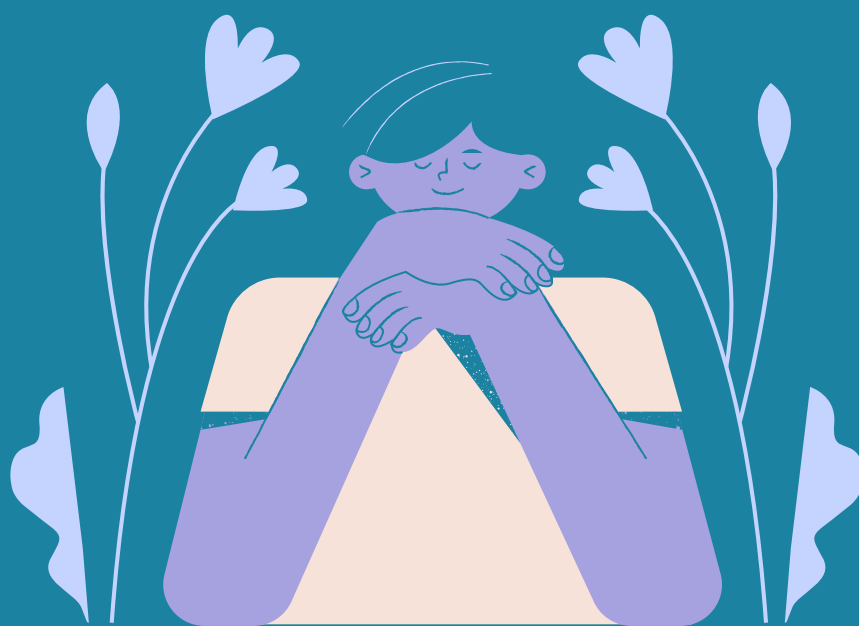


LA MAISON DES PETITS TOURNESOLS



# Suivis individuels adultes



## Guide d'intervention





# INTRODUCTION

Ce guide d'accompagnement individuel a été pensé pour soutenir les bénévoles et les intervenant·es dans le cadre des suivis auprès des personnes endeuillées. Ces points de repère fourniront un cadre aux personnes qui offrent des rencontres individuelles aux adultes cherchant à mieux soutenir leur enfant en deuil. Bien sûr, puisque chaque deuil est unique et que notre accompagnement se veut bienveillant, la flexibilité et l'adaptation doivent être de mise. Il arrive qu'il soit utile d'adapter le contenu des rencontres, d'ajouter des éléments qui ne sont pas dans ce guide selon les besoins des personnes soutenues ou encore de jumeler des éléments de diverses rencontres dans une seule. Il arrive aussi que selon le processus de deuil des individus, l'ordre des rencontres soit inversé.

Ce canevas est donc un guide pour aider les bénévoles et les intervenant·es dans leurs fonctions et non un absolu. Nous invitons les personnes qui offrent de l'accompagnement à discuter avec l'équipe de coordination des modifications qu'elles souhaitent apporter lors d'une rencontre.

Ce guide est construit en fonction de l'expérience d'accompagnement acquise dans le cadre des activités de La Maison des Petits Tournesols. Il a bénéficié des conseils de son comité de pratiques et a opté pour certaines influences, notamment celles de Jean Monbourquette, de Christophe Fauré, de Michel Hanus, de Josée Masson ainsi que du guide « Le deuil ça se répare » de La Maison Victor Gadbois.

Ce guide a été rendu possible grâce au soutien financier du Fonds de relance des services communautaires par l'entremise de Centraide du Grand Montréal.

## **\*Note d'accompagnement**

Tout au long des rencontres, portez une attention particulière à la personne que vous soutenez en vous assurant de votre présence entière et bienveillante en utilisant les techniques d'écoute active.

Si on vous pose des questions et que vous ne connaissez pas la réponse, demeurez humble et proposez d'impliquer un membre de l'équipe pour valider l'information.

Comme vous êtes votre propre « outil », votre présence est précieuse. L'accompagnement que vous offrez est important et nous vous invitons à demeurer à l'écoute de ce que les rencontres peuvent vous faire vivre. Vous êtes invité·e à en faire part à l'équipe de coordination. Soyez également à l'écoute de ce qui se présente en vous afin de vous assurer de demeurer en phase avec le vécu de la personne.

Tout au long des rencontres, soyez sensible aux symptômes de stress post-traumatique et aux idées suicidaires. Dans le doute, parlez-en rapidement à l'équipe de coordination.

Ce guide a été rédigé par Eric Ramirez et Roxanne Côté, équipe de coordination jusqu'en 2023  
Il a été révisé et mis en page en 2024 par Claudine Grisé, coordonnatrice  
Il a été révisé et accepté par Rita Ezrati, Gilles Deslauriers et Sophie Chartrand du Comité de pratiques de La Maison des Petits Tournesols  
Sous la supervision de Christian Blais, président du Conseil d'administration



# TABLE DES MATIÈRES

- Rencontre 0 : Prise de contact
- Rencontre 1: L'histoire du décès et la vie depuis
- Rencontre 2: Exploration du processus de deuil et des manifestations du deuil
- Rencontre 3: L'histoire de la relation
- Rencontre 4: Les moyens de détournement du travail du deuil
- Rencontre 5: À la rencontre des émotions
- Rencontre 6: Cheminement, défis, réseau et le·la Gardien·ne du souvenir

## Annexes

- Rencontre 1  
À chacun·e son deuil  
Visuel Nouveau souffle  
Quelques facteurs d'influence  
Questionnements autour du deuil  
« Vous n'êtes pas malade »
- Rencontre 2  
Exemple de la cicatrice  
Métaphore du banquet  
Les mécanismes de protection  
Petit guide pour soutenir l'enfant  
Quelques exemples de comment le deuil peut se manifester chez l'enfant
- Rencontre 5  
Roue des émotions  
Le travail des émotions en 4 étapes  
Ressentir  
Quelles sont les différences entre émotions et sentiments  
Quelques émotions  
Questions sur les émotions
- Rencontre 6  
Lettre « Comment te dire? »  
Visuel 5 saisons et 5 sens





# RENCONTRE 0 : PRISE DE CONTACT

## OBJECTIFS

- Création du lien de confiance avec l'organisme
- Apprendre à se connaître
- Survол exploratoire du vécu de deuil chez les membres de la famille
- Partage d'informations générales sur le deuil vécu par l'adulte et l'enfant
- Exploration des besoins de chacun·e et des limites de l'organisme
- Ouverture du dossier familial

## TRAVAIL D'ACCOMPAGNEMENT

Développer le lien de confiance ; faire connaître les services de La Maison des Petits Tournesols ; établir les balises de l'accompagnement individuel et familial ; connaître les attentes et motivations de la personne et/ou de la famille par rapport au suivi ; permettre à la famille de raconter ensemble l'histoire du décès ; cerner la dynamique familiale ; valider avec les différents membres de la famille la compréhension et l'intégration de la situation.

Rester en contact avec les personnes, utiliser des techniques d'écoute active, maintenir un regard chaleureux et sincère, être dans la bienveillance pour les personnes et pour soi et prendre conscience de son rôle d'accompagnant·e.

## THÈMES PROPOSÉS

Accueillir et souligner la démarche des membres de la famille en les remerciant. Souligner leur capacité/courage à venir chercher du soutien.

Explorer le besoin de venir nous rencontrer. L'impact de la démarche volontaire est important, mais en début de rencontre il peut être moins clair qu'en fin de rencontre. La vérification peut être faite deux fois.

Présentation de l'équipe d'animation. Par la suite, ajouter quelques aspects ludiques en nommant des aspects personnels tels que le plat préféré ou l'activité préférée.

Offrir un temps pour que les personnes puissent aussi se présenter. Cette présentation établit un climat détendu et accentue le lien de confiance. Elle donne des indices sur l'alimentation, la capacité de se projeter dans l'avenir, les champs d'intérêts, la dynamique familiale et la place que le deuil prend au sein de la famille.

Présenter les services offerts à La Maison des Petits Tournesols, qui est un organisme à but non lucratif en activité depuis 2018 et dont l'objectif est d'aider les enfants, les adolescent·es et les familles vivant un deuil à la suite de la mort d'un être cher. Il est important d'utiliser les mots 'mort' ou 'décès' afin d'observer les réactions ainsi que la compréhension de ces concepts.

Expliquer les divers services offerts et mentionner la gratuité. Expliquer qu'il s'agit d'un accompagnement et non d'une thérapie. S'il y a lieu, mentionner que ce sont les bénévoles qui seront responsables d'offrir l'accompagnement sous la supervision de l'équipe.

Informez ensuite que l'organisme doit tenir un dossier pour chaque famille, que les notes sont confidentielles et que certaines informations doivent être recueillies (nom, adresse, téléphone, etc.). Expliquez que le dossier pour les enfants demeure ouvert jusqu'à leurs 21 ans, car le deuil évoluera tout au long de leur vie.

Une fois les présentations effectuées, invitez doucement la famille à nommer la raison qui l'amène à venir nous rencontrer. Si un·e membre de la famille a déjà mentionné le contexte du deuil par une allusion ou des détails, ramenez le sujet pour que les enfants puissent réagir, se positionner. La dynamique familiale est révélatrice.

Les enfants sont invités à découvrir l'autre local pour faire des activités en lien avec le deuil.

\*\*Volet enfants: Voir guide de suivi individuel pour enfants.

### Volet adulte

Ouvrir le dossier et aborder le récit du décès à l'aide des questions.

Explorer, si l'adulte est d'accord, les zones d'ombre/les secrets pouvant avoir été suggérés durant la présentation ainsi que les craintes, besoins ou appréhensions de l'adulte.

Tout au long de la rencontre, validez, informez, rassurez les gens quant au vécu de deuil. Explorez avec les personnes comment elles perçoivent les différents enjeux tels que la différence de compréhension du deuil, la durée, les réactions possibles...

### FIN DE LA RENCONTRE

Revoir toute la famille pour faire un retour sur la rencontre et souligner de nouveau les bases de l'accompagnement et les services. Invitez les membres de la famille à parler de la façon dont s'est passée la rencontre pour eux·elles et leur demander avec quoi ils·elles repartent.

Terminez la rencontre en remerciant la personne/la famille, lui mentionnez que nous reconnaissons que ce n'est pas facile de venir raconter son histoire à des personnes inconnues et que les rencontres sont souvent chargées d'émotions.

Mentionnez qu'un courriel de suivi sera envoyé à la famille dans une semaine afin de vérifier si ses membres ont eu le temps de réfléchir aux services dont ils·elles ont besoin et s'ils·elles veulent prendre r/v pour débiter un suivi ou s'inscrire aux groupes.

## EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- Qui est décédé ? Quand ? Comment est survenu le décès ? Qui était présent/absent ?
- Quelle est la cause du décès ? Quel soutien avez-vous eu jusqu'à maintenant ?
- Comment avez-vous appris le décès de l'être cher, qui était avec vous, où étiez-vous ?
- Comment s'est déroulé ce moment ? Comment avez-vous réagi ? Les enfants étaient-ils présents ? Qu'est-ce que vous avez vécu à ce moment ? Comment avez-vous réagi ?
- Comment les enfants ont-ils réagi à l'annonce ? Depuis, qu'observez-vous ?
- Sur le plan des croyances, comment qualifieriez-vous votre famille ?
- Qu'avez-vous expliqué aux enfants sur la mort, la vie, les funérailles et le corps ?
- Quels sont les mots et/ou images qui vous restent en tête ?





# RENCONTRE 1 : L'HISTOIRE DU DÉCÈS ET LA VIE DEPUIS

## OBJECTIFS

Consolider le lien de confiance entre la personne accompagnée et la personne de l'organisme

Vérifier si les attentes et motivations de la personne restent les mêmes ou s'il y a des changements depuis la rencontre prise de contact

Revoir l'histoire du décès pour permettre à la personne de raconter, de confirmer ou de corriger des éléments

Permettre à la personne d'aborder ses craintes, inquiétudes et inconforts dans ce qu'elle vit et envers son enfant

Valider avec la personne le rôle qu'elle souhaite jouer auprès de l'enfant

Accompagner la personne dans l'exploration des différences entre le vécu de deuil chez l'adulte et chez l'enfant

Illustrer à l'aide d'un génogramme, l'historique de deuil de la famille, et amener l'adulte à prendre part aux découvertes

## DÉROULEMENT

Souhaiter d'abord la bienvenue à la personne ; rappeler le courage qu'il lui faut pour venir chercher de l'aide. Rester en contact avec la personne, utiliser les techniques d'écoute active, maintenir un regard chaleureux et sincère, être dans la bienveillance pour la personne et pour soi et prendre conscience de son rôle d'accompagnant·e.

Expliquer à la personne le fonctionnement des rencontres. Expliquer qu'il ne s'agit pas d'une thérapie, mais bien d'un accompagnement individuel à court terme, soit d'environ 5 à 7 rencontres. Bien sûr, le respect du rythme est essentiel tout comme la valeur d'autonomie qui est mise de l'avant. Pour nous, l'autonomie s'incarne dans l'accompagnement et nous croyons que chacun·e a le potentiel de nommer ses besoins et de trouver sa propre voie.

Expliquer que si nous offrons des rencontres pour les adultes c'est pour leur permettre d'aborder leur deuil et de pouvoir ainsi améliorer leur rôle auprès de leur enfant. Préciser que de façon générale ces rencontres durent une heure et s'espacent aux 2 à 4 semaines afin de permettre à la personne endeuillée de cheminer dans son deuil entre les rencontres. Mentionner que le but est principalement de l'écouter, de la soutenir, de l'aider à trouver ses propres solutions.

Valider la compréhension de la personne de la démarche et son degré d'aisance à aborder son deuil, l'objectif étant de l'aider à trouver la meilleure attitude en lien avec le deuil que vit son enfant. Préciser avec la personne ses attentes et motivations à entreprendre une démarche à ce moment-ci de son deuil. Vérifier si ses attentes sont réalistes par rapport à ce que l'organisme peut offrir.

Accueillir les questions de la personne et y répondre au mieux de vos compétences et mentionner qu'au besoin, vous allez vous renseigner.

Afin que la personne puisse bénéficier des bienfaits du soutien et de l'écoute, l'inviter à raconter l'histoire du décès. Au besoin, expliquer le tabou du deuil.

## FIN DE LA RENCONTRE

Terminer la rencontre en remerciant la personne ; reconnaître et mentionner que ce n'est pas facile de venir raconter son histoire à une personne inconnue et que les rencontres sont souvent chargées d'émotions. Lui demander comment elle a trouvé la rencontre, comment elle repart, ce qu'elle retient.

Annoncer le programme de la prochaine rencontre, à savoir : le deuil chez les adultes et chez les enfants.

Inviter la personne à utiliser au besoin des lignes d'écoute pour le deuil, pour les défis d'être parent, pour les détresses psychosociales telles que Suicide Action Montréal. Fixer une autre rencontre si tel est le désir de la personne.

### Documents à remettre

Annexes rencontre 1

-Suggestions de lecture:

*Vivre le deuil au jour le jour* de Christophe Fauré

Site internet : [www.deuildeenfants.ca](http://www.deuildeenfants.ca)

### **EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER:**

Suggestion : demeurer uniquement dans le récit de l'adulte pour commencer, en impliquant peu les enfants vivants, pour laisser une place à la personne qui est avec vous.

- Qui est décédé ? Quand/comment est survenu le décès ? Qui était présent et absent ?
- Quelle est la cause du décès, etc. ? Avez-vous eu du soutien jusqu'à maintenant ?
- Comment avez-vous appris le décès de l'être cher, qui était avec vous, où étiez-vous ? Comment s'est déroulé ce moment ?
- Qu'est-ce que vous avez vécu à ce moment ? Comment avez-vous réagi ?
- Quels sont les souvenirs de ces événements qui vous restent en tête ? Comment et quand ?
- Si les enfants étaient présents, comment ont-ils vécu ce moment ? Depuis, en parlent-ils ? À qui ? Dans quel contexte ?
- Comment répondez-vous aux questions des enfants ou comment réagissez-vous s'ils vous parlent de l'événement ?
- Comment les enfants ont-ils réagi à l'annonce ? Depuis qu'observez-vous ?
- Depuis le décès comment s'articule le quotidien pour vous, les enfants et la famille ?
- Quels sont les moments les plus faciles ? Les moments les plus difficiles ? Comment vivez-vous ces moments ?



## RENCONTRE 2 : EXPLORATION DU PROCESSUS DE DEUIL ET DES MANIFESTATIONS DU DEUIL

### OBJECTIFS

Explorer l'unicité du deuil et la façon dont il est vécu par les membres de la famille, selon les perceptions de la personne

Proposer à la personne de l'accompagner dans sa connaissance du deuil

Inviter la personne à parcourir avec elle les questionnements autour du deuil

Permettre à la personne de mieux comprendre où elle se situe dans son cheminement, normaliser ce cheminement et, au besoin, la référer à une autre ressource

Offrir un renforcement positif quant au cheminement de la personne

Permettre à la personne d'aborder ses craintes, ses inquiétudes et ses inconforts dans ce qu'elle vit et envers son enfant

Aborder les mécanismes de protection

Partager des informations sur les différences entre le deuil chez l'adulte et le deuil chez l'enfant

Explorer la perception de l'adulte quant au vécu de deuil chez son enfant et quant aux besoins de celui-ci ou celle-ci

Vérifier si actuellement la personne se sent à l'aise pour aborder avec son enfant le sujet du deuil, de la mort et de la vie

### CHEMINEMENT PROPOSÉ

Accueillir la personne et souligner le courage qu'il lui faut pour venir chercher de l'aide.

Faire un bref retour sur la dernière rencontre ; s'intéresser à l'état de la personne depuis la dernière rencontre et comment elle arrive. Il est possible que la personne arrive chargée d'émotions et qu'elle puisse nécessiter un moment d'écoute. Vérifier s'il y a eu des changements de comportement, des occasions observables d'aborder ou de vivre le deuil chez les enfants. Demeurer sensible aux différents besoins et manifestations des enfants. Comment se passent les relations de l'enfant avec son milieu de vie depuis le décès ?

Vérifier les attentes de la rencontre. Si les attentes sont en phase avec le programme proposé, annoncer le thème qui pourrait être exploré. Si la personne demeure dans son émotion présente et exprime qu'elle a uniquement besoin de ventiler sur tout ce que lui fait vivre le deuil, pratiquer l'écoute active. Si, pour la soutenir dans son deuil, elle souhaite explorer certaines informations, amorcer le thème de la rencontre.

Présenter ce que les approches sur le deuil chez les adultes mentionnent, à savoir que généralement à la suite d'un décès s'enclenche un processus normal et naturel : un choc, une désorganisation et enfin une réorganisation. Évidemment, bien que le processus suggère une certaine linéarité, il existe une multitude de facteurs qui rendent le deuil unique et il se peut qu'une personne perçoive qu'elle chemine différemment.

Présenter l'exemple de la cicatrisation de Christophe Fauré (voir annexe).

Accueillir les réactions de la personne. Comment lui parle ce texte ? Comment peut-elle s'y reconnaître ?

Proposer à la personne certaines questions qu'elle pourrait se poser en lien avec le processus de deuil, et pour l'aider, mentionner celles qui sont souvent formulées. Laisser la personne choisir et peut-être vous entendre avec elle sur la possibilité de diviser les thèmes sur deux rencontres afin de ne pas se presser et de lui permettre de verbaliser ce qu'elle souhaite. Il est important de garder en tête que ce qui importe dans la démarche, ce n'est pas donner de longues définitions, mais plutôt de permettre à la personne de normaliser et de se positionner face à ses propres questionnements en compagnie d'une personne bienveillante. Pour chaque question, vérifier d'abord ce que la personne en pense, quelle réponse elle pourrait y donner et, au besoin, ajouter des éléments que l'on trouve dans la littérature et dans la pratique.

- C'est quoi le choc ?
- C'est quoi le déni ?
- Combien de temps dure un deuil ?
- Je me sens malade, est-ce une maladie ?
- Comment ou quand vais-je retrouver ma vie d'avant ?
- Comment se fait-il que nous puissions parfois avoir l'impression de régresser ?
- Comment vivre mon deuil sans effrayer les enfants ?
- Que faire des objets ?
- J'ai encore besoin de lui parler, suis-je normal ?
- Quel sens donner à tout ça ?
- Je lis parfois le mot pardon, qu'est-il ?
- Pourquoi me parle-t-on de le/la laisser partir ?
- L'héritage c'est quoi ?
- Quelle est la place des rituels ?
- Les enfants vivent-ils un deuil ?
- Comment faire pour que cet événement ne gâche pas leur vie ?

Explorer les manifestations du deuil chez la personne et lui permettre de se positionner à leurs propos. Informer la personne et la rassurer en lui disant que ce sont des manifestations qui tendent à disparaître, mais qu'il est important de les noter pour voir si elles s'accroissent et de tenir son médecin au courant, tout en l'informant qu'elle vit un deuil.

Aborder et expliquer ce que sont les mécanismes de protection (voir annexe).

Pour ce qui est des questions abordant le deuil des enfants, il faut savoir que ceux-ci et celles-ci ont besoin d'une marge de manœuvre importante qui va s'inscrire dans la durée. S'appuyer sur le document en annexe pour aborder la distinction entre le deuil chez l'adulte et le deuil chez l'enfant.

Il est aussi possible d'illustrer la distinction par la métaphore du banquet (voir annexe).

Accueillir les réactions de la personne. Comment lui parle ce texte ?

Pour ce qui est du deuil chez l'enfant et l'appui de son réseau, le guide de l'AFPAD intitulé *Le retour à l'école suite à un drame* auquel a participé La Maison des Petits Tournesols peut être remis en référence. Explorer l'ouverture de l'adulte à présenter ce guide à l'école pour s'assurer d'un soutien, d'une compréhension et d'une vigilance renforcés. Le guide de l'AFPAD intitulé *Quand la fratrie vit un drame* peut aussi être abordé. Les deux documents sont disponibles en PDF. Les textes qui ont été écrits par La Maison des Petits Tournesols appartiennent à l'organisme et peuvent être utilisés librement.

Informez la personne que le deuil chez l'enfant est un processus et non pas une promesse sombre. Vérifiez comment la personne vit cet apprentissage et comment elle pense y faire face. Voir ce qu'elle a déjà fait et l'encourager à continuer.

## FIN DE LA RENCONTRE

Terminez en remerciant la personne et en reconnaissant que la rencontre a pu être intense, à la fois avec beaucoup de contenu et beaucoup d'émotions. Lui demander comment elle a trouvé la rencontre, comment elle repart, ce qu'elle retient. Fixez une autre rencontre si la personne le souhaite.

Demandez à la personne endeuillée d'apporter une photo de la personne décédée à la prochaine rencontre et précisez que vous allez aborder l'histoire de la relation et l'importance de la personne dans la vie de l'enfant.

### Documents à remettre

Annexes Rencontre 2

- Suggestions de lecture:

*Excusez-moi je suis en deuil* de Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont

*Accompagner un jeune en deuil* de Josée Masson

### **EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :**

- Comment se sont passées vos dernières semaines ?
- Parlez-moi de ce qui a suivi le moment de la mort de la personne ? Comment se sont déroulées les funérailles ? Les enfants ont-ils été présents et ont-ils participé ?
- Comment vous sentez-vous par rapport à la façon différente dont les adultes et les enfants vivent le deuil ?
- En lien avec tout ce qui concerne le processus de deuil, comment pensez-vous vivre votre deuil ? Comment réagissez-vous après en avoir exploré certains thèmes ? (Surprise, inquiétude, soulagement, normalité, etc.).
- Quel mouvement dans votre deuil percevez-vous ? Dans celui de votre enfant ?
- Comment voyez-vous votre présence auprès de votre enfant ? Qui soutient votre enfant ?
- Comment voyez-vous le fait d'aborder le sujet avec votre enfant ?





## RENCONTRE 3 : L'HISTOIRE DE LA RELATION

### OBJECTIFS

Permettre à la personne de continuer à explorer son deuil et de faire le point sur le cheminement amorcé

Permettre à la personne d'explorer l'histoire de sa relation avec la personne décédée et d'identifier les pertes secondaires associées à son deuil

Explorer la perception de la personne à l'égard du deuil que vit son enfant

Sensibiliser l'adulte sur sa perception des pertes et des gains secondaires de l'enfant en lien avec le deuil

Explorer la perception des besoins de l'enfant

### CHEMINEMENT PROPOSÉ

Faire un bref retour sur la dernière rencontre ; s'intéresser à l'état de la personne depuis la dernière rencontre et à comment elle arrive. Il est possible que la personne arrive chargée d'émotions et qu'elle puisse nécessiter un moment d'écoute. Vérifier s'il y a eu des changements chez les enfants et des occasions observables d'aborder ou de vivre le deuil.

Vérifier les attentes de la rencontre. Si les attentes sont en phase avec le programme proposé, annoncer le thème qui pourrait être exploré. Si la personne demeure dans son émotion présente et exprime qu'elle a uniquement besoin de ventiler sur tout ce que lui fait vivre le deuil, pratiquer l'écoute active. Si, pour la soutenir dans son deuil, elle souhaite explorer certaines informations, amorcer le thème de la rencontre.

Inviter la personne à présenter celui ou celle de qui elle est en deuil par le biais de la photo. Avant de parler de la relation, explorer le contexte qui l'a amenée à choisir cette photo plutôt qu'une autre. Comment la personne a-t-elle fait ce choix ?

Inviter ensuite la personne à raconter l'histoire de sa relation avec la personne décédée en accordant une importance aux émotions et aux sentiments exprimés. Refléter au besoin les émotions qui suggèrent une ambivalence pouvant exister tout en soulignant qu'il n'y a pas de relation parfaite et que la majorité des endeuillés vivent de l'ambivalence quant à leur relation avec la personne décédée (amour-colère, peine-soulagement, etc.). Il est donc important que la personne puisse s'exprimer sans jugement afin de pouvoir repérer ce qui lui manque ou ne lui manque pas, et comment les rôles que la personne incarnait peuvent créer une sensation de vide. Normaliser en mentionnant que chez les personnes vivant un deuil, il est fréquent de revenir sur la relation, de graduellement intégrer la signification et l'étendue de la perte et d'être alors traversé par plusieurs émotions.

Dans le travail des émotions, il est important de bien respecter le rythme de chacun·e et de bien entendre ce que nous partage la personne en deuil. L'accueillir dans ce qu'elle ressent, même dans son irrationalité, et ne pas viser à alléger ses pensées souffrantes. Ce travail peut demander plusieurs rencontres...

Explorer avec l'adulte sa perception de ce que représentait la personne décédée pour l'enfant et quelle était sa relation avec elle. Permettre à l'adulte de nommer des possibles appréhensions quant au vide laissé par la mort de la personne chez l'enfant ou encore un possible soulagement. Parler des rôles dynamiques. Demeurer attentif à la perception que l'adulte a du vécu de deuil de l'enfant. Explorer les habiletés de l'adulte à répondre à l'enfant ainsi que ses besoins.

## FIN DE LA RENCONTRE

Terminer la rencontre en remerciant la personne. Utiliser la reformulation synthèse pour souligner les thèmes abordés. Souligner qu'il est possible que dans les heures qui viennent la personne se sente fatiguée. Lui demander comment elle a trouvé la rencontre, comment elle repart, ce qu'elle retient. Fixer une autre rencontre si la personne le souhaite.

Si elle est d'accord et consent à le faire, inviter la personne à écrire une lettre personnelle adressée à la personne décédée dans laquelle il est possible de faire part à cette dernière de ce que lui fait vivre ce cheminement et ce qu'elle ressent. Souligner la bienveillance nécessaire pour cet exercice qui demeure optionnel.

En cas de révélations sur des enjeux liés aux comportements de l'enfant ou aux aptitudes parentales, informer la personne de l'existence de ressources telles que la ligne parents de Tel-Jeunes.

<https://www.teljeunes.com/fr/parents>

-Suggestions de lecture:

*L'envolée* par Joannie Poirier

*La mort* par Michel Hanus et Isabelle Hanus

*La mort expliquée à ma fille* par Emmanuelle Huisman Perrin

## EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- À partir de la photo de la personne décédée, parlez-moi d'elle
- Quels étaient les aspects de la personne que vous aimiez le plus ou le moins ?
- Qu'est-ce que la personne décédée représente pour vous ?
- Qu'est-ce qui vous manque le plus ? Le moins ?
- Quels impacts ou changements voyez-vous dans les différentes sphères de votre vie ?
- Auriez-vous aimé lui parler avant son décès ? Qu'auriez-vous aimé lui dire ?
- Quel est l'impact du décès sur la dynamique familiale ? Quels étaient les rôles des membres de la famille avant le décès et maintenant ? Y a-t-il eu des changements ?
- Comment répondez-vous à votre enfant quand le sujet de la mort, de la mémoire de la personne est évoqué ? Qu'aimeriez-vous dire ou comment aimeriez-vous agir ? Qu'aimeriez-vous qu'il·elle comprenne ? Qu'il·elle intègre ?
- Qu'est-ce qui est le plus facile pour vous ? Le plus difficile ? (Autant pour le quotidien qu'au sujet de l'enfant)
- Si la personne était présente avec nous, y a-t-il quelque chose que vous aimeriez lui dire ?





## RENCONTRE 4: LES MOYENS DE DÉTOURNEMENT DU TRAVAIL DU DEUIL

### OBJECTIFS

- Permettre à la personne de faire la distinction entre le processus de deuil et le travail du deuil
- Permettre à la personne d'observer ses mécanismes de protection et ses résistances dans un environnement sécuritaire et bienveillant
- Soutenir la personne dans le cheminement de son processus de deuil
- Explorer le contexte d'écriture de la lettre et son processus
- Voir avec la personne s'il demeure des dialogues inachevés et l'accompagner dans la démarche si elle souhaite les aborder
- Explorer la perception de l'adulte quant à l'évolution de son deuil et de celui vécu par l'enfant
- Permettre à la personne de parler librement et d'exprimer ses émotions
- Explorer la perception de la personne à l'égard du deuil vécu par l'enfant en lien avec les derniers moments et les dialogues de l'enfant
- Faire un bilan mi-parcours et permettre à la personne de mettre en lumière les aspects qu'elle souhaiterait aborder lors des prochaines rencontres

### CHEMINEMENT PROPOSÉ

Faire un bref retour sur la dernière rencontre ; s'intéresser à l'état de la personne depuis la dernière rencontre et comment elle arrive. Il est possible que la personne arrive chargée d'émotions et qu'elle puisse nécessiter un moment d'écoute. Vérifier s'il y a eu des changements de comportement, des occasions observables d'aborder ou de vivre le deuil chez les enfants.

Vérifier les attentes de la rencontre. Si les attentes sont en phase avec le programme proposé, annoncer le thème qui pourrait être exploré. Si la personne demeure dans son émotion présente et exprime qu'elle a uniquement besoin de ventiler sur tout ce que lui fait vivre le deuil, pratiquer l'écoute active. Si, pour la soutenir dans son deuil, elle souhaite explorer certaines informations, amorcer le thème de la rencontre.

Aborder la distinction entre le processus de deuil et le travail du deuil. Demander à la personne quelle différence elle y voit. Il est possible de revenir sur l'exemple de la cicatrisation vue précédemment. Préciser que le processus de deuil est quelque chose de normal et naturel tandis que travail du deuil est une recherche de soutien dans la démarche ou des actions concrètes prises pour cheminer ; ainsi votre présence se veut une présence de soutien, et non pas de guérison, car la personne fait elle-même sa cicatrisation.

Faire le pont avec l'activité proposée lors de la dernière rencontre, à savoir la lettre écrite à la personne défunte. Cette activité se fait en toute bienveillance et revêt une grande souplesse. Il est possible que la personne n'ait pas écrit la lettre ou qu'elle l'ait écrite, mais ne désire pas vous faire part de son contenu. Il est tout de même possible de parler du processus, par exemple en décrivant comment s'est déroulée l'écriture ou même la non-écriture. Il est possible que la personne n'en voie pas la pertinence, mais qu'elle l'ait écrite quand même.

Inviter la personne à lire la lettre en oubliant votre présence.

À la suite de la lecture, garder le silence et attendre que la personne soit prête à continuer. Voir avec elle comment elle se sent à la lecture en votre présence.

Explorer avec la personne ce qu'elle retient de cette activité ainsi que ce qu'elle a trouvé difficile ou facile.

Mentionner que certaines personnes vivant un deuil trouvent difficile de ne plus parler avec la personne décédée et que ce type d'exercice peut faciliter l'autorisation de parler avec celle qui a occupé tellement de place. C'est une façon pour elles de graduellement intégrer la personne dans leur vie en continuant de s'y référer au besoin.

Explorer avec la personne ce qu'elle souhaite faire de la lettre. Au besoin, mentionner certaines options choisies par des personnes vivant un deuil et ayant fait cette activité, p.ex. jeter la lettre, la brûler de façon sécuritaire, la conserver et la relire annuellement, l'enterrer...

Explorer avec la personne les mécanismes de protection qui sont souvent présents lors d'un deuil et accueillir ce qu'elle va reconnaître avoir rencontré. Souligner que ces mécanismes sont abordés sans jugement.

Aborder avec la personne sa perception des résistances présentes dans le contexte familial. Au besoin aborder la situation en présentant le livre *Le Vide* d'Anna Llenas afin de parler de la façon dont les enfants peuvent tenter de combler la sensation de vide.

## FIN DE LA RENCONTRE

Terminer la rencontre en remerciant la personne et souligner que ce n'est pas facile de faire ces activités d'exploration. Lui demander comment elle a trouvé la rencontre.

Avant de clore, rappeler à la personne le thème des différentes rencontres effectuées jusqu'à maintenant et annoncer ceux à venir, à savoir les émotions et le réseau, et indiquer que les prochaines rencontres vont davantage être orientées vers les enfants. Vérifier le niveau de satisfaction et de confort de la personne à ce sujet.

Si nécessaire, utiliser l'image du pont pour faire une métaphore sur le chemin parcouru. Demander à la personne où elle croit se trouver.

Vérifier auprès de la personne comment elle repart, ce qu'elle retient. Fixer une autre rencontre si la personne le souhaite. Au besoin, explorer les autres services de soutien de deuil internes ou externes.

-Suggestions de lecture:

*Excusez-moi je suis en deuil* de Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont

*Accompagner un jeune en deuil* de Josée Masson

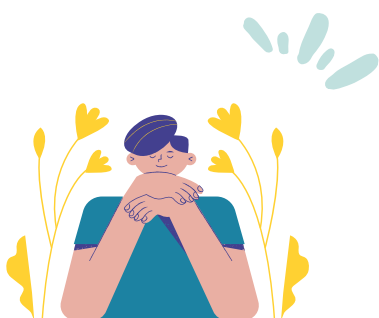
*Le Vide* d'Anna Llenas

*Hommes et femmes face au deuil* de Nadine Beauthéac

*Les enfants en deuil : portrait du chagrin* de Michel Hanus

## EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- Comment s'est déroulée l'écriture de la lettre ? Que ressentiez-vous lors de son écriture ?
- Comment vous sentez-vous après sa lecture ? Que comptez-vous faire de la lettre ?
- Que faites-vous pour freiner cette souffrance ? Comment qualifieriez-vous cette souffrance ?
- Comment pourriez-vous la décrire ? Comme il est commun de vouloir s'éviter de la souffrance, que faites-vous quand vous sentez que cette sensation pourrait arriver ?
- Quels moyens avez-vous découverts en vous pour aborder cette sensation d'une façon qui vous soit acceptable ?
- Dans vos épreuves antérieures, que faisiez-vous pour vous sentir bien ? Quels sont les moyens que vous avez utilisés jusqu'à maintenant pour rendre la situation plus tolérable ?
- Face aux manifestations du deuil, que ressentez-vous ? Comment l'exploration des résistances vous parle-t-elle ?
- Quand vos enfants sont présents et que cette souffrance devient insupportable, que faites-vous ?
- Devant la souffrance exprimée par vos enfants, comment réagissez-vous ? Que ressentez-vous ? Y a-t-il quelqu'un qui pourrait vous épauler ?
- Comme dans l'histoire Le Vide, avez-vous l'impression de tenter de remplir le vide ? Comment pensez-vous que l'enfant le fasse ? Avez-vous des craintes quant à la façon dont cela pourrait se faire chez lui-elle ?





## RENCONTRE 5: À LA RENCONTRE DES ÉMOTIONS

### OBJECTIFS

Soutenir la personne dans son processus de deuil

Accompagner la personne dans sa prise de conscience des émotions et des sentiments liés à son deuil

Guider au besoin la personne dans sa capacité à ressentir, à identifier, à accepter et à exprimer ses émotions dans la bienveillance et le non-jugement

Laisser un espace à la personne pour qu'elle revienne sur des pans de son deuil à la lumière des émotions abordées

Explorer la perception qu'a l'adulte des émotions vécues par l'enfant

Distinguer la peur et l'anxiété pouvant être vécues au sein de la famille

Soutenir la personne dans ses difficultés et ses réussites à aborder le deuil avec son enfant

### CHEMINEMENT PROPOSÉ

Faire un bref retour sur la dernière rencontre ; s'intéresser à l'état de la personne depuis la dernière rencontre et comment elle arrive. Il est possible que la personne arrive chargée d'émotions et qu'elle puisse nécessiter un moment d'écoute. Vérifier s'il y a eu des changements de comportement, des occasions observables d'aborder ou de vivre le deuil chez les enfants.

Vérifier les attentes de la rencontre. Si les attentes sont en phase avec le programme proposé, annoncer le thème qui pourrait être exploré. Si la personne demeure dans son émotion présente et exprime qu'elle a uniquement besoin de ventiler sur tout ce que lui fait vivre le deuil, pratiquer l'écoute active. Si, pour la soutenir dans son deuil, elle souhaite explorer certaines informations, amorcer le thème de la rencontre.

Rappeler qu'aujourd'hui vous allez davantage parler de ce que vit l'enfant et si la personne se sent disponible, lui demander de vous parler de comment, selon elle, le deuil se vit pour son enfant. Être sensible aux différents besoins et manifestations des enfants. Faciliter l'exploration de la perception qu'a la personne du vécu de deuil chez l'enfant. Lui demander comment elle se sent en lien avec son deuil. Voit-elle des changements pour elle ou pour son enfant ?

Normaliser le mouvement oscillatoire du deuil telle une vague et expliquer que celui-ci peut ressembler parfois à un tsunami émotionnel, un maelstrom (courant marin formant un tourbillon) d'émotions et que celles-ci peuvent cohabiter en même temps (colère, tristesse, culpabilité, honte, rejet, abandon, etc.).

Être attentif aux émotions trafiquées : la culpabilité cache souvent de la colère et la colère cache souvent de la tristesse non exprimée.

Dans le travail des émotions, il est important de bien respecter le rythme de la personne et de prendre le temps d'entendre sa perception du vécu de deuil au niveau familial. Il importe d'accueillir ce que la personne ressent, sans jugement, même si les propos peuvent sembler irrationnels. Notre accompagnement ne vise pas à alléger les pensées souffrantes car bien souvent elles sont légitimes et porteuses de messages.

Notre présence offre un espace, souvent unique, où la personne peut nommer et vivre son deuil. L'accompagnement des émotions peut demander plusieurs rencontres car le processus continuera au fil des semaines.

Explorer avec la personne la différence entre émotions et sentiments. Lui donner l'opportunité de se questionner et de répondre. Expliquer que pour l'essentiel, les émotions sont déclenchées par un événement et ressenties physiquement de façon momentanée. Il se peut que l'**émotion** nous traverse, nous renverse par la charge qu'elle porte, mais il est possible de l'accueillir différemment afin de décoder son message (besoins). C'est à l'âge adulte du développement du cerveau qu'on est le plus à même d'y faire face. Le **sentiment** est une interprétation ou un état d'esprit durable qui résulte d'une émotion ou d'une série d'émotions. Les sentiments sont subjectifs, peuvent être plus ou moins intenses (ou subtils) que les émotions et ils durent plus longtemps. Les sentiments peuvent apparaître quand il y a une certaine cristallisation, quand des pensées s'installent de façon durable ou prolongée face à une situation.

Explorer avec la personne son aisance à vivre ses émotions, mais aussi son aisance face au vécu des émotions de son enfant. Si la personne est à l'aise ou manifeste de l'intérêt pour aborder le sujet, explorer avec elle son aptitude à identifier les émotions et les possibles apprentissages des émotions. Pour ce faire, trois options sont possibles : Utiliser la roue des émotions placée en annexe ; l'histoire du livreur du message (inspirée du livre *Émotions, enquête et mode d'emploi*) ; ou le document sur les étapes pour ressentir de Pascale Brillon, soit de ressentir, nommer, s'approprier, accepter l'existence de l'émotion et enfin apprendre à l'exprimer.

Donner la possibilité à la personne d'explorer la thématique pour elle et pour son enfant.

Prendre un temps pour explorer la place de la joie, de la peur, de la tristesse et de la colère.

Être attentif à la peur qui peut exister chez les enfants qui expérimentent le deuil. La peur est souvent liée à la possibilité de voir mourir une autre personne dans son entourage et de voir ainsi son sentiment de stabilité et de sécurité perturbé.

Prendre un temps pour distinguer la peur de l'anxiété. La peur est une réaction normale à un danger réel et concret. Le corps se mobilise pour faire face à une menace concrète dans le moment présent (par exemple, devant un feu). L'anxiété est une émotion normale liée à l'appréhension d'un événement négatif qui pourrait se produire dans le futur. Le corps se mobilise de la même façon (par exemple, penser « Si je ne fournis pas assez d'efforts à mon examen, je vais échouer... puis je vais rater mon année scolaire... puis je serai expulsé de l'école »). Explorer avec la personne la présence de la peur ou de l'anxiété au sein de la famille depuis le décès. Au besoin, parler de l'histoire de *La Luciole* publiée par l'hôpital Sainte-Justine qui aborde l'anxiété et guide les parents pour mieux y faire face à la maison.

## FIN DE LA RENCONTRE

Terminer la rencontre en remerciant la personne, lui dire que vous reconnaissez que la charge théorique était importante et qu'il est normal de sentir une impression de nouveauté et de vertige. Lui demander comment elle a trouvé la rencontre, comment elle repart, ce qu'elle retient.

Informez la personne que la prochaine rencontre abordant le réseau terminera le cycle de rencontres individuelles, mais qu'il sera toujours possible d'ajouter des rencontres sur des sujets spécifiques qui

vont apparaître dans le cheminement de deuil de la famille et que d'autres services sont aussi disponibles. Demander à la personne comment elle se sent face à cette éventualité. Fixer la date de la dernière rencontre.

### Documents à remettre

Annexes Rencontre 5

-Suggestions de lecture :

*Émotions : enquête & mode emploi* tome 1 par Art-Mella

### **EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :**

- Comment vous sentez-vous actuellement dans votre deuil ?
- Comment percevez-vous votre deuil avec votre corps (mâchoire serrée, épaules, dos...)? Que faites-vous quand vous sentez une montée de deuil (vague). Qu'est-ce que vous ressentez alors dans votre corps ?
- Quand vous me racontez..., j'observe que... votre voix tremble, vous avez les yeux pleins d'eau, vous vous grattez la gorge. Que comprenez-vous de ces signaux ?
- Avec qui êtes-vous à l'aise de vivre ces émotions ?
- Comment vous permettez-vous de vivre ces émotions ? Qu'est-ce qui arriverait si vous vous le permettiez ?
- Selon vous, quels messages ces émotions portent-elles ?
- Quelles façons d'exprimer vos émotions vous semblent les plus constructives ? ou non constructives ? Comment pourriez-vous exprimer ces émotions autrement ?
- Êtes-vous en mesure de laisser monter ce qui est douloureux sans le retenir ? Comment faites-vous pour vivre vos émotions quand votre enfant est présent ?
- Comment observez-vous l'expression des émotions chez votre enfant ? Comment réagissez-vous ?
- Comment comptez-vous explorer le sujet des émotions avec votre enfant ?





## RENCONTRE 6: CHEMINEMENT, DÉFIS, RÉSEAU ET GARDIEN·NE DU SOUVENIR

### OBJECTIFS

Soutenir la personne dans son deuil

Lui permettre de parler librement et d'exprimer ses émotions

Identifier les forces et les compétences de la personne

Identifier et mobiliser le réseau de la personne pour elle et pour la famille

Explorer la perception de la personne envers le réseau de l'enfant

Accompagner la personne dans l'exploration du rôle de « gardien ou gardienne du souvenir »

S'assurer que la personne s'inscrive dans un continuum qui fait appel à ses propres ressources et aux ressources externes au besoins

Rappeler les activités de La Maison des Petits Tournesols et le lien qui demeure avec la personne

### CHEMINEMENT PROPOSÉ

Faire un bref retour sur la dernière rencontre ; s'intéresser à l'état de la personne depuis la dernière rencontre et comment elle arrive.

Vérifier les attentes pour la rencontre. Si les attentes sont en phase avec le programme proposé, annoncer le thème qui pourrait être exploré.

Accueillir la personne en ayant à l'esprit que cette rencontre termine le cycle des rencontres individuelles. L'informer qu'il sera toujours possible d'obtenir une ou d'autres rencontres si des enjeux particuliers émergent à propos du deuil vécu à la maison, chez l'enfant ou chez elle.

Prendre le temps d'accueillir la réaction de la personne. Au besoin, l'inviter à illustrer son sentiment par une image ou un mot.

Inviter la personne à reprendre l'image du pont, comme à la rencontre 4, mais au lieu de le voir comme une destination, qu'elle le voie comme un temps d'arrêt pour se retourner et voir le chemin parcouru. Avec l'image du pont, faire ensemble à la fois un retour sur son deuil et une synthèse des rencontres. Accorder à la personne un moment pour voir d'où elle est partie, les planches qui ont pu se briser, les nombreuses écorchures qu'elle a pu se faire et bien sûr le chemin parcouru. Lui demander sur quoi elle a pu compter pour se relever, continuer.

Au terme de cette exploration, inviter la personne à s'imaginer être encore sur ce pont et à regarder vers l'avant pour voir comment le chemin se présente à elle, comment elle voit la suite, ce qui lui reste à travailler et/ou à accomplir durant ce cheminement. Explorer avec elle les projets, l'avenir. Lui demander en quoi les rencontres vont pouvoir lui servir mais aussi ce que lui a apporté le suivi, avec quoi elle repart, ce qu'elle retient.

Explorer avec la personne la place de son réseau durant son cheminement passé et présent. Lui demander comment elle souhaiterait qu'il soit pour demain et la suite. Aborder l'importance d'avoir des attentes réalistes envers son réseau et illustrer cela en mentionnant que certaines personnes ont d'excellentes oreilles pour écouter sans jugement tandis que d'autres sont peut-être plus mal à l'aise,

voire maladroitement, dans ce rôle mais qu'elles sont peut-être les premières à se porter volontaires pour apporter des petits plats cuisinés, pour avoir des petites attentions. Explorer avec la personne les besoins qu'elle aurait en lien avec ce réseau. Il est possible de lire ensemble la lettre intitulée « Comment te dire » (annexe) pour aborder les besoins et les moyens de nommer ceux-ci en contexte de deuil. Cette lettre est un canevas, donc inviter la personne à mentionner ce qui l'interpelle et ce qu'elle souhaiterait qui se trouve dans sa lettre si elle en écrivait une. Explorer avec elle à qui elle pourrait souhaiter donner une telle lettre.

Enfin, explorer la perception de la personne sur la qualité de son réseau pour soutenir son enfant et explorer quelle semble être la perception de l'enfant à l'égard de son propre réseau de soutien.

Aborder la notion de Gardien·nes du souvenir, c'est-à-dire une ou des personnes qui se sentiront à l'aise pour répondre aux enfants qui manifesteront le besoin de se reconnecter à qui était la personne ou qui elle aurait pu être dans leur vie. Ce rôle peut être interprété de différentes façons, soit en racontant des souvenirs passés, soit en faisant redécouvrir à l'enfant ce que la personne décédée aimait ou aurait aimé, en utilisant les cinq sens, les saisons et des anecdotes. Ce faisant, l'enfant peut réactiver et/ou continuer à se bâtir des souvenirs et intégrer de façon continue que cette personne a bien existé, qu'elle a été dans sa vie, lui a laissé un héritage (générativité) et qu'elle est toutefois aujourd'hui morte.

Le rôle de gardien·ne du souvenir est particulièrement important et est lié aux grandes décisions relatives aux objets ayant appartenu à la personne décédée (vêtements, parfum, déodorant, photos, objets précieux...). Impliquer les enfants dans ces grandes décisions redonne du pouvoir à tout le monde. Être particulièrement bienveillant·e quand cet aspect est évoqué, car dans certains cas les biens de la personne défunte ont déjà été liquidés et il se pourrait que du regret, de la culpabilité et un sentiment de maladresse parentale soient évoqués. Sans que la personne puisse revenir dans le passé, explorer délicatement ce qui pourrait se faire maintenant.

## FIN DE LA RENCONTRE

Terminer le suivi en soulignant le cheminement de la personne, son dévouement pour mieux accompagner son enfant et son courage. Prendre soin de redonner à la personne les acquis de la démarche et souligner ses forces et compétences.

Avant que la personne ne parte, lui rappeler que les ressources de l'organisme demeurent disponibles.

Documents à remettre:

Annexes Rencontre 6

## EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- Sachant que le cycle des rencontres individuelles se termine aujourd'hui, comment vous sentez-vous ?
- Comment qualifieriez-vous le cheminement parcouru au fil des rencontres ?
- Que reprenez-vous de cet accompagnement ? Quels ont été les plus grands moments, les plus révélateurs pour vous ?
- Avec quoi repartez-vous ?
- Quels sont vos projets d'avenir ? Comment voyez-vous ce qui se présente à vous en lien avec votre deuil ?
- Quelles sont vos forces, vos ressources intérieures ?
- Quels sont vos besoins/limites dans la poursuite de votre deuil ? Comment pouvez-vous y répondre/les écouter ou les négocier ?
- Parlez-moi de votre réseau ? Qui sont les personnes sur lesquelles vous pouvez compter ?
- Comment qualifiez-vous le type d'aide que chacun peut vous apporter ?
- Quel est le réseau qui pourrait se mobiliser pour soutenir votre enfant ?
- Que savez-vous du réseau de votre enfant ?
- Comment voyez-vous votre rôle ou celui d'une autre personne en tant que Gardien·ne du souvenir ?





## AUTRES THÈMES À ABORDER

Si la personne ressent le besoin d'avoir une ou des rencontres supplémentaires, les thèmes suivants peuvent être approfondis car ils reviennent souvent lors des rencontres avec les personnes endeuillées:

- L'autocompassion
- La honte
- La santé mentale positive

Des textes sur ces sujets peuvent également être remis au fil des rencontres.

D'autres thèmes peuvent être abordés s'ils sont importants pour la personne et ont un lien avec son deuil ou celui de son enfant.



# ANNEXES



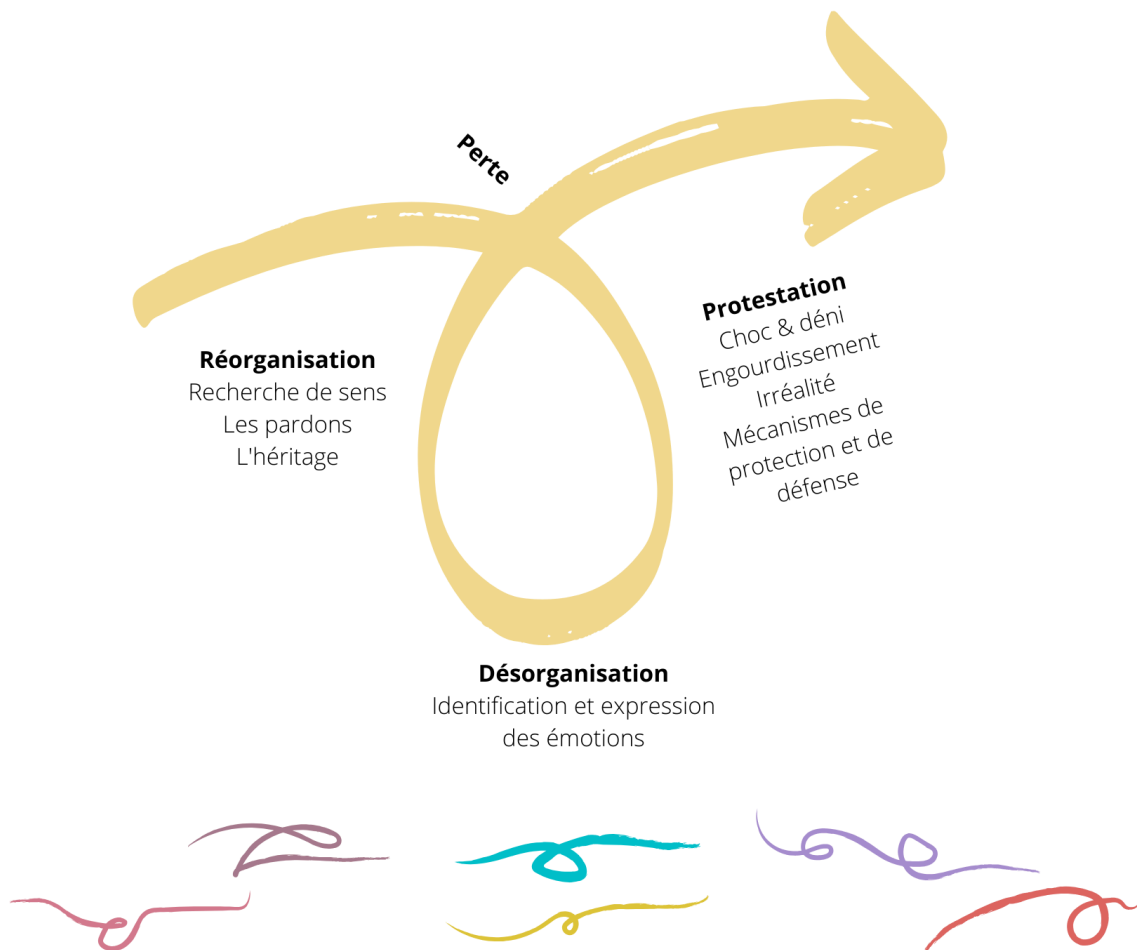


## À CHACUN SON DEUIL

La Maison des Petits Tournesols

Le deuil est un processus naturel d'adaptation à une perte. Il s'agit d'un mouvement de guérison naturel, humain. Le deuil n'est pas une maladie. Le deuil ne consiste pas à oublier le défunt, mais plutôt à intérioriser la relation. Après un décès, la personne qui vit un deuil apprend à réorganiser sa vie sans l'autre. Le processus du deuil sera plus ou moins long, selon la personne qui le vit et le contexte. Il n'y a pas de déroulement « parfait ». Les étapes du deuil peuvent offrir certains repères dans ce processus souvent douloureux, mais elles ne sont pas toujours linéaires.

Il y a autant de deuils que de personnes vivant un deuil.





dans un **deuil**, c'est un peu comme les consignes de sécurité en avion



1

il faut d'abord prendre soin de soi comme **adulte**



2

pour pouvoir être disponible et prendre soin des **enfants**



3





## QUELQUES FACTEURS D'INFLUENCE

### Quelques facteurs d'influence d'un deuil

- Facteurs individuels : La personnalité, l'âge, l'histoire de vie, le sexe et l'impact de celui-ci, les croyances, l'éducation, les ressources intérieures, la relation avec la vie, la maladie et la mort...
- Facteurs économiques : Qu'en est-il des finances qui pourraient permettre de prendre des congés, de voyager, de bénéficier de soins divers, de soutiens professionnels, de subsister malgré la perte d'un revenu, de payer des cérémonies et des rituels au besoins...
- Facteurs sociaux : La qualité et la présence d'un réseau, la permanence ou l'expansion possible du réseau.
- Facteurs relationnels avec la personne décédée : Le lien avec la personne décédée et la nature de la relation, le ou les rôles de la personne décédée dans sa vie.
- Les circonstances de la vie actuelle de la personne endeuillée, les deuils non résolus et les possibles blessures réactivées.
- Le contexte et ou le déroulement de la maladie et de la fin de vie, circonstances du décès : subit ou préparé, traumatique, annonce du décès...





# QUESTIONNEMENTS AUTOUR DU DEUIL

## Questionnements autour du deuil

- Qu'est-ce que le choc ?

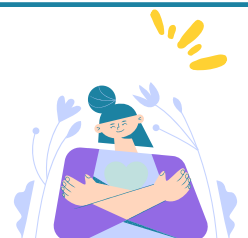
Le choc arrive souvent dès qu'on apprend la nouvelle d'une maladie grave ou le décès d'une personne significative. Si tout d'abord le choc amène un lot de réactions premières (cris, pleurs, évanouissement...), c'est essentiellement une période d'engourdissement pendant laquelle ce mécanisme de protection permet à la personne de ne pas totalement se perdre dans cette réalité à laquelle elle est confrontée. « Je n'y crois pas, ce n'est pas possible, c'est un cauchemar... » Parfois il peut même y avoir des hallucinations qui viennent soutenir l'impression de présence. Cependant, l'état de choc ne doit pas être vu négativement, car il permet de tranquillement assimiler la situation tout en faisant appel à ses ressources pour y faire face. Il est important de ne pas brusquer cette protection.

- Qu'est-ce que le déni ?

Il s'agit d'une période personnelle pour apprivoiser et s'adapter à des aspects du deuil qui sont trop souffrants et où une réaction de refus résonne. Souvent après le choc, et bien qu'il puisse ressurgir sous différentes formes tout au long du deuil, on parle d'une période où la personne vivant le deuil tend à « vouloir » oublier l'événement malheureux et à éviter ce qui peut le lui rappeler. Ainsi, pour parvenir à masquer la finalité, la personne pourrait être tentée de maximiser l'impression de présence de la personne décédée en augmentant les photos, vidéos, artefacts divers et allusions envers elle. Le déni peut entraîner un gel des émotions ou une volonté de les garder à distance en utilisant inconsciemment certaines résistances (mécanismes de protection).

- Combien de temps dure un deuil ?

Cette question est délicate, car tant d'informations ont circulé à ce sujet. Parfois il se dit qu'un deuil devrait durer trois mois, ce qui laisse croire qu'au-delà de ces mois, le deuil se complexifie. Il est vrai que la vigilance doit être de mise quand un deuil semble se figer ou s'intensifier, mais parfois, pour certains, le choc et le déni ont duré plus longtemps ou des facteurs sont venus empêcher le processus. D'autres mentionnent l'idée d'un an qui symbolise que le calendrier va avoir été visité entièrement sans la personne, que les dates importantes ou les anniversaires auront eu lieu. Il est vrai que, pour certains, il peut s'agir d'une année qui peut être parsemée de moments soulignant l'absence, mais aussi le souvenir de l'année précédente. Pour d'autres, la seconde année peut être difficile, car le référent de l'année précédente et de la présence de la personne n'y est plus. Il faut également se souvenir qu'historiquement, il y avait des codes sociaux qui suggéraient une durée de deuil, mais soulignaient aussi le devoir de l'entourage envers les personnes marquées par le deuil. Aussi, nous savons que le deuil chez les enfants se vit différemment, il va et vient au gré des événements amenant l'intégration du deuil chez ceux-ci. Finalement, la durée n'est pas un facteur qui devrait empêcher les personnes de vivre ce qu'elles ont à vivre.



- Je me sens malade, est-ce une maladie ?

Le deuil n'est pas une maladie. Il est vrai que lors du décès d'une personne significative, un signal biologique est activé, comme face à un danger, plongeant les personnes en deuil dans un stress aigu, quasi chronique, puisque qu'il peut être de longue durée, même si parfois le mouvement oscillatoire du deuil peut amener une impression constante d'avancée et de recul. Tout cela étant épuisant, il peut s'ensuivre un affaiblissement du système immunitaire. Ainsi, les personnes vivant un deuil vont ressentir celui-ci par différentes manifestations physiologiques (contraction dans la gorge ou dans la poitrine, faiblesse ou tension musculaire, fatigue extrême, hypersensibilité aux stimuli, palpitations, tremblements...), cognitives (absence de sens à la vie, concentration difficile, idéalisation, identification...), comportementales (distractions, hyperactivité, consommations, trouble du sommeil, impatience...) et affectives (solitude, colère, culpabilité, insécurité...).

- Comment ou quand vais-je retrouver ma vie d'avant ?

Comme la seule façon de revenir à la vie d'avant serait de ramener la personne décédée, il est peu probable de retrouver cette vie, même si ce désir existe. Le deuil est un processus d'adaptation et de transformation. En revanche, les personnes en deuil vont puiser dans leur vie d'avant des éléments qui vont leur permettre d'avoir des ancrages les amenant vers d'autres horizons.

- Comment se fait-il que j'aie parfois avoir l'impression de régresser ?

Il est commun dans les premiers temps d'un deuil, malgré la douleur et les épreuves, que les personnes frappées par ce deuil soient partiellement protégées (anesthésiées) de la pleine conscience de la gravité de la perte. Puis, graduellement, les résistances n'offrent que des moments éphémères de bien-être, les émotions et les sentiments arrivent, comme des vagues, et donnent l'impression d'aller moins bien. Certains vont alors parler de régression dans leur deuil, de perte de contrôle, de faiblesse. La difficulté est alors de transformer le vécu émotionnel de deuil en mots et de guider l'entourage pour que les besoins soient entendus.

- Comment vivre mon deuil sans effrayer les enfants ?

Il est permis, même recommandé, de vivre le deuil devant les enfants pour autant que le sentiment de sécurité et de stabilité n'en soit pas trop bousculé. Par exemple, pleurer en mentionnant la raison claire de cette émotion permet aux enfants d'intégrer ce qui arrive tout en leur accordant le même droit en diminuant le tabou. Ce qui peut être délicat c'est de vivre une émotion intense et de ne l'associer qu'à la personne décédée. L'enfant risque alors de croire que c'est cette seule manifestation émotionnelle associée à la personne décédée qui est valable.



- Que faire des objets ?

Bien qu'il n'y ait pas de solution parfaite, il est recommandé d'éviter les grandes décisions précoces qui pourraient devancer le travail de deuil et peut-être envoyer un faux message au réseau. D'autre part, comme la personne décédée faisait partie d'une famille, d'une communauté, il peut être pertinent d'en consulter certains membres pour connaître leurs vues sur les objets de la personne décédée et la signification de ceux-ci, en particulier, quand c'est possible, avec les enfants, ce qui leur permettra de se sentir considérés. C'est d'ailleurs une excellente façon d'aborder le rôle du gardien ou de la gardienne du souvenir avec eux.

- J'ai encore besoin de lui parler, suis-je normal ?

Une relation est un investissement d'énergie, d'émotions, de rêves... où toute action entraîne une réaction, une réponse. Il est commun qu'après le décès d'une personne significative ceux qui vivent le deuil sentent le besoin, par habitude, de continuer à s'adresser à la personne. Ensuite, le besoin peut se transformer afin de terminer des dialogues inachevés mais aussi, de déposer des questionnements ou de partager des pans du quotidien. Souvent ces dialogues peuvent aider les personnes à intégrer la présence intérieure du défunt. Ainsi elles pourront reconnaître, en elles, les paroles, l'intonation, les réactions, les conseils qu'il aurait pu manifester.

- Quel sens donner à tout ça ?

Les personnes en deuil se sentent souvent pressées par ce questionnement, ce qui peut causer un irritant chez elles. À la Maison des Petits Tournesols, le sens est abordé davantage sous l'angle de ce qui va émerger du vécu de deuil. Pour certains, un sens va rapidement émerger et devenir l'ancrage qui leur permettra d'avancer dans leur processus et d'amorcer leur vie sans l'autre. Pour d'autres, la recherche de sens devient anxiogène car il leur semble impossible d'en trouver un à la mort de la personne décédée. Ils ont sans doute croisé divers sens, mais que la conjoncture n'était pas au rendez-vous. Dans sa transformation, la personne endeuillée découvrira chez elle des facettes oubliées ou nouvelles, de nouvelles valeurs, et peut-être un appel spirituel et philosophique. Toutes ces découvertes feront sens afin d'enclencher de nouvelles impulsions de vie.

- Je lis parfois le mot pardon, qu'est-il ?

Le pardon est un mot qui peut susciter une réaction de mise à distance. Pourquoi pardonner à une personne « parfaite » ou encore « quel pardon pourrait-il rester, on se disait tout » sont des phrases fréquentes. Le pardon pourrait être vu ainsi : pour continuer le processus de deuil, il est important de faire un temps d'arrêt pour se libérer de ce qui pèse dans la relation avec la personne et surtout pour lui pardonner de ne pas continuer le cheminement avec nous. Grâce à ce délestage, une paix intérieure sera davantage possible de même que le réinvestissement dans la vie sans l'autre puisque l'éventuel sentiment de culpabilité sera amoindri.



- Pourquoi me parle-t-on de « laisser partir » ?

Une fois de plus c'est une expression qui doit être utilisée avec délicatesse, mais qui est rapidement proposée aux personnes vivant un deuil. Pour reprendre l'image du cheminement, le processus de deuil nous invite à continuer la route sans la personne qui pourtant « s'attache à nous » parce que souvent la personne endeuillée a la tentation de continuer à la rendre vivante. La laisser partir pourrait donc être davantage compris comme une dernière occasion pour la personne endeuillée de regarder la personne décédée, de lui dire fièrement qu'elle accepte de continuer la route sans elle puisqu'elle sent sa présence en elle.

- Qu'est-ce que l'héritage ?

C'est un mot souvent associé à l'aspect monétaire, mais ici il est davantage question d'une valeur soulignant l'intégration de la relation. L'héritage consiste à recevoir un « cadeau » en s'appropriant un aspect que l'on admirait chez la personne décédée, que ce soit un talent ou une qualité, et à vouloir le faire rayonner tout en y apposant sa couleur personnelle.

- Quelle est la place des rituels ?

Il est vrai que dans notre société, la place des rituels a perdu beaucoup de visibilité, mais pas nécessairement de son importance. Entre les volontés du défunt, le passage obligé, l'empressement, la crainte de déranger et de se montrer vulnérable, les rituels sont souvent escamotés. Ils sont pourtant un moyen permettant aux personnes vivant un deuil de se rassembler et qui peut les aider à donner un sens à l'absence de la personne décédée. Certains vont opter pour faire plusieurs rassemblements ou petites cérémonies qui vont davantage leur ressembler et répondre à leurs besoins et ainsi créer un sens sans le tourbillon des premiers temps de deuil.





# VOUS N'ÊTES PAS MALADE

## VOUS N'ÊTES PAS MALADE

VOUS ÊTES EN DEUIL, VOUS N'ÊTES PAS MALADE, MAIS PRENEZ SOIN DE VOUS...

Vous venez de vivre le décès d'un ou d'une proche. La mémoire de cette personne significative demeure vive dans votre quotidien malgré les semaines qui passent ; vous n'êtes pas malade, vous êtes en deuil. Il vous arrive parfois d'avoir l'impression de régresser, de ne plus vous reconnaître et autour de vous, les gens s'inquiètent de vous voir ainsi. Vous n'êtes pas malade, vous êtes en deuil.

Quelques points de repère sont ici présentés qui pourront peut-être vous aider dans votre processus de deuil et ainsi à mieux vivre ce passage de vie difficile:

- Parlez-en, exprimez votre souffrance !

Pour certaines personnes, l'expression de cette souffrance se manifeste par l'acte de prendre parole, de raconter et de raconter de nouveau. Trouvez une personne en qui vous avez confiance et qui a la compétence de vous offrir une écoute sans jugement. D'autres préféreront écrire ou s'exprimer par les arts, le sport, mettre leur corps en mouvement, à travers des larmes ou des cris, marcher, crier et pleurer... Il importe simplement de trouver un mode d'expression qui saura vous convenir. Quelqu'un a déjà dit : « Ce qui ne s'exprime pas, s'imprime, et pour longtemps. »

- Prenez le temps de faire vos adieux

Il importe de le faire de la manière la plus proche de vos croyances et de vos valeurs, mais prenez le temps de le faire. Si vous n'avez pas pu le faire, il est toujours possible de mettre en place une nouvelle cérémonie ou de créer des rituels avec des proches. Les adieux peuvent être individuels ou collectifs. Ces nouvelles initiatives permettent aussi d'ouvrir le dialogue avec les enfants et ainsi de les impliquer dans le processus.

- Ne prenez pas de décisions importantes à court terme

Il est fréquent que certaines pensées ou suggestions vous encouragent à entreprendre de grands changements qui se présentent comme un renouveau, une façon de canaliser votre énergie. Vivre un deuil est épuisant. Donnez-vous du temps avant d'agir trop rapidement. Si vous hésitez, parlez-en à des personnes de confiance avant d'agir et si possible abordez le sujet en famille.

- Laissez-vous dorloter

L'éventail des possibilités est vaste. Que ce soit un massage, une promenade en bonne compagnie, une sortie au cinéma ou au musée, un rendez-vous chez le coiffeur, un repas de traiteur, etc.

- Garder vos habitudes réconfortantes

Comme le deuil fait vivre un stress important, ce n'est pas nécessairement le bon moment pour entreprendre un régime ou arrêter de fumer. Ces habitudes sont souvent pour vous des points de repère dont vous êtes habitué à constater les impacts sur vous et sur les enfants. En cas de doute, parlez-en à un professionnel.

- Engagez-vous sur le court terme

Vivez au jour le jour et assurez-vous que les personnes qui vous entourent acceptent votre rythme et peuvent vous aider à vous respecter dans celui-ci.

- Restez au cœur de votre pouvoir

Identifiez ce que vous souhaitez et ce que vous ne voulez pas et manifestez-le. Nommer ses limites et ses besoins facilite la compréhension mutuelle et peut permettre de guider l'entourage.

- Évitez les pièges classiques

-Il est possible que vous vous sentiez parfois déboussolé, à bout de souffle et que vous ayez l'impression que votre choix de réaction est mis sur pause. Attention, évitez de ne vous voir qu'en victime. Vous êtes victime d'un événement difficile. Oui, il est vrai que ce deuil vous est imposé, mais vous détenez encore le pouvoir d'y réagir plutôt que d'avoir l'impression que plus rien n'est possible.

-Repérez les gens qui, espérant vous apporter un mieux-être, voudraient vous donner des conseils d'expert « sur mesure », mais qui souvent peuvent aussi faire preuve de maladresse.

-Décelez les gens qui vous envahissent par une présence qui devient étouffante. Insidieusement, l'aide peut devenir un poids qui pourrait alourdir votre cheminement de deuil.

-Attention à l'isolement. Se retirer seul, goûter à un moment de solitude à l'occasion est souvent un besoin des gens vivant un deuil, mais se fermer aux autres est un autre signe de souffrance.

- Demandez et acceptez de l'aide au quotidien

Osez demander de l'aide et nommez vos besoins. Il est commun de constater que certaines personnes se sentent démunies devant la souffrance des proches d'une personne décédée. Les réactions sont diverses. Les uns s'éloignent, ne sachant pas trop quoi faire ou quoi dire. Mais d'autres veulent aider... À une certaine époque pas si lointaine, à la suite d'un décès, un parent, un proche ou un voisin offrait à la famille endeuillée de faire son ménage, de couper le gazon ou encore lui offrait un bol de soupe fraîchement concoctée. Vous pouvez perpétuer cette vieille tradition communautaire en manifestant vos besoins et en acceptant de simples services comme des repas congelés, un soutien à l'entretien, une aide aux transports, une présence silencieuse ou active auprès des enfants. Ces petits gestes peuvent vous soulager et permettre quelques minutes ou quelques heures de répit.

- Trouvez des moyens simples et confortables

Le deuil est un processus normal et naturel et il est parfois nécessaire de lui donner un petit coup de main, mais rares sont les situations nécessitant une intervention importante. Il est possible de faire des lectures, voir des films ou des vidéos sur le thème du deuil. Ils peuvent souvent valider de façon rassurante ce que vous vivez. Les conférences ou les groupes d'entraide ponctuels ou en continu suffisent parfois à vous venir en aide. Souvent on imagine la démarche si grande que l'hésitation vient taire le besoin.

- Respectez vos propres limites

Au-delà de tout conseil que l'entourage (ou ce feuillet) peut vous donner, réapprenez et respectez vos limites. Elles varient beaucoup d'une personne à l'autre. Il n'y a pas de recette et il est possible qu'elles puissent aussi varier chez vous. Faire preuve d'ouverture et de transparence face à vos limites permet de mieux accueillir celles des autres et ainsi de bâtir de nouveaux ponts.

- Demeurez attentif à vos comportements inhabituels

Il faut demeurer vigilant et ne pas confondre détresse et souffrance. Le deuil est un processus de détachement, d'adaptation et il est souvent porteur de souffrance. Mais comment est-il possible de faire la différence entre des sentiments normaux dans un processus normal de deuil et un réel besoin d'aide plus professionnelle ? Certains signes peuvent vous aider à faire cette distinction importante :

- Vous avez l'impression de tourner en rond et de vous sentir « coincée » depuis un certain temps.
- Vous avez des idées suicidaires ou homicidaires. Vous craignez pour la sécurité de vos enfants ou pour la vôtre. Vous ou votre enfant avez des tentations de vous blesser.
- Vos relations avec les enfants se sont détériorées et le deuil vient compliquer vos rapports.
- Vous remarquez que certaines manifestations de deuil s'intensifient ou perdurent, par exemple insomnie, enjeux d'alimentation et de digestion, isolement, intérêt diminué pour les petits et grands plaisirs, etc.

Si vous vous rendez compte que vous ne vous sentez pas bien, il importe de trouver des ressources professionnelles. Vous trouverez à la fin du texte quelques références utiles.

- Limitez l'isolement

Assurez-vous que vous pouvez appeler quelqu'un en tout temps (service d'écoute téléphonique, disponibilité d'amis ou de proches). Assurez-vous d'avoir à votre portée des gens dont l'écoute est « naturelle ». Souvent, sous un même toit, chaque membre vit le deuil d'une même personne et le manifeste différemment, plongeant chacun dans un sentiment d'isolement. Rétablir un pont de communication est important afin de rester solidaire.

- Recentrez-vous sur vos ressources, votre pouvoir, vos limites et votre spiritualité

Faites appel à vos forces, à vos expériences de vie heureuses, à vos valeurs. C'est votre meilleure ressource pour rebondir.

## En conclusion

Rappelez-vous que, bien que l'idée soit souvent véhiculée, le temps ne règle pas tout. Toutefois, tout ce que vous faites pendant que le temps passe vous aide à cheminer dans votre processus qui vous apprend à vivre avec l'« absence », sans pour autant demeurer dans cette souffrance vive. Il persistera toujours une « douce peine » susceptible d'émerger brièvement, ici et là au cours de votre vie. L'adaptation prend différentes formes et au fil des ans, la personne décédée devient alors un compagnon intérieur dont le souvenir vous accompagne au cours de votre vie.

\*Ce texte fut légèrement modifié de l'original pour les activités de La Maison des Petits Tournesols.

Merci à Gilles Deslauriers, l'un des fondateurs de La Maison des Petits Tournesols, psychoéducateur et psychothérapeute, consultant en Pertes, Changements et Transitions

## En cas d'urgence :

Suicide Action Montréal : 1 866 277-3553

Centre de crise L'Accès (Montérégie) : 450 679-8689





## EXEMPLE DE LA CICATRICE

### **Métaphore de la cicatrisation**

par Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute

En une belle journée colorée d'automne, vous vazez à vos occupations avec des gens qui vous sont précieux. Arrive alors un incident et vous vous blessez ; une coupure franche de plus de 10 centimètres. Rapidement les gens autour veulent aider, vous-même, au début un peu secoué, tentez de faire pression pour freiner l'hémorragie. La douleur, l'incrédulité, la colère, la tristesse et la peur peuvent se côtoyer dans votre esprit. Des soins maison sont appliqués, désinfection, bandage, peut-être même une recette de pommade va venir mettre un baume sur la blessure.

En fonction de divers facteurs, il est possible que le saignement ralentisse et s'arrête. Il est possible qu'aucune aide supplémentaire ne soit nécessaire et que, par lui-même, le processus de cicatrisation opère et referme la plaie, tout doucement, au gré des jours ; vous aurez alors une cicatrice unique. Il est aussi possible que cette blessure, dès le début ou même malgré tous les soins apportés, nécessite un soutien supplémentaire. Il est possible qu'une ressource externe doive, avec vous, rouvrir le pansement, réaborder l'incident avec vous, s'intéresser à votre blessure et peut-être y voir les possibilités de soins.

Au terme de toute cette exploration, de ce travail de cicatrisation, il vous restera toujours une cicatrice tout aussi unique. Une cicatrice qui, au début, vous fera mal au seul regard porté sur elle et qui, certaines journées, sera vive. Une cicatrice qui, souvent avec les années, et surtout grâce à tout ce que vous aurez accompli durant celles-ci, deviendra une porte vers le souvenir de l'événement et de la blessure bien sûr, mais aussi le souvenir de cette journée d'automne où vous étiez entouré de gens qui vous étaient précieux. Alors peut-être qu'une larme coulera sur vos joues, une larme douce qui s'accompagnera d'un sourire.





## QUELQUES MÉCANISMES DE PROTECTION

### **Quelques mécanismes de protection que l'on observe souvent chez les gens en processus de deuil**

**ATTENTION:** En rencontre, il est important de ne pas devancer la personne et de demeurer en accompagnement. Ces quelques mécanismes de protection vous sont présentés comme un guide pour mieux les reconnaître et faciliter le dialogue avec la personne et non pas comme une volonté de poser un diagnostic ou de stigmatiser la personne, qui pourrait les voir comme étant négatifs. Aussi est-il important de rappeler à la personne rencontrée les faits suivants:

Souvent inconscients, ce sont des mécanismes naturels et essentiels au cheminement vers l'adaptation à la nouvelle réalité. Les mécanismes de protection peuvent être vus comme des barricades qui vont s'ériger et dont la fonction est de protéger la personne vivant un deuil, car la situation est perçue comme menaçante et créerait un trop grand choc. En conséquence, ces barricades retardent la pleine prise de conscience de la situation, permettant une intégration graduelle, mais parfois elles peuvent aussi voiler la réalité et retarder certaines facettes liées à l'adaptation. Il est important de souligner que ces mécanismes peuvent être jugés sévèrement par la personne qui les vit ou par ses pairs, et que, bien souvent, il ne s'agit pas de mauvaise volonté. Il ne sert à rien de faire pression sur la personne pour un changement rapide, il est préférable et souhaitable de l'inviter à parler de son processus de deuil pour que les mécanismes de protection s'atténuent d'eux-mêmes.

**Choc :** survient lors de l'annonce de la nouvelle et se poursuit pendant quelques semaines. La nouvelle est tellement difficile qu'elle semble irréelle. Le corps se manifeste, mais il y a paralysie des émotions et des facultés de perception. Possibles hallucinations qui permettent un détachement graduel et une prise de conscience de la réalité. Pour un enfant, c'est toute sa normalité qui glisse sous ses pieds, il regarde de sa hauteur et tente de voir comment réagir.

**Déni :** refus de croire ce qui arrive. Il peut se présenter sous deux formes : soit le déni de nature cognitive qui consiste à oublier des informations et des éléments reliés à l'événement ou le déni de nature affective qui est une sorte d'anesthésie afin ne pas ressentir des émotions reliées à la perte. Tentation d'évitement de lieux ou d'objets relatifs au décès ou possible blocage afin de rendre plus vivante la personne décédée et d'augmenter sa présence par le biais de photos, vidéos, enregistrements... De son côté, l'enfant lutte pour conserver sa vie d'avant, tente de mettre en place le contexte d'avant afin de se rassurer.

**Rationalisation :** impuissante face à la perte et possiblement face à ce qu'elle vit, la personne peut être tentée de vouloir reprendre du pouvoir en intellectualisant de grands principes ou des événements. Ainsi, trouver des justifications ou comprendre l'origine et la raison de la situation peut apporter chez certains une sensation d'atténuation des émotions. Un intérêt nouveau et grandissant pour l'aspect religieux peut aussi s'inscrire dans cette résistance. L'enfant empruntera souvent des phrases d'adultes pour créer un sens autour de ce qui n'a justement pas de sens pour lui.

**Déplacement** : détournement vers un substitut ou une autre personne des émotions et des angoisses, souvent difficiles, initialement ressenties envers le défunt. Peut aussi se manifester par des projections négatives. Chez l'enfant, la charge émotionnelle ou l'énergie mobilisée par le deuil est manifeste dans ses relations.

**Agitation excessive** : se tenir constamment occupé en fuyant le deuil. Dans le travail, dans le sport, dans de grands projets ou en s'investissant excessivement dans des relations. Souvent une volonté de s'étourdir pour ressentir un effet d'épuisement. Chez l'enfant, hyperactivité, manque d'attention et nuits mouvementées.

**Substitution** : remplacer la personne décédée le plus rapidement possible.

**Idéalisation de la personne décédée** : se représenter le défunt comme étant parfait et sans défaut pour ne pas ressentir à son égard de la colère ou d'autres émotions difficiles. Chez l'enfant, la recherche du rôle que la personne incarnait pour lui peut devenir une quête, mais aussi une tentation de lui-même incarner ou rejeter le sujet de l'idéalisation.

**Régression**: reprendre des attitudes ou des comportements anciens par rapport à l'état actuel ou pré deuil. Fait appel à une sensation de bien-être passé ou à un moment où il était possible de s'occuper de la personne décédée. Chez l'enfant, certains besoins sont réactivés et se manifestent par des comportements du passé.

**Somatisation** : les émotions s'expriment par le corps, par des symptômes physiques. Comme les émotions sont des livreurs de messages, elles veulent être entendues. Chez l'enfant aussi, le corps peut se manifester.

**Consommation excessive** : consommer de l'alcool, des drogues, des médicaments, des relations, etc. pour engourdir les émotions difficiles, pour se sentir vivant, pour s'éloigner de la situation qu'apporte le deuil. Bien qu'il puisse y avoir des effets indésirables, la personne se justifie par le sentiment de bien-être temporaire apporté par l'objet de consommation et ainsi peut recommencer. Similitude avec l'agitation excessive. Chez les enfants, souvent les écrans et les jeux sont une échappatoire, souvent calqués sur les adultes.

**Négociation**: quand la réalité semble insupportable, il peut être tentant de vouloir réécrire l'histoire, voire de trouver des moments où une réalité parallèle aurait pu tout changer et peut-être trouver un coupable. Chez les enfants on remarque que les pensées magiques, les souhaits, un attrait pour le fantastique peuvent prendre plus de place.

**Combativité ou sublimation**: afin de réduire le découragement et de tendre vers l'espoir d'une vie au-delà du deuil, l'événement en totalité ou partiellement est exploré sous un angle positif. Chez les enfants, les paroles d'adultes jouent un rôle important mais passent à côté d'un apprentissage de résilience ou de découverte de soi à travers l'épreuve.





# MÉTAPHORE DU BANQUET

## Métaphore du banquet

Si vous organisez un banquet, il est fort probable qu'une fois les tables montées et la nourriture sur le point d'être servie, les adultes viennent se servir en garnissant leur assiette et en s'efforçant de tout manger, à petites ou à grandes bouchées. Les enfants durant un tel événement vont être actifs, turbulents, observateurs, hésitants et même évitants : peut-être qu'ils se sentent intimidés, curieux ou que, simplement, ils souhaitent aller jouer. Certains seront contraints de se servir, alors ils vont chipoter dans leur assiette, la repousser ou encore la dévorer le plus rapidement possible pour pouvoir quitter la table au plus vite. La beauté d'un banquet c'est que l'enfant sait qu'à tout moment il lui sera possible de se resservir, à sa guise, à son rythme, quand il en sentira le besoin. En tant qu'adulte, il importe de faire comprendre à l'enfant qu'il a le droit de revenir se servir et que des gens seront prêts à être sensibles à ses préférences et à ses besoins.

Ainsi, un parent peut être surpris qu'à l'occasion son enfant puisse faire allusion à la personne décédée par des questionnements ou des montées d'émotions. Ces moments viennent souvent sans préambule et ou signe avant-coureur. Souvent même l'enfant ne sait pas ce qui peut l'amener à verbaliser ce questionnement ou soudainement vivre une émotion. Peut-être une musique à peine perceptible a été entendue, son regard s'est posé sur les feuilles de l'automne ou sur des nuages ou encore une odeur est passée, mais une connexion s'est faite et l'enfant s'est senti à l'aise de vous la confier.

Par exemple, alors que le parent est au volant de la voiture et que l'enfant est assis derrière pour se rendre à une activité, il pourrait questionner sans introduction préalable :

« Papa a-t-il eu mal ? Où est Lili maintenant ? Quand va-t-on revoir Grand-maman ? »

Les parents rapportent que souvent au moment d'aller au lit, l'enfant, fatigué, va évoquer le manque de la personne décédée : « Je m'ennuie de papa... Je veux papa ! Quand vais-je avoir un autre petit frère ? »

Tout comme dans le premier exemple, l'enfant spontanément partage son deuil et souligne qu'il le fait en toute confiance avec vous, mais aussi manifeste un besoin. Il peut y avoir un besoin d'être informé, ou ré-informé car il est prêt à ajouter une nouvelle couche de compréhension, un besoin d'être rassuré, sécurisé ou un besoin d'amour compte tenu du vide que le deuil peut entraîner. Dans les deux cas, si vous n'êtes pas disponible ou que le moment est mal « choisi », signifiez à l'enfant qu'il est important et que sa question ou manifestation l'est également et donnez-lui un bref moment de disponibilité ou « prenez rendez-vous officiellement » avec lui pour être totalement disponible pour lui. N'hésitez pas à utiliser un calendrier pour y apposer votre date de rendez-vous, pour que l'enfant puisse y compter les dodos et surtout voir que cette rencontre est fixée.

Certains enfants peuvent se montrer plus hésitants, parfois parce qu'ils perçoivent un malaise chez les personnes qui devront leur répondre ou craignent d'enclencher une émotion dont ils ne souhaitent pas se sentir responsables. Montrez à l'enfant qu'il peut aborder le sujet avec vous, qu'il n'a pas à craindre vos émotions, qu'elles sont normales et attribuées à votre deuil et non pas au sien. Montrez que le sujet ne doit pas être tabou et qu'il a le droit de l'aborder autant de fois qu'il le désire ou en ressent le besoin. Si effectivement il subsiste un malaise, vous pouvez aborder qui dans votre réseau pourrait répondre à son besoin et l'accompagner dans sa démarche pour y répondre. Enfin, certains enfants jonglent avec leur propre besoin et prennent du temps à formuler et manifester ce qu'ils peuvent vivre intérieurement. Par exemple, un enfant pourra demander « Est-ce ma faute si maman est morte ? » Cela ne veut pas dire qu'il vit nécessairement une rumination et qu'il y a matière à s'inquiéter. Valider avec lui ce qu'il pense avant de vouloir le rassurer à tout prix car plusieurs besoins peuvent se retrouver derrière la phrase.





# PETIT GUIDE POUR SOUTENIR L'ENFANT

## Petit Guide pour soutenir l'enfant en deuil

Parfois l'adulte s'inquiète de voir trop ou pas assez d'émotions chez l'enfant. Il est important de souligner que le deuil se vit différemment chez l'enfant et chez l'adulte. Bien qu'il n'existe aucune formule puisque chaque deuil est unique, nous avons regroupé quelques informations qui peuvent aider un adulte qui souhaite soutenir l'enfant en deuil.

1. Parler honnêtement avec des mots que l'enfant comprend sans cacher la vérité afin d'éviter le bris de confiance. Vérifier par la suite ce qu'il a compris.
2. Utiliser les vrais mots, par exemple X est mort plutôt que X est parti, afin d'éviter que l'enfant soit en position d'attente ou qu'il soit craintif quand une personne mentionne qu'elle doit partir.
3. Expliquer la mort comme étant « l'arrêt du fonctionnement du corps ». Éviter de dire qu'il s'agit d'un départ, d'un long voyage ou d'un profond sommeil, car cela peut être très anxiogène pour l'enfant. Par ailleurs, la spiritualité de chaque famille peut venir s'ajouter par la suite aux explications.
4. Respecter le rythme et le développement de l'enfant ; ne pas aller plus loin que ses questions. Il est important de vérifier le besoin qui sous-tend ses questions.
5. Communiquer de l'information par rapport aux rituels, à ce qu'il va voir, p. ex. le corps de grand-papa va être dans un cercueil, tu pourras le toucher, mais il sera froid car son corps ne fonctionne plus. Il n'a ni froid ni chaud... Impliquer, si possible, les enfants dans les rituels funéraires s'ils désirent y participer (par exemple : faire un dessin, écrire un mot, un poème, une lettre).
6. Conserver la routine de l'enfant afin qu'il se sente en sécurité tout en faisant preuve de souplesse et de flexibilité.
7. Rassurer l'enfant en lui confirmant que l'on continuera de veiller à ses besoins malgré tout ce qui arrive. Explorer avec lui son réseau de soutien. Faire en sorte que l'enfant se sente à l'aise pour s'adresser à une personne de confiance ou à d'autres ressources.
8. Montrer l'exemple en vous accordant le droit de pleurer, de trouver des choses qui vous font du bien. Les enfants apprennent par imitation.
9. Diversifier les modes d'expression. Les enfants ont besoin de s'exprimer par le jeu, le dessin, le bricolage. Il est donc normal qu'un enfant en deuil puisse jouer et s'amuser.

10. Garder le souvenir vivant de la personne décédée. Créer avec l'enfant une boîte à souvenirs avec des objets précieux qui rappellent l'être cher tout en respectant le rythme.

11. Comprendre que l'enfant vivra son deuil sur plusieurs années. Il assimilera petit à petit la réalité de la perte en fonction des stades de son développement. Éviter de dire des phrases comme « tu ne peux pas comprendre » car il le peut, comme un enfant de son âge.

12. Demander de l'aide professionnelle, au besoin, si les manifestations perdurent ou se transforment.





# QUELQUES EXEMPLES DE COMMENT LE DEUIL PEUT SE MANIFESTER CHEZ L'ENFANT

## Quelques exemples de comment le deuil peut se manifester chez l'enfant

Un des facteurs importants du deuil vécu par les enfants est sans conteste leur âge, mais les réactions au sein de la famille sont aussi un facteur à ne pas négliger.

Effectivement, à chaque âge, l'enfant a plusieurs besoins à combler pour garantir son plein développement. Par exemple, même bébé, il pourrait ressentir le stress vécu au sein de la famille et l'absence ou la diminution de la sensation réconfortante. Son besoin d'être rassuré n'étant pas comblé, il pourrait réagir en manifestant plus d'irritabilité, donc plus de pleurs ou en dormant mal...

Tout au long du deuil vécu par les enfants, certaines régressions peuvent apparaître quand ils acquièrent de nouvelles compréhensions. Par exemple, il est commun de voir un enfant de presque 10 ans revisiter son deuil débuté il y a quelques années, car il intègre davantage l'universalité de la mort et peut craindre de voir d'autres proches mourir. Les nuits peuvent devenir plus difficiles (cauchemars, pipi au lit, insomnie) ainsi que les moments de séparation.

Certains enfants vont se montrer irritables, mais auront de la difficulté à en connaître la cause. Ils peuvent avoir des réactions agressives et nécessiter un travail actif sur la maturité émotionnelle.

L'isolement peut également être une manifestation visible. Certains jeunes manifestent de la difficulté à voir leur entourage vivre une vie « normale » et trouvent insignifiantes les préoccupations de leurs pairs.

Le manque de sommeil, la mauvaise alimentation, le manque de concentration, la fatigue et des inconforts dans le corps sont possibles. L'inquiétude est décuplée quand le jeune est replié sur lui-même et n'exprime pas ce qu'il vit par crainte d'inquiéter les adultes qu'il perçoit comme étant trop accablés par le deuil ou par volonté de s'effacer, ce qui revient à diminuer sa propre valeur.





## LE TRAVAIL DES ÉMOTIONS EN 4 ÉTAPES

### TRAVAIL DES ÉMOTIONS EN 4 ÉTAPES

(PASCALE BRILLON , 2013)

#### RESSENTIR

« J'ai les yeux qui piquent, j'ai la gorge serrée, j'ai une boule dans l'estomac, je me sens mal »



#### NOMMER/S'APPROPRIER

« Je me sens tellement triste »



#### ACCEPTER

« J'ai le droit de me sentir triste, c'est légitime d'être triste »



#### EXPRIMER

Je peux pleurer, mentionner ma tristesse à une amie, écrire ou m'isoler



# DIFFÉRENCES ENTRE ÉMOTION ET SENTIMENT

## Quelles sont les différences entre émotions et sentiments ?

### Émotion :

- Vient du mot latin Exmovere, c'est à dire ébranler, et motio, c'est à dire action de bouger.
- Est une réponse à un stimulus capté par nos sens.
- N'est pas raisonnée (système limbique) mais peut rapidement être prise en considération.
- Est une réponse physiologique immédiate, comme un réflexe.
- Est universelle, mais vécue différemment par chacun.
- N'est pas durable. Vient et repart après quelques minutes.
- Étant donné que chez les enfants une émotion peut rapidement poindre, devenir intense et « disparaître », il est fréquent que les adultes trouvent difficile de répondre aux besoins derrière l'émotion puisque l'enfant peut être rapidement en contact avec de nouveaux stimuli et donc à la recherche d'une façon d'y répondre.

### Sentiment :

- Le mot sentiment vient du latin sentire : percevoir.
- Le sentiment est une réaction à notre perception d'une situation ainsi qu'aux pensées qui s'y rattachent.
- Un sentiment dure plus longtemps qu'une émotion et peut se complexifier quand les pensées persistent et l'alimentent.
- Comme les sentiments sont traités par le cortex, ils sont raisonnables et liés, entre autres, à la capacité de pratiquer le lâcher prise.

## À quoi servent les émotions quand on vit un deuil ?

- Elles nous informent qu'un stimulus nous traverse via les cinq sens.
- Elles nous aident à progresser dans le deuil, car elles nous informent de ce qui émerge en nous et nous livrent des messages.
- Elles permettent de réagir face aux enjeux que le deuil fait vivre.
- Elles favorisent une intégration graduelle de la réalité de la perte, de tout ce que la personne représentait, de ce qu'elle était et ne sera plus.
- Elles favorisent le soutien et la reconnaissance quand la communication est fluide.

## Quelles sont les émotions qui sont jugées acceptables ou moins acceptables

- Elles sont universelles. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions. Elles sont toutes nécessaires et utiles.
- Les émotions ne sont pas positives ou négatives et la façon de les qualifier va dépendre de chacun, de l'aptitude de chacun à les prendre en considération et du contexte de leur manifestation. Les émotions positives font du bien, celles jugées négatives sont souffrantes, mais ont leur importance.
- Dans une société où la culture a des impacts importants sur la façon de vivre le deuil et donc sur l'expression des émotions qui s'y rattachent, ceux qui dérogent aux codes établis, peuvent faire l'objet d'un certain jugement.



## QUELQUES ÉMOTIONS

### Quelques émotions, avec leurs causes et les besoins reliés

Colère : émotion qui peut se manifester quand la personne vit une situation frustrante ; quand elle vit ou perçoit de l'injustice ; une situation où elle ne se sent pas en mesure de réagir, donc impuissante.

- Besoins: de réparation, de justice. La personne a besoin d'écoute authentique, d'être considérée et d'une réparation face à l'offense.

Tristesse : émotion qui peut se manifester en lien avec un événement vécu ou revisité de rupture, séparation, perte, deuil; qui fait référence à une adaptation liée à un manque.

- Besoins: de présence, d'être soutenue, réconfortée, aimée.

Joie : émotion qui peut se manifester lorsqu'un heureux événement se déroule ou quand la personne revisite ce dernier.

- Besoins: de continuité, de conserver et d'alimenter la joie. La personne peut avoir besoin de le partager ou de le souligner, voire de le valider. Sert à créer des liens sociaux.

Peur : émotion vécue face à un danger, quand il y a une zone d'inconnu qui fait appel à une capacité de réaction incertaine.

- Besoins: de sécurité, de protection. Les réactions Foncer-Fuir-Figer-se Fondre se mettent en place.

Honte : émotion vécue quand, à la suite d'une action ou inaction, la personne porte un regard critique sur elle-même.

- Besoins: de restauration de l'estime de soi. La personne est blessée dans son estime d'elle, elle peut avoir besoin de présence bienveillante.

Culpabilité : émotion vécue quand la personne est prise en défaut ou que son propre regard lui suggère une faute commise.

- Besoins: de réparation, de demander pardon pour que la culpabilité s'apaise.





# QUESTIONS ÉMOTIONS

1- Comment exprimez-vous vos émotions quand vous êtes seul et en famille ?

---

---

---

2- Vous arrive-t-il de ressentir de la colère envers la personne décédée ? Comment l'exprimez-vous ? En avez-vous parlé à quelqu'un ? Quelles ont été les réactions ?

---

---

---

3- Avez-vous déjà ressenti de la libération ou du soulagement depuis le décès ? Comment vous êtes-vous senti ? En avez-vous parlé à quelqu'un ? Quelles ont été les réactions ?

---

---

---

4- Si vous avez ressenti de la honte ou de la culpabilité, comment pouvez-vous l'exprimer ?

---

---

---

5- Avez-vous peur d'oublier la personne ? Comment cette peur se manifeste-t-elle ?

---

---

---

6- Quelle est l'émotion la plus supportable et celle la plus difficile à traverser ?

---

---

---

7- Selon vous, comment l'enfant que vous accompagnez vit-il ses émotions ? En parlez-vous ? Quelles sont vos réactions ? Que souhaiteriez-vous ?

---

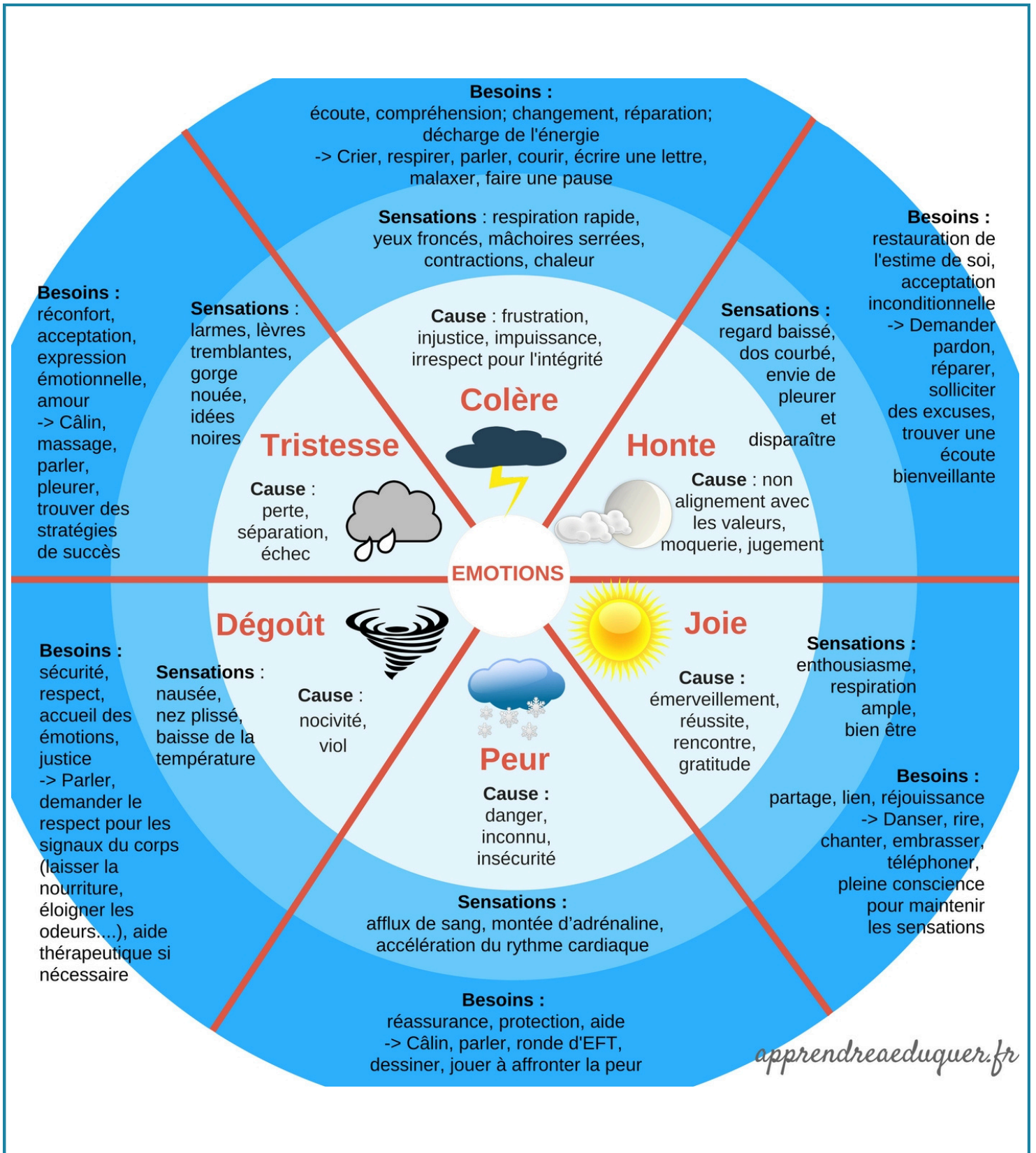
---

---





# ROUE DES ÉMOTIONS



*apprendreaeducuer.fr*





## LETTRE « COMMENT TE DIRE? »

Mon cher (ami, parent employeur...)

Notre famille est ébranlée, déstabilisée et rencontre un lot de défis. Comme je ne peux pas parler au nom de chaque membre de notre famille, je vais tout de même te partager ces quelques mots :

J'ai vécu une perte dévastatrice. Je sais intérieurement que je mettrai du temps, peut-être des années, à surmonter le deuil qui m'afflige. Pendant un certain temps, il est possible que je pleure ou sois impatient plus qu'à l'accoutumée. Mes larmes et mon irritation ne signifient pas de la faiblesse, une perte de lucidité ou d'espoir. Ce n'est que la représentation de la profondeur de ma perte.

Il se peut que je me mette parfois en colère sans raison apparente contre toi ou les autres, contre moi-même, contre tout. Le stress du deuil accroît l'intensité de mes émotions. Pardonne-moi s'il m'arrive de sembler irrationnel... peut-être que si peu de choses ont du sens pour moi en ce moment.

On me demande souvent ce qu'on peut faire pour m'aider. Parfois cette question si simple me paraît si complexe que je ne sais pas quoi y répondre ou que mes mots semblent si loin de la réalité.

J'ai besoin de ta compréhension et de ta présence plus que toute chose, mais il est possible que je ne l'exprime pas. Ne me laisse pas m'éloigner de toi ! Au cours de l'année qui vient et peut-être au-delà, j'aurai plus que jamais besoin de ta présence et de l'existence de notre lien. Si tu ne sais pas quoi dire, fais-moi savoir que tu t'intéresses à moi. S'il te plaît, n'attends pas que je t'appelle. Je suis souvent trop fatigué pour même penser à me servir du téléphone et à demander l'aide dont j'ai besoin.

Si tu as déjà vécu une épreuve qui ressemble quelque peu à la mienne, partage-la avec moi, tu ne me blesseras pas, mais s'il te plaît, ne te présente pas en expert de ma réalité. Cette perte est la pire chose qui me soit arrivée, mais doucement je surmonte cette épreuve. Je ne sais pas encore comment et quand j'y arriverai, mais je surmonterai tous ces petits et grands moments qui se dressent devant moi. Je me transformerai, je ne me sentirai pas toujours comme en ce moment. Je recommencerai à rire un jour, je me permettrai de rire en sachant que j'y ai droit.

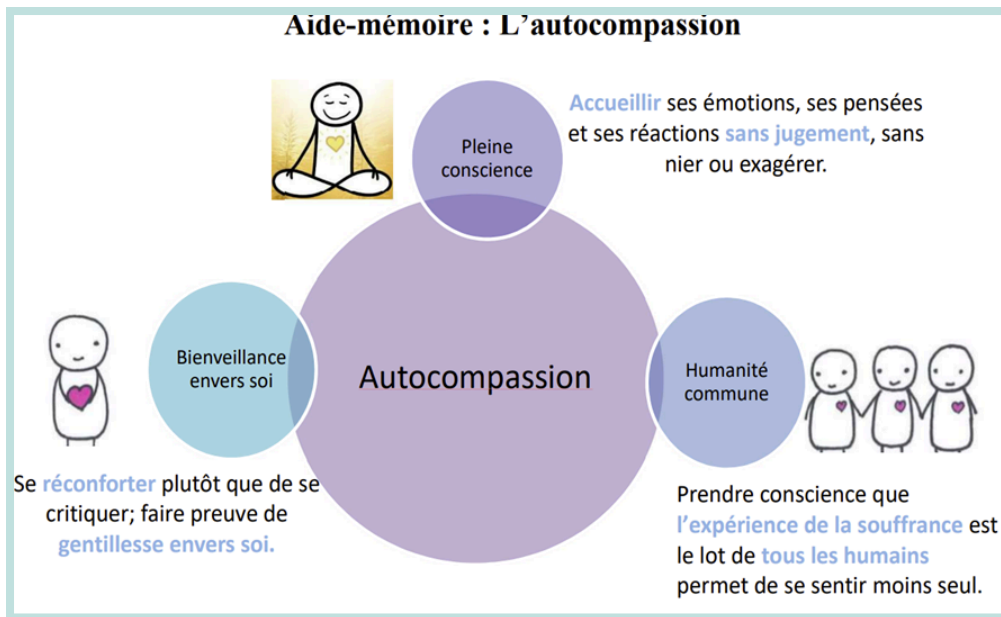
Merci de te préoccuper de moi, d'être présent, selon tes capacités et selon le contexte dans lequel nous serons amenés à nous côtoyer.

(Texte adapté par Eric Ramirez à partir du texte « Choses à dire aux personnes qui ne sont pas en deuil » du groupe d'accompagnement Au Diapason)





# L'AUTO-COMPASSION



## Journal d'autocompassion

Quelles actions ai-je posées pour mon mieux-être?

---

---

Quels ont été mes bons coups? De quoi suis-je fier·e?

---

---

Envers quoi suis-je reconnaissant·e/ai-je de la gratitude?

---

---

Comment se portent mes relations?

---

---

Ai-je appris de nouvelles choses sur moi ou sur les autres?

---

---

Quelles leçons je retiens de l'expérience difficile vécue récemment?

---

---

De quoi ai-je besoin? Comment vais-je satisfaire ce besoin dans les prochains jours, prochaines semaines?

---

---

