



Vivre un deuil

Hélène Nadeau
Directrice générale, LumiVie





Il n'y a pas un **deuil**, il y
une diversité de **deuils**.
Mais, l'expérience est
universelle, les phases
sont **semblables**.



Le deuil est donc une réaction spontanée, naturelle et normale de notre organisme, de notre personne tout entière, à la perte, à la séparation, au départ.

Ansel Grum,



Vivre un deuil

Principaux constats

50 % ne se sont pas sentis suffisamment soutenus dans leur deuil.

53 % estiment que leur deuil n'a pas été suffisamment reconnu.

Les gens réclament un dialogue sur le deuil.

Les situations de perte et de deuil qui ne sont pas liées à un décès sont fréquentes, mais moins soutenues et moins comprises.

Étude de l'Alliance canadienne pour le deuil, 2023

Vivre un deuil – au plan personnel

83%

Disent apprécier qu'on les interroge sur leur perte

93%

Disent apprécier qu'on leur demande quelle forme de soutien leur serait le plus utile

Ces résultats sont en opposition avec les attitudes habituelles de notre société face au deuil, qui consistent souvent à éviter d'aborder le sujet.

Étude de l'Alliance canadienne pour le deuil, 2023



Les causes les plus courantes du deuil

PAR DÉCÈS

Le décès d'un proche (93 %)

L'anticipation de la mort d'un proche (55 %)

La perte d'un animal de compagnie (51 %)

La perte de grossesse (16 %)

Étude de l'Alliance canadienne pour le deuil, 2023



Les causes les plus courantes du deuil

PAR PERTE

La fin d'une relation (45 %)

La détérioration de la santé physique ou mentale (43 %)

La perte du sentiment d'identité (30 %)

La perte de confiance en l'avenir (28 %)

La perte d'un rêve ou d'un but (26 %)

La perte d'un emploi, d'une carrière ou d'une entreprise (26 %)

La perte de stabilité financière (24 %)

Étude de l'Alliance canadienne pour le deuil, 2023



Deuil vivifiant, deuil inhibant

Est vivifiant celui qui s'exprime, car mettre des mots sur le deuil nous aide, avec le temps, à accepter la perte et à nous tourner à nouveau vers la vie.

Est inhibant celui que l'on refoule, qui reste profondément enfoui en notre âme et se transforme petit à petit en un poison dirigé contre nous-mêmes.



Deuil par décès

Celui de l'enfant et de l'adolescent

Celui de l'adulte

Celui de l'aîné

Celui du proche aidant

Celui d'une longue vie partagée

Le deuil périnatal

Le deuil par suicide

Le deuil animalier



Le deuil anticipé

par l'évolution d'une maladie

par l'Aide médicale à mourir

Les dernières statistiques disent que 7,3% des décès sont des situations d'AMM.



Le deuil traumatique

Une mort « normale » ou « traumatique » ?

On considère qu'il s'agit d'une *mort traumatique* lorsque le décès survient dans des circonstances soudaines, imprévisibles, souvent violentes. Les morts traumatiques peuvent être volontaires, contre nature ou horribles. On peut penser aux victimes de la pandémie de COVID-19 ou de la guerre en Ukraine, au décès d'un enfant, aux décès par suicide, accident ou homicide, aux morts survenues lors de catastrophes naturelles, aux cas où le corps du disparu n'est pas retrouvé. La perte d'un être cher dans des circonstances tragiques constitue le type d'événement traumatique prévalent dans la population générale (Breslau *et al.*, 1998).



Le deuil par perte

Le deuil blanc

Le divorce

La maladie

La perte de capacité physique ou cognitive

Toutes les pertes significantes



Le deuil blanc

4 attributs différents d'un deuil

1. la mort psychologique est décalée de la mort physique;
2. la trajectoire du TNCM est ambiguë; vivre dans l'incertitude
3. la communication avec la personne vivant avec un TNCM est compromise et;
4. la personne proche aidante ressent une fluctuation de ses émotions.



Les manifestations du deuil

Réactions physiologiques : malaise,

Réactions émotionnelles : tristesse,

Réactions comportementales : retrait,

Réactions cognitives : oubli,

Réactions spirituelles : perte du sens de la vie,



Les résistances au deuil

Choc : Engourdissement émotif et mental

Déni : Négation, refus de croire ce qui arrive, on bloque ses émotions pour ne pas être envahi

Hyperactivité : Se tenir constamment occupé en fuyant le deuil,

Rationalisation : Trouver des explications cohérentes, logiques, acceptables au décès

Refoulement et isolement: Tendance à s'étouffer par en-dedans sans que rien n'y paraisse,



Les résistances au deuil

Minimiser, banaliser : Je minimise ce que je ressens réellement. "C'est pas si pire que ça!".

Substitution : Tenter de remplacer la personne décédée le plus rapidement possible

Somatisation : Les émotions sont exprimées par des symptômes physiques.

Identification : Imiter la personne décédée

Cristallisation : Continuer à entretenir une vie intérieure avec le défunt d'une manière préjudiciable et je donnerais un ex comme continuer de mettre son couvert à la table



Les résistances, une protection

Elles sont utiles, voire nécessaires.

Les résistances sont des protections temporaires.

La personne n'est pas prête à traverser le deuil.

Cela explique pourquoi la personne doit elle-même ouvrir le dialogue, ce qui n'empêche pas de lui offrir des pistes.



Les facteurs qui influencent l'évolution d'un deuil

- La relation avec la personne décédée/ la perte
- Objet primaire, objets secondaires – Les impacts actuels et futurs de la perte sur les autres aspects de notre vie
- Le mode de décès: maladie, accident, suicide
- Le mode de perte: maladie/congédiement/divorce
- La complexité du deuil : disparition, injustice, etc



Processus du deuil - phases

Selon Élisabeth Kubler –Ross, 5 phases

Selon Jean Monbourquette, 7 phases

Non linéaire, pas toujours présentes

- Le choc - Le déni
- L'expression des émotions - La colère
- Le marchandage (Il s'agit d'une phase plus spirituelle ou la personne va tenter de trouver des alternatives pour faire revenir la personne)
- La dépression
- La quête d'un sens
- L'acceptation – L'héritage



Processus du deuil - DPM

Double processus - Dual process model (DPM)

Identifie 2 facteurs de stress distincts associés au deuil

- Facteurs de stress liés à la perte (maladie chronique par exemple)
- Facteurs de stress liés à la restauration

DPM postule que les gens oscillent entre les deux, et entre le deuil actif et le repos



Processus du deuil - DPM

Il est essentiel de se consacrer aux deux facteurs de stress

Axé seulement sur la perte – coincé dans le passé

Axé seulement sur la restauration – coupe le passé sans l'intégrer



Vivre un deuil au plan personne - S'aider

Trouver des ressources

Proches, amis

Rencontre individuelle

Groupe de soutien

Communauté sur les réseaux sociaux

Pour

Raconter son deuil

Parler, et se répéter

Vivre ses émotions

Normaliser son vécu



Vivre un deuil – Au plan social

- Déni, retrait
- Silence, incompréhension
- Gêné, maladresse
- Peur de blesser, de rappeler
- Manque de mots
- Malaise, mal à l'aise



Accompagner une personne endeuillée

- Écouter
- Prendre le temps
- Humilité
- Accepter les répétitions
- Sans jugement
- Respecter les silences
- Ouverture du cœur
- Reconnaître le droit à l'émotion
- Valider le vécu
- Valider la période de vulnérabilité



LumiVie
Accompagnement du **deuil**

Lumivie.com
450-687-8311
info@lumivie.com