

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

Traverser le deuil

Repères pour soi et pour les autres

Christine Goyette, Psy.D./Ph.D.

Psychologue clinicienne

Chargée de cours en psychologie, UQAM

Le RQSPAL, en bref



401

Membres du Réseau



98

Chercheuses et
chercheurs



4

Projets de recherche
financés / année



10

Conférences
mensuelles virtuelles
1 année



23 000

Visionnements sur notre
chaîne YouTube en 2025

Les soins palliatifs et ... le deuil



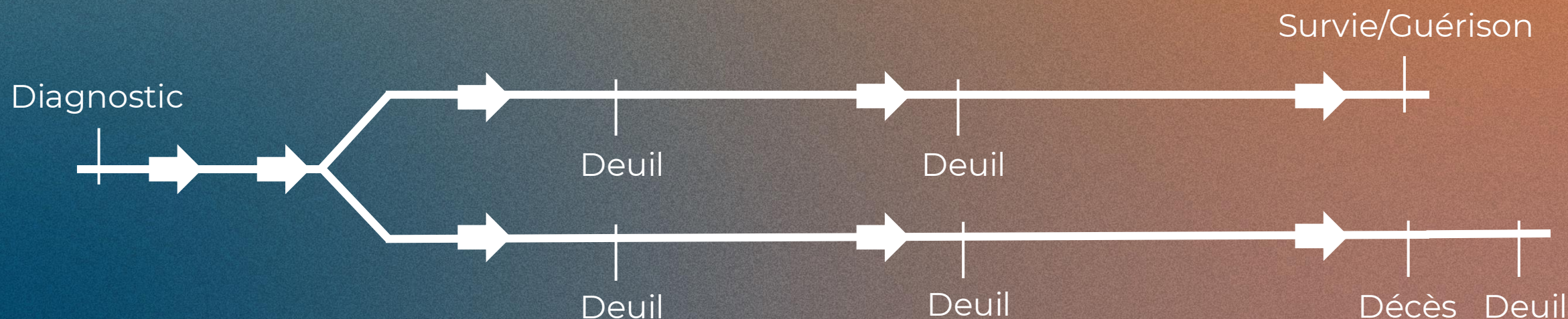
CURATIF

Thérapie, traiter, guérir

PALLIATIF

Soutenir, maintenir, soulager les
symptômes et de la douleur

Physique, psychologique, social, spirituel



L'expérience du deuil

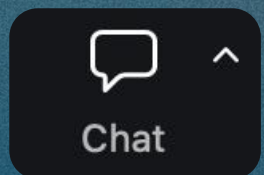


QUESTION 1



POUR MOI LE DEUIL C'EST...

- A. UN TRAVAIL
- B. UN PROCESSUS
- C. DES ÉTAPES À TRAVERSER
- D. UNE ÉPREUVE À SURMONTER
- E. AUTRE



Chat



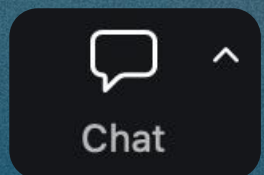
Discuter

QUESTION 2



JE PRÉFÈRE VIVRE MON DEUIL...

- A. SEUL·E
- B. AVEC MES PROCHES
- C. AVEC DES INTERVENANT·ES
- D. NE PLUS Y PENSER
- E. AUTREMENT



Chat



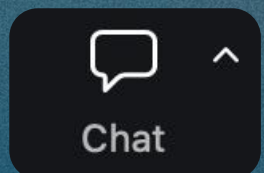
Discuter

QUESTION 3



SELON MOI, UN DEUIL DURE ENVIRON...

- A. DEUX SEMAINES
- B. QUELQUES MOIS
- C. QUELQUES ANNÉES
- D. TOUTE LA VIE



Chat



Discuter

**LE VÉCU
DU DEUIL:**
**perte de
repères**



Plan de la présentation



1. L'ÉVOLUTION DU DEUIL AU FIL DU TEMPS
2. REPÈRES POUR SOI ET POUR LES AUTRES
3. LE DEUIL COMME PAYSAGE RELATIONNEL
4. RETOUR SUR VOS QUESTIONS



1.1 LE DEUIL AU FIL DU TEMPS

D'hier...



Photo : <https://histoiresherbrooke.ca/coop/salon.php>

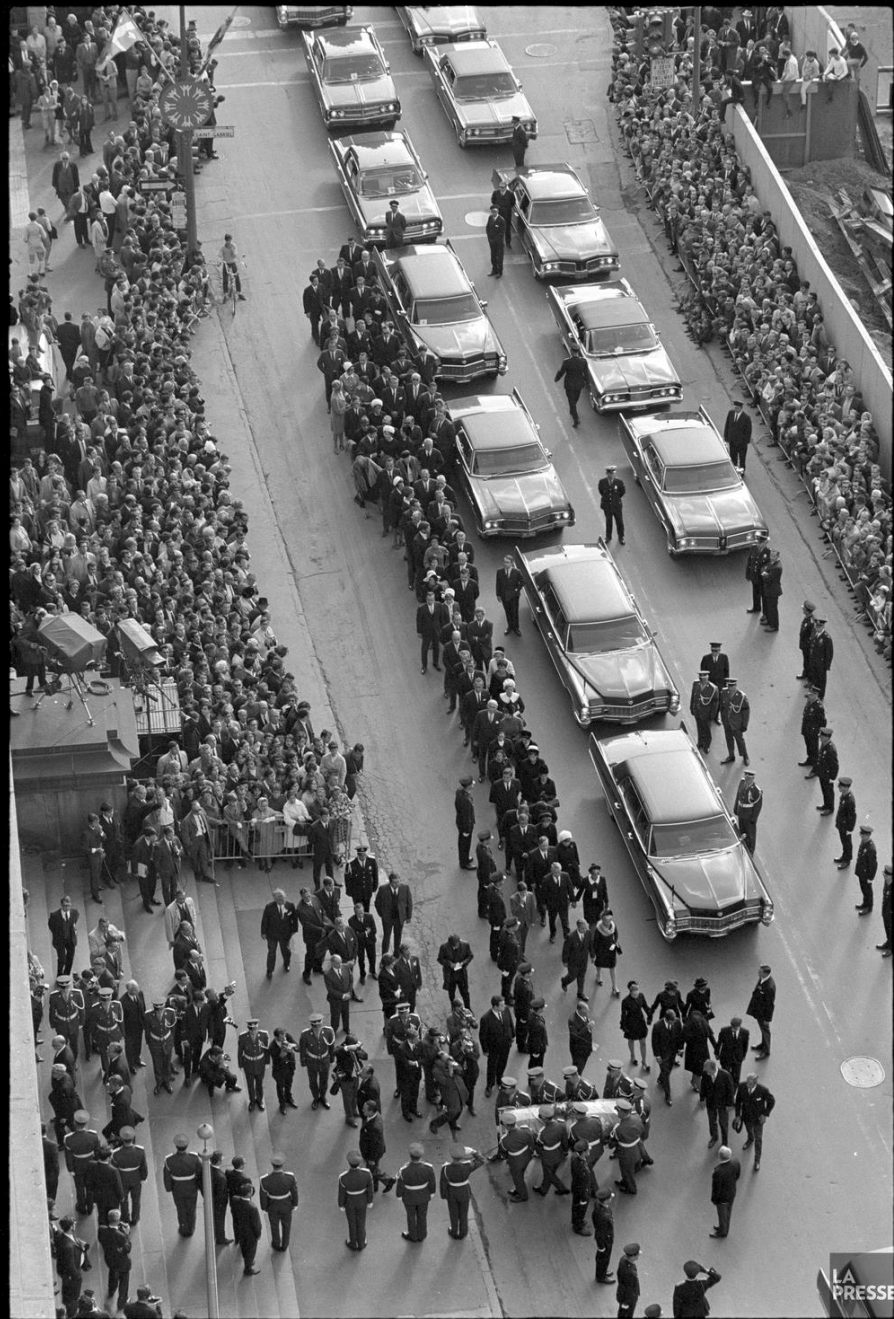


Photo : 30 septembre 1968, Archives nationales à Montréal, Fonds La Presse, (06M,P833,S5,D1968-0495), Pierre McCann.

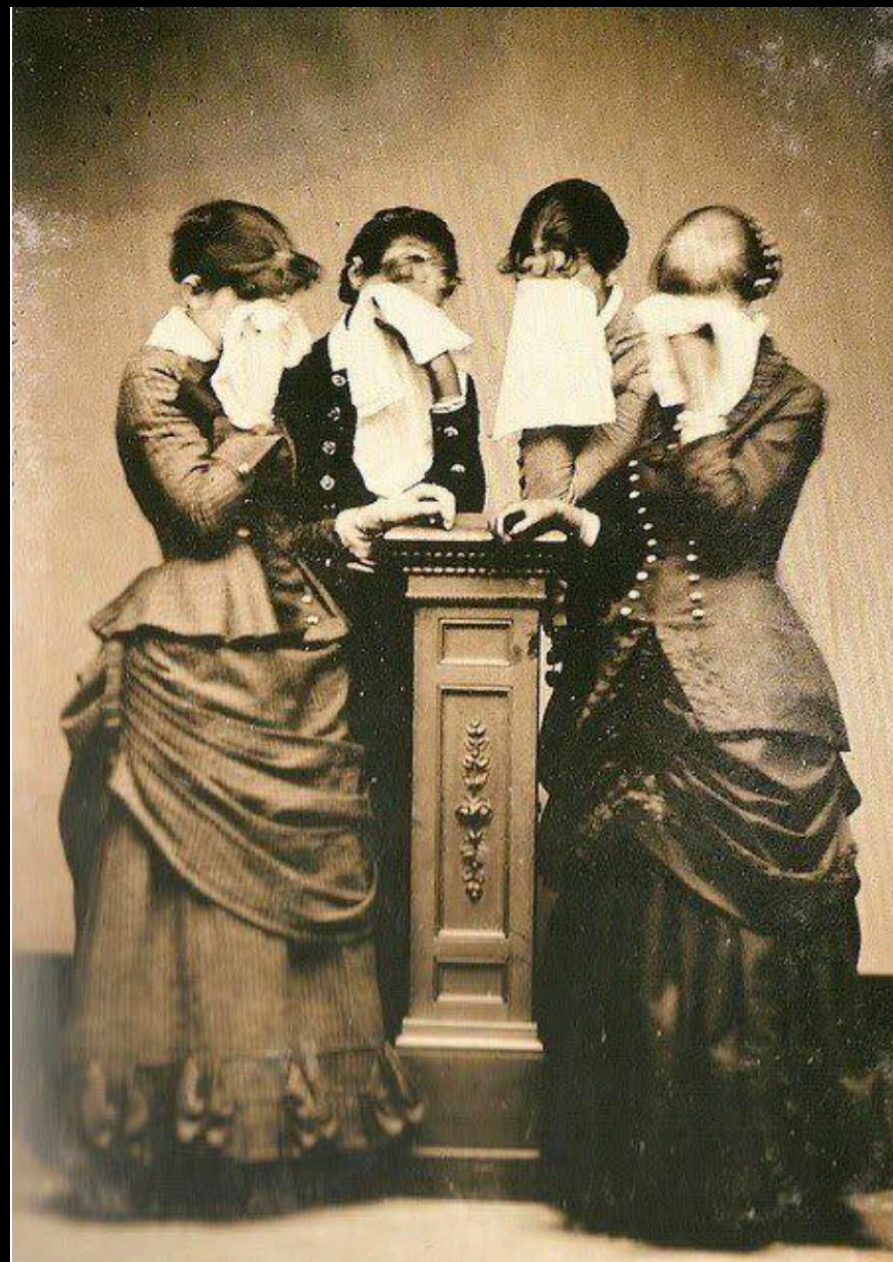


Image : <https://www.berenicetarcher.com/post/nos-m%C3%A9tiers-d-antan-pleureuse-fun%C3%A9raire>

LE VRAI MANUEL

DU

SAVOIR-VIVRE



CONSEILS

SUR LA POLITESSE ET LES USAGES DU MONDE

PAR

Madame la Comtesse de BOISSIEUX



PARIS

GAUGUET ET C^e, LIBRAIRES-ÉDITEURS,

36, RUE DE SEINE, 36

1877



1271

ET VOUS?



Quelles pratiques collectives vous ont marquéé?

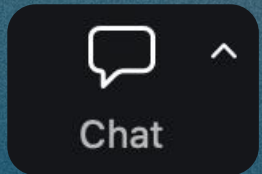
A. Les veillées?

B. Les salons funéraires ?

C. Les cortèges funèbres?

D. Les inhumations au cimetière?

E. Autre





1.2 LE DEUIL AU FIL DU TEMPS

D'hier... à aujourd'hui

2. Le deuil privé



Source : Serkan Göktaş, <https://www.pexels.com/search/?q=bench%20two%20men%20from%20back>

Pourquoi ces changements?



Deux mouvements :

1. La mort a quitté la maison

2. Le deuil a quitté la communauté



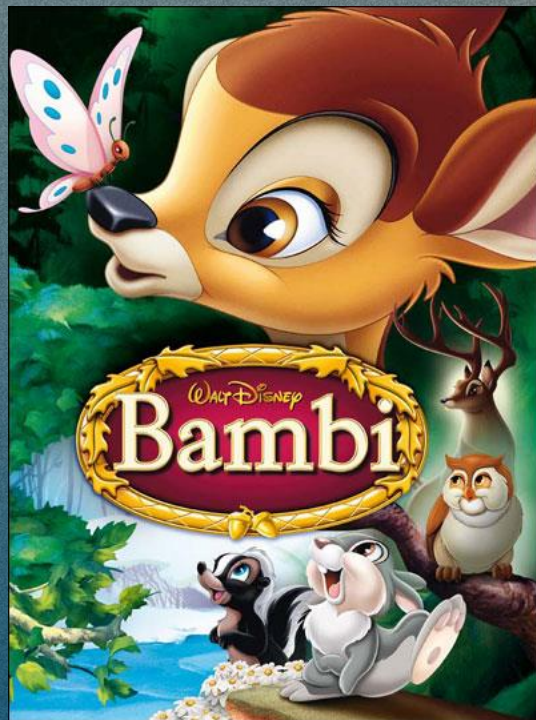
1.3 LE DEUIL AU FIL DU TEMPS

Collectif

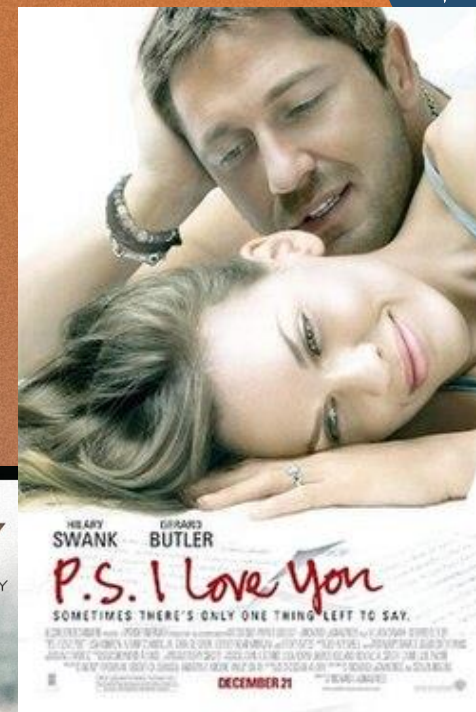
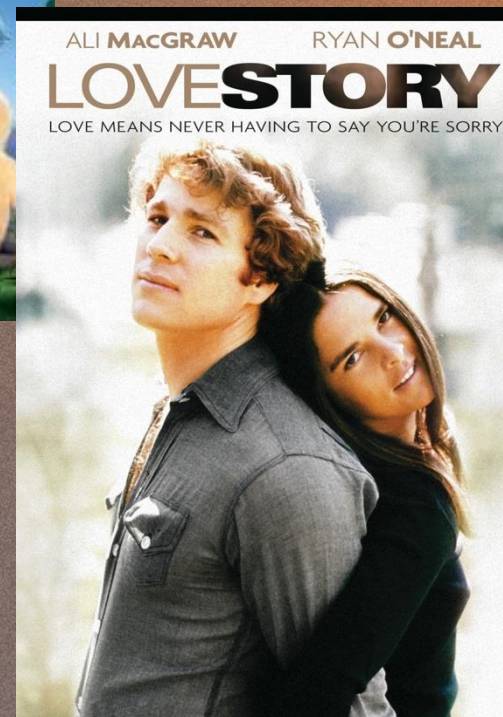
Individuel

Social

Dans le monde du cinéma et de la télévision



GRAND CLASSIQUE POUR LA PREMIÈRE FOIS EN 3D



Dans les médias sociaux



Dans l'espace collectif (culturel et littéraire)

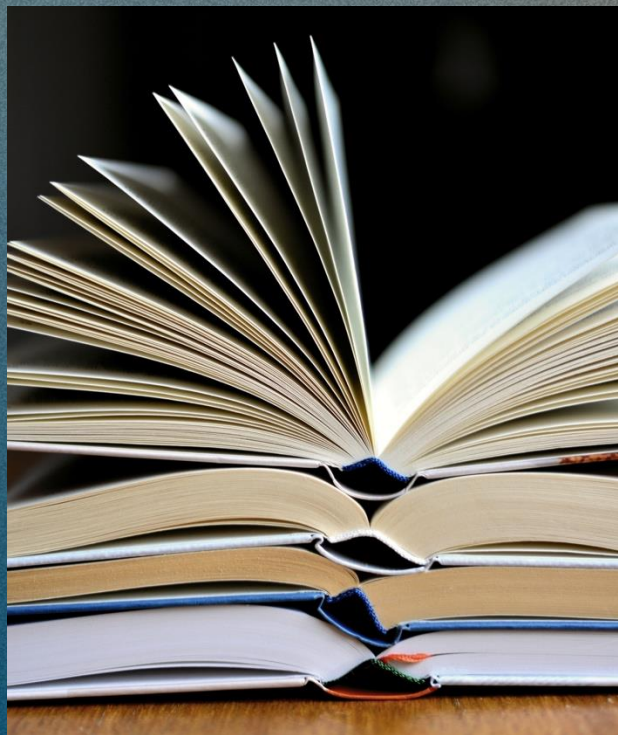


Image par [congerdesign](#) de [Pixabay](#)



Source : Café Mortel Sherbrooke, Facebook.



3. REPÈRES POUR SOI ET AUTRUI

La notion de présence



4 existentiels:

- La corporéité (le rapport à soi)
- L'altérité (le rapport à l'autre)
- La spatialité (le rapport à l'espace)
- La temporalité (le rapport au temps)

Le deuil et les existentiels



- Le deuil confronte le corps
- Le deuil transforme la relation
- Le deuil bouleverse l'espace
- Le deuil ébranle le temps

Consolation



« [...] qu'il ne faut pas viser à supprimer la peine, mais plutôt la rendre supportable et redonner l'envie de vivre. La consolation n'annule jamais la peine, elle lui ajoute du bonheur, de la douceur ». Christophe André, Consolation, 2022, p.53.

« Vouloir libérer de la douleur constitue une pensée magique ». Johanne de Montigny, La traversée du deuil, 2013, p.31).

« [...] devenir ce compagnon de route capable d'éclairer cette voie d'échappement." Johanne de Montigny, La traversée du deuil, 2013, p.31).

Se consoler avec la Présence



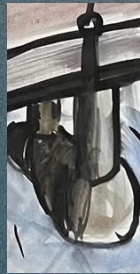
La présence en 4 piliers



LA PRÉSENCE



à Soi



à l'Autre



Ici



Maintenant

La présence à SOI



La présence à l'Autre



La présence dans le Maintenant



La présence dans le Ici (relationnel)



QUESTION:

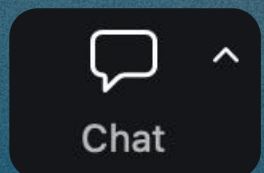


SELON VOUS, QUEL(S) PILIER(S) ...

VOUS SEMBLE LE(S) PLUS:

- FACILE(S) ET DIFFICILE(S) À CULTIVER?
LA PRÉSENCE:

- A) À SOI
- B) À L'AUTRE
- C) ICI
- D) MAINTENANT
- E) TOUS



Chat



Discuter

Questions pour se repérer dans le deuil



PRÉSENCE À SOI (corps) :

- Qu'est-ce qui se passe en moi ?
- Est-ce que je me sens assez bien pour aller vers l'autre?

PRÉSENCE À L'AUTRE : (relation)

- Qu'est-ce qui a été précieux dans notre relation?
- Est-ce que je rencontre réellement cette personne?

Questions pour se repérer dans le deuil



PRÉSENCE ICI (espace relationnel) :

- Est-ce que j'habite cet espace de rencontre ou suis-je ailleurs dans ma tête?

PRÉSENCE MAINTENANT (temps):

- Quelle place je laisse au rythme de l'autre ?
- Est-ce que ma tête me ramène dans le passé ou est-ce que je m'inquiète du futur.
- Est-ce que je peux revenir ici et maintenant et profiter du moment présent?



2. LE DEUIL COMME PAYSAGE RELATIONNEL

Le deuil comme paysage relationnel



Source : Photo de [I Do Nothing But Love](#) sur [Unsplash](#)

CONSIDÉRER LA RELATION AVEC...



L'ÊTRE CHER DÉCÉDÉ

« Vivre cette peine comme un hommage
à la tendresse que j'avais pour lui »

(Lilia Hassaine, Panorama, p. 120)

« Qu'il serait triste de n'être
plus triste sans eux »

(Yves Duteil, 2003)

CONSIDÉRER LA RELATION AVEC...



LES PROCHES

LES INTERVENANT·ES

LES INSTITUTIONS

LA CONTINUITÉ DES LIENS



AVEC SOI-MÊME

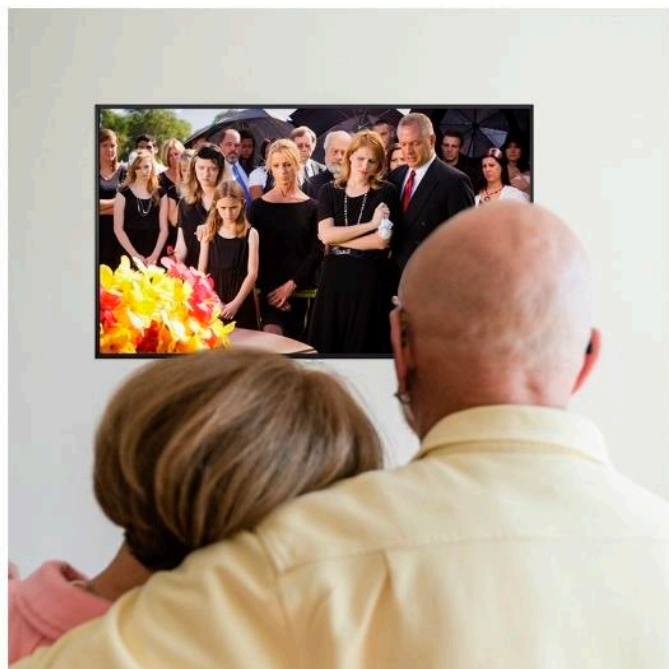
AVEC LA PERSONNE DÉCÉDÉE
(RITUELS)

LES RITES... DE FIN DE VIE



Image par [Marcy Patridge](#) de [Pixabay](#) et image générée IA

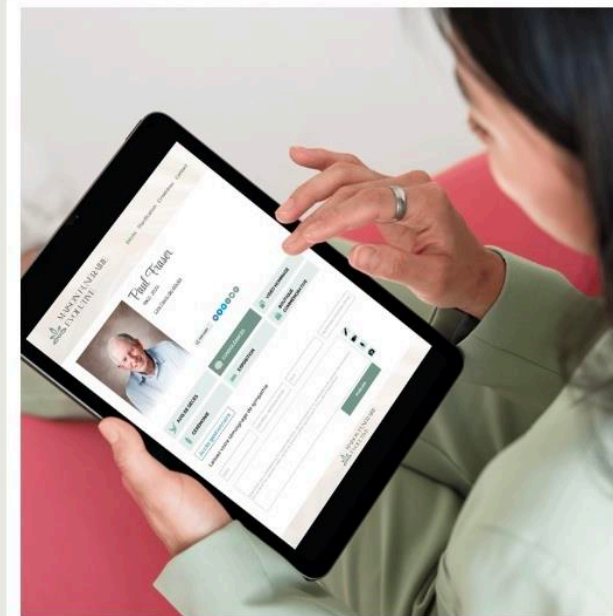
LES RITES... FUNÉRAIRES



WEBDIFFUSION



VIDÉO HOMMAGE



REGISTRE VIRTUEL

*e*memorial

FUNERAWEB

LES RITES... COMMÉMORATIFS



Image par Hoa Luu de Pixabay



Image par chiến nguyên bá de Pixabay

LES RITES... PERSONNELS ET SPIRITUELS



Image par StockSnap de Pixabay



Image par Deborah Hudson de Pixabay

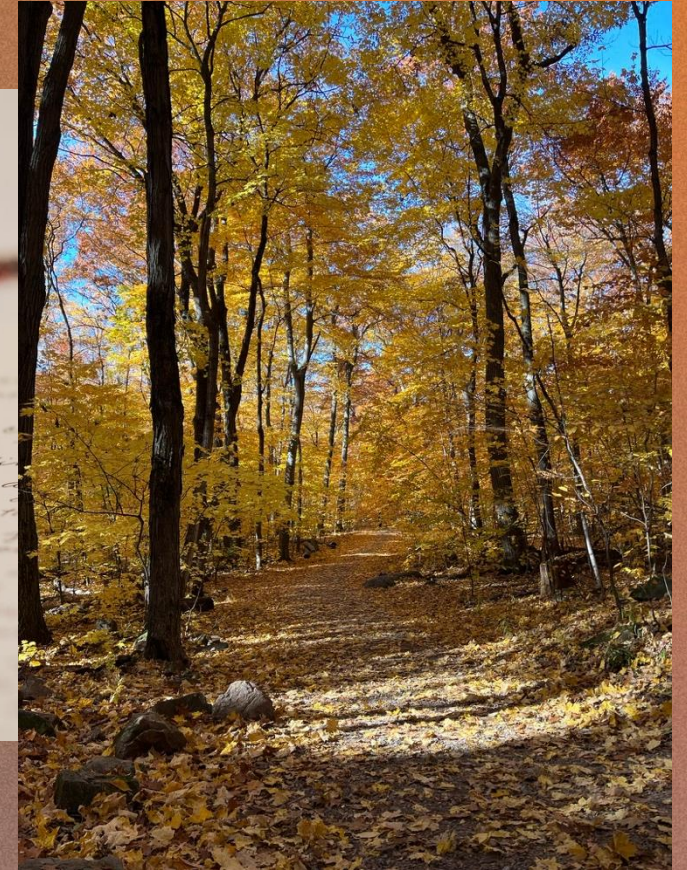
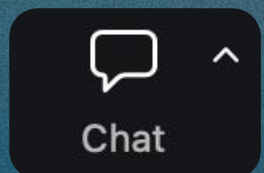


Image par Christine Goyette, Calvaire d'Oka

ET VOUS?



☐ Avez-vous des rituels familiaux, personnels?





RETOUR SUR VOS QUESTIONS

Thématiques principales



1. La durée du deuil
2. Comment traverser le deuil / le surmonter / survivre
3. Types de deuil et leurs impacts sur le vécu du deuil
4. Comprendre et accompagner le deuil chez les enfants

1^e Thématique: la durée du deuil



Selon moi, un deuil dure environ...

- A. Deux semaines
- B. Quelques mois
- C. Quelques années
- D. Toute la vie

Durée du deuil? Réponse à la question 3



Toutes ces réponses peuvent être vraies...

- La durée de la douleur ne correspond pas à la durée du deuil
- Processus de transformation du lien

Durée du deuil? - Suite

- Cartographie des facteurs influençant le deuil

Source: Van Pevenage C. et Van Pevenage, I. (2020). Cartographie des facteurs influençant l'expérience des proches face aux pertes. Un outil pour repérer et agir en conséquence. Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale du CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de Montréal.

LA PERSONNE PROCHE	LA RELATION À LA PERSONNE MALADE	LE SYSTÈME SOIGNANT
• Âge • Genre • Personnalité / caractère • Réaction émotionnelle • Type de lien à la personne malade • Santé mentale • Santé physique • Projets de vie • Gestion de problèmes • Capacité de compréhension • Capacité de verbalisation • Capacité de faire face au stress • Capacité de demander de l'aide • Sens donné à la maladie - mort • Expériences antérieures d'accompagnement • Vision de la vie en général • Spiritualité • Autres _____ 	• Nature de la relation • Durée de la relation • Communication personne malade - proche • Situation résidentielle • Aspects émotionnels • Support pratique • Support financier • Autres _____ 	• Durée entre symptômes et diagnostic • Période entre symptômes et diagnostic • Durée entre le diagnostic et le décès • Prise en charge des symptômes • Qualité de l'information • Qualité de l'écoute • Satisfaction des soins • Anticipation de non réanimation • Directives médicales anticipées • Relation proche-soignant • Disponibilité des soignants • Cohérence entre soignants • Possibilité de répit • Offre de soutien spirituel • Orientation vers les ressources extérieures • Suivi post-décès • Soutien psychosocial • Soutien à domicile • Autres _____ 
LA PERSONNE MALADE	LA FAMILLE DE LA PERSONNE PROCHE	LES FACTEURS DE DEUIL COMPLIQUÉ
• Personnalité / caractère • Âge de la personne malade • Type de maladie • Durée de la maladie • Sens donné à la maladie / mort • Projets de vie • Spiritualité • Autres _____ 	• Reconnaissance du rôle de proche • Cohésion familiale • Communication intrafamiliale • Communication famille - système de santé • Adaptabilité familiale • Autres _____ 	• Décès d'un enfant • Brutalité du décès / mort violente • Mort soudaine ou longue agonie • Répétition des deuils et séparations • Troubles de personnalité / antécédents psychiatriques de la personne proche • Isolement social • Suicide • Relation fusionnelle • Autres _____ 
LES CIRCONSTANCES DU DÉCÈS	LE RÉSEAU SOCIAL DE LA PERSONNE PROCHE	LA SITUATION PROFESSIONNELLE ET FINANCIÈRE DE LA PERSONNE PROCHE
• Anticipation du décès • Annonce du décès • Lieu du décès • Présence lors du décès • Type de décès (ex : AMM) • Autres _____ 	• Vie sociale • Disponibilité pratique famille / amis • Disponibilité relationnelle famille / amis • Voisins • Rituels • Groupes religieux ou spirituels • Autres _____ 	• Emploi • Horaire de travail • Collègues • Flexibilité du milieu de travail • Ressources financières • Autres _____ 

Durée du deuil? - suite



- Chaque deuil est unique:

Même lors de ce qui ressemble à de petits chagrins : on ne sait jamais tout du passé d'une personne qui pleure...

Christophe André, 2022, p. 56

- Quels éléments sont appelés à se transformer avec le temps:
 - La douleur?
 - La relation?
 - L'identité?
 - Les habitudes?
 - Les projets?

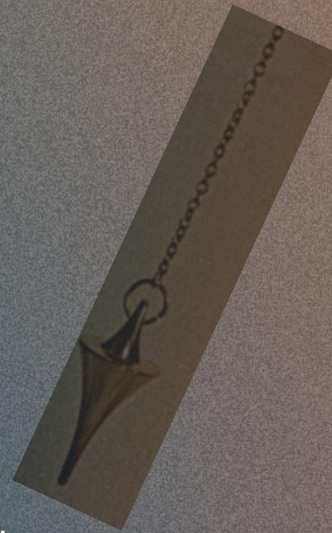
Retour sur la question 1:



Le deuil est-il un travail, un processus, des étapes ou une épreuve?

Un peu de tout...!

Modèle d'oscillation de
Stroebe & Schut (1999)



Perte

Restauration

Image par [Manfred Antranias Zimmer](#) de [Pixabay](#)

2^e Thématique: Comment traverser le deuil?



Chercher les points d'appui:

- Des personnes
- Des lieux
- Des espaces où la souffrance peut être reconnue
- Des rituels
- Des liens qui continuent
- Des moments de présence et de consolation

Quels appuis peuvent m'aider à continuer d'avancer malgré la difficulté de l'expérience?

3^e Thématique: Types de deuil et leurs impacts?



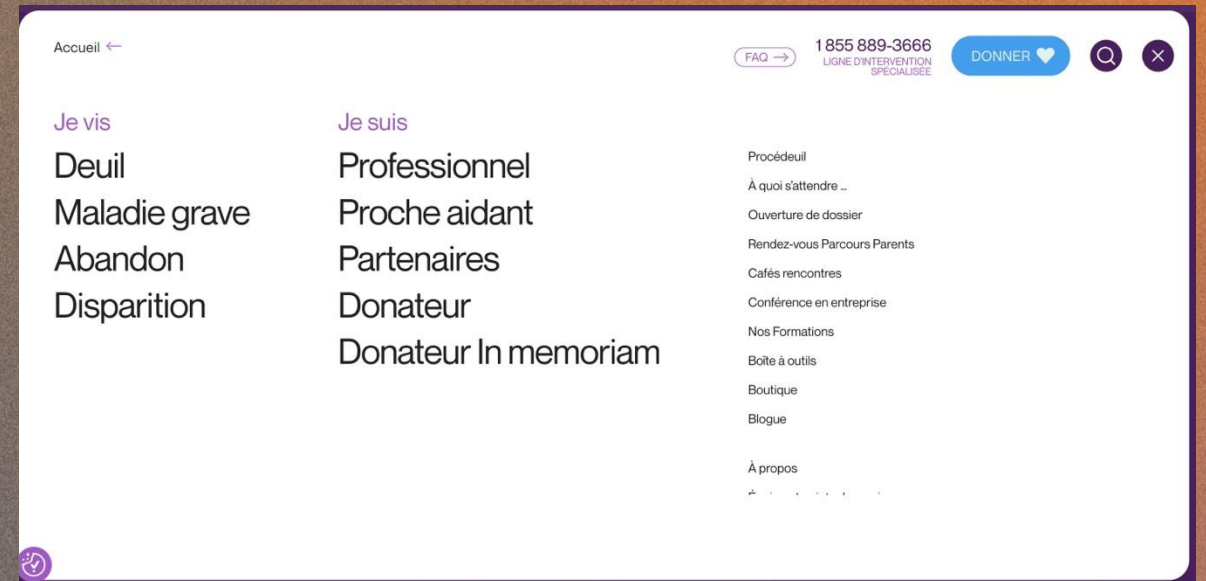
Tous les deuils ne se ressemblent pas.

Retenez:

Cherchez des appuis!

Restez en mouvement!

4^e Thématique: Comprendre et accompagner le deuil chez les enfants



Lien: <https://deuil-jeunesse.com/>

BIBLIOGRAPHIE



André, C. (2022) Consolations, l'Iconoclaste, Paris, 330 pages

Berthod, M.-A. (2014). Le paysage relationnel du deuil. *Frontières*, 26(1-2). <https://doi.org/10.7202/1034383ar>

De Hennezel, M. (2026). La mort sereine. Dignité d'une fin consentie. Paris. Plon, p. 98

De Montigny, J. (2013). La traversée du deuil, Les cahiers francophones de soins palliatifs, 13(1), 30-36

Des Aulniers, L. Qui pleure ici, là? Récit 21, Le repos Saint-François d'Assise. <https://infodeuil.ca> - Récits intemporels de cimetières

Duteil, Y. (2003), Nos absents nous accompagnent. Blog: https://blog.yvesduteil.com/blog/wp-content/uploads/2007/05/Chronique_Duteil-2003-08.pdf

Goyette, C. (10/2024) La consolation et la présence devant la souffrance du deuil. « Brochure ». Le Repos Saint-François d'Assise. <https://infodeuil.ca/252/la-consolation/chronique.html>

Hassaine, L. (2023). Panorama. Gallimard, p.120

Julliand, A.-D. (2021). Consolation. Guy Saint-Jean Éditeur

Jung, A. (2026) *De la fin de vie au deuil : l'accompagnement professionnel des proches et des endeuillé.e.s.* Antipodes. <https://doi.org/10.33056/ANTIPODES.12909>

Kostecki, I. (2024) Rituels sur le temps long du deuil. Présentation à la Communauté de pratique sur le deuil de l'Université de Montréal.

Van Pevenage C. et Van Pevenage, I. (2020). Cartographie des facteurs influençant l'expérience des proches face aux pertes. Un outil pour repérer et agir en conséquence. Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale du CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

RESSOURCES EN CAS DE BESOIN



- Infodeuil : <https://infodeuil.ca/ressources.html>
- Tel-Écoute ligne le deuil : [1 888 LE DEUIL](tel:1888LEDEUIL) ou [1 888 533-3845](tel:18885333845)
- Mondeuil.ca
- Deuil-jeunesse.com
- Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>
- Psychothérapeutes et thérapeutes spécialisé·es



CONCLUSION

MERCI!



à la FADOQ!

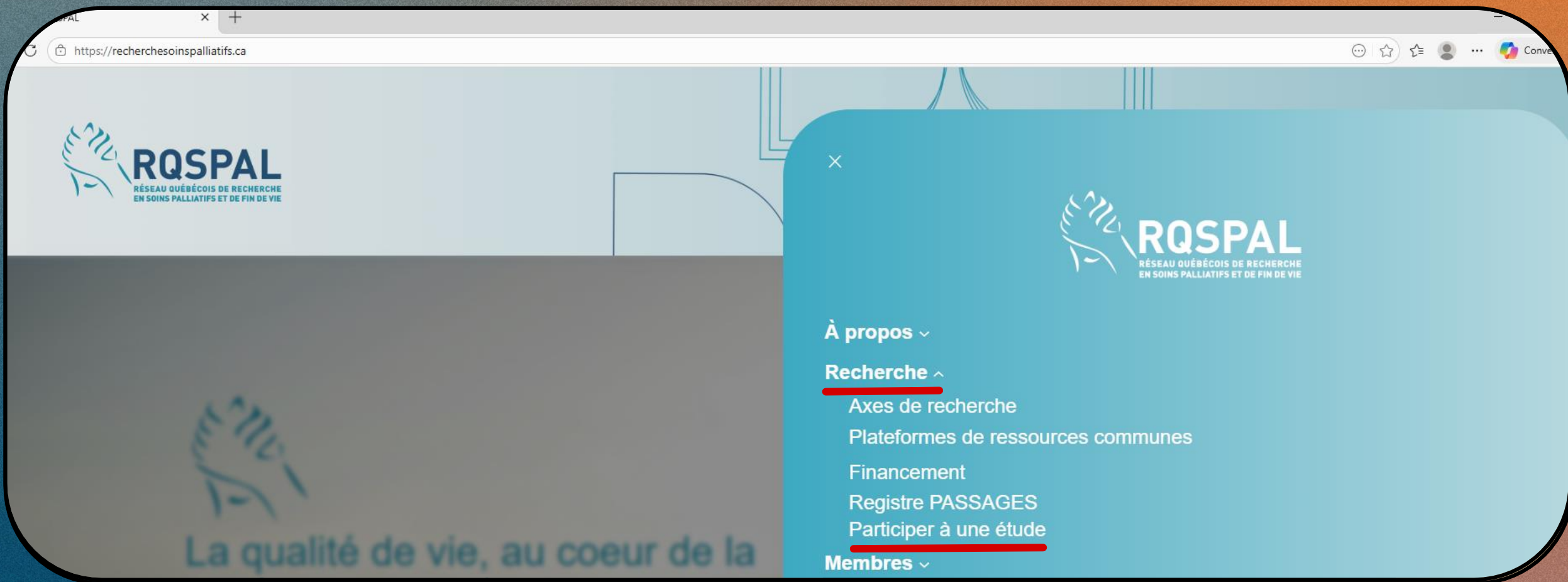
Au RQSPAL!

À vous pour votre présence!

Consulter ou participer à des projets de recherche



recherchesoinspalliatifs.ca



Comité de travail sur les activités grand public

Émilie Allard, infirmière, Ph.D, et professeure-chercheuse, Université de Montréal

Marie-Pierre Gagnon, Ph.D et professeure-chercheuse, Université Laval

Christine Goyette, psychologue clinicienne, Ph. D et chargée de cours, Université du Québec à Montréal

Aline Hajj, pharmacienne, Ph.D et professeure-chercheuse, Université Laval

Jordan Mayer, personne proche aidante partenaire et candidat au doctorat, Université Laval

Virginie Mercure, candidate à la maîtrise, Université du Québec en Outaouais

Maude Pelletier-Smith, travailleuse sociale, candidate au doctorat en travail social, Université du Québec à Montréal

Catherine Perron, éthicienne, Ph.D et professeure-chercheuse, Université de Sherbrooke

Diane Tapp, infirmière, Ph.D, et professeure-chercheuse, Université Laval





recherchesoinspalliatifs.ca

