8

Le courage, la protection des proches et la capacité à prendre position peuvent représenter des ressources. L'accès à sa propre vulnérabilité constitue un thème d'exploration dans ce profil.

La perte pourrait susciter une mobilisation intense, une recherche de responsables ou le sentiment de devoir rester solide pour tous. Une présence franche, fiable et respectueuse peut permettre d'exprimer progressivement l'impuissance et la peine. On pourrait demander : « Avec qui pourriez-vous laisser

voir ce que cette perte vous fait vivre ? » Le « déni » nommé dans certaines descriptions du profil 8 désigne une défense envers la vulnérabilité ; il ne permet pas de situer quelqu'un dans une étape de Kübler-Ross.

Pour une personne se reconnaissant dans le profil 9,

La patience et la capacité à maintenir des liens apaisés peuvent soutenir l'entourage. Ce profil est aussi décrit comme susceptible de reléguer ses priorités au second plan.

Dans le deuil, il serait possible d'explorer ce que recouvre une apparente tranquillité. La personne se sent-elle en paix, engourdie, épuisée, ou préoccupée de préserver les autres ? Ses habitudes peuvent la soutenir, mais certaines peuvent aussi occuper tout l'espace disponible pour elle-même.

L'accompagnement peut l'aider à formuler un besoin et à choisir un petit geste personnel. Une question serait : « Dans tout ce que vous faites pour que la vie continue, qu'est-ce qui vous ferait du bien, à vous, aujourd'hui ? »

Ces propositions peuvent résonner avec plusieurs profils. Leur intérêt tient à la conversation qu'elles ouvrent. Attribuer la colère au 8, la tristesse au 4 ou le déni au 9 réduirait considérablement l'écoute. Toute personne peut éprouver chacun de ces états ; aucune réaction isolée ne permet de conclure à un profil.

Une distinction utile traverse ces neuf explorations : la souplesse de nos façons de faire.

Organiser les démarches peut nous aider à retrouver une prise sur le quotidien. Cela peut devenir éprouvant si nous nous interdisons tout repos. Parler peut nous relier aux autres ; le silence peut nous offrir un refuge. Ce qui importe est aussi la possibilité de passer de l'un à l'autre, selon les besoins du moment.

Cette perspective rejoint le *modèle du double processus* de Margaret Stroebe et Henk Schut. Il décrit une oscillation entre l'attention portée à la perte — au manque, aux souvenirs, à la douleur — et l'attention portée à la réorganisation de la vie, avec ses tâches et ses nouveaux rôles. Des moments de répit font partie de cette dynamique. [Stroebe et Schut, 1999](#).

Le rapprochement avec l'Ennéagramme suggère alors une piste d'observation : quelles activités restent accessibles à la personne, et lesquelles lui deviennent difficiles ? Peut-elle parler du défunt et s'occuper d'une démarche ? Recevoir quelqu'un et demander à rester seule ? Se souvenir avec tristesse et, parfois, avec tendresse ou humour ? Ces questions prennent tout leur sens lorsqu'elles respectent son rythme, ses possibilités et ses préférences.

L'acceptation mérite elle aussi une écoute attentive.

Elle peut signifier reconnaître la réalité de l'absence et apprendre à vivre avec ses conséquences. Elle n'exige ni l'approbation de ce qui s'est passé, ni la disparition du chagrin. Le lien avec la personne

décédée peut continuer à travers les souvenirs, les gestes transmis et ce qui demeure précieux. [David Kessler, sur l'acceptation.](#)

Dans une situation d'injustice, reconnaître ce qui est arrivé peut également coexister avec une demande de réparation. En entreprise, qualifier une objection de « résistance au changement » ou de « phase de colère » peut détourner l'attention d'un problème concret. Avant toute interprétation psychologique, il convient d'écouter ce qui est perdu et ce qui est contesté.

L'analogie avec le deuil peut éclairer une retraite, la fin d'une mission ou une séparation, à condition de reconnaître les particularités de chaque situation. Quitter un métier peut toucher simultanément le revenu, les relations quotidiennes, le sentiment d'utilité et l'identité. L'accompagnement gagne alors à préciser ce que la personne perd, ce qu'elle conserve et ce qu'elle souhaite construire. Ces transitions ne se confondent pas avec le deuil consécutif à un décès.

L'accompagnant peut également observer ses propres réflexes.

Veut-il consoler immédiatement, obtenir une prise de conscience, faire exprimer une émotion, proposer un projet ? Ces intentions peuvent être utiles, mais leur rythme doit pouvoir s'ajuster à celui de la personne. Une interrogation de supervision serait : « Qu'est-ce qui devient difficile pour moi lorsque cette personne souffre sans que je puisse rapidement l'apaiser ? »

Dans un entretien, il est possible de partir simplement de ce qui pèse aujourd'hui, de ce qui aide déjà et du soutien souhaité. L'Ennéagramme peut ensuite enrichir l'échange si la personne connaît cet outil et souhaite s'y référer. Le récit vécu garde la priorité sur la grille.

Lorsque la souffrance est très intense, compromet durablement la vie quotidienne, s'accompagne de symptômes traumatiques ou d'idées suicidaires, un soutien clinique adapté est nécessaire, sans attendre une supposée échéance du deuil. Le trouble du deuil prolongé nécessite une évaluation professionnelle tenant compte de l'ensemble des symptômes et du contexte culturel. L'Ennéagramme ne permet pas de poser ce diagnostic. [American Psychiatric Association.](#)

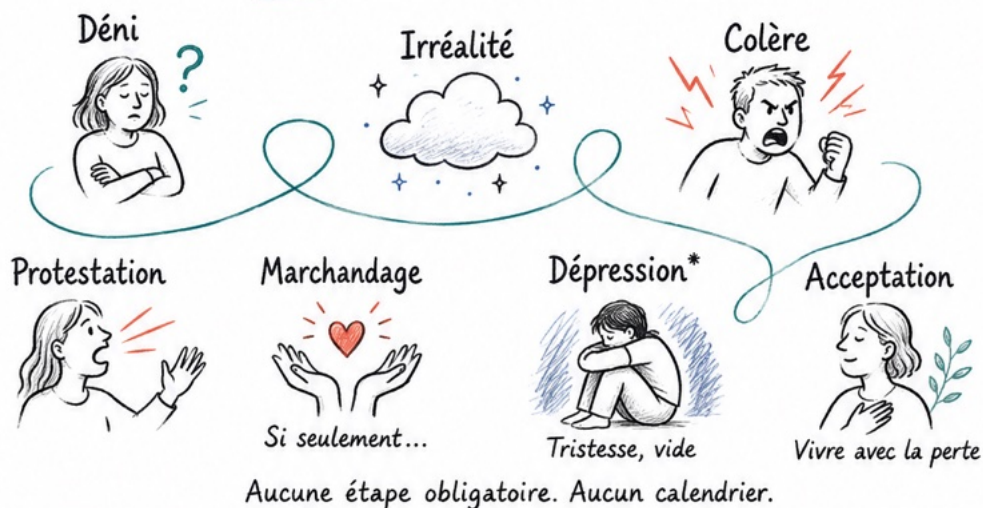
La question du sens peut enfin apparaître, parfois longtemps après la perte. Elle peut prendre une forme modeste : transmettre un souvenir, maintenir un lien, reprendre un engagement, choisir ce que l'on veut honorer dans sa vie. Ce mouvement appartient à la personne ; aucune croissance personnelle ne doit devenir une dette supplémentaire envers l'épreuve.

Croiser l'Ennéagramme et les travaux de Kübler-Ross peut ainsi soutenir une présence plus ajustée. Nous apprenons à reconnaître les protections, à apprécier les ressources et à laisser une place à ce qui échappe à nos modèles. Accompagner une personne dans le deuil, c'est lui permettre d'être accueillie dans ce qu'elle vit, tout en soutenant les appuis dont elle a besoin pour continuer à vivre.

ENNÉAGRAMME ET DEUIL

Les repères de Kübler-Ross

Le deuil n'est pas linéaire



NEUF PISTES POUR ACCOMPAGNER

- 1 • Desserrer l'exigence
- 2 • Recevoir de l'aide
- 3 • Ralentir sans objectif
- 4 • Joie et fidélité au lien
- 5 • Une présence respectueuse
- 6 • Des repères fiables
- 7 • Accueillir peine et joie
- 8 • Laisser voir sa vulnérabilité
- 9 • Reconnaître ses besoins

Des hypothèses à explorer avec la personne.



* Terme du modèle, pas un diagnostic.

Tableau récapitulatif

Pro fil	Ressource possible	Difficulté possible	Piste d'accompagnement
1	Responsabilité et organisation.	Se reprocher la perte ou vouloir vivre son deuil « correctement ».	Examiner les responsabilités réelles et desserrer le jugement envers soi.
2	Chaleur relationnelle et soutien des proches.	S'occuper de tous en négligeant sa propre peine.	Reconnaître ses besoins et recevoir de l'aide.
3	Capacité d'action et mobilisation des ressources.	Rester constamment occupé ou vouloir retrouver rapidement son efficacité.	Offrir un espace sans résultat à produire et permettre le ralentissement.
4	Sensibilité au lien et expression émotionnelle.	Craindre que retrouver de la joie soit une infidélité au défunt.	Honorer le lien tout en accueillant les moments de plaisir.
5	Recul, réflexion et préservation de son intimité.	S'isoler au point de ne plus accéder au soutien disponible.	Proposer une présence prévisible et respecter les silences.
6	Fidélité, vigilance et recherche de liens fiables.	Multiplier les scénarios inquiétants et les vérifications.	Clarifier les difficultés présentes et identifier des appuis concrets.
7	Humour, imagination et ouverture aux possibles.	Multiplier les projets ou les explications positives pour éviter sa peine.	Accueillir la tristesse à son rythme, en conservant les sources de joie.
8	Courage et protection des proches.	Devoir rester solide pour tous et porter seul son impuissance.	Offrir une relation fiable où exprimer sa vulnérabilité.
9	Patience et maintien de relations apaisées.	S'oublier dans les habitudes et reléguer ses besoins au second plan.	Reconnaître ses besoins et choisir de petits gestes personnels.

Que perdons-nous de nous-mêmes lorsque nous perdons quelqu'un ?

Ennéagramme, attachement et identité : retrouver des appuis après la perte



Après la mort d'un proche, certaines absences se voient immédiatement : une place à table, une voix, un visage, une présence dans la maison. D'autres se découvrent progressivement. À qui raconter cette petite victoire ? Avec qui partager ce souvenir que personne d'autre ne connaît ? Pour qui préparer ce repas ? Comment se présenter désormais ?

Ces questions touchent à notre identité. Une relation importante participe à notre manière d'habiter le monde : elle nous donne une place, fait vivre certaines de nos qualités, soutient des habitudes et ouvre un avenir. Lorsqu'elle est interrompue par la mort, nous pouvons éprouver une double peine : l'absence de l'autre et la difficulté à retrouver qui nous sommes dans une vie profondément modifiée.

Reconnaître cette dimension personnelle du deuil permet d'écouter toute l'étendue de la perte.

Elle ne réduit pas l'amour à ce que l'autre nous apportait. Elle rappelle combien nos vies se construisent dans les relations.

Une recherche qualitative menée auprès de 35 personnes ayant perdu leur conjoint décrit précisément ce travail de rapprochement entre l'identité d'avant et celle du présent. Elle souligne aussi que les interactions avec l'entourage peuvent soutenir ou compliquer cette évolution. Il s'agit d'une étude située, qui éclaire des expériences sans définir un parcours universel.

Nous pouvons perdre un témoin irremplaçable de notre histoire.

Un frère connaissait notre enfance. Une amie se souvenait de nos premiers engagements. Un conjoint avait traversé avec nous les déménagements, les inquiétudes, les naissances et les décisions difficiles. Avec cette personne, quelques mots suffisaient parfois à faire revenir tout un monde.

Sa disparition peut donner le sentiment qu'une partie de notre histoire n'a plus d'interlocuteur. Les événements ont eu lieu, les souvenirs demeurent, mais leur partage devient différent.

L'accompagnement peut offrir un espace pour raconter cette histoire et en reconnaître la valeur, sans prétendre remplacer celui ou celle qui en était le témoin.

Nous pouvons aussi regretter une manière particulière d'être nous-mêmes dans cette relation. Avec cette personne, nous osions rire, parler librement, nous montrer fragiles ou exprimer notre créativité. Son absence peut rendre ces possibilités moins accessibles. Une question délicate apparaît alors : « Cette part de moi peut-elle encore trouver une place dans ma vie ? »

Nous pouvons perdre la forme quotidienne d'un rôle.

Être conjoint, enfant, parent, frère, sœur ou ami s'exprime dans des gestes concrets. Téléphoner, accompagner, prendre des nouvelles, partager une responsabilité : ces actes donnent un rythme et une orientation à nos journées.

Après un décès, certaines de ces activités cessent brutalement. Une personne qui a longtemps accompagné un proche malade peut se retrouver sans les tâches qui organisaient son existence. Le repos attendu peut coexister avec un vide immense. Il devient alors utile d'entendre à la fois le manque affectif, l'épuisement et la disparition d'une fonction quotidienne.

La mort ne dicte toutefois pas à chacun les mots avec lesquels il doit se définir. Un parent endeuillé peut continuer à se vivre pleinement comme le parent de son enfant décédé. Une personne veuve peut conserver une identité conjugale importante. L'entourage gagne à respecter ces appartenances et les termes choisis pour les exprimer.

Nous pouvons perdre un avenir déjà habité intérieurement.

Nous avons imaginé une retraite ensemble, une naissance à partager, un voyage, une réconciliation ou simplement les prochaines années. La douleur peut revenir à l'occasion de ces événements, lorsque l'absence se manifeste dans une situation nouvelle.

Il existe aussi des futurs plus secrets : obtenir enfin une parole de reconnaissance d'un parent, retrouver une complicité ancienne, pouvoir dire ce qui n'avait jamais été dit. La mort peut rendre particulièrement sensible l'impossibilité de certaines rencontres espérées. Accompagner suppose de pouvoir entendre la relation telle qu'elle était, avec sa tendresse, ses limites et ses questions inachevées.

Nous pouvons voir vaciller notre confiance dans la vie.

Une perte peut ébranler des convictions jusque-là peu interrogées : la possibilité de protéger ceux que nous aimons, la fiabilité du monde, la continuité de notre existence. Les travaux de Robert Neimeyer sur la reconstruction du sens s'intéressent à cette remise en question des repères par lesquels une personne comprend son histoire et sa vie.

L'enjeu dépasse alors l'expression d'une émotion. La personne peut avoir besoin de temps pour retrouver une manière de se situer : ce à quoi elle tient encore, ce qui lui paraît désormais incertain, les relations sur lesquelles elle peut s'appuyer.

Ces bouleversements ont aussi une dimension matérielle et sociale. Une baisse de revenus, une maison devenue difficile à entretenir ou l'éloignement d'amis peuvent accentuer la désorientation. Une aide administrative, un repas partagé ou une invitation maintenue peuvent compter autant qu'une conversation approfondie.

L'Ennéagramme peut aider à explorer ce qui soutenait notre sentiment d'exister dans la relation.

Avions-nous surtout l'habitude de prendre soin, d'organiser, de protéger, de partager des projets ou de trouver auprès de l'autre un espace de tranquillité ? Ces questions concernent tout le monde ; le modèle peut aider à remarquer certaines habitudes.

Dans la tradition orale, cette exploration part du récit de la personne et de ce qu'elle reconnaît de ses motivations. Les neuf pistes suivantes sont des hypothèses de réflexion, fondées sur les descriptions habituelles des profils. Elles ne constituent pas des résultats scientifiques sur neuf formes de deuil. La recherche sur la validité de l'Ennéagramme reste contrastée.

Avec le profil 1, la perte peut interroger l'identité de celui ou celle qui assume.

Le sens de la responsabilité et l'exigence envers soi occupent une place importante dans ce portrait.

Une personne pourrait avoir trouvé dans la relation une manière de se sentir fiable et juste. Le décès peut alors soulever une question douloureuse : « Ai-je vraiment fait ce qu'il fallait ? »

L'accompagnement peut reconnaître son engagement, examiner avec elle les responsabilités réelles et desserrer les jugements rétrospectifs. Son attachement peut continuer à s'exprimer sans exiger d'elle une conduite irréprochable face à l'épreuve.

Avec le profil 2, la perte peut toucher l'identité de celui ou celle qui prend soin.

L'attention aux besoins d'autrui et la difficulté à reconnaître ses propres besoins font partie des thèmes associés à ce profil.

La personne pourrait éprouver le manque de l'être aimé et celui de la place qu'elle occupait auprès de lui. « À qui vais-je donner maintenant ? » peut côtoyer « Qui prendra soin de moi ? » Une piste serait d'explorer la possibilité de recevoir une présence sans avoir à la mériter par un service. De nouveaux engagements pourront trouver leur place, selon son désir et son énergie.

Avec le profil 3, la perte peut ébranler l'identité de celui ou celle qui avance.

L'accomplissement et la reconnaissance des capacités sont des thèmes centraux dans ce portrait.

L'autre pouvait être un partenaire de projets, un soutien ou le destinataire privilégié de ses réussites. Après sa mort, une personne pourrait se demander : « À quoi bon accomplir tout cela désormais ? » Elle pourrait aussi tenter de retrouver rapidement une image d'efficacité. L'accompagnement peut accueillir la perte d'élan et lui permettre de rester reconnue dans les moments où elle ne produit rien. Ses capacités pourront redevenir des ressources à son rythme.

Avec le profil 4, la perte peut toucher le sentiment d'être reconnu dans sa singularité.

La profondeur du lien et l'authenticité occupent une place importante dans les descriptions de ce profil.

La personne pourrait éprouver que celui qui la comprenait d'une manière unique a disparu. Une question serait alors : « Qui peut encore rejoindre cette part de moi ? » Il importe de reconnaître le caractère irremplaçable de la relation. D'autres liens peuvent, progressivement, accueillir d'autres dimensions de son expérience. La créativité ou les souvenirs peuvent aussi lui permettre de donner une forme personnelle à ce qui demeure précieux.

Avec le profil 5, la perte peut retirer un espace de confiance difficilement construit.

L'autonomie, la préservation de ses ressources et le besoin d'intimité sont des thèmes associés à ce profil.

L'être disparu pouvait être l'une des rares personnes avec lesquelles le silence était confortable et le partage peu coûteux. L'idée de construire d'autres relations pourrait sembler épuisante. L'accompagnement peut respecter la discrétion de la peine et proposer des contacts dont la personne choisit les modalités. Une question serait : « Quelle présence vous ferait du bien tout en respectant votre besoin d'espace ? »

Avec le profil 6, la perte peut bouleverser les repères qui rendaient le monde plus sûr.

La fidélité, la recherche de fiabilité et l'attention aux risques font partie de ce portrait.

L'autre pouvait être un allié, un interlocuteur pour les décisions ou une présence rassurante. Son absence pourrait faire surgir : « Sur quoi puis-je encore compter ? » L'accompagnement peut aider à identifier des appuis concrets, tout en laissant une place à l'incertitude. La confiance peut se reconstruire à travers plusieurs relations et de petites expériences de décision. La personne conserve également les compétences développées au fil de son histoire.

Avec le profil 7, la perte peut atteindre une identité nourrie de possibilités partagées.

L'imagination, l'anticipation de projets et la recherche d'expériences stimulantes sont des thèmes de ce profil.

La disparition d'un compagnon de vie ou d'aventure pourrait fermer brutalement un avenir très vivant intérieurement. La personne peut chercher d'autres projets, ou découvrir une difficulté inhabituelle à en imaginer. L'accompagnement peut écouter ce que représentait cet avenir et soutenir les moments présents qui restent accessibles. L'humour et la curiosité peuvent garder leur place, au milieu d'une peine qui a elle aussi besoin d'être reconnue.

Avec le profil 8, la perte peut heurter l'identité de celui ou celle qui protège.

La force, la capacité d'action et la protection des proches occupent une place centrale dans ce portrait.

Une personne pourrait ressentir douloureusement les limites de son pouvoir : « Comment cela a-t-il pu arriver alors que j'étais là ? » Le besoin d'agir peut côtoyer l'impuissance. L'accompagnement peut reconnaître ce qu'elle a tenté, ce qui échappait à son contrôle et la place de sa tendresse. Une relation fiable peut lui permettre d'être soutenue à son tour et d'exprimer une peine qu'elle avait peut-être portée seule.

Avec le profil 9, la perte peut désorganiser une identité inscrite dans les habitudes du lien.

La recherche d'harmonie et la tendance à accorder une grande place aux priorités des autres sont des thèmes de ce profil.

Le quotidien partagé pouvait donner une direction à de nombreuses décisions. Son interruption pourrait laisser la personne devant des questions inhabituelles : « Qu'est-ce que j'aime ? Que voudrais-je pour cette journée ? » L'accompagnement peut soutenir l'expression de préférences

modestes, sans exiger immédiatement un projet de vie. Choisir une sortie, un repas ou une personne à appeler peut lui permettre de retrouver progressivement une place active.

Ces neuf explorations prennent leur valeur dans ce que la personne en fait.

Le besoin d'être reconnu, de protéger ou de prendre soin appartient à l'expérience humaine commune. Il serait réducteur de réserver un enjeu à un profil. La qualité de la relation, les circonstances du décès et les soutiens disponibles restent essentiels.

Prenons une situation fictive. Claire a accompagné son mari durant plusieurs années de maladie. Après son décès, son entourage l'encourage à reprendre ses activités. Elle répond qu'elle ne sait plus ce qui pourrait l'intéresser. Si elle se reconnaît dans le profil 2, il serait tentant d'interpréter immédiatement ce vide comme une difficulté à exister sans être utile.

Son récit pourrait pourtant révéler plusieurs réalités : un épuisement ancien, des difficultés financières, la perte de contacts amicaux et la douleur de ne plus partager les gestes les plus simples. L'hypothèse liée au profil peut enrichir l'écoute, mais elle ne remplace aucune de ces dimensions. Claire peut avoir besoin, d'abord, de repos, d'une aide concrète et de présences régulières.

Une part de ce que la relation a fait vivre en nous peut demeurer.

Nous avons pu apprendre auprès de l'autre une manière d'écouter, de cuisiner, de regarder la nature ou de faire face à une difficulté. Ces traces peuvent continuer à participer à notre identité.

Les recherches sur les *liens continus* étudient les formes que prend la relation intérieure avec une personne décédée. Une revue systématique souligne qu'elles peuvent apporter du réconfort, mais aussi de la détresse : leur sens et leur effet varient selon les personnes et les circonstances. Conserver ou transformer ces liens ne se prescrit donc pas de manière uniforme.

Une photographie, une recette, un objet ou un geste transmis peuvent devenir des supports. Pour quelqu'un d'autre, les mêmes objets seront momentanément trop douloureux. L'accompagnant peut demander : « Qu'est-ce qui vous relie à cette personne d'une manière que vous pouvez accueillir aujourd'hui ? »

Retrouver des appuis peut commencer par des mots très simples.

Si la personne le souhaite, on peut lui proposer d'explorer quatre phrases, oralement ou par écrit : « Avec cette personne, je pouvais... », « Depuis son absence, ce qui me manque particulièrement... », « Ce que cette relation a laissé en moi... », puis « Ce dont j'aurais besoin aujourd'hui... ».

Ces phrases constituent une proposition de dialogue. La personne peut n'en choisir qu'une, laisser une réponse ouverte ou préférer parler d'autre chose. Elles peuvent aider à distinguer le manque de l'autre, la perte d'un rôle, les traces vivantes du lien et les besoins du présent.

L'accompagnant peut également être attentif à son envie de faire apparaître une transformation. Une nouvelle activité ou une prise de conscience peut être heureuse ; elle ne constitue pas une mesure de la qualité du deuil. Certains jours, préparer un repas, recevoir une visite ou se reposer représente déjà ce qui est possible.

Lorsque la désorientation s'accompagne d'une souffrance très intense, d'une altération importante du quotidien ou d'idées suicidaires, une évaluation clinique et un soutien adapté sont nécessaires. Aucun profil de l'Ennéagramme ne permet de déterminer à lui seul la nature ou la gravité de ces difficultés.

La question « Qui suis-je désormais ? » peut rester longtemps ouverte. Elle peut recevoir des réponses partielles, faites de liens conservés, d'habitudes nouvelles, de choix hésitants et de moments où l'on se reconnaît à nouveau.

La relation appartient à notre histoire, et ses traces peuvent continuer à vivre en nous.

Accompagner cette traversée demande de respecter ce qui demeure irremplaçable, tout en aidant la personne à retrouver des lieux, des liens et des gestes dans lesquels elle puisse se sentir présente à sa propre vie.

DEUIL, IDENTITÉ ET ENNÉAGRAMME

Que perdons-nous de nous-mêmes ?



Un témoin de
mon histoire



Une place dans
la relation



Un avenir
imaginé



Des repères
au quotidien

NEUF PISTES À EXPLORER

1 • Assumer

Desserrer le jugement



2 • Prendre soin

Recevoir du soutien



3 • Avancer

Exister sans performance



4 • Être reconnu

Préserver ma singularité



5 • Faire confiance

Choisir des présences



6 • Se sentir en sécurité

Retrouver des appuis



7 • Imaginer l'avenir

Habiter le présent



8 • Protéger

Accueillir ma vulnérabilité



9 • Vivre le lien

Écouter mes préférences



Des hypothèses, jamais des cases.
Le vécu de la personne reste premier.

Tableau récapitulatif

Profil	Ce que la perte peut bouleverser	Question d'accompagnement	Appui possible
1	L'identité d'une personne responsable, fiable et juste.	« Qu'est-ce qui dépendait réellement de vous ? »	Reconnaître son engagement et ses limites ; desserrer le jugement envers soi.
2	La place occupée en prenant soin de l'autre.	« Qui peut prendre soin de vous aujourd'hui ? »	Reconnaître ses besoins et recevoir du soutien.
3	Le sentiment d'avancer et de partager ses accomplissements.	« Comment vous sentir reconnu au-delà de vos réalisations ? »	Respecter la perte d'élan et retrouver des activités choisies.
4	Le sentiment d'être compris dans sa singularité.	« Quelle part de vous cette relation permettait-elle d'exprimer ? »	Honorer le lien unique et accueillir d'autres formes de rencontre.
5	Un espace de confiance respectueux de son intimité.	« Quelle présence vous conviendrait sans vous envahir ? »	Choisir des contacts prévisibles et respecter les silences.
6	La présence d'un allié et des repères rassurants.	« Sur qui et sur quoi pouvez-vous vous appuyer ? »	Identifier plusieurs soutiens et reconnaître ses propres compétences.
7	Un avenir nourri de projets et de possibilités partagés.	« Quel petit moment de vie vous est accessible aujourd'hui ? »	Accueillir le manque et les joies possibles, sans précipiter de nouveaux projets.
8	Le sentiment de pouvoir agir et protéger ses proches.	« Qu'est-ce qui échappait à votre contrôle ? »	Reconnaître l'impuissance, accueillir la tendresse et accepter du soutien.
9	Une place dans les habitudes et le quotidien du lien.	« Qu'aimeriez-vous pour vous-même aujourd'hui ? »	Exprimer ses préférences et prendre de petites décisions personnelles.