



Association des  
Familles de  
Personnes  
Assassinées ou  
Disparues

1 877 484-0404 | afpad.ca

*Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es  
partout là où je suis.*

- Victor Hugo

Justice  
Québec 

REVENIR À LA MAISON APRÈS UN DRAME

# REVENIR À LA MAISON APRÈS UN DRAME

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Un guide à l'attention des personnes  
vivant un deuil à la suite de la mort violente  
d'un proche, ainsi que leur entourage



Association des  
Familles de  
Personnes  
Assassinées ou  
Disparues

1 877 484-0404 | afpad.ca

# REVENIR À LA MAISON APRÈS UN DRAME

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Offert par l'AFPAD.



1 877 484-0404 | [afpad.ca](http://afpad.ca)

## Association des familles des personnes assassinées ou disparues (AFPAD)

1686 boul. des Laurentides, bureau 203  
Laval (Qc) H7M 2P4  
Téléphone : 514 396-7389 / Ligne sans frais : 1 877 484-0404  
Courriel : [administration@afpad.ca](mailto:administration@afpad.ca) / site web : [www.afpad.ca](http://www.afpad.ca)

**Chargée de projet** : Roxanne Côté, B.Sc. psychologie, intervenante communautaire

**Supervision du projet** : Christine Carretta, PDG AFPAD et auteure de *Ma sœur, sauvagement assassinée*

**Correction et révision** : Kathy Martel

**Conception graphique** : Véronique Lafortune, designer graphique

**Impression** : L'empreinte | [empreinte.ca](http://empreinte.ca)

## CONTRIBUTION FINANCIÈRE

La production de ce document a été rendue possible grâce à la participation du ministère de la Justice du Québec.

## DROITS D'AUTEURS

La reproduction partielle ou totale du contenu de ce guide est interdite, sauf sur permission préalable de l'AFPAD.

Ce guide a été produit par l'Association des familles des personnes assassinées ou disparues (AFPAD). Le contenu n'engage que cette dernière. Le genre masculin est utilisé pour alléger le texte. Une version électronique de ce guide est disponible sur le site web de l'association. Ce guide regroupe des informations sur le processus de deuil ainsi que sur le syndrome de choc post-traumatique, mais ne remplace pas l'avis ou l'accompagnement d'un professionnel.

# Remerciements

Merci aux **membres de l'AFPAD**, qui nous ont fourni des témoignages, de manière anonyme ou signée. Ces témoignages sont présents à de nombreux endroits dans le guide.

Merci aux **professionnels et partenaires** qui ont contribué à l'élaboration de ce guide, en ordre alphabétique :

**Diane Baignée**, travailleuse sociale

**Valérie Bouillon**, MA. Sc. Criminologue, intervenante au CAVAC

**Dre Pascale Brillon**, psychologue, professeure à l'UQAM et directrice de l'Institut Alpha

**Christine Carretta**, PDG AFPAD, enseignante et auteure de *Ma sœur, sauvagement assassinée*

**Marilyne Cléroux Desmarais**, bachelière en sexologie, certificat en psychologie et maîtrise en travail social

**Charles-Antoine Dumont**, étudiant Pro Bono du Canada, section Université Laval

**Vivianne Gravel**, intervenante à La Maison des Petits Tournesols

**Caroline Guay**, directrice des Salons Funéraires Guay

**Me Amélie Lavigne**, coroner

**Dre Suzanne Léveillé**, psychologue et professeure à l'UQTR

**Martine Létourneau**, MA., MTA, FAMI, musicothérapeute

**Josée Masson**, travailleuse sociale, fondatrice et directrice de Deuil-Jeunesse

**Justine McHugh et Sandra Heppell**, de l'équipe de Deuil-Jeunesse

**Eric Ramirez**, travailleur social et coordonnateur de La Maison des Petits Tournesols

**Katyana Shum-Tim**, étudiante Pro Bono du Canada, section Université Laval

Merci à **Rita Ezrati**, artiste peintre, pour les reproductions de ses œuvres

- Observer le chaos du monde (2019), début de la première section

- Quiétude (2012), début de la dernière section



# Table des matières

## AVANT-PROPOS

5

## À PARTIR DE L'ANNONCE DU DÉCÈS

9

Les intervenants de première ligne à l'annonce du drame	10
L'annonce du décès aux enfants	14
Le travail du coroner	17
La notion de victime	19
L'importance des rites funéraires dans le processus de deuil	21
Les funérailles	24
La place des enfants dans le rite funéraire	26
L'actualité, source de stress?	29
Les médias	30
Le travail	31

## L'IDÉE D'UNE RECONSTRUCTION

34

Processus de deuil	35
Le deuil à la suite d'une mort violente	39
Symptômes post-traumatiques	44
Les raisons de consulter et les bienfaits	46
D'autres professionnels qui peuvent vous aider	51
Les bienfaits de la musicothérapie pour les endeuillés	52
Traverser la tempête d'émotions	54

## LA VIE À LA MAISON APRÈS LE DRAME

57

Les enfants, le deuil et le jeu	58
Les jeunes et le retour à la maison	61
Pour naviguer le quotidien avec des jeunes en deuil	63
Éviter la culpabilité du survivant chez les frères et sœurs	64
La maison, les souvenirs et notre entourage	69
Prendre soin de soi et de sa famille	74
Grands-parents endeuillés	79
L'effritement du réseau de soutien	80

## AU JOUR LE JOUR, SECTION PRATIQUE

81

Carnet de deuil	83
Activités de souvenirs	94
Autosoins	97
Lectures suggérées	99
Ressources	100

*Parfois, on reste dans le  
domaine de l'indicible.*

## En mémoire de



**Julie Boisvenu**  
fille de Pierre-Hughes Boisvenu



**Isabelle Bolduc**  
fille de Marcel Bolduc



**Cathy Carretta**  
fille de Christian Carretta



**Julie Surprenant**  
fille de Michel Surprenant

L'AFPAD est née de l'initiative de quatre pères fondateurs ayant tous perdu leur fille et qui, en 2005, se sont regroupés afin de soutenir les familles de personnes assassinées ou disparues.

Indéniablement, la perte traumatique d'un être cher provoque une ombre de choc déstabilisante.

Le fait de perdre nos repères nous projette dans un sentiment d'impuissance, tel que si nous étions coincés dans une case invisible. Chaque expérience reste unique, mais l'image nous poursuit une vie entière. De toute évidence, l'absence est une souffrance et les impacts traumatiques qui en découlent nous changent à tout jamais.

Dans le but de soutenir les proches de victimes et de briser l'isolement, l'AFPAD souhaite vous offrir ce guide durant cette traversée douloureuse et incertaine aux impacts réels.

**Christine Carretta**  
PDG AFPAD, enseignante et auteure  
Sœur de Cathy Carretta, victime de féminicide en 1998

# Préface

Chers endeuillés et collègues,

Revenir à la maison alors que nous avons vécu une tragédie, tel l'homicide ou la disparition d'un proche, est souvent une épreuve ou un défi considérable. La maison qui était autrefois un espace intime peut nous sembler inconfortable. Certains objets nous rappellent des souvenirs douloureux « d'avant ». Des pièces évoquent cruellement l'absence de l'être cher. Nous pouvons nous sentir bouleversés par l'aspect immuable des choses : comment peuvent-elles ne pas avoir changé alors que nous sommes maintenant affectés à jamais par la tragédie alors que notre vie, elle, a été tellement bouleversée?

Je suis honorée de vous présenter ce guide qui cible spécifiquement ces enjeux importants dans le processus d'adaptation à la suite d'un drame. Vous pourrez y trouver des informations essentielles, mais aussi de judicieux conseils pour vous aider ou pour aider toutes les personnes qui vivent de telles épreuves.

Il me tient à cœur de féliciter l'AFPAD pour cette initiative si pertinente. Dans le long tunnel du deuil, les sentiments de solitude, d'impuissance et d'incompréhension sont courants. Ce recueil constitue un soutien précieux à tous ceux et celles qui vivent ces épreuves ainsi qu'à tout intervenant désireux de les aider de façon efficace.

Je vous souhaite une bonne lecture,  
Bien à vous,

**Dre Pascale Brillon**, psychologue  
Professeure au département de psychologie, UQAM

# Introduction

Vous connaissez un endeuillé qui a perdu un être cher dans des circonstances tragiques et vous vous demandez ce que vous pourriez faire pour l'aider? Vous aimeriez lui offrir ce que personne d'autre ne fait ?

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas immédiatement après la tragédie que c'est le plus difficile. Pas alors que l'endeuillé est entouré par des amis, des proches, des inconnus bienveillants et sympathiques. Pas alors qu'il reçoit des fleurs, des mets préparés, des témoignages d'amour ou de solidarité. Pas alors où la perte de l'être cher semble si irréaliste et que ses émotions sont altérées par une impression de cauchemar ou gelées par le choc.

Non. Le plus dur sera dans trois ou six mois. Quand le tumulte médiatique et social se sera tû et qu'il y aura un grand silence autour de soi. Quand les mots de soutien auront fait place aux "Reviens-en", "Il faut que tu regardes en avant", "Pense positif" ou "Il faut que tu arrêtes de pleurer". Quand il sera envahi par la rage d'une mort si injuste et imprévisible qui ne lui ont pas permis de dire "Aurevoir" ou "Je t'aime" à l'être cher. Quand l'endeuillé réalisera que la mort est permanente, irréversible. Et que l'être cher ne reviendra plus jamais. Et que là, il réalisera pleinement la force de la perte, du manque et de la douleur.

Nous savons que le support social ne dure souvent que trois mois suite à une perte. Et que, plus que jamais, nous évacuons la mort mais aussi la détresse psychologique de notre réalité sociale. Celles-ci retournent si rapidement au rang de tabous dont on ne parle qu'avec honte...

Vous voulez faire quelque chose que personne ne fait pour l'endeuillé que vous aimez? Soyez encore là et soutenez-le encore dans trois mois.

**Dre Pascale Brillon**, psychologue  
Professeure au département de psychologie, UQAM

« Un seul être vous manque,  
et tout est dépeuplé. »

- Alphonse de Lamartine

# À partir de l'annonce du décès



# Les intervenants de première ligne à l'annonce du drame

Par Valérie Bouillon, MA. SC. criminologue, intervenante au CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'acte criminel)

## Le rôle des intervenants de première ligne à l'annonce du décès

Lorsque les enquêteurs des crimes majeurs se dirigent chez des proches, ils comprennent pertinemment l'impact que cette annonce aura sur leur quotidien. Les intervenants du CAVAC agissent en complémentarité afin d'adoucir et d'humaniser cette annonce percutante. Notre rôle principal est de nous montrer disponibles émotionnellement aux proches et en mesure de tolérer leur détresse et leur douleur, pour les soutenir.

De prime abord, ce sont les enquêteurs dédiés à la famille qui ont la lourde tâche d'annoncer le plus rapidement possible à un proche significatif le décès par acte criminel. Les intervenants de première ligne ne se chargent donc pas de cette tâche au moment des faits. Toutefois, il se peut parfois que nous accompagnions des proches afin qu'ils en fassent l'annonce à d'autres membres de la famille ou à des enfants.

Au moment où l'annonce est effectuée, nous devons évaluer le type d'intervention nécessaire en fonction des réactions observées. L'objectif principal est de pouvoir assister les membres de la famille dans leurs divers besoins. Que cela soit un bref contact, une intention de se rappeler dans les jours suivants ou bien pour rester avec eux pendant plusieurs heures, notre intervention est volontaire.

Nous sommes présents pour répondre à leurs questionnements, établir un filet de sécurité et un environnement sécuritaire, et tenter de les ramener dans le moment présent en ayant un ton calme et sécurisant. De plus, nous expliquons aux proches que les intervenants du CAVAC seront présents pour eux dans les prochains jours et mois afin de les soutenir dans leurs démarches, les accompagner, les informer et offrir un soutien psychosocial.

Dans un autre ordre d'idée, les intervenants de première ligne prendront aussi en compte l'environnement entourant l'annonce de décès (au domicile ou à l'hôpital par exemple). Le rôle pourra donc s'étendre aussi à l'accueil d'autres proches et amis.

## Les actions posées par les intervenants de première ligne

En souhaitant toujours répondre aux besoins verbalisés par les proches, les intervenants de première ligne s'assurent que la famille a le soutien des personnes désirées. Ainsi, nous allons demander s'il est possible de joindre quelqu'un ou de les aider dans les démarches afin d'être entouré des personnes significatives pour eux. D'ailleurs, nous pouvons essayer de trouver une personne pouvant agir à titre de personne-ressource pour les membres de la famille afin de les soutenir dans certaines démarches techniques (ex : appeler l'école et l'employeur) et de leur rappeler certaines étapes nécessaires dans les prochains jours. Cette personne-ressource, peut-être moins directement affectée par le drame, pourrait aider la famille dans les démarches de recherche d'un salon funéraire et les rappels de premiers soins psychologiques qui leur sont expliqués par les intervenants de première ligne.



Notre équipe se penchera sur les premiers soins psychologiques à titre préventif afin de soulager certains symptômes inconfortables dans les jours et semaines qui suivent l'annonce du drame. Ces premiers soins touchent les besoins de base (manger, boire, prendre une douche) et le réseau de soutien pour aider la famille à s'entourer des gens qui offrent un confort émotionnel et des conseils d'autosoins.

Ensuite, nous rassurons les membres de la famille en leur nommant qu'un soutien technique, psychopédagogique, informatif et d'accompagnement leur sera offert à court et à long terme. Il est important d'évaluer le réseau, puisque l'un des facteurs de protection se retrouve dans la qualité du soutien à leur disposition, de la part des proches ou des professionnels. Nous sommes présents pour répondre aux questions des proches et certaines questions peuvent être rapidement répondues afin de réduire leurs craintes et leur stress. Par exemple, les intervenants de première ligne peuvent démystifier le rôle d'un coroner, de l'autopsie et des enquêteurs. Nous allons également les prévenir que plusieurs questions en lien avec le décès de leur proche demeureront à court terme, et possiblement à long terme, non répondues. En effet, certains éléments entourant le crime ne seront dévoilés qu'à travers le processus judiciaire ou bien ne seront jamais élucidés. La recherche de sens à la suite d'un décès par acte criminel devient très importante pour les proches. Il est donc essentiel de démystifier le travail des enquêteurs du service de police ainsi que les notions de justice légale et les notions thérapeutiques.

Par la suite, il est primordial de normaliser les émotions ressenties par les proches et de tolérer ces dernières. Un exercice de psychopédagogie à cet effet est nécessaire afin d'expliquer les réactions et conséquences normales à la suite du décès par acte criminel d'un proche. Il est également nécessaire de présenter certaines notions sur le deuil en soi. Le plus important à retenir est l'impact du contexte traumatique entourant le deuil et le fait qu'il n'existe pas d'étape précise. Ainsi, les proches sauront se soutenir entre eux, en prenant en compte du rythme de tous et toutes.

### **Les réactions possibles des personnes en deuil à l'annonce du décès**

Lors d'une annonce aussi traumatique que celle-ci, il existe plusieurs réactions possibles. Il est primordial de comprendre que ces réactions sont biologiques. Il ne faut donc pas alimenter un sentiment de culpabilité à leur égard. Il est aussi important de comprendre qu'il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réactions. De plus, même si les membres de la famille ne sont pas directement présents lors de l'acte criminel, le processus mental de réaction face à un danger s'enclenche. Cela s'explique par la proximité du proche ayant subi l'acte criminel et par l'aspect de violence les ayant touchés. Ce processus de réaction face au danger est différent d'une personne à l'autre. Certaines personnes vont pleurer, crier, être en colère ou se désorganiser (état de choc) alors que d'autres vont figer et se sentir dissociés de leur entité et de la réalité. Il arrive donc que certains proches ne se sentent pas capables de pleurer dans l'immédiat, car le cerveau n'a pas encore été en mesure d'assimiler la nouvelle. Pour ce faire, certaines personnes ont besoin de voir le défunt, de comprendre les circonstances du crime, d'aller sur la scène de crime ou bien d'observer les réactions de leurs proches significatifs. Ces types de réactions sont physiologiques et déclenchés par des mécanismes du cerveau. Elles sont des réactions de protection. Enfin, pour certaines personnes, il peut être nécessaire de faire appel au service d'Urgences-santé pour une évaluation physiologique.



## TÉMOIGNAGE

« La perte d'un être cher est un naufrage, une tempête. Quand le bateau sombre, au début, tu te noies, avec des morceaux d'épave qui flottent tout autour de toi. Tous ces débris qui ne font que te rappeler douloureusement la beauté, l'éclat, la splendeur passée de ce navire qui était, et qui n'est plus.

Et voilà tout ce que tu peux faire : flotter. Tu chercheras un morceau d'épave, tu t'y accrocheras pendant un moment. Ce sera peut-être un objet matériel. Cela pourra être un souvenir heureux, une photographie. Cela pourra être aussi une autre personne, naufragée comme toi de ce bateau, qui elle aussi essaye tant bien que mal de rester à la surface.

Pendant un temps, tout ce que tu pourras faire pour ton salut, c'est flotter, ballotté par les éléments. Essayer de rester en vie.

Au début, tu seras pris au cœur de la tempête, des vagues de 30 mètres qui s'abattent contre toi sans merci. Elles arrivent toutes les 10 secondes, et elles ne te laissent même pas le temps de reprendre ton souffle. Tout ce que tu peux faire, c'est t'accrocher, subir, flotter.

Après un moment, peut-être des semaines, peut-être des mois, les vagues seront toujours aussi énormes, mais tu verras qu'elles seront un petit peu plus espacées, elles te laisseront un peu plus de répit. Bien sûr, quand elles s'écrasent sur toi, elles t'engloutissent toujours, t'entraînent par le fond dans un tourbillon d'écume... Mais entre-temps, tu peux respirer, tu peux vivre.

Tu ne sauras jamais à l'avance ce qui déclenchera cette vague de chagrin. Cela pourra être une chanson, une photo, le croisement d'une rue, l'odeur d'une tasse de café chaud. Cela peut être tout et n'importe quoi... et les vagues continuent à se briser sur toi. Mais entre les vagues, il y a la vie. »

- Auteur anonyme et inconnu, source internet



## L'annonce du décès aux enfants

Par Vivianne Gravel, B. SC. psychologie, intervenante à La Maison des Petits Tournesols

En déposant le téléphone, on est encore sous le choc. Une personne de l'entourage d'un enfant avec lequel on a un lien significatif vient d'être victime d'un homicide. La personne décédée est peut-être son meilleur ami, son père, son professeur, sa gardienne, notre propre épouse, notre propre fils... Il se peut donc qu'on se retrouve soi-même anesthésié, hébété, confus, révolté ou encore anéanti sous le choc de la nouvelle. Comment annoncer un acte si brutal et contre-nature à un enfant ?

**Quand lui dire :** Les proches ont souvent envie de retarder le moment de l'annonce ou de cacher certains détails concernant les circonstances de la mort aux enfants. En plus d'être soi-même déstabilisé, on peut craindre de causer du tort à l'enfant en l'attristant ou en l'effrayant. Cependant, les enfants, et même les nourrissons, sentent souvent déjà que les gens autour d'eux n'agissent pas comme à leur habitude. Les tabous, l'inconfort et la détresse qu'ils perçoivent peuvent, en fin de compte, leur causer davantage de tort. Il est donc conseillé d'annoncer le décès le plus tôt possible. Il en est de même pour les circonstances de la mort ; un enfant qui apprend avec un décalage que sa sœur est décédée à la suite d'un homicide plutôt que dans un accident pourrait vivre son deuil avec un certain décalage et se sentir trahi ou exclu, affectant négativement sa confiance envers les adultes. Or, après l'annonce initiale, il faut s'attendre à ce que le sujet du décès soit abordé plus d'une fois. Il est donc toujours possible de récupérer la discussion et de se rattraper.

Dans le cas où l'on choisit de retarder l'annonce quelque peu pour permettre au jeune d'assister pleinement à un événement important, expliquer ce qui nous a poussé à faire ce choix peut aider à ce que le jeune se sente moins mis à l'écart et ainsi répondre à son besoin de sécurité affective.

**Qui l'annonce :** La personne idéale pour annoncer le décès est le parent de l'enfant. Cependant, cela n'est pas toujours possible. L'annonce peut alors être faite par une personne qui connaît bien le jeune, qui comprend ses réactions, en qui celui-ci a confiance. Comme annoncer la mort à un enfant est loin d'être une tâche facile, certains préfèrent demander à quelqu'un de les accompagner. Dans ce cas, il est important de choisir une personne avec laquelle l'enfant se sentira en confiance et en mesure de réagir ouvertement. Il peut aussi arriver que l'enfant ait déjà appris la mort de son être cher par un autre moyen avant que l'on ait eu le temps de lui annoncer soi-même. On peut alors reprendre l'annonce avec lui et aller confirmer ce qu'il a compris.

**Où l'annoncer :** Tentez de trouver un endroit calme et privé, loin des amis et des étrangers. Il est important que l'enfant sente qu'il peut réagir sans se soucier du regard des autres. Le besoin d'intimité s'applique également dans le cas de frères et sœurs d'une même fratrie. En effet, annoncer le décès à tous les enfants simultanément au même endroit permettra d'éviter que les derniers à l'apprendre ne se sentent mis à part. En revanche, prendre un moment dans un endroit privé avec chacun par la suite pourrait leur donner la chance de poser des questions ou d'avoir des réactions qu'ils n'auraient pas osé avoir devant les autres. De plus, faire ces retours séparés peut permettre d'éviter l'épuisement de la personne chargée d'annoncer le décès.

**Quoi dire :** Les expressions imagées comme « être endormi », « être parti pour un long voyage » ou « être au ciel » pouvant porter à la confusion pour les jeunes enfants, il est important d'utiliser le mot « mort » lors de l'annonce, et ce même si l'enfant a été témoin du décès. Pour aider les plus jeunes à comprendre, on peut dire que le cœur de la personne a arrêté de battre, qu'elle ne ressent plus rien et que lorsqu'on est mort, on est mort pour toujours.

Concernant la cause du décès, on peut être hésitant à donner plus de détails à un enfant. Il faut se rappeler que les jeunes ont tendance à compléter ce qu'ils ignorent avec leur imagination et qu'ils pourraient s'imaginer des scénarios plus inquiétants encore. De plus, il est possible que l'enfant apprenne les circonstances de la mort à travers la médiatisation du cas, ce qui pourrait briser le lien de confiance. Une bonne manière de respecter le rythme de l'enfant est de lui demander ce qu'il souhaite savoir. Si l'on se sent capable d'en parler, on partage cette information avec lui en ajustant ses mots à l'âge de l'enfant et à ce qui est possible pour soi. Demander à l'enfant ce qu'il comprend des mots que l'on utilise (homicide, autopsie, coroner...) permet de vérifier sa compréhension. Par la suite, on peut continuer de manière progressive en lui demandant s'il lui reste des questions.

Il est toujours important de rassurer l'enfant en lui répétant, par exemple, qu'on l'aime, qu'on est là pour lui et qu'on est disponible pour l'écouter et répondre à ses questions. Le plus important est de répondre au besoin d'amour, de sécurité et de présence de cet enfant dont la réalité vient d'être chamboulée.

### Les réactions que l'enfant peut avoir à l'annonce

À la suite de l'annonce de la mort d'un être cher, toutes sortes de réactions sont possibles. Les enfants peuvent avoir de la peine, être en colère, refuser d'y croire ou encore se sentir coupables. Ils peuvent aussi ressentir certaines émotions contradictoires, comme du soulagement ou de l'apaisement. Certains, sous le choc, peuvent ne rien exprimer du tout. Cette réaction est aussi tout à fait normale et ne signifie pas que l'enfant ne ressent rien ou qu'il n'aura pas une réaction différente plus tard quand il aura eu le temps d'assimiler la nouvelle.

Des questions peuvent aussi émerger de la part de l'enfant. Il est possible qu'il demande à en savoir plus sur les causes, les circonstances et les détails de la mort. Si la personne ayant commis le meurtre faisait partie de l'entourage, l'enfant peut se demander si la même chose pourrait lui arriver ou s'il risque lui-même de tuer une personne qu'il aime. Il se peut aussi que les enfants posent les mêmes questions plusieurs fois parce qu'elles cachent des besoins qu'ils ne sentent pas encore comblés ou parce que le développement de leur cerveau ne leur permet pas encore de saisir certains aspects de la mort : « Quand est-ce qu'il va revenir ? », « Est-ce que ça veut dire que tu vas mourir aussi ? », « Où est Maman ? ». En effet, la compréhension des enfants de la mort se transforme au rythme de leur développement. Ils ont donc des manières de réagir et d'assimiler l'information différentes de celles des adultes. Ces questions peuvent être déroutantes et difficiles à répondre, mais vous n'avez pas à avoir la réponse à tout immédiatement. Tentez de répondre le plus honnêtement possible et n'hésitez pas à expliquer à l'enfant que vous avez besoin d'un moment pour y réfléchir ou que vous n'êtes pas à l'aise d'en parler tout de suite, mais que vous lui reviendrez plus tard.

Il est aussi possible que certains enfants ne posent aucune question. Cela peut être parce qu'ils ne sont pas certains d'avoir le droit de le faire ou parce qu'ils préféreront aller poser leurs questions à d'autres personnes de confiance plus tard. Rien ne sert d'insister : laissez-leur simplement savoir que vous serez là pour répondre à leurs questions s'ils en ont dans le futur.





# Le travail du coroner

---

Par Charles-Antoine Dumont & Katyana Shum-Tim, étudiants Pro Bono du Canada, section Université Laval

## Synthèse de l'entrevue avec Me Amélie Lavigne, coroner décès

Lorsqu'un décès survient, il est possible qu'on demande à un spécialiste de la santé de procéder à une enquête pour déterminer les causes exactes ainsi que les circonstances entourant le décès. Le coroner a le rôle d'effectuer l'autopsie et de rédiger un rapport sur l'enquête qui lui a permis de déterminer les causes du décès. Les coroners du Québec sont régis par le Bureau du coroner (BDC). Le slogan du bureau du coroner, « Pour la vie », met en lumière l'empathie et la considération dont ses membres doivent faire preuve dans leur travail. Mais que font les coroners, plus précisément?

Le coroner joue un rôle important auprès des familles des défunts. Dans les premiers jours suivant un décès, les policiers vont contacter les membres de la famille pour leur annoncer le décès et leur expliquer la suite du processus. Par la suite, le coroner va établir un premier contact avec les membres de la famille pour se présenter, répondre à leurs questions et démystifier son propre rôle. Il va également demander aux familles de désigner un membre responsable à qui communiquer toutes les informations. Le coroner peut conserver le corps aussi longtemps qu'il est nécessaire pour sa collecte de données, mais son but est toujours de libérer le corps pour que la famille puisse organiser ses rites funéraires et cheminer dans son deuil. Lorsqu'il a fini tous ses examens et ses prélèvements, le coroner va remettre le corps du défunt à la famille. Lorsque son rapport est complet, une copie est envoyée à la famille. Toutefois, le coroner va s'informer préalablement auprès de celle-ci si elle souhaite le recevoir ou si elle préfère ne pas obtenir de copie du rapport.

Le coroner joue un rôle très important dans l'enquête publique qui suit le décès. Il collabore avec la majorité des personnes impliquées dans l'enquête. Il s'implique beaucoup avec la police, mais aussi avec la famille et les proches du défunt. Pour cette raison, le coroner doit faire preuve d'empathie afin d'accompagner les familles en deuil tout au long du processus.

Le coroner peut aussi inclure des recommandations dans son rapport; il peut, par exemple, tenter de comprendre certains éléments sur la mortalité au Québec ainsi que définir des mesures à mettre en place dans le but de prévenir ou de réduire les décès dans des circonstances similaires. Par exemple, dans le rapport de la tragédie de Saint-Apollinaire, le coroner inclut des recommandations sur l'accessibilité à la santé mentale pour éviter que de telles situations se reproduisent. Il est important de noter qu'une infime proportion des rapports de coroners inclut des recommandations, soit seulement de 3 à 4 %.

Les coroners n'interviennent pas lors de tous les décès du Québec, mais seulement lorsque de la violence est impliquée dans le décès ou que certaines circonstances obscures entourant le décès doivent être examinées. Ainsi, les homicides sont toujours suivis d'un rapport du coroner. Il est aussi possible qu'un rapport soit rédigé lors de certains accidents ou suicides ou lorsque l'on suspecte que de la négligence peut être impliquée dans le décès. Les coroners sont appelés à intervenir dans 1,3 % des enquêtes publiques. Cela couvre 30 % des décès naturels, 40 % des décès accidentels, 20 à 22 % des suicides et tous les décès obscurs ou suspects. Les coroners sont aussi appelés à procéder à des investigations lorsqu'un enfant meurt de manière subite dans des circonstances obscures.

En date de juillet 2022, le BDC avait 240 dossiers en cours pour 100 coroners dans tout le Québec. Dans chacune des 17 régions administratives du Québec, il y a un coroner de garde tous les jours de l'année. Puisque les coroners sont de garde un ou deux jours par mois, ils continuent normalement de pratiquer leur profession originale (souvent médecin, avocat ou notaire) lorsqu'ils ne sont pas de garde. Il y a un plus grand nombre de coroners dans les régions administratives plus denses que dans les régions moins peuplées.

Lors d'un décès dit « simple », le coroner prend environ 9 mois à rédiger son rapport. Toutefois, le processus peut s'étirer lorsqu'il faut procéder à des analyses de sang ou à des analyses toxicologiques. Ces analyses supplémentaires peuvent ajouter 5 à 6 mois au processus. Ainsi, une autopsie de base prend environ 9 mois, alors qu'une autopsie en cas d'homicide peut prendre de 15 à 18 mois. Pendant ces délais, les familles qui attendent des réponses souffrent et l'attente peut devenir pénible ou même insupportable. C'est pourquoi le coroner et les autorités se doivent de soutenir les familles dans ces situations.



## La notion de victime

Par Charles-Antoine Dumont & Katyana Shum-Tim, étudiants Pro Bono du Canada, section Université Laval

Depuis le 13 octobre 2021, la Loi visant à aider les personnes victimes d'infractions criminelles et à favoriser leur rétablissement (LAPVIC) est entrée en vigueur pour modifier plusieurs aspects de l'ancienne Loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels (LIVAC).

**La famille de la personne décédée suite à une infraction criminelle a maintenant 3 ans pour déposer une demande de qualification.**

### Qui peut présenter une demande de qualification?

Pour pouvoir se qualifier, la personne doit répondre à la définition de « **victime** » prévue à la Loi. Or, cette notion de « victime » a été élargie. Elle inclut désormais d'autres personnes que la personne victime qui subit une atteinte à son intégrité physique ou psychique ou qui décède en raison de l'infraction criminelle commise à son égard.

**L'art. 15 de la LAPVIC précise que la personne contre qui est commise l'infraction, ses parents, ses enfants, son conjoint, ses personnes à charge, ses proches ainsi que les témoins sont des personnes victimes.**

L'art. 16 de la LAPVIC ajoute que certaines personnes, en raison d'une intervention civique, sont considérées comme des personnes victimes également.

L'art. 26 de la LAPVIC permet à un enfant âgé de 14 ans et plus de présenter lui-même une demande de qualification. Toute autre personne majeure peut présenter la demande dans le cas d'un enfant de moins de 14 ans ou d'un enfant dont le titulaire de l'autorité parentale refuse ou néglige de faire la demande de qualification ou qu'il est l'auteur de l'infraction criminelle.

L'art. 18 de la LAPVIC définit plusieurs termes importants pour l'application de la Loi : « conjoints », « infraction criminelle », « personne à charge » ou « personne qui est à la charge » et « proche ».

Le délai pour déposer une demande de qualification a également été modifié : il a été prolongé jusqu'à 3 ans en vertu de l'art. 25 de la LAPVIC.



# AIDE-MÉMOIRE

## Qui doit être avisé à la suite du décès :

- **Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)**
  - o Indemnités versées par CNESST
  - o Indemnités versées par IVAC
  
- **Épargne Placement Québec**
  - o Transfert des produits d'épargne et de retraite
  
- **Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale**
  - o Programme d'aide sociale
  - o Régime québécois d'assurance parentale
  
- **Retraite Québec**
  - o Allocation famille, pension d'un pays étranger, régime de rentes du Québec et régime de rentes du secteur public
  
- **Revenu Québec**
  - o Allocation-Logement
  - o Crédits d'impôt pour frais de garde d'enfants
  - o Crédits d'impôt pour maintien à domicile des aînés
  - o Crédits d'impôt pour solidarité
  - o Pensions alimentaires
  - o Prime de travail et prime de travail adaptée

## L'importance des rites funéraires dans le processus de deuil

---

Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire

En tant qu'êtres humains, nous avons tous tendance à vouloir structurer et comprendre l'environnement qui nous entoure. Lorsque notre environnement est imprévisible, ou a été imprévisible, nous nous sentons vulnérables. Les rites existent pour marquer différents moments de transition importants et ce, depuis des milliers d'années. Les rites de passage sont des rituels qui sont performés lorsqu'un groupe ou une personne vit une transformation majeure. Une cérémonie de graduation, un mariage, un baptême ou des funérailles sont tous des rites de passage qui jouent un rôle dans notre société, en tant que groupe.

Lorsqu'un proche décède, l'ordre habituel dans lequel on vit s'écroule. Notre quotidien est perturbé, nos repères s'effondrent. Le deuil est la période d'adaptation qui a lieu à la suite de la mort d'une personne significative, qui marque un avant et un après, et lors de laquelle nous intégrons graduellement la réalité de la mort et internalisons la relation à la personne décédée. Dans ce moment de grande vulnérabilité et de détresse, les rites funéraires ont comme objectif de permettre aux personnes qui vivent un deuil de se rassembler, de recevoir le soutien de leurs proches et de commencer à se reconstruire, comme famille et comme individus. Les rituels ont un poids symbolique au niveau individuel, mais aussi collectif, puisqu'ils permettent de réunir les survivants et de rendre hommage à la personne décédée. Ils encadrent et orientent, ils donnent un sens à des événements déstabilisants et autrement anxiogènes.

Les experts soutiennent l'importance des rites funéraires dans le processus de deuil (Bacqué, 2020). Les rites funéraires permettraient d'obtenir la reconnaissance des autres par rapport à l'immense peine vécue et de commencer à intégrer la perte de l'être cher. Les différentes étapes qui sont traversées lorsque l'entourage organise et participe aux funérailles permettent de rendre hommage à la vie du défunt et de prendre conscience de ce que cette personne a laissé comme trace dans notre vie.

Nous reviendrons, dans la deuxième partie de cet ouvrage, sur le processus de deuil. Bien qu'il soit unique à chaque personne, intimement lié à la relation qui existait entre la personne en deuil et le défunt, le processus de deuil comporte quelques grandes lignes qui peuvent offrir des repères dans cette période de grand flou.



# TÉMOIGNAGES

**Quelles formes de rituels ont du sens pour vous,  
ou que faites vous en commémoration de votre être cher ?**

En ce qui nous concerne,  
une fois par année, nous faisons  
une envolée de 19 ballons  
(l'âge de son décès). Cette  
occasion permet aux membres de  
notre famille de se rappeler de  
notre enfant et d'en parler;

Elle adorait les tulipes,  
alors j'en achète souvent,  
aux dates importantes qui me  
font penser à elle. C'est un petit  
geste qui me fait du bien, j'ai  
l'impression de lui donner  
des fleurs;

J'ai placé une très belle  
photo de lui et des objets qui  
lui étaient chers dans une  
bibliothèque, en son honneur.  
Cela me permet d'avoir un  
endroit privé où me recueillir,  
quand je veux sentir  
sa présence;

En disant que nous avons  
besoin de parler de nos disparus,  
les gens comprennent que nous  
voulons les garder vivants dans  
notre cœur. J'en parle à travers  
l'écriture, les médias et les  
rencontres. À moi, ça me fait  
du bien et j'en ai besoin.

# Les funérailles

---

Par Caroline Guay, directrice des salons funéraires Guay

Qu'est-ce que des funérailles ? La définition du mot funérailles selon le dictionnaire Le Robert est « Ensemble des cérémonies civiles (et religieuses) accomplies pour rendre les honneurs suprêmes à un mort. » Le mot funérailles a évolué avec le temps, mais également avec les changements dans les rituels funéraires. Le terme funérailles est plutôt associé à la religion et l'Église tandis que maintenant, on utilise davantage le terme cérémonie lorsque la célébration n'est pas faite dans un lieu de culte. Les deux ont les mêmes objectifs, c'est-à-dire rendre hommage à la personne décédée.


Les funérailles ou les cérémonies sont des événements qui aident à faire son deuil. Il existe plusieurs façons de rendre hommage à la personne chère. Les rituels funéraires occupent donc une place importante dans le processus du deuil lorsque qu'un être cher décède et cette importance est d'autant plus significative lorsque le décès survient de façon dramatique.

Lorsque la mort est imprévisible, soudaine, brutale et violente comme c'est le cas pour les accidents, les suicides et les homicides, le contexte du décès alourdit le deuil vécu. Les proches, les amis, les collègues de travail et les connaissances du défunt sentent le besoin d'aider, d'offrir leur soutien et support, mais ils veulent également être présents pour la famille. Il n'est pas rare de voir des centaines de personnes se présenter au salon funéraire et lors des funérailles/cérémonies, afin d'offrir leurs condoléances. Les décès violents sont souvent médiatisés et, selon le contexte, peuvent ébranler toute une population. Il est donc possible que des inconnus, touchés par la tragédie, viennent témoigner leur sympathie à la famille.

Les visites au salon funéraire, les cérémonies ou les funérailles permettent d'exprimer notre peine, mais elles permettent aussi de témoigner l'appréciation que nous avons de la personne décédée et nous donnent l'opportunité de lui rendre un dernier hommage, que ce soit par le partage de souvenirs, par un retour sur des événements marquants de sa vie ou sur le récit d'anecdotes. Toutes ces marques d'attention sont très précieuses pour les personnes en deuil, qui ont besoin de repères dans cette situation difficile. Les funérailles permettent de faire nos adieux à la personne aimée et permettent souvent d'entamer le processus le deuil.

Lorsque le décès est tragique et médiatisé, il est difficile pour la famille de vivre cet événement de façon privée. Les témoignages abondants et la présence des médias peuvent générer beaucoup d'anxiété et de stress, mais également beaucoup de douleur pour la personne endeuillée. Toutes ces raisons font en sorte qu'il est important de respecter le rythme et les volontés de la famille afin de ne pas accentuer la douleur et les difficultés causées par le décès.

Parfois, la famille choisit de ne pas organiser de rituels funéraires. Cette décision peut être prise pour différentes raisons ou croyances. Mon expérience personnelle me porte à croire que, la majorité du temps, cette décision est basée sur de fausses croyances ou perceptions, comme l'apparence physique du défunt étant donné les circonstances du décès qui, selon eux, ne permettrait pas d'exposition ou de funérailles. Cette croyance n'est pas exacte puisque, si une exposition en présence du corps est souhaitée, les thanatopracteurs (embaumeurs), qui sont des spécialistes dans leur domaine, font tout leur possible afin de répondre à leurs volontés. Il est également possible d'organiser des rituels funéraires en présence des cendres ou encore de façon commémorative.



Une autre décision basée sur de fausses perceptions est le fait de penser que de ne pas organiser de rituels funéraires fera en sorte de conserver de bons souvenirs de la personne lorsqu'elle était vivante. Comme mentionné précédemment, les rituels funéraires aident à passer au travers du deuil. Certaines personnes pensent qu'elles s'éviteront de la peine et des souffrances en s'abstenant d'organiser ces célébrations, qui pourtant occupent une place importante dans le processus de deuil. Le conseil que je peux donner dans ces circonstances est de souligner l'événement et ce, peu importe la manière : que ce soit un rassemblement au chalet familial, une soirée avec les amis, faire une randonnée au parc où l'être cher aimait aller ou encore cuisiner une recette que la personne aimait et la partager avec vos proches.

**Comme chaque vie est unique,  
chaque cérémonie l'est également.**

Finalement, pour plusieurs, il est important de comprendre et de s'impliquer pour donner suite au décès d'un proche. Les donations à des fondations sont des pratiques de plus en plus répandues et qui permettent aux familles de s'impliquer dans une cause qui leur tient à cœur et qui, par le fait même, les gardent près de l'être aimé. Ces demandes sont très souvent publiées dans les avis de décès afin d'informer les gens qui désirent contribuer à la mémoire du défunt.

# La place des enfants dans le rite funéraire

Par Vivianne Gravel, B.SC. psychologie, intervenante à La Maison des Petits Tournesols

On accorde souvent peu de place aux enfants dans les rites funéraires. Pourtant, ces derniers représentent pour certains enfants des traditions importantes qui peuvent leur faire un grand bien. Comment impliquer les enfants dans ces rites et les préparer à y assister ?

## La présence des enfants aux rites funéraires : oui ou non ?

Dès lors que des funérailles commencent à être organisées, on peut avoir certaines réticences à l'idée que les enfants y assistent. Famille et amis bouleversés et aux comportements imprévisibles, image d'un corps possiblement exposé, d'une urne ou d'un cercueil qui pourrait initier des questions dont les réponses semblent trop difficiles ; ce sont toutes des scènes qu'on voudrait éviter à un enfant. D'autant plus que selon l'âge des enfants, on peut anticiper que les plus jeunes ne se rappelleront pas la cérémonie de toute façon ou que leur agitation perturbera la cérémonie.

Toutefois, les rites funéraires jouent souvent un rôle important dans le processus de deuil, pour les enfants tout comme pour les adultes. Participer aux rites funéraires permet de faire ses adieux à l'être cher, de lui rendre hommage, d'être reconnu dans sa souffrance et de commencer à intégrer la réalité de la mort. Les enfants peuvent avoir des souvenirs à partager et souhaitent généralement se sentir considérés et inclus. Bien que les nourrissons ne soient pas en mesure de saisir tout ce que la mort implique, ils ressentent tout de même la perte et pourraient être contents, plus tard, de savoir qu'ils étaient présents lors de cet événement symbolique, même s'ils étaient trop jeunes pour en avoir des souvenirs.

Il n'y a pas de réponse unique à savoir si l'enfant doit assister aux funérailles ou non : cela sera différent pour chacun, dépendamment du contexte. Si l'on se sent en mesure de répondre aux besoins de l'enfant lors des funérailles, on peut laisser à l'enfant le choix d'y assister ou non, après s'être assuré qu'il comprenne bien en quoi cette expérience consiste. De cette manière, l'enfant se sentira inclus et saura plus tard que ce choix ne lui avait pas été imposé. Si l'enfant ne désire pas y assister, on peut vérifier s'il a des inquiétudes au sujet desquelles on peut le rassurer en répondant du mieux qu'on le peut à ses questions et en lui offrant des manières alternatives de participer. Cependant, si l'enfant ne se sent simplement pas prêt et préfère ne pas assister aux funérailles malgré toute la préparation et le temps d'échange avec lui, il est important de respecter sa décision.

## Préparer un enfant à assister à un rite funéraire

On peut préparer l'enfant en lui décrivant le déroulement de la cérémonie avant le jour des funérailles. Y aura-t-il un cercueil ou une urne ? Certains partageront-ils des mots, des prières ? La personne sera-t-elle enterrée ? Les complexes funéraires offrent parfois la possibilité de visiter les lieux avant la cérémonie, ce qu'on peut proposer à l'enfant. On peut aussi parler avec lui des différentes réactions qu'il ou que les autres autour de lui pourraient avoir.







Si le corps de la personne a traversé la crémation, on peut expliquer à l'enfant en quoi ce processus consiste en disant, par exemple, que le corps de la personne sera mis dans un espace très chaud jusqu'à ce qu'il soit transformé en poussière. Il est important de lui mentionner que les personnes mortes ne ressentent pas la chaleur ou la douleur, quelle que soit la méthode utilisée (enterrement, aquamation ou crémation). Si le corps est exposé, on peut lui expliquer que la personne ne bougera pas, que sa peau sera plus pâle ou plus froide ou qu'elle sera maquillée. Si cette image est jugée trop difficile à voir pour l'enfant, il est possible de s'entendre au préalable avec lui pour n'exposer, par exemple, que la main de la personne. Finalement, bien qu'on puisse l'inviter à assister à la crémation ou à voir le corps exposé, l'enfant sera rassuré qu'on ne l'obligera pas à y prendre part s'il n'en a pas envie.

### Accompagner un enfant durant un rite funéraire

Les accompagnateurs de l'enfant, qui vivent souvent eux-mêmes un deuil, peuvent avoir besoin d'aide pour s'occuper du jeune. Lorsqu'ils assistent à des funérailles, les enfants ont besoin d'être avec une personne qui est en mesure de s'occuper d'eux, de leur parler et de les rassurer. Ce rôle peut être rempli par un parent ou un autre adulte qui est proche d'eux, en autant que l'enfant soit d'accord. Il se peut aussi que les enfants aient besoin de se lever, de sortir un moment ou de jouer. Ils sont en plein développement et restent des enfants, malgré le deuil présent. Si la personne qui accompagne l'enfant a besoin d'un moment de tranquillité, elle peut demander l'aide d'une personne de l'entourage.

### Le rôle que le jeune peut jouer

Donner l'occasion aux enfants de s'impliquer dans les rites funéraires peut leur permettre de se sentir considérés et d'apporter une touche plus personnelle. Cela peut être fait de toutes sortes de manières : donner leur opinion pour le choix de la pierre tombale ou des fleurs, déposer des objets dans le cercueil, choisir une chanson, faire la lecture d'un texte, etc. Ce n'est cependant pas le souhait de tous les enfants ; certains préféreront simplement observer la cérémonie et les gens pour tenter de donner un sens à ce qui se passe, à leur propre rythme.

### Se réapproprier les rites funéraires

Pour toutes sortes de raisons, on peut ressentir que les funérailles n'ont pas complètement répondu à nos besoins. Il est possible qu'on soit trop préoccupé par les procédures légales sur le coup ou trop sous le choc pour pouvoir vivre cette cérémonie comme on l'aurait voulu. La cérémonie n'était peut-être pas assez intime à notre goût, teintée par les opinions exprimées par certains sur la personne décédée ou sur les raisons et le contexte du décès. Dans les situations d'homicide, les médias peuvent aussi alourdir le deuil vécu par la famille et rendre la cérémonie plus intimidante. Peut-être aussi que l'enfant a choisi de ne pas y assister ou n'a pas pu le faire, mais souhaite désormais participer à une forme de rite.

Quelle que soit la raison qui vous pousse à le faire, il n'est jamais trop tard pour se réapproprier ou personnaliser les funérailles. Une petite cérémonie plus personnelle peut être organisée avec l'enfant et son entourage. En famille, on peut partager des souvenirs, regarder des photos prises lors des funérailles ou poser des actions symboliques comme allumer une chandelle, lire un texte ou faire une envolée de papillons.

## L'actualité, source de stress ?

---

Par Christine Carretta, PDG AFPAD, enseignante et auteure

Tant de nuits blanches, d'angoisses, de peur et d'inquiétudes pourraient être évitées s'il n'y avait pas d'instabilités. Demain sera-t-il fragile ? En vérité, les circonstances mouvantes de la vie façonnent notre quotidien et notre état d'esprit. Durant ces jours de grande vulnérabilité, il est normal que notre esprit tourbillonne vers l'incertitude.

Dans le contexte de drame, plusieurs personnes peuvent se sentir sous pression. Il est possible que des images projetées sur nos écrans, des articles dans les journaux ou des éléments des manchettes ravivent d'anciennes douleurs et suscitent l'inquiétude. Il n'est pas rare que les personnes se sentent perturbées ou fragilisées en voyant la souffrance qui nous est présentée au quotidien. Comment conserver un regard positif face aux informations ?

Chaque étape, chaque tournant peut ramener à un sentiment d'impuissance, parfois même d'hypervigilance. Pour certaines personnes ayant vécu le drame relié à l'homicide d'un proche, un tel état d'anxiété, de peur et d'alerte provoque beaucoup d'agitation. Certaines personnes peuvent se sentir envahies par de douloureux souvenirs, qui les replongent dans un état de détresse psychologique, continuellement ramenées à la blessure, au trauma.



## Les médias

---

**Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire**

Les situations de morts violentes, comme les assassinats ou les homicides, attirent souvent l'attention des médias. Pendant que le bureau du coroner mène son enquête, de nombreuses personnes peuvent être rencontrées ou sollicitées par les journalistes d'information, qui tentent de mettre en lumière ce qui s'est produit. En tant que proche d'une personne ayant été victime d'homicide, vous pouvez vous sentir au centre d'un chaos médiatique. Votre vie privée est soudainement exposée à l'œil du public.

Vous vous demanderez peut-être quelle est la meilleure manière de faire face aux médias et aux journalistes. Leur répondre ou les éviter ? Il s'agit d'un choix très personnel. Si un journaliste vous contacte par téléphone et que vous répondez, vous pouvez lui demander son nom, ses coordonnées et les sujets qu'il souhaite discuter avec vous, puis l'informer que vous le rappellerez plus tard. Ainsi, vous pourrez vous accorder un temps de réflexion pour déterminer ce que vous vous sentez confortable de partager avec les médias. Vous pourrez aussi trouver certaines informations à propos de la ou du journaliste qui vous a contacté, pour prendre une décision éclairée. N'hésitez pas à nommer vos limites et à vous prioriser, vous n'avez pas à répondre immédiatement, ni à répondre à tout le monde.

Aller rencontrer les médias peut vous permettre de sentir que vous reprenez, d'une certaine manière, la situation en main. Que vous rendez justice à la personne décédée en nommant la vérité. Toutefois, il peut aussi s'agir d'un événement très stressant. Vous avez le droit de prendre quelques heures, quelques jours, quelques semaines ou même quelques années avant de parler à des journalistes. Certaines personnes ne voudront jamais le faire, et d'autres sentiront un besoin de le faire rapidement, en fonction de leur cheminement de deuil personnel. Le seul bon moment pour parler avec les médias est le moment où vous sentirez que cela vous ferait du bien, et vous n'avez pas à le faire si ce besoin ne se présente jamais.

## Le travail

---

Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire

Après l'annonce du drame, de nombreuses personnes ressentent le besoin de prendre un temps d'arrêt avant de reprendre leurs activités. Puisque le deuil affecte, entre autres, la concentration, la mémoire, l'attention, le sommeil et l'humeur, il peut être difficile de reprendre le travail.

La Loi du Québec sur les normes du travail<sup>1</sup> permet de s'absenter 5 jours, dont 2 jours avec salaire, en raison du décès ou des funérailles d'un proche (conjoint, enfant, père, mère, frère, sœur).

Cependant, cette loi ne s'applique pas à tous les travailleurs (par exemple, les travailleurs autonomes). Elle ne reconnaît malheureusement pas non plus le deuil d'un ami ou d'une autre personne significative, bien qu'il ait lui aussi de nombreuses répercussions. Pour des raisons financières ou par peur de perdre leur emploi, de nombreux proches de victimes d'homicides n'ont d'autre choix que de reprendre rapidement le travail.

Le cheminement de deuil est un processus individuel et unique à chaque personne. Bien que sa durée soit variable, il ne serait pas du tout réaliste de croire que le deuil puisse se traverser en moins d'une semaine. Le processus judiciaire qui s'enclenche dans les cas d'homicides s'échelonne sur de nombreux mois et rythme bien souvent le processus de deuil des proches. Le sentiment d'impuissance relié au fait de ne pas avoir de réponse, puis les discussions téléphoniques avec le coroner, la découverte de preuves ou le verdict final sont autant d'étapes à traverser, qui peuvent replonger la personne dans la souffrance.

**Arrêt de travail :** Il existe encore un certain tabou l'entourant, mais l'arrêt de travail peut être un élément déterminant dans le rétablissement de la personne vivant un deuil. Sur recommandation écrite d'un médecin traitant, il est possible de prendre un temps de repos. Les raisons vous poussant à souhaiter arrêter le travail peuvent être d'ordre physique (douleurs, maux de tête, grande fatigue, etc.), cognitives (manque de concentration, manque de motivation, perte de sens dans le travail, etc.) ou encore psychologiques (anxiété, irritabilité, dépression, brouillard mental).

« S'il y avait moyen d'introduire un peu plus d'humanité, d'empathie et de compréhension, il serait possible que les gens retournent au travail un peu moins vite, mais il serait probable qu'ils y retournent en meilleure forme et donc capables d'un meilleur rendement. »

-Dr Christophe Nowakowski, psychiatre

<sup>1</sup>Loi du Québec sur les normes du travail : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/conges/lies-famille>

Sachez que le fait de devoir prendre un arrêt de travail ne fait pas de vous quelqu'un de faible, au contraire, il s'agit d'une pause nécessaire.

Cependant, il est possible qu'il ne soit pas envisageable pour vous de vous absenter du travail. Le retour au travail peut être motivé par des préoccupations financières, le besoin de s'occuper l'esprit ou de sortir de chez soi, l'envie de recevoir le soutien de ses collègues, le besoin de conserver une routine ou l'envie de se sentir en contrôle en accomplissant des tâches connues. Pour faciliter le retour au travail, voyez si vous pouvez considérer l'une des deux alternatives suivantes, au besoin :

**Retour progressif** : Encore sur recommandation du médecin traitant, l'employeur et l'employé peuvent s'entendre sur un retour progressif. Ce retour progressif peut vous permettre d'obtenir une affectation temporaire. Le but étant de permettre à la personne de réintégrer le travail tout en respectant son rythme et ses besoins. L'employeur et l'employé peuvent parfois s'entendre pour offrir une **affectation temporaire** au travail. Cette dernière vous permettrait d'accomplir certaines tâches pour lesquelles vous vous sentez disponible, sans devoir reprendre l'ensemble des responsabilités liées à votre travail.



## Ma réalité après la mort de mon fils

Par Benoît Théberge, père de François-Xavier-Théberge

Lorsque nous apprenons la mort d'un proche, nous choisissons de ressentir ou de ne pas ressentir cette douleur que nous procure cette perte. Par contre, notre cerveau, lui, agit autrement. Il met dans une petite case une partie de ces émotions afin de ne pas toutes les vivre d'un seul coup. Cette réalité, qui est si dure à comprendre, voire à accepter parce qu'on est dans un état second, empêche notre corps de vraiment ressentir. On pense que cet état va durer quelques semaines. Mais on fait fausse route. Parce qu'on ne le sait pas. On fait confiance au temps qui est censé nous aider à résorber ce non-sens. Mais tant que celui-ci n'est pas confronté à une autre réalité, nous vivons toujours dans une sorte de bulle où nous essayons de refaire confiance à la vie. Cette autre réalité, celle qui était en place avant que tout chamboule, est le retour au travail.

Comme ce retour est fait de façon progressive, pour les besoins de la cause, on se remet dans la partie tranquillement. Physiquement, on est là, mais mentalement, on n'est plus à la même place. Il y a le Benoit avant et celui après le 13 octobre 2015. Ce Benoit, ce papa également, a été ébranlé grandement à la suite du drame que l'on connaît. Il doit se reconstruire, se refaire des repères. C'est vrai, ce travail me fait du bien, me change les idées, mais après...

Un jour, la routine du temps plein se met en place. Et c'est là que ce non-sens est confronté à cette routine. Et c'est là que ça frappe. C'est là qu'on réalise qu'il manque quelqu'un. Non seulement cette routine a cet effet, mais elle nous fait sortir de cette bulle dans laquelle nous étions. Sans le savoir, elle me protégeait de ce qui s'en venait. Ceci a pour effet de me réveiller (voir dégeler) complètement et me faire revivre l'automne 2015 dans une dimension plus consciente. Cette triste réalité qui me frappe est qu'il ne reviendra plus de l'école ou simplement d'arbitrer une partie de hockey...





# L'idée d'une reconstruction

34



# Processus de deuil

---

Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire

Le processus de deuil, bien qu'universel, est différent pour chaque personne. Lorsqu'une personne est en deuil, elle s'adapte à une perte significative. De nombreux éléments reliés à la personne vivant un deuil, à celle qui est décédée et à la relation qui existait entre ces deux personnes, auront un impact sur le processus de deuil qui sera vécu. Qui était la personne pour vous? Quelle place occupait-elle dans votre vie? Comment était votre relation? Étiez-vous en bons termes ou en conflit? Quand l'aviez-vous vue pour la dernière fois? Aviez-vous des plans pour l'avenir? Toutes ces questions, dont les réponses peuvent être lourdes en émotions, affecteront le deuil.

Il existe certains modèles théoriques pour expliquer le processus, mais il n'y a aucun consensus. Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre suisse, a proposé un modèle en 1969 qui départage le deuil en 5 étapes : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Jean Monbourquette et Isabelle d'Aspremont, dans leur livre *Excusez-moi, je suis en deuil*, en 2011, proposent à leur tour un modèle du deuil en 8 étapes. Selon eux, le cheminement de deuil représenterait : choc, déni, expression des émotions, tâches concrètes reliées au deuil, quête d'un sens à la perte, échange de pardons, laisser partir et héritage spirituel. Des intermédiaires entre ces deux modèles théoriques et d'autres moins répandus existent aussi.

De manière générale, les différents processus de deuil ont en commun l'idée d'un choc initial, d'une déconstruction et d'une reconstruction. À l'annonce du décès d'un proche, le choc fait souvent vivre un gel des émotions. Plusieurs personnes mentionnent s'être senties « sur le pilote automatique » pendant les heures, les jours ou parfois les semaines ayant suivi l'annonce du décès de leur proche. Après l'annonce, notre monde s'effondre. C'est la phase de déconstruction. Le décès d'un membre de notre famille affecte notre quotidien, notre routine, mais aussi notre foyer, et même notre identité.

À la suite du décès de notre enfant, de notre parent, de notre sœur ou de notre frère, quelle place devons-nous occuper au sein de notre famille? Sommes-nous encore mère, père, enfant, sœur ou frère? Les personnes vivant un deuil mentionnent souvent ne plus se reconnaître, ne plus savoir comment interagir avec leurs proches ou encore ne plus savoir quel serait le sens de leur vie. L'énorme souffrance associée au décès d'un être cher provoque un écroulement de tous nos repères et force à remettre en question bien des choses. Bien que cette phase du deuil soit extrêmement douloureuse, il peut être apaisant de savoir qu'elle est humaine, normale et surtout temporaire. La personne en deuil trouvera de nouveaux repères et reconstruira son quotidien et son identité. La phase de la reconstruction s'enclenchera naturellement. La reconstruction identitaire, de même que la reconstruction de notre quotidien, n'est pas nécessairement un processus conscient. À mesure qu'une nouvelle routine se mettra en place et que de nouveaux repères se créeront, la personne en deuil sera dans la phase de reconstruction.



**Dans son ensemble, le deuil pourrait être défini comme le processus d'adaptation humain, normal et nécessaire qui aura lieu après la mort d'une personne significative.**

Il s'agit d'un réarrangement, d'une réélaboration des différentes sphères de la vie de l'endeuillé dans lesquelles la personne décédée était auparavant présente. Comme l'explique Christophe Fauré (2018), le deuil est l'équivalent émotionnel d'une blessure physique. Comme s'il s'agissait d'une coupure profonde, le deuil d'un proche est une blessure importante qui laissera une trace et qui s'inscrira dans votre histoire personnelle. La blessure guérira avec le temps, mais une cicatrice demeurera, à l'issue du cheminement de deuil dans lequel la personne se reconstruira.



# TÉMOIGNAGES

**Quelles croyances qui vous réconfortent, vous apaisent ou vous aident à tolérer la perte de votre être cher?**

Je reste attentive aux signes envoyés de la personne.  
Selon mes croyances, mon être disparu est toujours près de moi;

Il est très difficile de gérer cette peine immense;

J'ose croire qu'elle est toujours près de moi;

Je pense qu'ils sont en moi et je tente de les honorer en appliquant les leçons apprises durant leur présence au cours de ma vie. Parler des beaux souvenirs liés à ces personnes est aussi une façon de les garder un peu en vie;

Cela me réconforte de penser que la personne que j'ai tant aimée est dans un autre univers et qu'un jour nous serons encore réunis;

Même si l'on n'est pas croyant, il reste qu'à travers les rêves sa présence est ressentie. Cela m'a aidé dans les moments où j'aurais voulu l'avoir avec moi.



« Un coup du sort est  
une blessure qui s'inscrit  
dans notre histoire, ce  
n'est pas un destin. »

- Boris Cyrulnik



# Le deuil à la suite d'une mort violente

Par Suzanne Léveillé, psychologue et professeure à l'UQTR

## Brutalité du choc

La perte d'une personne chère est une épreuve difficile à surmonter pour tous et génère une souffrance psychologique importante. Le processus de deuil implique des émotions différentes allant du déni à la colère, à l'impuissance et à la tristesse. Ces émotions sont fréquentes et difficilement évitables afin d'en arriver à l'acceptation de la perte.

Plus spécifiquement, les personnes qui vivent la perte d'un ou de plusieurs proches dans des circonstances dramatiques (mort violente) développent certaines particularités dans leur processus de deuil. Ainsi, il est reconnu dans la documentation scientifique qu'elles vivent des affects dépressifs, de la peur, de l'insécurité, de la révolte, des difficultés familiales et que plusieurs personnes ressentent des symptômes ou des douleurs physiques. Autant le corps que les émotions sont sollicitées de manière intense par la brutalité du choc. Le deuil traumatique serait aussi associé à un risque élevé d'idéations suicidaires chez les personnes proches de la victime (Stammel et al., 2013 ; Heeke & al., 2017 ; Connolly & Gordon, 2015 ; Van Wijk, A., Leiden, I. V., & Ferwerda, H. 2017).

## Émotions intenses

Les personnes ayant vécu la mort violente d'un ou de plusieurs proches décrivent habituellement un choc et une douleur vive vécue à la suite de l'événement. En effet, la nature même des circonstances du décès intensifie les émotions de rage, de chagrin et de désespoir ainsi qu'un sentiment d'injustice. Le caractère imprévisible de l'événement entraîne de nombreuses questions chez les personnes. Plusieurs vivent un fort sentiment d'impuissance et de culpabilité d'avoir survécu ou de ne pas avoir pu sauver la ou les victimes. La personne décédée occupe tout l'espace psychique, son absence fait revivre de nombreux souvenirs.

Selon Bacqué (2006), quelques éléments d'explications sont à retenir :

### **La quête de sens à la suite d'un événement insensé.**

La quête de sens est de toute première importance et devient une source d'angoisse. Cette quête de sens se complique par l'absence d'explication rationnelle de la mort violente d'un ou de plusieurs proches. Toute personne cherche à comprendre pourquoi un tel événement s'est produit en tentant d'y faire sens. L'absence d'explication peut susciter une montée d'angoisse ou de colère. Certaines personnes vivent des pensées répétitives de la situation traumatique (syndrome de répétition). Ces pensées ou images mentales s'apparentent à des cauchemars et auraient pour fonction une tentative de comprendre l'événement ou encore de reprendre un certain contrôle sur l'impuissance vécue ; une situation sur laquelle il n'y a aucun contrôle possible.

### **L'évitement.**

Certaines personnes tentent de ne pas ressentir l'angoisse et la souffrance par l'évitement des souvenirs, des endroits ou des éléments rappelant l'événement traumatique. Les réflexes d'évitement, de fuite ou de prostration sont fréquemment identifiés chez les personnes ayant vécu la perte d'un ou de plusieurs proches par mort violente.

### **Enfin, des perturbations de la perception de soi et des autres sont observées dans plusieurs cas.**

Certaines personnes vont se questionner sur le sens de la vie et de leur vie à la suite de la perte brutale d'un être cher. Pourquoi vivre dans un monde injuste? De plus, la honte peut se rajouter, ainsi que le sentiment de mort aléatoire, c'est-à-dire la prise de conscience de la possibilité de mourir du jour au lendemain sans la présence d'une main secourable pour aider et empêcher un tel événement.

### **Les pensées teintées d'anxiété, de culpabilité et de colère ont une incidence sur le sommeil.**

Certaines personnes craignent de s'endormir de peur de vivre des cauchemars. En effet, durant le sommeil, les images traumatiques semblent d'autant plus réalistes, faisant revivre à l'individu l'angoisse reliée à la mort.

Chaque personne vit la perte en fonction de son âge, de ses expériences de vie passées et de sa personnalité. Toutefois, il est possible de souligner quelques pistes de réflexion visant à soutenir le processus traumatique. Tel que mentionné, la perte à la suite d'une mort violente marque par la brutalité du choc et par l'intensité des émotions. La durée du processus de deuil risque inévitablement de se prolonger. La vie de la personne ne sera plus comme avant et toutes les sphères de la vie sont affectées en même temps.

## Quelques conseils

• **À court terme** : la perte d'un être cher à la suite d'une mort violente affecte toutes les sphères de la vie de la personne. Il faut organiser les funérailles de la victime, communiquer avec les services de justice et parfois même avec les médias. De plus, les proches de la victime doivent apprendre à réorganiser leur vie (garde du ou des enfants, problèmes financiers, difficultés au travail, etc.). Les adultes doivent prendre soin des plus jeunes. Le soutien familial est particulièrement sollicité de manière directe à court et à moyen terme.

• **Suivre son rythme** : à travers toutes ces démarches, il est essentiel de ne pas s'oublier soi-même et nous devons noter l'importance de suivre son rythme dans le choix des stratégies d'adaptation. Certaines personnes ont besoin de s'activer (par exemple : rapidement réorganiser leur vie, aider les autres, trouver et initier des projets) tandis que d'autres ont besoin de recul ou de moments de solitude. Il n'y a pas de solution ou de stratégie unique afin de faire face à une mort violente.

• **Reconnaître la perte traumatique** : malgré les différentes stratégies d'adaptation qui peuvent être utilisées, la reconnaissance graduelle de son vécu comme étant traumatique reste un élément des plus importants. Se reconnaître en tant que personne ayant vécu un traumatisme, impliquant un sentiment d'impuissance, est un processus normal et nécessaire.

• **Chercher de l'aide** : l'acceptation du besoin d'aide à long terme, que ce soit auprès de son réseau social ou autre, est importante. Les groupes de soutien peuvent être extrêmement aidants: il s'agit de groupes de personnes représentant un ancrage, un soutien émotionnel ou un retour à la vie sociale. Des commémorations en lien avec la date de l'événement sont aussi des éléments importants pour plusieurs personnes. De plus, l'aide professionnelle à long terme peut diminuer le risque de débordement des émotions ou d'évitement massif (se couper des émotions et ne plus rien ressentir).



En conclusion, il est important de souligner que le processus de deuil dans le cas de mort violente peut être long et qu'il est primordial de respecter son propre rythme. Certains moments seront particulièrement souffrants. Cependant, il y a des moments plus faciles dans le processus, des moments d'espoir et de plaisir malgré l'absence de la ou des personnes décédées. Ces moments peuvent impliquer le retour à la joie de vivre, des souvenirs heureux avec la personne, la poursuite de projets communs ou de nouveaux projets. Ces moments alterneront avec des périodes émotionnellement plus difficiles. Certains événements peuvent agir à titre de rappel de la perte et réactiver des émotions intenses. De manière générale, vivre et accueillir les émotions reste inhérent au processus de réaménagement de la perte.

## TÉMOIGNAGE

### Mon propre chemin

Par Diane Bagnée, MA, BTS, travailleuse sociale et auteure

J'ai établi qu'il fallait « apprendre à vivre avec le deuil » plutôt que de tenter de me guérir, d'oublier ou de me réfugier dans le déni. J'ai modulé mon processus de reconstruction à l'image de qui j'étais plutôt que de suivre des étapes prédéterminées par les guides sur le sujet. J'ai accueilli les différents états tumultueux et intermittents de mes deuils et j'ai visé à faire la paix avec chacun d'eux. J'ai redéfini ma vie, priorisé certaines valeurs. J'ai également fait le tri dans mes relations.

J'ai fait des choix. J'ai osé. Je suis sortie finalement de ma tanière. J'ai expérimenté le bénévolat auprès de personnes vulnérables. Je suis devenue chroniqueuse dans des journaux régionaux ainsi qu'auteure de deux ouvrages par la suite. Qui l'eût cru ?

Depuis plus de cinq ans, je marche régulièrement, surtout en forêt. Au sommet d'une petite montagne, je salue mes enfants, les bras dirigés vers le ciel. C'est ma façon de méditer, de les saluer, de me connecter à l'essentiel. Je me suis construit un nouveau réseau social aussi. Ma vie a changé. J'aime ce que je fais. J'accompagne notamment les personnes endeuillées. Je me sens tellement vivante quand j'aide. Je crois que donner, c'est recevoir.



# Symptômes post-traumatiques

---

Par Dre Pascale Brillon, psychologue et professeure à L'UQAM

À la suite d'un drame, les personnes traverseront habituellement trois grandes phases : **la phase de crise, la phase post-traumatique et la phase de résolution.**

## La phase de crise

C'est la toute première réaction : elle a lieu pendant et dans les jours immédiats après l'événement. Vous êtes en état de choc : vous pouvez vous sentir désorienté, confus, avoir de la difficulté à penser clairement ou même à parler. L'incrédulité est courante, car il est difficile de croire ce qui est en train de se produire ou ce qui s'est passé. Vous avez peut-être l'impression que tout semblait irréel, que vous étiez dans un cauchemar, que la vie se déroulait comme dans un film. La culpabilité ou la honte peuvent vous envahir et vous pousser à vous retirer des autres. Vous vous êtes aussi peut-être senti très seul : vous avez senti que vous aviez vécu quelque chose de différent de ce qui est « la normale ». Cette phase de crise peut durer plusieurs jours suivant le traumatisme. Ces réactions sont parfaitement normales et sont, la plupart du temps, temporaires.

Par la suite, des réactions de deuil peuvent prendre toute la place... mais elles peuvent aussi cohabiter avec des symptômes post-traumatiques. Ceux-ci sont moins connus que les symptômes de deuil. Prenons donc le temps de les détailler.

## La phase post-traumatique

Cette phase comprend souvent quatre grandes catégories de symptômes :

- 1) les symptômes de reviviscence,
- 2) les comportements d'évitement,
- 3) les altérations négatives des pensées et des émotions,
- 4) les altérations marquées de la réactivité.

**Les symptômes de reviviscence** indiquent que le drame est constamment revécu psychologiquement. Vous pouvez avoir des images, des rêves, ou des sensations liées à l'événement traumatique qui se présentent à votre esprit sans que vous ne le vouliez. Il peut aussi être très difficile de vous trouver dans une situation qui vous rappelle l'événement, car vous ressentez alors des sensations intenses de détresse ou d'anxiété. Les symptômes de reviviscence peuvent aussi prendre la forme de souvenirs répétitifs et perturbants de l'événement, des cauchemars, des moments où vous avez l'impression que l'événement est presque en train de se reproduire (« flashbacks »).

La deuxième catégorie de symptômes concerne les **symptômes d'évitement** et se manifeste par une tendance à fuir, à éviter ou à s'efforcer de ne pas être en contact avec des éléments associés au drame. Nous pouvons avoir tendance à éviter des choses concrètes : des conversations, des lieux, des objets ou des gens associés à l'événement traumatique. Mais nous pouvons aussi éviter des éléments internes comme certaines pensées, émotions ou images en nous forçant à nous distraire ou en nous changeant les idées de force.

**Nos pensées et nos émotions peuvent aussi être altérées** à la suite du trauma. Nous reconsidérons le monde, les autres, la société, la vie selon une autre perspective et celle-ci peut être douloureuse. Nous avons tendance à nous blâmer ou à considérer que les autres sont indignes. À trouver la société complètement laide ou méprisable. Nous sommes incapables de ressentir des émotions positives ou de nous sentir sereins et nous sommes plutôt envahis par la colère, l'amertume, la culpabilité ou la honte.

Enfin, **les symptômes d'hyperactivation** sont la dernière catégorie de symptômes post-traumatiques. Ce sont des indices que notre corps est suractivé, surstimulé. On désigne ici les difficultés liées à notre sommeil, notre irritabilité qui prend parfois toute la place, nos difficultés de concentration, notre impression d'être constamment en état d'alerte. Ce dernier type de symptômes indique que le corps est hypersensible. Il réagit à tout, il est super activé. On a l'impression d'être un « paquet de nerfs », toujours hypervigilant et souvent à fleur de peau.

## La phase de résolution

Il s'agit de la dernière phase et elle peut prendre deux formes. Dans un cas, nous avons intégré l'événement et il y a effectivement une résolution des symptômes, c'est-à-dire une diminution progressive de ceux-ci. Dans l'autre, les symptômes restent chroniques et cristallisés. Ils deviennent une nouvelle façon d'être, une nouvelle façon de vivre et la souffrance semble s'installer de manière durable.

Dans le premier cas, nous assistons à une diminution de la peur, de la colère, de la tristesse. Nous ressentons un regain d'intérêt pour des projets, des activités ou des relations interpersonnelles. Nous nous sentons plus en forme, moins fatigués, moins abattus. Nous envisageons un retour au travail ou une reprise de nos activités de loisirs. Le souvenir du drame reste douloureux, mais il est moins envahissant. La mort laisse de la place à la vie. Nous sommes plus prêts à poursuivre notre vie, à construire et à prendre plaisir à de nouveaux projets.

Pour d'autres personnes, la détresse se chronicise plutôt. Elle est envahissante, elle ne permet pas la phase de résolution. Si vous êtes dans cette situation, ne perdez pas courage et sachez que le fait d'aller chercher de l'aide professionnelle pourrait vous aider à mieux intégrer cette épreuve et à retrouver une qualité de vie. **Vous le méritez.**

## Les raisons de consulter et les bienfaits

---

Par Dre Pascale Brillon, psychologue et professeure à L'UQAM

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à aller chercher du soutien professionnel. Vouloir être accompagné dans ce cheminement est parfaitement légitime. **Vous n'êtes pas seul et n'êtes pas obligé de vivre l'après-traumatisme dans la solitude.** Des psychologues compétents, empathiques et soutenant ne demandent qu'à vous aider à traverser le mieux possible ce processus.

L'objectif de la thérapie pour les symptômes post-traumatiques est de favoriser l'intégration émotionnelle, la « digestion » du traumatisme. Votre thérapeute possède des moyens et pourra vous accompagner efficacement.

Plutôt que de trouver la sérénité suite à un événement traumatique, les endeuillés se retrouvent souvent à osciller entre des moments où ils tentent de se souvenir et de comprendre l'événement afin de le « digérer » et des moments où ils évitent à tout prix d'y penser parce que c'est trop douloureux. À court terme, cet évitement peut vous donner l'impression que cela soulage votre anxiété. Cependant, à moyen et à long terme, cet évitement empêchera l'intégration émotionnelle du traumatisme et favorisera les symptômes post-traumatiques.

L'objectif de la démarche pour le stress post-traumatique est de favoriser l'intégration émotionnelle (la « digestion ») du traumatisme. Elle vise à diminuer les reviviscences de l'événement, à favoriser une reprise des activités normales quotidiennes et à vous aider à vous apaiser et à vous détendre.

Votre démarche comprendra plusieurs étapes. D'abord, votre thérapeute vous donnera davantage d'informations sur le stress post-traumatique ou le deuil compliqué et sur le rôle de vos symptômes. Ensuite, les émotions et les pensées qui ont suivi l'expérience du traumatisme seront explorées. Nous savons que certaines pensées peuvent entraîner beaucoup de détresse et nous tenterons d'examiner si certaines interprétations des choses nuisent à votre processus de rétablissement. Ensuite, nous tenterons des stratégies de relaxation et de respiration afin de vous aider à mieux gérer les tensions qui découlent des souvenirs de l'événement. Ensuite, nous vous aiderons à réappropriser les éléments (odeurs, situations, bruits, souvenirs) qui sont associés au traumatisme. Ces stratégies vous permettront de retrouver une certaine autonomie et une plus grande confiance en vous. Elles vous permettront surtout de mieux digérer ce qui s'est passé et de retrouver une confiance en vous, en la vie et en les autres. Elles vous permettront enfin de reprendre une vie plus satisfaisante.

### Combien de temps dure une telle démarche ?

Le traitement des symptômes post-traumatiques dépend de plusieurs facteurs comme la sévérité du drame, le nombre d'événements traumatiques passés, la gravité des difficultés que vous avez vécues dans votre vie et la sévérité de vos symptômes. Le traitement peut aussi varier en fonction de la présence ou non de culpabilité envahissante, de colère ou de sentiment d'impuissance.



## Une médication pourrait-elle m'aider ?

La médication seule n'est habituellement pas suffisante pour traiter un TSPT. Cependant, elle peut être aidante pour certaines personnes en étant combinée à la thérapie afin de favoriser un meilleur apaisement, aider le sommeil, diminuer votre anxiété ou votre tristesse. Votre médecin traitant peut vous aider à évaluer si une médication serait adaptée à votre profil, à vos attentes et à vos besoins.

## Qu'est-ce qu'une telle démarche exigera de moi ?

Elle exigera de faire confiance au processus thérapeutique et de vous investir émotionnellement dans votre démarche. Ceci demande souvent une capacité d'abandon, d'introspection, une bonne dose d'humilité et un soupçon d'espoir. Votre thérapeute pourrait vous demander de lire des documents ou d'effectuer des exercices entre les séances. Il pourrait arriver que vous trouviez certaines séances difficiles et que vous n'ayez pas envie de vous présenter quelques fois : ceci est parfaitement normal et fait partie du processus. Sentez-vous à l'aise d'en discuter avec votre thérapeute si cela est trop difficile et il suivra mieux votre rythme. Le processus thérapeutique en vaut vraiment la peine, car souvent, il permet, non pas seulement de diminuer votre détresse et de retrouver une satisfaction en la vie, mais il offre de mieux se connaître, de développer sa bienveillance envers soi, de maximiser sa résilience et de reconstruire sa confiance en les autres et en la vie.





# TÉMOIGNAGES

Quelles formes de soutien avez-vous pu recevoir, ou auriez-vous aimé recevoir?

Nos victimes sont toujours vivantes en nous. Le refus d'oublier est puissant pour nous, les proches. Je crois que l'être humain a besoin d'échanger, de partager, d'être entendu et soutenu.

Si moi je n'en parle pas, personne n'en parle. Une chance que les groupes de parole existent;

Les gens se sentent assurément impuissants face à notre perte. Le fait d'en parler est libérateur. Je crois que le fait de garder le silence n'est pas salvateur, bien au contraire;

On se fait dire qu'il faut aller de l'avant, en revenir. Parfois, on se fait étiqueter. Je me suis sentie poussée à prendre des antidépresseurs. Je pense que certains médecins ne comprennent toujours pas notre réalité et sa dynamique;

J'aurais voulu avoir plus de liberté pour respecter mon rythme, je sentais que les autres voulaient que j'agisse rapidement. J'ai réglé beaucoup de détails très rapidement, mais je me sentais un peu comme un robot;

Bien souvent, dans mon milieu de travail, j'aurais eu envie de parler de mon frère décédé. Si je le faisais, la réaction était d'éviter le sujet;

Ma fille m'a donné un livre sur le deuil car elle ne pouvait pas m'aider, étant elle-même en deuil de son frère. Après quelques années, j'ai demandé de l'aide au CLSC et cela m'a fait du bien;

Les gens évitent de nous en parler pour ne pas raviver notre peine, mais surtout leur propre malaise;

J'ai participé à des groupes de soutien. Cela m'a aidé de voir que je n'étais pas seule à vivre le deuil de mon enfant et que je pouvais tout dire sans tabou.



## D'autres professionnels qui peuvent vous aider

Il est seulement possible de « digérer » des événements traumatiques lorsqu'ils ne nous submergent plus (Van Der Kolk, 2014). Le trauma ramène constamment la personne à son passé et l'empêche ainsi de se sentir vivante dans le moment présent. Le fait de pouvoir raconter son histoire peut permettre de se remettre en action, mais ce n'est pas simple. Les événements traumatiques sont presque impossibles à mettre en mots, puisqu'ils existent souvent à la limite ou bien au-delà de ce qui est normalement imaginable.

Il existe de nombreuses formes de thérapie et une multitude de cheminements différents vers le bien-être. Certaines formes de thérapie ou d'accompagnement professionnel peuvent offrir un espace dans lequel l'expression peut se faire de manière alternative. Le processus de guérison intérieure peut émerger de différentes manières. Le simple choix de s'accorder un espace propice à la guérison représente souvent un premier pas déterminant. Vous pouvez opter pour un suivi en individuel ou en groupe, et vous pouvez déterminer un rythme qui vous conviendra.

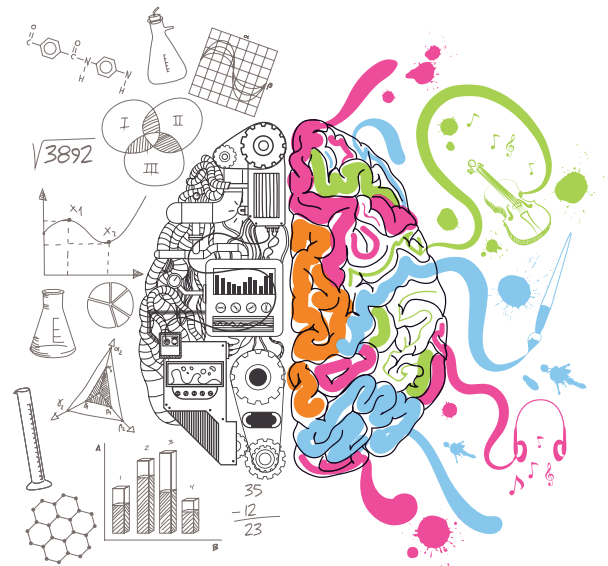
**Sachez que vous n'êtes pas seul et que de l'aide est disponible pour vous.**

**« L'art-thérapie est une modalité d'intervention psychothérapeutique qui utilise les arts visuels comme médium d'expression. »**

(Hamel, 2014)

L'art-thérapie vise à **« permettre au sujet de se recréer lui-même, se créer de nouveau, dans un parcours symbolique de création en création. »**

(Klein, 2007)



## Les bienfaits de la musicothérapie pour les endeuillés

---

Par **Martine Létourneau, MA**, musicothérapeute, FAMI

La musique nous accompagne tout au long de notre vie et est, depuis la nuit des temps, utilisée efficacement dans les rituels. Ayant une grande valeur dans toutes les sociétés humaines, elle nous influence en dépit de nos mécanismes de défense. La musique parle de tout ce qui touche l'être humain et est en lien étroit avec la vie depuis que l'humanité existe. Par sa nature vibratoire, la musique évoque beauté, plaisir et bien-être.

Les effets thérapeutiques de la musique sont connus depuis des siècles. Les Anciens la considéraient comme une science sacrée. En plus d'être une enveloppe sonore apaisante pour contenir la pensée, la musique peut servir de médiateur pour exprimer les émotions, que ce soit par la parole, le geste, le mouvement et la prise de conscience du corps, et par le choix d'extraits musicaux correspondant au vécu des endeuillés. La musique favorise l'expression émotionnelle, non seulement par le rythme vital qui se retrouve dans plusieurs manifestations telles que les saisons, le jour et la nuit, mais aussi par le son et la mélodie puisque l'appréciation subjective possède un lien étroit avec l'histoire de l'endeuillé, l'espace sonore étant le premier espace psychique qui réveille des mémoires et des souvenirs. Enfin, la musique contribue à l'amélioration de la qualité de vie en permettant le développement du potentiel créateur vivant à l'intérieur de chacun de nous et qui ne demande qu'à s'épanouir.

La musicothérapie, en tant qu'art et science, agit sur les plans physique, psychologique et social. Son objectif principal est de mettre les endeuillés en mouvement grâce à la musique. Les buts de la musicothérapie sont de favoriser l'émergence de la parole chez l'endeuillé, en soutenant la pulsion de vie par l'éveil des énergies positives et des sentiments constructifs de la rêverie et de l'imagination; de créer un climat de dialogue, d'échange, de repères, de détente, d'apaisement et de sécurité; et parfois de redéfinir l'être en ce qui a trait à sa vie intérieure et à sa vie sociale. En stimulant le noyau sain de l'être tout au long du parcours thérapeutique de la personne en deuil, la musicothérapie améliore le bien-être physique et psychique des endeuillés, accroît les ressources intérieures, réduit l'anxiété, libère des tensions, favorise l'accès aux émotions et améliore la communication.

Parce que la musique atteint les gens au cœur d'eux-mêmes et qu'elle est particulièrement efficace pour sortir les personnes de leur isolement à la suite d'un deuil, les techniques d'intervention en musicothérapie sont choisies selon les besoins de chacun. Pour y arriver, la musicothérapie utilise tous les éléments de la musique : la résonance, le rythme, la mélodie, l'harmonie et le silence. En musicothérapie active, nous utiliserons l'improvisation instrumentale et vocale, le « toning », le chant, la composition de chansons ou l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique. En musicothérapie réceptive, des musiques choisies seront proposées à la personne en deuil afin de stimuler son énergie créative et d'aider à l'émergence des émotions oubliées ou enfouies. Ces émotions seront utilisées pour enrichir la démarche thérapeutique.



Compte tenu du pouvoir infini de la musique, une démarche en musicothérapie doit être prise au sérieux. Seul un professionnel dûment certifié (MTA) auprès de l'Association de musicothérapie du Canada peut dispenser ce genre de service, en séances individuelles et en séances de groupe. Au Québec, la formation se donne uniquement à l'université Concordia au niveau des Études Supérieures. En plus d'être des musiciens chevronnés, les musicothérapeutes certifiés (MTA) se doivent de posséder une formation universitaire en psychologie.

Puisque la musique apaise l'âme, les séances de musicothérapie peuvent s'avérer utiles et bénéfiques pour les personnes qui ont perdu un être cher et qui ont à traverser cette épreuve douloureuse, souvent parsemée de remises en question. Devant une personne endeuillée, il importe de lui faire confiance, car celle-ci possède déjà tout ce qu'il faut pour se guérir. Il suffit d'avoir une « bonne oreille », d'écouter la personne en deuil avec empathie et de la respecter dans l'évolution de la résolution de son deuil. Pour ceux et celles qui aimeraient bénéficier de séances de musicothérapie, nul besoin de notions musicales, l'être tout entier vibrant à l'écoute de son ressenti se charge de se transformer en musique. L'expression de soi est ainsi facilitée par son propre chant intérieur.





# Traverser la tempête d'émotions

Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire

Les émotions ont des fonctions vitales et ont permis aux êtres humains d'évoluer et de s'adapter à de nouvelles situations à travers les époques. Les émotions sont associées à un déclencheur, à certains comportements réflexes et à des besoins à satisfaire. Bien que cette explication puisse paraître très simplifiée, elle peut servir de repère lorsque vous vous sentez envahi par des expériences émotionnelles intenses et souvent contradictoires.

Les études en neuropsychologie démontrent que le fait de pouvoir identifier et exprimer nos émotions permet de libérer une certaine quantité d'énergie et de ressentir un certain apaisement (Reeves, 2017). Il est intéressant de connaître les besoins fondamentaux qui sont associés à chaque émotion, puisqu'ils représentent des pistes d'action dans l'apaisement de ces émotions. Nous aborderons donc la colère, la peur et la tristesse, puis certaines actions qui peuvent être posées pour les traverser.

**La colère** est déclenchée par une situation injuste, un obstacle. Elle est reliée au besoin de réparation, au besoin de justice. Les comportements réflexes qui y sont associés sont habituellement reliés au fait de se mettre en action. Dans une situation injuste, qui fait vivre de la colère, une personne aura tendance à vouloir s'affirmer et à reprendre le contrôle sur ce qui a été subi. Il est tout à fait normal que la mort violente d'un proche puisse provoquer beaucoup de colère. Le besoin de réparation ou de justice peut prendre différentes formes. Savoir que la personne qui a causé la mort de notre proche est retrouvée et fait face à la justice peut apaiser la colère, mais il arrive aussi que ce ne soit pas suffisant ou que ce ne soit pas possible. La colère, associée à une hausse de l'adrénaline et à une augmentation du rythme cardiaque, donne souvent beaucoup d'énergie. Même s'il n'est pas toujours possible de poser une action concrète pour répondre à votre besoin de justice, il est possible de rediriger cette énergie sur une autre activité. Entamer un projet qui rendra honneur à votre proche peut vous permettre de canaliser cette énergie associée à la colère. Ainsi, votre colère, légitime et normale dans le contexte d'un deuil à la suite d'une mort violente, peut vous permettre de vous mettre en action et de cheminer dans la quête de sens associée à votre deuil.

**La peur**, quant à elle, est déclenchée par un danger. Elle est reliée au besoin de sécurité, qui est menacé. Les comportements réflexes qui peuvent y être associés sont la fuite, le combat ou encore le fait de figer pour éviter le danger. Le danger qui déclenche la peur peut être très concret, comme un lion courant vers vous, mais il peut aussi être plus abstrait, comme le fait de ne pas se sentir en sécurité chez soi après le décès d'un proche. Lorsque la peur est provoquée par un déclencheur abstrait, il s'agit plutôt d'anxiété ; c'est ce qui distingue ces deux états. La peur et l'anxiété peuvent se confondre, et il peut sembler difficile de les différencier, puisque l'anxiété et la peur peuvent toutes les deux être très paralysantes. Que le danger soit concret ou en pensées, le besoin à la base de la peur est le même : celui d'être protégé. Certains éléments très terre à terre peuvent affecter votre sentiment de sécurité, comme de nouvelles serrures à votre domicile, un système d'alarme ou encore un déménagement, si le lieu ne vous permet plus de vous sentir en sécurité.

**Chez une personne ayant vécu un traumatisme, les réactions physiologiques associées à la peur sont si puissantes qu'elles peuvent temporairement inhiber certaines parties du cerveau.**

**En effet, lorsque le cerveau d'une personne ayant vécu un traumatisme a peur, l'hyperactivité du cerveau dit reptilien (qui gère la survie) empêche le cortex et le néocortex de fonctionner correctement (Van der Kolk, 2014). En d'autres mots, lorsqu'une personne ayant vécu un traumatisme a peur, son cerveau ne lui permet pas de réfléchir de manière rationnelle, de se calmer ou d'expliquer ce qu'elle vit.**

**La tristesse**, de manière générale, est déclenchée par une perte. Le comportement réflexe qui y est associé est le repli sur soi, ainsi qu'une baisse de l'énergie et de l'activation. Une personne triste aura souvent un rythme ralenti et peu de motivation. Ce ralentissement de notre rythme, lorsque nous vivons de la tristesse, est propice à l'introspection et permet de conserver notre énergie physique. Le besoin à combler est celui de réconfort. En tant qu'êtres humains, nous sommes des êtres sociaux et nos proches jouent souvent un rôle important dans notre bien-être. Ce besoin peut être comblé par la présence d'une personne avec laquelle on se sent à l'aise, ou par une activité en solitaire qui nous procure habituellement de l'apaisement et du réconfort. La manière de combler ce besoin diffèrera d'une personne à l'autre. L'intensité de la tristesse est associée à l'importance de l'objet ou, dans le cas d'un deuil, de la personne qui a été perdue. Évidemment, le décès d'un être cher, d'un membre de votre famille, constitue une perte majeure. La tristesse est donc souvent présente et devra être traversée dans le processus de deuil. Face à la tristesse, nous pouvons nous sentir impuissants, puisque rien ne semble pouvoir nous sortir de cet état. Prendre le temps de la reconnaître et de la vivre peut aider la tristesse à se dissiper.

Tout en sachant que les émotions sont reliées à des déclencheurs et à des besoins à combler, il est important de reconnaître que certaines émotions ne sont pas valorisées en société et que nous pouvons donc avoir tendance à les déguiser. Ceci est particulièrement vrai pour la tristesse et la colère. En fonction du contexte dans lequel nous avons grandi et de la manière dont notre entourage a tendance à gérer ses émotions, nous pouvons avoir appris à réagir à presque tout avec colère ou, au contraire, avec un sentiment d'impuissance et de tristesse. Prendre le temps d'identifier ce qui a déclenché l'émotion peut aider à trouver une manière de la vivre et de la traverser. Il est important de prendre le temps d'identifier nos différentes émotions, puisque les actions que nous pouvons poser pour les traverser ne sont pas les mêmes.

## Des actions possibles, en fonction de nos émotions :

### COLÈRE (besoin de justice)

#### Action de réparation :

- Mettre en place un rituel personnalisé
- Poser un geste symbolique
- Dénoncer le crime
- Monter un projet en l'honneur de la personne décédée
- Pratiquer une activité physique intense (ex. : course, boxe, etc.).
- Exprimer l'envie de vengeance et ne pas la mettre en action
- Utiliser des techniques de respiration pour se calmer

### PEUR (besoin de sécurité)

#### Action sécurisante :

- Changer de serrures ou de système d'alarme
- Installer des veilleuses
- Écrire une liste de ses peurs, puis chercher des manières de les rendre moins inquiétantes
- Respirer profondément
- Relaxer, pratiquer la cohérence cardiaque ou des techniques de respiration
- Écouter de la musique apaisante

### TRISTESSE (besoin de réconfort)

#### Action réconfortante :

- Écrire dans un journal
- Dessiner ou créer
- En fonction de ce qu'on aime, prendre un bain chaud, s'enrouler dans une couverture, se préparer une tisane, etc.
- Briser l'isolement social
- Bien s'entourer
- Ne pas se blâmer

### Peu importe l'émotion

#### Action :

- Demander de l'aide
- S'accorder des pauses
- Se traiter avec bienveillance
- Se centrer sur ses propres besoins
- Consulter : médecins, psychologues, travailleurs sociaux, intervenants ou autres
- Limiter ou éviter la consommation d'alcool et de drogue

## La vie à la maison après le drame

*« Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents, dans la mémoire des vivants. »*

- Jean D'Ormesson



# Les enfants, le deuil et le jeu

---

Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire

Plusieurs adultes interprètent de manière erronée le comportement des enfants lorsqu'il est question de deuil. Les enfants ne vivent pas le deuil de la même manière que les adultes; ils le vivent au gré de leur développement. Lorsqu'ils apprennent et intègrent de nouvelles choses, ils le font par petites bouchées, avec des allers-retours et de la répétition (Winnicott, 2016 ; Wolfenstein, 1966). Il est important de garder ces analogies en tête lorsque nous observons un enfant en deuil.

Après l'annonce du décès d'un proche, les enfants peuvent rapidement retourner jouer, ce qui peut être assez déstabilisant pour les adultes de leur entourage. Cependant, ce comportement joue un rôle essentiel dans le développement des enfants et il ne s'agit pas d'un simple divertissement. En effet, face à la nouveauté et l'inconnu, l'enfant utilise le jeu comme stratégie spontanée. Le jeu est le stade inévitable par lequel l'enfant doit passer pour trouver des solutions à de nouvelles réalités. Il lui permet d'approfondir sa compréhension du monde, « d'acquérir des compétences, des habiletés motrices, numériques, langagières et sociales. Il améliore également le sentiment de sécurité affective en lui donnant la possibilité de rejouer des événements difficiles » (Amiel, 2015).

Le retour au jeu ne signifie pas que l'enfant ne vit aucune émotion reliée au décès de son proche. Il ne signifie pas non plus qu'il n'a pas compris, au niveau rendu possible par son développement cognitif et global, ce que vous lui avez annoncé. Le concept de la mort est potentiellement nouveau pour l'enfant et celui-ci se retourne donc vers le jeu, qui est quant à lui plus familier, pour renforcer son sentiment de sécurité.

Dans mon travail d'intervenante auprès d'enfants vivant un deuil, j'ai souvent observé l'importance du jeu dans leur processus de deuil. Lorsqu'ils se sentent en confiance et qu'ils savent qu'ils ne seront pas jugés ou critiqués, de nombreux enfants s'ouvrent, sans même en prendre conscience, par le biais du jeu. En me permettant d'entrer dans leur jeu, ces enfants me permettent d'observer de manière intime et privilégiée leur vécu de deuil. Un petit garçon qui ne parlait presque plus depuis la mort violente de son père m'a partagé ce qu'il en avait compris et entendu en utilisant seulement de la plasticine et des Legos. Il rejouait la scène du décès en mettant en commun des bribes d'informations entendues à gauche et à droite. Son imagination s'en était aussi mêlée et son jeu ne représentait pas seulement la situation incompréhensible à laquelle il faisait face, mais aussi ses peurs et ses propres inquiétudes. En respectant son rythme et en acceptant de jouer et de rejouer avec lui, j'ai pu aider ce petit garçon à calmer ses inquiétudes et à cheminer dans son deuil.

Le jeu est important dans un contexte d'accompagnement professionnel de jeunes vivant un deuil, mais il est tout aussi important à la maison. Cependant, le retour à la maison, qui est parfois le lieu du drame, peut être source d'anxiété pour les différents membres de la famille. Lorsque le retour à la maison est tendu et empreint de lourdeur, comment réagiront les enfants? Et comment faciliter leur retour à la maison?





« Je ne sais pas s'il a compris, il est retourné jouer tellement rapidement... »

En gardant en tête que le jeu est une stratégie d'adaptation et qu'il permet aux enfants d'améliorer leur sentiment de sécurité et d'approfondir leur compréhension du monde, voici quelques pistes :

### **Soyez à l'écoute**

Parlez avec l'enfant et demandez-lui comment il envisage son retour à la maison. Les adultes ont tendance à prêter des intentions et des sentiments aux jeunes, mais les mieux placés pour nommer leurs besoins resteront toujours les enfants eux-mêmes. .

### **Encouragez l'imaginaire**

En jouant à faire semblant, les enfants peuvent se familiariser avec des situations anxiogènes ou trouver des manières de calmer leurs inquiétudes. À travers des discussions ou en actions, faites appel à l'imagination de votre enfant. Cela pourra aider l'enfant à développer sa résilience et sa créativité.

### **Aménager un espace pour l'enfant**

Prévoir un nouvel espace ou un espace réaménagé, dans lequel l'enfant pourra jouer en toute tranquillité, peut faciliter le retour à la maison. Cet espace peut prendre de nombreuses formes, il peut être une petite « cachette » faite avec des couvertures dans le salon, un coin confortable de sa chambre où accrocher des guirlandes, etc. Demandez à l'enfant ce qu'il aimerait avoir comme espace et aménagez-le avec lui. La préparation, les moments de qualité passés ensemble et l'espace final pourront encourager le sentiment de sécurité chez l'enfant et l'aider à faire face à une situation difficile.

### **Le nouveau « normal »**

Tentez de mettre en place une routine et des habitudes familières, tout en reconnaissant que le quotidien ne sera jamais comme avant le drame. Le fait de ne pas viser un retour à la normale, mais plutôt la construction d'un nouveau quotidien, peut aider dans le retour à la maison. Vous n'avez pas à vous forcer à remettre en place tout ce que vous faisiez auparavant. Respectez votre rythme et celui de votre enfant et mettez tranquillement en place une routine qui vous conviendra et qui pourra rester flexible.

# Les jeunes et le retour à la maison

Par Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et directrice générale de Deuil-Jeunesse

Chaque vécu est unique... Cette petite phrase nous dit que personne ne vit le deuil d'un être cher de la même façon. Elle est importante, cette phrase, car elle permet d'éviter les comparaisons et les déductions trop simples en lien avec les réactions des gens éprouvés par la vie. Elle permet à l'être humain, jeune ou moins jeune, de réagir à sa façon et d'avoir le droit à ses émotions, à ses comportements et à ses propres réactions. Néanmoins, il y a certaines situations qui nous mènent vers des constats importants et qui nous éclairent afin de mieux accompagner, de mieux soutenir et de mieux aider. C'est le cas pour le retour à la maison d'un jeune après un drame. Souvent, on porte toute notre attention sur le fait que la mort a été violente, sur le coupable, sur la personne disparue, sur l'événement et on oublie à quel point le retour à la vie « qui sera maintenant d'un tout autre normal » peut être particulier et porteur de facteurs qui peuvent entraver l'adaptation de nos jeunes à la suite d'une mort violente.

## Qui sont nos jeunes en deuil ou vivant la disparition d'un être cher?

La première règle importante si nous voulons bien comprendre ce que vivent nos jeunes, c'est qu'ils aient accès à leur histoire donc qu'ils connaissent la vérité. C'est dans la vérité qu'ils pourront s'exprimer, se sentir respectés et vivre leur épreuve. Ils la vivront en lien avec leur âge, leur développement cognitif, psychologique, social... La façon de comprendre les événements chez un jeune diffère de celle de l'adulte et cet écart peut parfois être déconcertant. À l'annonce, la réaction dessinera la limite de leur compréhension. Il ne faut pas s'étonner qu'un enfant désire poursuivre son jeu vidéo quelques secondes après avoir appris la mort violente de sa maman alors qu'un autre jeune pleure ou hurle à une même annonce. Les jeunes vivent les réalités à petites bouchées, ils voient peu les conséquences à long terme. Les jeunes ne comprennent pas tout, mais ils réagissent à tout. Leurs réactions ne sont pas toujours perceptibles, ils n'ont pas le vocabulaire émotif très développé, mais ils nous racontent leur vécu dans leurs questions, leurs maux de ventre et leurs silences. Les réactions chez nos jeunes à la suite d'un drame sont influencées par de nombreux facteurs reliés à l'événement et aux circonstances, évidemment, mais aussi aux réactions de l'entourage, au lien avec la personne décédée, à sa personnalité, à son histoire de vie... Elles sont même influencées par le regard que la société porte sur eux... Il y a donc les réactions liées à la tragédie, mais aussi celles qui se poursuivent dans le temps et qui sollicitent l'adaptation : le retour à la maison est un gros morceau dans cette adaptation.

## Le retour à la maison

Enfant, adolescent, notre maison est habituellement un lieu de sécurité. C'est un endroit où on peut se réfugier pour y trouver la solitude ou la présence de gens réconfortants. Cependant, il n'est pas rare que derrière les disparitions ou les homicides, avant les drames, il y avait des éclats liés à la violence ou à la maladie mentale. On pourrait alors penser que le drame rendra le retour plus facile. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Les souvenirs gravés, parfois même concrètement, sur les murs peuvent ternir le quotidien. Les rappels peuvent être très présents et nos jeunes peuvent tenter l'évitement ou réagir de façon imprévisible selon les flashbacks qu'offrent ces lieux.

De plus, si le drame s'est déroulé dans la maison, la recherche de ce qui en reste ou la peur de découvrir peuvent provoquer des réactions vives. À la lumière de tout cela, c'est la sécurité des jeunes qui est souvent atteinte. Alors qu'on aurait le désir de leur dire que le retour à la maison sera apaisant, le contraire risque d'être au rendez-vous. Et il y a la peur. La peur de revivre cela. La peur du retour d'un meurtrier. La peur du bruit. La peur du silence. Et cela s'ajoute à ce difficile constat que plus rien ne sera pareil, le retour à la maison fait place à de nouvelles réalités : la chambre vide de son frère, les réactions de Maman, la place à la table inoccupée dans la difficile et longue attente d'un retour. Après le drame, tout est affecté, même les routines, les règles, les habitudes de vie, les activités, et se résigner à tous ces changements n'est pas une mince affaire : plus ce sera radical, plus ce sera difficile à vivre. Donc, au-delà de l'assassinat de sa mère ou de la disparition de son frère, il y a tellement d'adaptation qu'il est difficile de savoir si c'est la mort ou la disparition qui fait mal ou toutes les adaptations périphériques à la nouvelle vie. Il faudra savoir communiquer avec eux avec agilité et adresse pour le savoir.

## Comment faciliter le retour à la maison

Faciliter le retour à la maison passe inévitablement par la communication. Tout d'abord, les jeunes doivent savoir ce qui les attend. Il faut éviter de décider pour eux que ce sera facile. On peut tout simplement leur dire que cela peut être réconfortant de retrouver notre chambre, nos lieux, nos jeux, mais qu'il peut être difficile de vivre sans l'autre dans cet endroit. Il faut leur dire qu'ils peuvent en tout temps nous signaler une peur ou une réaction. Que nous ne la jugeront pas, au contraire, que cela nous permettra de trouver peut-être des moyens de faciliter le tout. Une lampe de poche, un système d'alarme, une photo, un objet ou un téléphone dans chaque pièce peut parfois faire toute la différence. Mais encore une fois, n'oubliez pas leurs besoins, demandez-leur ce qui les aiderait. Faites avec eux la liste de ce que leur maison représentait pour eux avant et maintenant afin de mieux les comprendre. Vous pouvez même faire l'exercice pièce par pièce. Parlez avec eux, observez-les, nommez vos réactions et ce que vous percevez d'eux. Faciliter l'expression de leur vécu est une voie qui peut être difficile, mais c'est celle qui vous mènera, sans détour, directement vers leur histoire unique et personnelle.

Le retour à la maison est donc pour chacun aussi unique que la façon de vivre les drames de la vie. Il dépendra à son tour de nombreux facteurs. Il faudra respecter le rythme, les besoins, les peurs, mais surtout, le faire dans une approche très centrée sur l'écoute et l'accompagnement. On pourrait être tenté de tout faire pour leur éviter de s'y adapter, mais la meilleure chose est de croire que ce difficile retour à la maison aide nos jeunes qui comprennent, malgré leur jeune âge, leurs forces, leurs limites et ça, c'est un apprentissage important dans la vie. Nous ne pourrons jamais éviter que nos jeunes vivent des épreuves, nous ne pouvons que les aider à réaliser qu'ils ont la capacité de les vivre.

# Pour naviguer le quotidien avec des jeunes vivant un deuil

Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire

## 1. Écoutez

Dites la vérité aux différents membres de votre famille, peu importe leur âge. En s'ajustant toujours à leur niveau de compréhension, il est important de rester transparent avec les enfants au sujet de la mort. Si certaines questions vous prennent de court, vous pouvez dire au jeune que vous ignorez certaines réponses ou l'accompagner vers une ressource qui lui conviendra. Nommer vos limites et vos besoins vous aidera à trouver des terrains d'entente et des compromis.

## 2. Chaque deuil est unique

Il arrive souvent que les gens créent une sorte de hiérarchie des deuils, dans laquelle ils départagent les deuils selon les pires et les moins graves scénarios. Pourtant, cela n'aide à rien de comparer le vécu des différents endeuillés. Chaque deuil est à prendre comme il est. La situation que vit un endeuillé n'est ni plus facile ni plus difficile qu'une autre. Même si la douleur que l'on vit soi-même semble souvent envahissante et plus grande que toutes les autres, il est important de ne pas faire sentir aux enfants que leur deuil est moindre que celui ressenti par les autres. Personne ne sortirait gagnant d'une telle compétition de souffrance.

## 3. Soyez patients

Le deuil chez les enfants évolue au rythme de leur développement. Le cheminement du deuil s'inscrit dans le temps, pour les adultes tout comme pour les jeunes. Il s'agit d'un processus normal et humain, qui se fait parfois à petits pas, parfois à grandes enjambées.

## 4. Soyez transparents

Dites la vérité aux différents membres de votre famille, peu importe leur âge. En s'ajustant toujours à leur niveau de compréhension, il est important de rester transparent avec les enfants au sujet de la mort. Si certaines questions vous prennent de court, vous pouvez dire au jeune que vous ignorez certaines réponses ou l'accompagner vers une ressource qui lui conviendra. Nommer vos limites et vos besoins vous aidera à trouver des terrains d'entente et des compromis.



# Éviter la culpabilité du survivant chez les frères et soeurs

Par Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et directrice générale de Deuil-Jeunesse,  
Par Justine McHugh, MSS, intervenante Deuil-Jeunesse | Par Sandra Heppell, intervenante Deuil-Jeunesse

Avant même d'explorer quelles sont les stratégies à mettre en place afin d'éviter la culpabilité du survivant, il importe de savoir ce qu'est ce sentiment. La culpabilité (ou le syndrome du survivant) est susceptible d'être ressentie par une personne qui a survécu à un événement dans lequel une ou plusieurs personnes sont mortes, qu'elle ait été présente ou absente lors de cet événement.

**Présente lors de l'événement, par exemple :**  
**un enfant qui était dans la voiture lorsque son père, dans un élan d'agressivité, a provoqué un accident qui a tué sa mère et sa petite sœur. Absente lors de l'événement, par exemple : une sœur qui devait se faire garder par sa tante avec son frère, mais qui a changé d'idée à la dernière et qui était donc absente lorsque sa tante a tué son frère.**

Le survivant peut alors développer le sentiment qu'une personne est morte à sa place, que c'est lui qui aurait dû mourir et non l'autre. Nous l'avons souvent observé dans les deuils à la suite d'un accident, d'une catastrophe naturelle, d'un enlèvement ou d'un homicide.

Les enfants et les adolescents ne sont pas épargnés par ce syndrome et révèlent souvent, malheureusement plusieurs mois, voire plusieurs années après la tragédie, ce sentiment qui a déjà causé beaucoup de ravages, car la culpabilité du survivant est associée chez nos jeunes à plusieurs conséquences telles que la fatigue émotionnelle, l'anxiété, l'irritabilité, la dépréciation de soi, l'isolement, etc.

Voici quelques exemples  
de comment tout cela se traduit  
en leurs mots :

**« Si c'était moi que Papa avait tué, ma mère aurait eu moins de peine. »**

---

**« J'aurais dû mourir à la place de ma sœur, car elle voulait devenir actrice, moi je sais même pas ce que je ferai plus tard. »**

---

**« Je l'aimais plus que je m'aime, alors je n'aurais pas dû me cacher quand l'auto s'est approchée de nous. »**

---

**« Pourquoi je suis pas morte, j'avais des plus grosses blessures qu'elle. »**

---

**« Je devais mourir, mais je suis encore en vie, c'est pour que je paye pour mes bêtises. »**

---

**« J'aurais dû aller au parc avec lui, il ne serait pas disparu ou nous aurions été deux, donc cela aurait été plus difficile de nous enlever. »**

Comme c'est le cas pour le syndrome de stress post-traumatique, la culpabilité du survivant n'est pas toujours ressentie par les jeunes et, lorsqu'elle est vécue, elle l'est à différents degrés. Cependant, une chose est importante à souligner : les enfants comme les adolescents ne s'ouvrent pas facilement sur ces pensées qui les habitent, car elles sont souvent synonymes de trahison envers leur frère ou leur sœur. Ils ont l'impression d'être le traître. On ne crie pas ça à tout le monde. Au contraire! On garde cela en nous, bien présent dans notre tête, on est rongé par cette idée, mais on la cache. Il faut une relation de confiance très bien établie. C'est un long travail et c'est ce qui est le plus dommage, car pendant ce temps, ce syndrome influence ses choix et son quotidien. Par exemple, un jeune peut vouloir poursuivre les études que son frère avait débutées même si ce choix est loin de ses compétences et intérêts, ce qui le rendra malheureux, ou même décrocher de l'école en se disant qu'il n'est bon à rien. Dans l'extrême des cas, il peut croire qu'il n'a pas le droit de continuer sa vie et y mettre fin.

**Voici quelques stratégies pour éviter la culpabilité du survivant :**

- **Établir un climat de confiance et de sécurité.**

Si le jeune ressent que tout ce qu'il vous dit sera rapporté à son parent ou tuteur, il risque de se censurer et de ne jamais vous révéler ce profond sentiment. Le parent ou tuteur doit aussi établir un climat de confiance en disant qu'il est prêt à tout écouter ce que le jeune ressent et surtout à ne répéter à quiconque ce qu'il lui confie.

- **Explorer les émotions du jeune.**

Dans notre perception d'adulte, il peut être facile d'attribuer des émotions à un enfant, tandis que lui ne le vit pas du tout de cette façon. Il importe donc d'aller valider comment il se sent et de voir quelles sont ses émotions et ses réactions par rapport à l'événement. Il est à noter que les réactions peuvent être de tous ordres : tristesse, colère, culpabilité, stress... mais aussi amour, absence de réaction, etc. Lorsque l'exploration des émotions se fait, il est important de mentionner au jeune qu'il est possible qu'il ressente des émotions difficiles à nommer et que nous sommes disposés à tout entendre sans le juger.

- **Rappeler les faits.**

Il est important de rappeler au jeune l'impossibilité qu'il ait pu changer quoi que ce soit à la réalité. Il faut normaliser toutes les émotions possibles et faire la liste de tout ce qu'il pourrait ressentir. Si l'évocation du « syndrome du survivant » le fait réagir, prendre un moment pour analyser la situation.

- **S'il aborde la culpabilité du survivant, surtout, ne jamais l'invalider.**

Il a le droit de la ressentir et ne doit pas en avoir honte. On lui demande de nous l'expliquer, de nous l'exprimer et on l'écoute avec respect et bienveillance.

Aider le jeune à trouver des buts dans sa vie sera un incontournable. Il faut aussi garder en tête que les jeunes vivent le deuil à un rythme différent des adultes. Accompagner ces jeunes dans leur deuil au fil du temps sera nécessaire, car cette culpabilité peut être sournoise et apparaître un long moment après l'événement. Par exemple, une jeune a vécu l'homicide de ses sœurs à l'âge de cinq ans, mais n'a ressenti ce sentiment qu'à l'âge de 12 ans, lorsqu'elle a réalisé qu'elle aurait pu mourir aussi.

# TÉMOIGNAGE

Ma mère a été victime d'une tentative de meurtre lorsque j'avais 15 ans. Elle a été poignardée par un ex-conjoint alors qu'elle était sortie avec une amie dans un bar de danse sociale. C'était le 13 février. Grièvement blessée, elle a survécu à l'agression. Elle n'a cependant plus jamais été la mère que j'avais eu le privilège d'avoir jusqu'à ce jour.

## L'hôpital : la tempête

Lorsque nous recevons l'appel de l'hôpital, mes sœurs, mon frère aîné et moi, il est environ 21h15. Une nuit froide de février. À partir de là, la tempête s'élève.

Arrivée à l'hôpital, dans ma tête d'adolescente, tout va trop vite. Je suis en état de choc. La noirceur envahit mon cerveau. J'entends les voix qui s'agitent autour de moi, mais pas la mienne. Je suis très confuse, désorganisée. Tout est trop gros pour que je comprenne ce qui vient de se passer. Tout m'apparaît surréel. On me demande pour aller la voir. J'en suis incapable. Je me sens extrêmement seule. On nous redonne un sac avec ses vêtements ensanglantés. Ça ne fait pas de sens que je sois en train de tenir un sac avec les vêtements ensanglantés de ma mère et qu'elle soit dans un état critique. Pourquoi? Comment peut-on en arriver à vouloir mettre fin à la vie de quelqu'un ? Que va-t-il arriver? Elle ne peut pas partir comme cela ?

## Le retour : le brouillard

Après un séjour de trois semaines à l'hôpital, elle obtient son congé. Une de mes sœurs nous offre de nous héberger, ma mère, mon frère et moi, pour assurer la transition. Ma mère est physiquement très faible et en état de choc. Elle est incapable de s'occuper d'elle-même, encore moins de moi. Nous ressentons un besoin viscéral de nous agglutiner les uns aux autres pour survivre et se sentir en sécurité avec elle. Impuissante et perdue, j'assiste à ses « prises de conscience » d'une violence et d'une tristesse infinie. Tranquillement, le retour à la maison la ramène sur terre. Elle devient consciente de ce qui s'est passé. Je le réalise en même temps qu'elle. J'ai peur. Peur pour la suite. Peur des hommes. Je suis dans le vide. Comme si tout était devenu « le danger ». Je constate que le chemin vers sa guérison et la mienne sera long.

Après quelques mois dans l'appartement de ma sœur, je retourne avec elle à la maison. Je suis alors envahie par un immense sentiment de responsabilité : celui de prendre soin d'elle. Je me répète que je dois être forte, car c'est elle qui a été agressée, pas moi. Je deviens l'adulte responsable. Ma vie vient de changer. Je deviens enragée et je me sens enchaînée par des sentiments qu'une adolescente de 15 ans ne devrait pas ressentir. L'hypervigilance et la perte de confiance s'emparent de moi. Je tente de reprendre le contrôle sur ma propre vie : je commence à me détruire et à exprimer ma colère. Tout devient une menace. J'assiste souvent à des crises d'angoisse qui se terminent par quelques voyages en ambulance vers l'hôpital pour la « calmer ». Je ne suis plus une enfant, encore moins le sien.

### **La guérison : accepter que parfois, les nuages passent devant le soleil et la lune**

Plusieurs années ont passé pour me rendre compte qu'une tentative de meurtre n'est pas qu'un fait divers. Que je n'aurais jamais dû avoir la responsabilité de prendre soin de ma mère! J'ai aussi compris qu'en plus de ma mère qui a subi un violent traumatisme physique et psychologique, j'en ai aussi subi un. Je l'ai admis. J'ai été une victime collatérale perturbée psychologiquement. J'ai aussi eu à guérir. Tout comme elle, j'ai perdu tous mes repères et j'ai dû les retrouver : découvrir qui je suis, établir des relations saines et égalitaires, cesser de craindre de m'affirmer par peur des représailles. Faire confiance. Reprendre mon pouvoir. Presque 25 années ont été nécessaires pour reconstruire ce qu'un acte de violence inouï a détruit en quelques minutes. Des épisodes dépressifs et de dépendance ont fait partie de ma route. Tout comme les victimes, nous apprenons à vivre avec.

**Nous sommes des survivantes.**



# La maison, les souvenirs et notre entourage

Par Maryline Cléroux-Desmarais, bachelière en sexologie, certificat en psychologie et maîtrise en travail social

## Nos sens nous rappellent des souvenirs

Traverser son deuil représente une séparation définitive de corps. Qu'en est-il vraiment de la séparation de l'esprit lorsque l'endeuillé réside dans la même maison que le défunt? La maison est un lieu, comme l'indique Lévi-Strauss (Haddad, 2014) « d'héritage matériel et spirituel comprenant la dignité, les origines, la parenté » où prend place une alliance entre les gens y habitant. La maison constitue donc un espace où se créent des souvenirs, souvenirs qui se conserveront dans la mémoire individuelle, conjugale, familiale, une mémoire collective partagée entre les gens qui entretenaient un lien significatif avec le défunt.

L'absence de l'autre dans la maison peut être lourde de sens lorsque le retour à la maison se réalise, car ce lieu de vie commun abrite plusieurs souvenirs qui ont été construits au fil du temps. Les cinq sens nous ramènent parfois vers le passé et nous évoquent des souvenirs délivrant des émotions positives telles que du bonheur et de la joie ou à l'inverse, négatives telles que de la tristesse et de la colère. Il va sans dire que ces émotions peuvent s'entremêler lors de la survenance de souvenirs.

Les cinq sens sont mis à profit et omniprésents dans notre quotidien. Ils peuvent nous faire voyager dans notre mémoire et générer des souvenirs vifs. Par conséquent, la mémoire sensorielle nous transporte dans notre banque de moments partagés avec le défunt sans crier gare. L'écoute d'une chanson sur laquelle vous avez dansé, l'olfaction d'un parfum porté lors de soirées mémorables, le goût d'un mets favori échangé entre vous sont des exemples d'occasions qui peuvent vous faire plonger dans votre banque de souvenirs. Que fait-on lorsque ces souvenirs surviennent spontanément dans notre vie?

Tout comme le deuil, les souvenirs sont uniques. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de gérer le flot d'émotions relié à ces souvenirs. Permettez-vous de trouver vos moyens personnels pour trouver un équilibre entre le passé et le présent. Voici donc quelques pistes pour accueillir ces souvenirs déclenchés par vos cinq sens :

- Accueillez les émotions lorsqu'elles prennent place, il est normal de vivre des souvenirs de toutes les natures et les émotions qui s'y rattachent le sont tout autant;
- Partagez les souvenirs avec votre entourage, échangez à propos de moments que vous voulez garder comme de bons souvenirs, ces échanges permettent de nourrir la mémoire collective.
- Rassemblez dans une boîte souvenir ses bijoux, des photos, son parfum, une vidéo et d'autres souvenirs qui vous rappellent la personne qui est décédée. Vous pourrez vous référer à cette dernière pour vous souvenir de bons moments que vous avez partagés ensemble et de la joie que cette personne vous a inspirée;
- Si la vue de certains objets ou de certaines photos est trop difficile pour vous, permettez-vous de les ranger, quitte à les exposer à nouveau plus tard;
- Permettez-vous de prendre le temps de réapproviser les endroits liés au défunt. Décidez d'aller ou non dans certaines pièces de la maison, qui génèrent de fortes émotions, en respectant votre rythme.

## Les sentiments liés aux souvenirs

Les émotions alterneront lors de l'émergence de souvenirs. Il va sans dire que ce va-et-vient émotionnel se présente généralement comme une variation dans l'éventail des émotions et qu'il est tout à fait normal. Les souvenirs représentent un lien entre le défunt et l'endeuillé et peuvent apparaître à différents moments et différents lieux, pouvant générer des montagnes russes d'émotions.

Chaque souvenir peut déclencher des sensations et des émotions. Prenez le temps d'explorer ce que vous ressentez et d'identifier les émotions présentes. Cela vous permettra d'appivoiser ce qui monte en vous lorsque vous plongez dans vos souvenirs personnels. Il est légitime de ressentir une panoplie d'émotions telles que la tristesse, la peur, la colère et la joie, et ces émotions peuvent fluctuer au fil du temps et des souvenirs qui font surface. Vous pouvez partager et raconter vos souvenirs en trouvant votre manière propre de le faire et à qui vous souhaitez partager cette partie de votre histoire personnelle. Que ce soit par écrit en consignait les souvenirs dans un journal ou par des paroles en racontant les émotions en lien avec ces souvenirs, autorisez-vous à vivre les émotions qui surviendront, cela pourra vous aider à donner un sens aux mémoires et aux pensées habitant votre histoire de vie avec le défunt.

## Est-ce que notre chagrin nous rapproche des autres?

Le chagrin est une résultante parfaitement normale vécue durant la traversée du deuil. L'intensité et le moyen d'expression de votre chagrin vous est propre. Vous pourriez être tenté de vous isoler afin d'exprimer seul votre tristesse tandis qu'à d'autres moments, vous pourriez vous tourner vers votre famille, votre réseau social ou des groupes de proches endeuillés.

Vous pourriez avoir besoin de raconter votre histoire en détail encore et encore afin de donner un sens à la mort. Il est possible que pour certaines personnes de votre entourage, le fait d'entendre les mêmes détails à plusieurs reprises épuise leur bagage de paroles réconfortantes. Cet épuisement de réconfort pourrait repousser vos proches, parfois aussi eux-mêmes endeuillés. Les gens qui vous entourent peuvent être davantage présents à la suite de la mort traumatique et vous offrir de leur temps, de leur écoute. Toutefois, il arrive souvent que l'entourage retourne dans son quotidien avant que vous n'y soyez prêt. De plus, il peut être difficile pour certaines personnes de s'identifier à votre histoire : elles pourraient trouver ardu de vous épauler à long terme dans votre parcours, faisant en sorte que ces personnes risqueraient d'être tentées de se détourner de votre chagrin. Il est possible que vous ressentiez un éloignement, car certaines personnes pourraient être mal à l'aise avec le contexte ou tout simplement ne pas savoir quoi dire. Par conséquent, vous pourriez ressentir que votre tristesse crée une distance avec les autres.

La réaction initiale de la plupart des gens envers les personnes tristes est d'essayer de les réconforter. Une personne en deuil devrait être autorisée à éprouver son chagrin, car cette mort traumatique est généralement liée à de la tristesse. Vous pouvez prendre le temps d'évaluer vers qui vous pouvez vous tourner pour raconter votre chagrin. Si vous ressentez un vide, que vous sentez que les gens se sont éloignés ou que certaines personnes évitent de vous parler spécifiquement de la mort de votre être aimé de peur de raviver le chagrin, pensez à vous orienter vers des groupes de soutien et des proches enclins à vous épauler.

Par conséquent, la tristesse est un état d'esprit naturel et normal survenant à la suite de la perte d'un être aimé. Cette peine devrait pouvoir être exprimée de façon solidaire ou individuelle, parsemée de variations entre l'éloignement et le rapprochement des autres, seul vous y trouvez votre équilibre.

# TÉMOIGNAGE

## Revenir chez soi

---

Par Héléne Bastrash, mère de Roxanne et Raphaëlle

11 février 2014, un mardi qui s'annonçait somme toute banal, avec un froid de janvier. Une journée marquée par l'horreur d'un drame sans nom au cours duquel deux de mes filles ont été assassinées, ainsi que l'amoureux de ma benjamine.

Tout cela est survenu dans ma maison, celle où ma plus jeune est née 17 ans plus tôt. L'accès à ma maison m'est refusé par les policiers et enquêteurs qui doivent compléter leur enquête et les corps des trois victimes s'y trouvent toujours. Je vais me réfugier chez mon aînée et son copain pendant 6 mois.

Au lendemain du drame, l'enquêteur en chef me demande d'aller à ma maison afin de valider avec les policiers s'il manque des objets ou si des objets s'y trouvent que je ne reconnais pas comme nôtres. J'ai froid dans le dos : pendant plusieurs semaines, à chacune de mes visites, j'éprouverai ce froid dans le dos, qui n'est pas dû à la température extérieure, mais bien à l'horreur des images qui glacent le sang, émanant de mon imagination.

Je parcours l'une après l'autre les pièces de ma maison sur trois étages. Je vois des objets déplacés et trouve un sac contenant des objets hétéroclites que je ne reconnais pas; j'apprendrai plus tard que ce sont les objets apportés par les assassins afin de me torturer devant mes filles. J'ai froid. Je profite de ma visite pour me constituer une petite valise pour apporter chez mon aînée.

Le surlendemain, je dois y retourner, car les enquêteurs n'ont pas retrouvé les cellulaires de ma benjamine et de son copain. Je les retrouve cachés dans la salle de bain. J'ai froid. C'est là que les assassins sont allés se poster pour attendre les policiers. Un policier qui est de garde a enfin trouvé notre chat terrorisé; on réussit à le capturer et à le mettre dans sa boîte de transport pour l'amener avec moi.

Pendant plusieurs semaines, les journalistes et caméramans font le guet devant chez moi. Je dois être escortée par les policiers pour accéder à ma maison et me réfugier dans mon garage à l'abri de ces vautours.

La visite la plus éprouvante fut celle où je suis allée chercher des vêtements pour les funérailles de mes filles. Aller dans la chambre de chacune, sachant qu'elles n'y reviendront pas. J'ai laissé intactes leurs chambres pendant plus d'un an. Je ne me suis résolue à faire le ménage des vêtements et des tiroirs que beaucoup d'années plus tard. Encore aujourd'hui, j'ai conservé quelques vêtements, leurs bijoux, des bibelots et des toutous : des souvenirs qui me sont précieux.

En plus des meubles saccagés que j'ai dû remplacer, des travaux de remplacement de plancher et d'une portion d'armoire ont dû s'effectuer. J'ai donc fait des allers-retours à ma maison dans les mois suivants. Je réappivoise doucement celle-ci. J'y vais de jour : à la noirceur, je n'y suis pas bien et je dois allumer toutes les lumières sur mon passage. Et puis vient le retour, le premier dodo, la journée où, sans avertir mes proches, je décide de vaincre mes craintes et d'aller dormir chez moi. C'est en août 2014, 6 mois après le drame. Je suis stressée, le cœur me débat, le silence est lourd. Ma maison ne sera plus animée par les voix, par les rires de mes filles. J'y vivrai sans elles, je dois apprendre à vivre sans elles pour toujours.

Après cette première nuit, je réintègre ma maison, malgré l'avis contraire du père de mes filles et des enquêteurs qui n'y voient qu'une scène de crime. Les assassins m'ont tellement pris, m'ont arraché le cœur et les tripes, il n'était pas question qu'ils me privent de ma maison, celle qui a vu naître ma plus jeune et s'émanciper mes trois filles. Ce ne sont pas 20 minutes d'horreur qui effaceront 18 années de bonheur vécues dans ma maison. L'amour triomphera toujours de la haine.

Je me réfugie régulièrement dans les chambres des filles où je pleure, je touche leurs vêtements, je m'étends dans leur lit, je hume leurs parfums, incapable de me résoudre à leur absence définitive.

J'éprouve un malaise pendant des semaines dans la salle de bain, comme une mauvaise énergie. Un changement complet de décoration et quelques rénovations un an plus tard vont m'aider à chasser ce sentiment pour de bon.

Les deux assassins ont eu des procès séparés; nous avons donc dû vivre deux processus judiciaires complets. J'ai assisté à toutes les procédures qui se sont échelonnées sur trois années. Les deux assassins ont reçu une peine d'emprisonnement à vie avec possibilité de libération après 10 ans puisqu'ils étaient mineurs au moment des faits. Dix ans, cela passe vite...

Je me suis promis que je ne serai plus dans ma maison au 10<sup>e</sup> anniversaire, qu'ils ne seront pas en mesure de me retracer. J'ai donc dû me résoudre à vendre ma résidence, celle qui abrite de si beaux souvenirs, afin de me soustraire à de possibles tentatives des assassins de terminer la job qu'ils projetaient à mon égard, à leur sortie de prison. Vider les chambres, les vêtements, les livres, tout ce qui a appartenu à mes filles, fut une épreuve terrible. J'aurais voulu tout conserver, ce fut déchirant de me déposséder de leurs biens, comme si je les trahissais. À la suite du déménagement, j'ai vécu une période de grande fatigue, je me suis vidée de mon énergie physique et mentale.

Le 8<sup>e</sup> anniversaire approche, le père de mes filles vient de décéder en décembre dernier, ce sera la première fois que ma fille aînée et moi vivrons cet anniversaire sans lui qui, nous l'espérons, est allé les rejoindre quelque part au-dessus des nuages.

Pour toujours dans mon cœur, Roxanne et Raphaëlle,  
Mamounet Ln



# Prendre soin de soi et de sa famille

Par Eric Ramirez, travailleur sociale, coordonnateur de La Maison des Petits Tournesols

**« Toutes les nuits depuis le meurtre, chaque tic et tac de l'horloge devient un supplice. Pourtant, je l'adorais, cette horloge. Maintenant, je me dis que c'était ça qu'il entendait avant de mourir »**

Dans les contextes où la mort est survenue à la maison, nous pouvons facilement imaginer la famille qui y habite réintégrer les lieux avec une certaine ambivalence. Pour certaines familles, le retour à la maison est rapide; pour d'autres, plus long. Des procédures peuvent retarder le moment du retour ou les membres peuvent simplement ne pas se sentir prêts. Revenir dans des lieux qui ont jadis abrité du bonheur et avoir l'impression qu'ils puissent avoir été souillés à jamais est une épreuve majeure, mais qui n'est pas vécue de la même manière par tous les membres d'une famille. Ainsi, pour certaines personnes, les lieux vont accentuer la douleur et possiblement ouvrir la porte à des complications tandis que pour d'autres personnes, retourner à la maison devient un symbole de reprise de pouvoir et de rapprochement avec le défunt. Pour une famille, c'est alors tout un défi de conjuguer la reprise du quotidien ainsi que le bien-être de chacun et de la famille.

Il est commun d'entendre des recommandations et des paroles bienveillantes telles que l'importance de respecter le rythme de chacun, de maintenir une hygiène de vie saine, de pratiquer la respiration pour la détente, de se payer du soutien professionnel ou de maximiser le contact avec la nature. Si ces recommandations peuvent certainement apporter un baume plus ou moins important sur le processus de deuil, elles demeurent des options propres à chacun. Bien souvent, quand on parle d'une famille, les idées pouvant rejoindre systématiquement les besoins de chacun sont rares.

Prendre soin de soi en prenant compte de la famille implique de reconnaître le drame vécu, sans l'accentuer, tout en reconnaissant que chacun peut le vivre différemment. Effectivement, de nombreux facteurs comme l'âge, les ressources personnelles, le contexte de la mort, le soutien du réseau et les réactions des proches exerceront une influence sur le vécu de deuil. Au sein même de la famille, avant et après le retour à la maison, le fait de reconnaître le drame vécu et d'honorer le cheminement de deuil personnel et familial sont des éléments qui offrent un soutien inestimable.

Il est suggéré de ne pas prendre de grandes décisions rapides afin d'éviter des gestes irréversibles. Il est important d'impliquer les différents membres de la famille pour éviter des regrets et des reproches. Par exemple, la vente de la maison ou le sort réservé aux biens de la personne décédée sont des décisions qui ne sont pas exemptes d'émotions et de sens. Ouvrir le dialogue, tout en respectant le rythme de chacun, donne la chance aux membres de la famille de pouvoir amorcer un processus de détachement qui sera moins ancré dans la douleur vive.

Pour que chaque membre de la famille puisse vivre son propre cheminement de deuil, il est conseillé de miser sur la transparence et la communication. Effectivement, malgré l'expression du deuil de chacun, comment faire en sorte que l'éléphant dans la pièce ne soit ni envahissant, ni ignoré? Si certaines familles souhaitent être accompagnées, guidées et informées dans ce processus, d'autres préfèrent cheminer de façon autonome. Nous ne dirons jamais assez souvent que chaque deuil est unique et que la façon d'y amener un apaisement l'est tout autant.

Pouvoir être renseigné sur le deuil reste un élément important pour pouvoir prendre soin de soi. Aller chercher du soutien et de l'information permet de normaliser certaines émotions, de mieux comprendre les impacts du deuil sur le corps et sur le cerveau, mais peut aussi apaiser les incompréhensions et les tensions au sein de la famille. Certaines personnes peuvent se montrer hésitantes et parfois honteuses à demander de l'aide externe, mais l'aide peut revêtir plusieurs formes. L'ouverture et le respect sont de mise autant pour le membre de la famille qui hésiterait que pour celui qui nommerait ses craintes soit sur le vécu de deuil ou sur ses répercussions.

Enfin, pour prendre soin de soi, il est aussi important de tenir compte des rôles familiaux de chacun. Nous entendons souvent les familles souligner la force de l'un, la vulnérabilité de l'autre, mais nous oublions bien souvent que tout le monde souffre à sa façon et qu'aucun barème n'est nécessaire pour hiérarchiser le deuil. En revanche, nous remarquons que si la souffrance est palpable chez l'un des membres de la famille, une dynamique s'installe ou se renforce, faisant en sorte qu'un ou des « sauveurs » se donnent la responsabilité de tout porter sur leurs épaules. L'attention se focalise alors sur celui qui vit le deuil de façon plus palpable, repoussant le deuil des autres dans l'ombre, et créant une impression de non-légitimité du deuil chez les autres. Les enfants, tout comme les adultes, peuvent tomber dans ce rôle de sauveur. Par exemple, il est commun de voir un conjoint devoir incarner un rôle de pilier qui ne pleure pas pour être « fort » et donc ne pas avoir d'espace ou de temps pour vivre son deuil. Chez les enfants, cela provoque souvent une dynamique de parentification, soit un enfant endossant un rôle appartenant à un adulte, ce qui fait que le vécu de deuil de l'enfant est relayé au second plan.

La transparence, la communication et le respect sont des atouts importants dans le bien-être familial pour un retour à la maison optimal. Chaque famille a sa propre dynamique, qui est secouée par le deuil. Les atouts et les forces de chacun ne sont pas des gages de réussite, mais plutôt un pavé où il est possible de faire un certain chemin. Même si des enjeux logistiques et financiers peuvent complexifier le tout, plusieurs ressources sont à la disposition des adultes et des familles vivant un deuil. Chaque membre de la famille cheminera à son propre rythme et, dans un environnement respectueux et bienveillant, pourra nommer ses besoins et vivre les différentes adaptations reliées au deuil. Pour prendre soin de soi et prendre soin de sa famille, il est donc important de rester flexible, ouvert, de reconnaître le drame vécu et de respecter les rythmes et les besoins de chacun.

# TÉMOIGNAGE

## Les objets personnels

---

Par Karine Cameron, mère de Thomas

3 août 2019, j'apprends au milieu de la nuit que mon fils unique Thomas, 18 ans, est assassiné. Mon fils venait tout juste d'avoir son premier appartement. Chez moi, sa chambre est presque vide de ses affaires personnelles. Il en reste tout de même un peu. Mon regard se dirige vers l'endroit où était son lit. Le capteur de rêves était encore accroché au plafond. Un puissant choc électrique me parcourt le corps au complet à chaque objet que je regarde et qui lui appartient, me rappelant ma souffrance de son départ.

Je trouve la force d'aller à son appartement quelques semaines plus tard. Je suis accompagnée, il est impossible pour moi d'y aller seule. J'ouvre la porte, un immense courant froid me transperce les os, pourtant, c'est l'été et il fait chaud. Les fenêtres sont grandes ouvertes, les lumières aveuglent mes yeux bouffis à force de pleurer. Avant de partir de chez lui, mon fils jouait à un jeu vidéo qu'il avait mis sur pause. Il ne se doutait pas qu'il ne finirait jamais sa partie et que sa vie se terminerait de cette façon, dans une violence extrême.

Je panique à chaque objet que mon frère et ma mère touchent. Dans le coin, au bord de la fenêtre, se trouve une chaise noire. J'avais pris une photo de mon fils Thomas à son arrivée à son appartement. Je le vois encore assis, souriant et fier. J'apporte sa chaise chez moi, dans son ancienne chambre. Pour moi, personne n'a le droit de s'y installer. C'est toujours sa chaise et dans mon cœur, il est encore assis dessus.

C'est maintenant le temps de vider son appartement. C'est affreux comme sensation ; il me semble que tout est irréel autour de moi. J'ai alors l'idée d'inviter les amis de mon fils afin qu'ils partent avec ses affaires et gardent une partie de lui. Ça m'a fait du bien et ce geste a rendu plusieurs de ses amis heureux.

# TÉMOIGNAGE

## Le chalet : un défi, une reconstruction

---

Par Christine Carretta, auteure de *Ma sœur, sauvagement assassinée*, Soeur de Cathy

C'est dans ce chalet de bois rond construit par mon père que le corps inanimé de ma sœur Cathy fut retrouvé. Son assassin l'avait transporté dans le coffre de sa voiture en plein hiver, de peur de se faire prendre sur le lieu du crime à Laval. Seul avec sa dépouille dans cet endroit isolé, il fut pris d'une folie destructrice de tout saccager à la hache. Cette destruction délibérée relevait d'une rage accumulée du fait que Cathy l'avait laissé.

Une fois les enquêteurs sur place, leurs recommandations furent de tout démolir ! Dévasté par la douleur, mon père laissa aller à la dérive cette propriété qu'il avait construite.

Les années ont passé et le tourment du féminicide de Cathy continuait à me hanter sans relâche. Mon quotidien était devenu un perpétuel cauchemar lancinant. C'est en criant mon accablante douleur dans la forêt que je me permettais d'être vulnérable. Seule et loin des regards, je verbalisais à voix haute dans cette nature toute mon intolérable souffrance et ses injustices inqualifiables. Prisonnière de ce drame cruel, je m'engloutissais vers les bas-fonds des ténèbres et, par conséquent, mon seul souhait légitime était de mourir pour rejoindre Cathy, celle que j'avais tenté si désespérément de protéger.

La vie avait fait en sorte que nous étions des sœurs fusionnelles depuis toujours malgré notre différence d'âge. Elle me confiait souvent que le chalet était son havre de paix et qu'elle le chérissait. L'idée de s'en départir n'était pas une option pour moi, mais elle en était une pour Papa. Avec l'accord de mon mari, nous avons pris l'initiative de racheter ce bâtiment familial pour lui redonner un second souffle. Mon but ultime étant de maintenir en vie la mémoire de Cathy. Cet engagement deviendra pour moi un levier de résilience.

C'est à notre rythme et à la sueur de notre front que nous nous sommes improvisés dans cette grande aventure sans en avoir vraiment les moyens financiers. Je ne vous cache pas que le processus fut long, émotif et parfois même déstabilisant. Chaque objet décoratif appartenant à Cathy fut mis en valeur pour que son passage reste gravé.

Cela dit, j'ai développé en moi des stratégies, j'ai respecté mes valeurs profondes, mes capacités, mes engagements et mes limites. Je me suis solidifiée, car j'ai fait le choix de m'aider pour avancer.

L'expérience déterminante à travers ces grandes rénovations m'a progressivement reconstruite. Mes larmes se sont dissipées dans l'eau vive de la rivière et la végétation luxuriante a eu le rôle de purifier l'air d'une atmosphère pesante. Mes randonnées pédestres m'ont permis de réfléchir, de respirer, de ne pas perdre espoir et de voir du haut des montagnes de nouveaux horizons.

À présent, j'ose croire qu'elle peut venir nous rendre visite, car son âme y est profondément imprégnée. Ici, elle sera à tout jamais chez elle!



# Grands-parents endeuillés

---

Par Diane Baignée, MA, BTS, travailleuse sociale

## La réalité de l'âge

Tout un chacun vit des deuils au cours de sa vie : de petits et de grands deuils. Lorsque l'on avance en âge, la vie nous confronte à des pertes, à des changements et à des renoncements. Pensons par exemple à la retraite ou à la mort de nos amis. Mais quand l'un de nos petits-enfants meurt, c'est hors de notre entendement, hors de la norme des choses. Alors, comment faire face à cette terrible épreuve ?

## Lorsque des grands-parents perdent l'un de leurs petits-enfants

À titre professionnel, j'ai rencontré des grands-parents endeuillés. Certains se montrent assez discrets face à l'expression de leur peine devant les autres. En privé, ils se disent habités à la fois par la colère, la tristesse, l'incompréhension et par le besoin impératif de soutenir et d'aider leur enfant endeuillé. Il arrive qu'un sentiment d'impuissance soit éprouvé face au caractère atypique de cette forme de deuil. D'autres choisissent de rester à distance de leur enfant, ne sachant comment réagir. Quoi qu'il en soit, il ne faut surtout pas sous-estimer la douleur vécue par les grands-parents, particulièrement ceux qui se sont investis (ou les plus âgés qui se sont déjà investis) auprès de leur propre famille. Cependant, ce ne sont pas tous les grands-parents qui ont établi une relation de proximité avec leurs enfants et, de surcroît, avec leurs petits-enfants. Bref, chaque deuil est différent.

## Dans l'adversité : se faire aider, s'entraider

On peut donc présumer que la vivacité de la douleur, liée à la perte d'un petit-enfant, est intimement liée à la force du lien d'affection et d'attachement qui s'est développé au fil du temps. Ce deuil est d'autant plus déchirant si les circonstances de la mort du petit-enfant (peu importe son âge) sont liées à un contexte de violence, à une tragédie, à une disparition ou à un suicide. En conséquence, je conseille aux grands-parents de se faire accompagner dans leur démarche de deuil.

Certaines épreuves, comme perdre l'un de ses petits-enfants, ouvrent la porte à la solidarité et aux rapprochements relationnels et familiaux. Pourquoi ne pas resserrer les liens, s'entraider et s'unir au cours de cette épreuve, et même après? Il ne faut pas oublier que les grands-parents sont des personnes à part entière et ce, peu importe leur état de santé et leurs conditions de vie. Donc, même en silence, ils peuvent éprouver une profonde tristesse.

# L'effritement du réseau de soutien

Par Roxanne Côté, B.SC. psychologie, intervenante communautaire

Après la mort d'un proche, de nombreuses sphères de la vie de la personne en deuil sont chamboulées. La vie sociale, soit les amis et la famille élargie, en est une. Les personnes vivant un deuil ont souvent témoigné de l'effritement graduel de leur réseau de soutien. Même si le besoin de se souvenir, de partager et de rendre honneur à la personne décédée reste aussi vif, l'entourage ne reste pas aussi présent à mesure que le temps passe.

Les proches d'une personne endeuillée peuvent habituellement lui offrir du soutien très concret dans les premiers jours et les premières semaines suivant le décès. Offrir un hébergement temporaire, préparer des repas ou reconduire les enfants à différents rendez-vous peuvent être des manières pour les proches de témoigner de leur présence. Toutefois, lorsque les funérailles et les premiers moments du retour au quotidien sont passés, il arrive souvent que le réseau de soutien s'effrite tranquillement.

## À garder en tête

- Ce n'est pas votre faute. Vous n'êtes pas responsable du comportement de vos proches, de leur inconfort ou de leurs maladresses.
- Votre vision du monde et de vous-même risque de se transformer. Il est possible que votre cercle social ne vous convienne plus ou que les gens qui vous entouraient auparavant ne répondent plus à vos besoins.
- Vos émotions sont légitimes. Elles méritent d'être reconnues et exprimées.
- En racontant, vous vous reconstruisez. Si votre cercle social ne vous convient plus ou n'est pas présent pour vous écouter dans votre deuil, n'hésitez pas à joindre des groupes de soutien, dans lesquels vous pourrez partager votre histoire avec d'autres personnes en deuil.
- Le « 1 an », c'est un mythe. Il ne serait pas du tout réaliste d'affirmer que le deuil dure un an, même s'il s'agit d'une croyance très répandue. La première année du deuil marque toutes les premières fois sans l'être cher, alors que les années suivantes renvoient à l'absence de plus en plus concrète et définitive.

# Au jour le jour

## Section pratique



« Les souvenirs, c'est quelque chose qui vous réchauffe de l'intérieur. Et qui vous déchire violemment le cœur en même temps. »

- Haruki Murakami

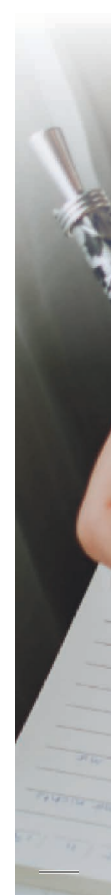
Dans cette section, vous pourrez remplir votre propre carnet de deuil et retrouverez ensuite des activités, des exercices et des idées pour prendre soin de vous et traverser votre deuil, un jour à la fois.

Le carnet de deuil est inspiré de la technique du Journal Créatif, qui a beaucoup été travaillé par l'art-thérapeute Anne-Marie Jobin. Le carnet de deuil comprend une petite section à propos de vous-même, puis de l'espace consacré à votre être cher. Il peut être utilisé par les petits et les grands. Vous pouvez photocopier les pages ou reproduire le carnet dans un autre cahier. Les enfants peuvent avoir besoin de votre présence pour comprendre certaines questions du carnet, mais assurez-vous de leur accorder toute la liberté dont ils auront besoin pour répondre librement aux questions et effectuer leurs propres réflexions, en lien avec leur propre vécu de deuil.

Les 5 sens sont étroitement liées à la mémoire. Une odeur, une mélodie ou encore une texture familière peuvent raviver notre mémoire et nous donner l'impression de revivre un moment précieux. Malheureusement, les sens peuvent raviver des souvenirs négatifs tout aussi facilement que les bons souvenirs. Le carnet de deuil, ainsi que les activités proposées, feront souvent référence aux sens, pour tenter de vous aider à reconnecter avec votre corps, avec vos besoins et avec ce qui vous ferait du bien.

## TÉMOIGNAGE

« Tout nous rappelle l'être cher, un lieu, une odeur, une parole, beaucoup d'autres choses.  
Quand je ferme les yeux et j'attends... dans le calme de ma respiration je ressens son  
amour pour moi. Cette personne est toujours là »



## Carnet de deuil

Il arrive souvent que les personnes vivant un deuil soient préoccupées par l'idée d'oublier l'être cher. Surtout lorsque les circonstances du décès ont été violentes ou traumatiques, les derniers souvenirs peuvent être particulièrement douloureux et teinter de manière négative l'image que l'on garde de notre proche. Ce carnet de deuil aura comme but de vous aider à reconnecter avec votre proche, à travers des souvenirs apaisants ou réconfortants pour vous. Il pourra aussi vous permettre de prendre un peu de recul, de revisiter votre relation et de toucher à un héritage spirituel : la partie de votre proche qui vit encore en vous.

Vous pouvez écrire directement dans ce guide ou sélectionner un autre carnet dans lequel vous répondrez aux questions et aux réflexions proposées. N'hésitez pas à vous approprier ces pages. Votre carnet sera un objet intime et précieux, avec lequel vous n'aurez jamais besoin de vous censurer, et qui pourra vous accompagner dans votre cheminement de deuil.

Chaque élément proposé dans ce carnet de deuil reste en tout temps à votre discrétion. Vous pouvez sauter certains exercices ou, au contraire, les refaire à différents moments. Ce carnet est bien à vous et vous pouvez y déposer les différentes réflexions et émotions qui vous traverseront dans votre processus de deuil.



## À propos de mon être cher

**Son nom :**

---

**Son surnom** (si je lui en donnais un) :

---

**Comment mon être cher m'appelait :**

---

**La date de son anniversaire :**

---

**Une date significative pour nous deux :**

---

## À travers les sens

**Sa chanson préférée :**

---

**Une chanson qui me fait penser à cette personne :**

---

**Son repas préféré :**

---

**Son endroit préféré :**

---

**Un endroit qui me fait penser à cette personne :**

---



## À travers les saisons

Voici un espace pour inscrire, noter ou dessiner des souvenirs associés aux différentes saisons.  
Par exemple, vous pourriez noter un endroit où vous alliez à chaque été ou une activité que vous faisiez toujours ensemble à l'automne, etc.

**Printemps**



**Été**



**Automne**



**Hiver**



## Le contexte du décès

Dans cette section, vous pourrez noter certains détails concernant le décès de votre être cher. Se replonger dans les souvenirs associés à ce moment peut être très éprouvant, vous n'avez pas à vous forcer à le faire si vous sentez que cela est trop difficile pour l'instant.

### Ce qui est arrivé :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Comment j'ai réagi à l'annonce :

---

---

---

---



Puis, prenez maintenant le temps de vous remémorer ce que votre proche vous disait, ou comment votre proche agissait avec vous, lorsque vous viviez ces différentes émotions :

**Lorsque je vivais de la fierté :**

---

---

---

---

---

**Lorsque je vivais une grande joie :**

---

---

---

---

---

**Lorsque je m'inquiétais pour l'avenir :**

---

---

---

---

---

**Lorsque j'étais triste :**

---

---

---

---

**Lorsque j'étais en colère :**

---

---

---

---

**Lorsque je doutais de moi-même :**

---

---

---

---

**Lorsque j'avais une grande décision à prendre :**

---

---

---

---

## Tous ces rôles en une seule personne

Nos proches jouent souvent plusieurs rôles dans notre vie. Cet exercice vous permettra d'observer les différentes facettes de votre être cher et la place concrète que cette personne occupait dans votre vie. Chaque personne joue habituellement un rôle principal, ainsi que différents rôles secondaires, en fonction des situations.

### Encerclez les rôles que jouait votre être cher dans votre vie.

Vous pourrez ensuite en sélectionner quelques-uns à approfondir dans les prochaines pages.

Parent	Frère/sœur	Ami	Partenaire	Confident
Mobilisateur	Rassembleur	Réparateur	Observateur	Médiateur
Motivateur	Calmant	Artiste	Logique	Planificateur
Explorateur	Fonceur	Persévérant	La personne qui cuisine	La personne qui conduit
La personne qui fait rire	La personne qui console	La personne qui soigne	La personne qui écoute	La personne qui fait le budget

Évidemment, il existe de nombreux autres rôles que votre proche pouvait jouer dans votre vie. Vous pouvez en noter davantage ici :

---

---

---



Maintenant, en fonction des rôles que vous associez à votre proche, vous pouvez remplir la section suivante :

**Mon proche était avant tout** \_\_\_\_\_ (rôle principal).

Pour moi, cela signifiait :

---

---

---

---

**Mon proche était aussi** \_\_\_\_\_ (rôle secondaire).

Pour moi, cela signifiait :

---

---

---

---

**Mon proche était aussi** \_\_\_\_\_ (rôle secondaire).

Pour moi, cela signifiait :

---

---

---

---

## Encore des choses à se dire

Dans le processus de deuil, les dialogues inachevés peuvent être source de regrets, de déceptions et de grande tristesse. Le décès d'un être cher laisse d'innombrables choses en suspens. La prochaine section vous offrira de l'espace pour réfléchir à ce qui a été dit, mais aussi à ce qui n'a pas été dit, pour vous permettre de revisiter, de manière symbolique, certains dialogues.

Vous pouvez toujours revenir à ces exercices et réexaminer ce que vous auriez aimé pouvoir dire ou faire. Comme vous en tant que personne, vos besoins et vos réponses peuvent évoluer à travers le temps.

### **Dans notre dernière, ou dans l'une de nos dernières discussions, nous avons parlé de...**

---

---

---

---

---

### **Je n'ai pas eu l'occasion de te dire...**

---

---

---

---

---

**Je regrette d'avoir dit ou fait...**

---

---

---

---

**En ce moment, je voudrais que tu me dises...**

---

---

---

---

**En ce moment, j'aimerais te dire...**

---

---

---

---

# ACTIVITÉS

## Boîte à souvenirs



La création d'une boîte à souvenirs est une activité simple qui vous permettra de conserver de nombreux petits éléments reliés à votre être cher. Puisque l'odorat joue un rôle important dans les souvenirs et dans la mémoire, certains éléments assez anodins du quotidien peuvent vous aider à garder une trace de votre être cher. En remplissant des petits contenants de produits variés, vous pouvez conserver une sorte de portrait de votre proche, par l'odorat. Voici certaines suggestions simples pour garnir votre boîte à souvenirs. Bien entendu, vous pouvez y ajouter tout autre objet ou élément important.

### Matériel

- Une boîte en carton (Si vous ne voulez pas acheter une boîte, vous pouvez utiliser une boîte à souliers ou une boîte de mouchoirs que vous décorerez vous-même. Le résultat sera peut-être encore plus significatif pour vous, puisque la boîte sera personnalisée.)
- Un ensemble de petits contenants pour les cosmétiques, format voyage
- Du matériel de bricolage pour décorer votre boîte.

### Pour remplir les contenants :

- Une petite quantité du déodorant ou de l'antisudorifique que portait votre proche
- Le gel douche ou bain moussant qu'utilisait votre proche
- Le parfum de votre proche (vous pouvez aussi asperger un tissu de ce parfum, plutôt que de remplir un contenant de parfum)
- Le shampoing ou le revitalisant qu'utilisait votre proche

Vous pouvez aussi placer dans la boîte des objets qui appartenaient à la personne (des bijoux, une montre, des accessoires, un porte-monnaie, un chandail, etc.) Les objets dans la boîte garderont l'odeur de la personne pendant un certain moment. Si vous notez les produits avec lesquels vous remplissez les petits contenants, vous pourrez éventuellement les renouveler s'ils perdent leur odeur.

## Avec les vêtements

Il est souvent très difficile de décider ce qui sera fait avec les objets personnels de notre proche. Certains souhaitent les conserver, d'autres s'en départir. Dans une famille, il arrive que les envies et les besoins ne soient pas les mêmes. Chaque personne aura son propre rythme et traversera son deuil à sa façon. Voici deux suggestions qui peuvent être réalisées à partir de vêtements ayant appartenu à votre être cher.

### 1- Le coussin t-shirt

Vous pouvez utiliser un t-shirt comme taie d'oreiller, dans lequel mettre un coussin ou un oreiller. Le coussin t-shirt est habituellement apprécié des enfants, qui peuvent le garder dans leur chambre et l'avoir avec eux pour dormir. En revanche, ce n'est pas seulement pour les enfants et en tant qu'adulte, cette idée peut aussi vous apaiser et vous faire du bien. L'odeur ou la texture d'un chandail ayant appartenu à votre être cher peut vous accompagner de cette manière. Donnez-vous le droit d'y recourir, si cela peut vous faire du bien.



## 2- La courtepointe de souvenirs

La courtepointe pourrait être une manière de donner une nouvelle vie aux vêtements ayant appartenu à votre proche, tout en étant une occasion de réunir les membres de votre famille pour un moment rendant honneur à votre être cher. Vous pouvez impliquer les enfants et les adultes dans le choix des pièces et faire une ou plusieurs courtepointes à partir des vêtements ayant appartenu à la personne décédée.

Pour réaliser la courtepointe, assurez-vous de vous sentir prêt à découper les vêtements de votre proche. Cette étape peut être très éprouvante et vous faire vivre des émotions vives. Prenez le temps de préparer votre projet de courtepointe et ne vous forcez pas à le faire si vous ne vous sentez pas prêt.

### Création de la courtepointe

- Réservez-vous un moment pour faire un tri dans les vêtements ayant appartenu à votre être cher. Si vous le faites en famille, accordez un moment intime à chaque personne pour qu'elle puisse être en contact avec les vêtements et faire son choix.
- Sélectionnez les vêtements que vous voulez utiliser pour la courtepointe.
  - Vous aurez besoin d'une quinzaine de vêtements pour créer une couverture.
  - Vous devrez les découper pour en faire des carrés. Nous vous recommandons le format 5" par 5".

**Si vous n'êtes pas certain de pouvoir le faire vous-même, mais que vous aimez l'idée d'une courtepointe, n'hésitez pas à demander l'aide d'une couturière ou d'un couturier. Cette personne pourra vous accompagner et faciliter la réalisation de votre projet.**

- Libérez de l'espace dans une pièce pour pouvoir disposer tous les carrés de tissu sur le plancher.
- Placez vos morceaux face contre le sol, c'est-à-dire avec le côté que vous voulez voir lorsque vous aurez terminé votre couverture. Décidez de quelle manière vous agencerez les carrés pour créer votre contrepoinete.
- Avec des épingles à couche ou des épingles de couture, sécurisez les rebords des pièces ensemble. (Relevez environ un centimètre de tissu sur chaque carré pour les épingler ensemble.)
- Vous devrez coudre les pièces ensemble, à leurs rebords, aux endroits où vous aurez placé des épingles. Puisque tous vos morceaux devraient être de même format, vous devriez pouvoir coudre toutes les pièces en une ligne, pour chaque colonne et chaque rangée de carrés.
- Pour la finition de votre couverture, vous pouvez vous procurer un morceau d'un tissu doux et confortable (polar, coton, etc.) aussi grand que la courtepointe et le coudre avec. Vous aurez donc une couverture réversible : d'un côté, la courtepointe des vêtements de votre être cher et de l'autre côté, le grand tissu.

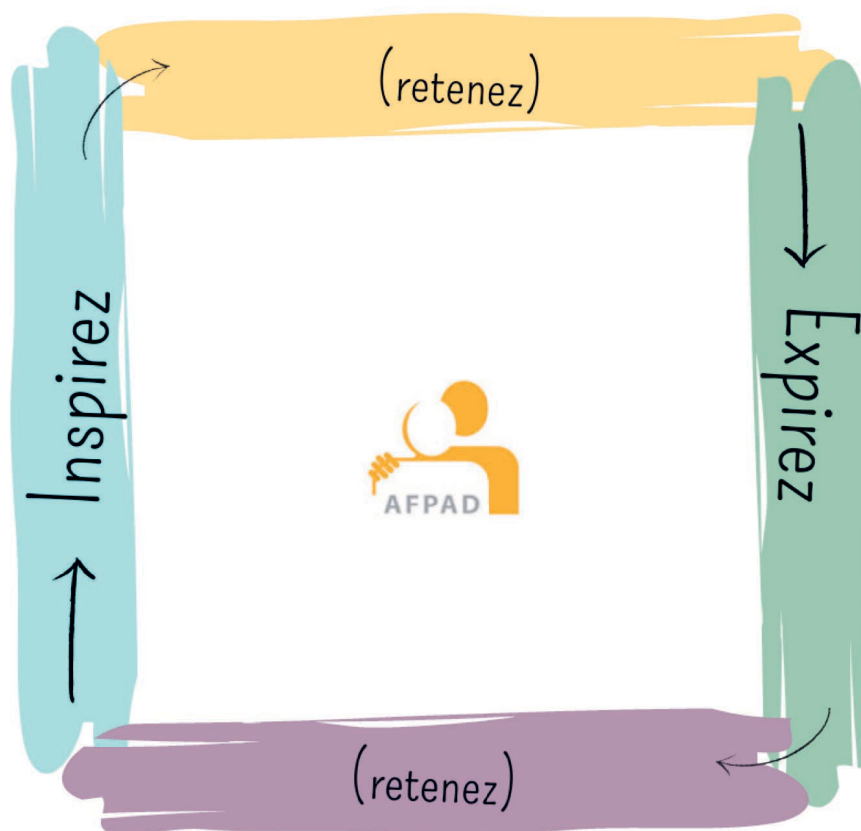


# Autosoins

## Respiration en carré :

- Placez votre index sur le bas de la flèche, du côté gauche du carré.
- Inspirez en gonflant votre ventre pendant 4 secondes, en montant votre index sur le côté gauche du carré.
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes, en déplaçant votre index vers la droite sur le haut du carré.
- Expirez en dégonflant votre ventre pendant 4 secondes, en descendant votre index sur le côté droit du carré.
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes, en déplaçant votre index vers la gauche sur le bas du carré.
- Recommencez le processus 3 autres fois, pour avoir tracé 4 fois le carré avec votre doigt

**Il est démontré que le fait de contrôler notre respiration a un effet sur notre système nerveux. Cet exercice de respiration est très simple et peut être réalisé à n'importe quel moment pour vous aider à prendre une pause, à vous reconnecter au moment présent ou à calmer votre anxiété.**



# VISUALISATION

## Bulle de protection

- Installez-vous dans un endroit confortable.
- Pour vous aider dans la visualisation, il est suggéré de fermer les yeux. Si vous aimez mieux garder les yeux ouverts, laissez votre regard flotter sur le plancher devant vous.
- Prenez d'abord 4 respirations profondes, en gonflant votre ventre à l'inspiration et en le dégonflant à l'expiration (comme dans la respiration en carré).
- Imaginez une bulle qui vous protège, comme une bulle de savon dans laquelle vous seriez confortable et en sécurité. Votre bulle peut être plus ou moins grande, le plus important est l'aspect sécuritaire de la bulle.
- Continuez vos respirations profondes et imaginez que la bulle s'agrandit un peu avec chacune de vos expirations.
- Continuez vos respirations jusqu'à ce que vous trouviez que la bulle a atteint son format idéal.
  - Prenez le temps de profiter du confort et de la protection de votre bulle.
- Avant de terminer votre visualisation, prenez le temps de vous dire que cette bulle de protection est toujours avec vous et que vous pourrez y retourner dès que vous en ressentirez le besoin..

# LECTURES SUGGÉRÉES

## Deuil

CASTRO, D. (2000). *La mort pour de faux et la mort pour de vrai*. Paris : Albin Michel.

---

FAURÉ, C. (2018). *Vivre le deuil au jour le jour*. Paris : Albin Michel.

---

FAURÉ, C. (2018). *Après le suicide d'un proche ; vivre le deuil et se reconstruire*. Paris : de Poche.

---

MASSON, J. (2009). *Accompagner un jeune en deuil*. Montréal : Trécarré.

---

MONBOURQUETTE, J. et Aspremont, I., (2011) *Excusez-moi, je suis en deuil*. Montréal : Novalis.

---

ROMANO, H. (2019). *Quand la vie fait mal aux enfants : séparations, deuils, attentats*. Paris : Odile Jacob.

## Trauma

BRILLON, P. (2012) *Quand la mort est traumatique*. Montréal : Québecor.

---

BRILLON, P. (2017) *Se relever d'un traumatisme ; réapprendre à vivre et à faire confiance*. Québec : Québec-Livres.

---

BRILLON, P. (2017) *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique*. Québec : Québec-Livres.

---

CYRULNIK, B. (2018) *Mourir de dire ; la honte*. Paris : Odile Jacob.

---

VAN DER KOLK, B. (2018) *Le corps n'oublie rien ; le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. Paris : Albin Michel.

# RESSOURCES

## Pour les familles ayant vécu un drame

### **Association des Familles des Personnes Assassinées ou Disparues (AFPAD)**

1686, boul. des Laurentides, bur. 203. Laval (Québec) H7M 2P4

Téléphone : **514 396-7389** // Sans frais : **1 877 484-0404**

Courriel : [administration@afpad.ca](mailto:administration@afpad.ca)

---

### **Association québécoise Plaidoyer-Victimes (AQPV)**

8615, boul. Saint-Laurent, bureau 206. Montréal (Québec) H2P 2M9

Téléphone : **514 526-9037** // Téléc.: **514 526-9951**

Courriel: [aqpv@aqpv.ca](mailto:aqpv@aqpv.ca)

---

### **Bureau de l'ombudsman fédéral des victimes d'actes criminels (BOFVAC)**

<https://www.victimisedabord.gc.ca/>

---

### **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)**

**1 866 LE CAVAC (1 866 532-2822)** pour connaître le CAVAC le plus près de votre domicile.

---

### **Centres de crise**

Visitez le <https://www.centredecrise.ca/listecentres> pour trouver le centre de crise de votre région.

---

### **Deuil Jeunesse**

Voir le site internet pour les lieux des rencontres : <https://deuil-jeunesse.com/nous-joindre/>

Téléphone : **1-855 889-3666** // Siège social : **418 624-3666**

---

### **De fil en famille, clinique de psychologie**

<https://www.defilenfamille.ca/nous-joindre>

Deux adresses : 2234, rue Beaubien Est. Montréal, QC, Canada. H2G 1M7

1975, rue Everett. Montréal, QC, Canada. H2P 1P4

---

# RESSOURCES

## **La Maison des Petits Tournesols**

Accompagnement gratuit pour enfants et familles en deuil  
150 rue Grant, bureau 330. Longueuil, QC, Canada. J4H 3H6  
Téléphone : **450 332-4862** // Courriel : [info@lamaisondespetitstournesols.org](mailto:info@lamaisondespetitstournesols.org)

---

## **LAPVIC et Indemnisation aux personnes victimes d'actes criminels**

Sans frais, au Canada seulement : **1 800 561-4822** // Région de Montréal : **514 906-3019**

---

## **Ordre des psychologues du Québec**

Pour trouver une ou un psychologue : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>

---

## **Suicide Action Montréal**

Ligne d'écoute pour personnes ayant des idées suicidaires ou proches d'une personne décédée à la suite d'un suicide : **1-866 277-3553**

---

## Pour les victimes de trauma

### **Info-trauma**

<http://www.info-trauma.org/fr/accueil>

---

### **Institut Alpha**

Traitements spécialisés en anxiété  
1600 boul. Henri-Bourassa Ouest, suite 420. Montréal, QC, Canada. H3M 3E2  
Tél. **514 332-1600** // courriel : [accueil@institutalpha.com](mailto:accueil@institutalpha.com)

# BIBLIOGRAPHIE

## Section 1

BACQUÉ, M. (2020). « Place des rites funéraires dans le processus du deuil » dans *Jusqu'à la mort accompagner la vie*, 140, 45-55.

---

CRUBÉZY, E. (2019) *Aux origines des rites funéraires*. Paris : Odile Jacob. 255 p.

---

*Guide de retour au travail après un drame* (2018) produit par l'AFPAD et disponible en ligne : <https://afpad.ca/guide-de-retour-en-emploi/>

---

Loi du Québec sur les normes du travail : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/conges/lies-famille>

---

Pour des informations sur LAPVIC : <https://www.justice.gouv.qc.ca/victimes/lapvic/>

## Section 2

BACQUÉ, M. F. (2006). « Deuils et traumatismes » dans *Annales médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 164 (4), 357-363.

---

BRILLON, P. (2012) *Quand la mort est traumatique*. Montréal : Québecor.

---

FAURÉ, C. (2018). *Vivre le deuil au jour le jour*. Paris : Albin Michel. 380 pages.

---

GOLEMAN, D. (1995). *L'intelligence émotionnelle, tome 1 ; accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*. Paris : Robert Laffont. 505 pages.

---

GUAY, S. et Marchand, A. (dir) (2006) *Les troubles liés aux événements traumatiques*. Montréal : Université de Montréal. 387 pages.

---

HAMEL, J., Labrèche, J. (2019). *Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Paris: Larousse. 319 pages.

---

HANUS, M. (2006). « Deuils normaux, deuils difficiles, deuils compliqués et deuils pathologiques » dans *Annales médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 164 (4), 349-356.

---

KLEIN, J.P. (2007). « L'art-thérapie » *Collège européen de la Gestalt-thérapie*. 1(20), p.55-62.

---



# BIBLIOGRAPHIE

MONBOURQUETTE, J. et Aspremont, I., (2011) *Excusez-moi, je suis en deuil*. Montréal : Novalis.

---

REEVE, J. (2017) *Psychologie de la motivation et des émotions*. Bruxelles : De Boeck. 675 pages.

---

ROMANO, H. (2017) « Accompagner des personnes confrontées à la mort violente d'un proche » dans *Jusqu'à la mort accompagner la vie*. (3), 15-24.

---

VAN DER KOLK, B. (2014). *The body keep the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York : Penguin. 445 pages.

## Section 3

AMIEL, S. (2015). « Jeu et sécurité affective du jeune enfant en collectivité » dans *Métiers de la petite enfance*. 222, pages 23-24.

---

CASTRO, D. (2000). *La mort pour de faux et la mort pour de vrai*. Paris : Albin Michel.

---

CRETENAND, C. & Soullignac, R. (2014). « Le deuil : trop ou trop peu d'appartenance(s) : Perspective de l'approche narrative » dans *Thérapie Familiale*, 35, pages 429-437.

---

HADDAD, E (2014). « Qu'est-ce qu'une "maison" ? » dans *L'Homme*, 212, pages 109-138.

---

KEIRSE, M. (2000). *Faire son deuil, vivre un chagrin. Un guide pour les proches et les professionnels*. Bruxelles : De Boeck.

---

MASSON, J. (2009). *Accompagner un jeune en deuil*. Montréal : Trécarré. 385 pages.

---

MAZÔ-DARNÉ, N. (2006). « Mémoriser grâce à nos sens », *Cahiers de l'APLIUT*, 15, (2), pages 28-38.

---

TERRADAS, M. M., Paquette, M., Lepage-Voyer, C. & Domon-Archambault, V. (2017). *Jeu, trauma, jeu traumatique et capacité de mentalisation chez l'enfant : considérations cliniques et thérapeutiques*. *Filigrane*, 26(2), pages 27-44.

---

WINNICOTT, D. W., (2016). "Why Children Play", dans *The Collected Works of D. W. Winnicott: Volume 2, 1939-1945*. New York: Oxford Academic.

---

WOLFENSTEIN, M. (1966) "How is mourning possible" dans *Psychoanalytic Study of the Child*, 21, pages 93-123.

