

LE DEUIL : UN VOYAGE UNIQUE SANS PASSAGE OBLIGÉ

Prendre en compte la complexité et la
pluralité des expériences de deuil



EVELINE LAURIN
Coordonnatrice clinique

**Centre de prévention
du suicide de Lanaudière**

La prévention à la portée de tous!

QUI SUIS-JE?

- Bachelière en psycho, étudiante à la maîtrise en travail social
- Employée au CPS Lanaudière depuis 2001 en tant qu'intervenante puis en tant que coordonnatrice clinique
- Enfant endeuillée et adulte préoccupée par le deuil dans notre société
- Et... j'aime bien être interrompue par vos interventions!



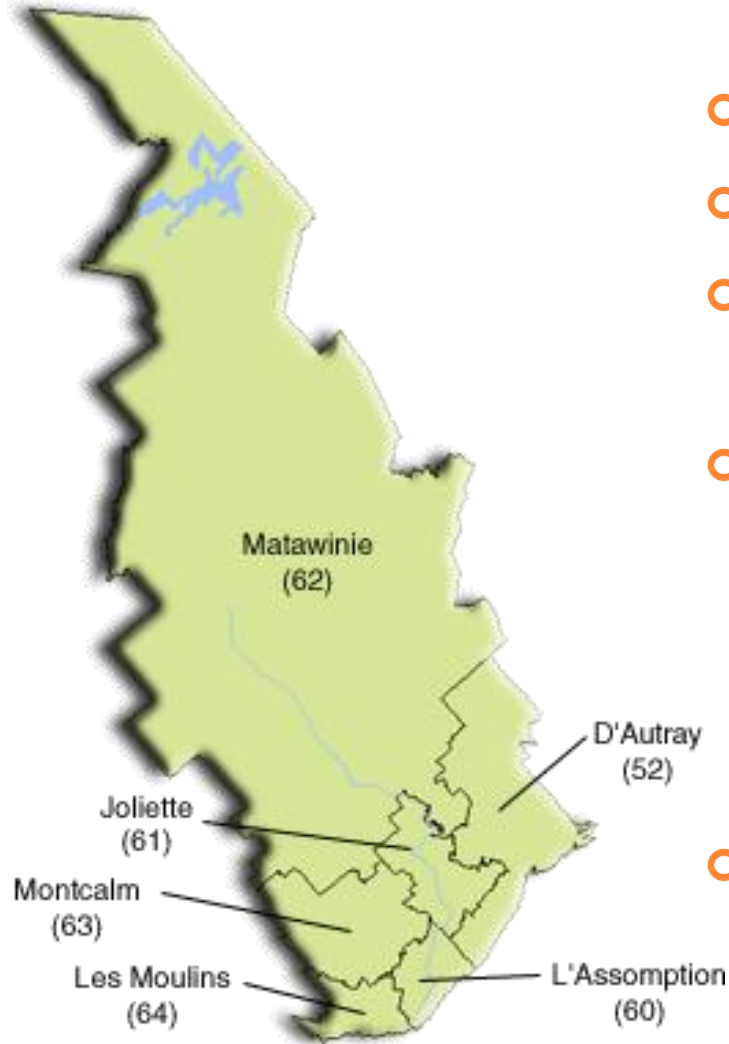
MISE EN GARDE

- Mes sources sont surtout expérientielles et multiples (intervenantes, bénévoles, formatrices, personnes endeuillées)
- Beaucoup de questions et peu de réponses
- La remise en question de nos pratiques est une démarche de déconstruction : « Elle interroge les présupposés des discours (...) non pas pour les détruire (...) mais pour en défaire les évidences et peut-être la pesanteur. » (Poché, 2007)



RÉALITÉ LANAUDOISE

<https://www.economie.gouv.qc.ca/pages-regionales/lanaudiere/portrait-regional/occupation-du-territoire>



- 12 000 km²
- 500 000 habitants
- 70-80 décès par suicide par an
- 40 % de la population dans Les Moulins et L'Assomption (limitrophe Laval et Montréal)
- 26 % de la population en zone rurale

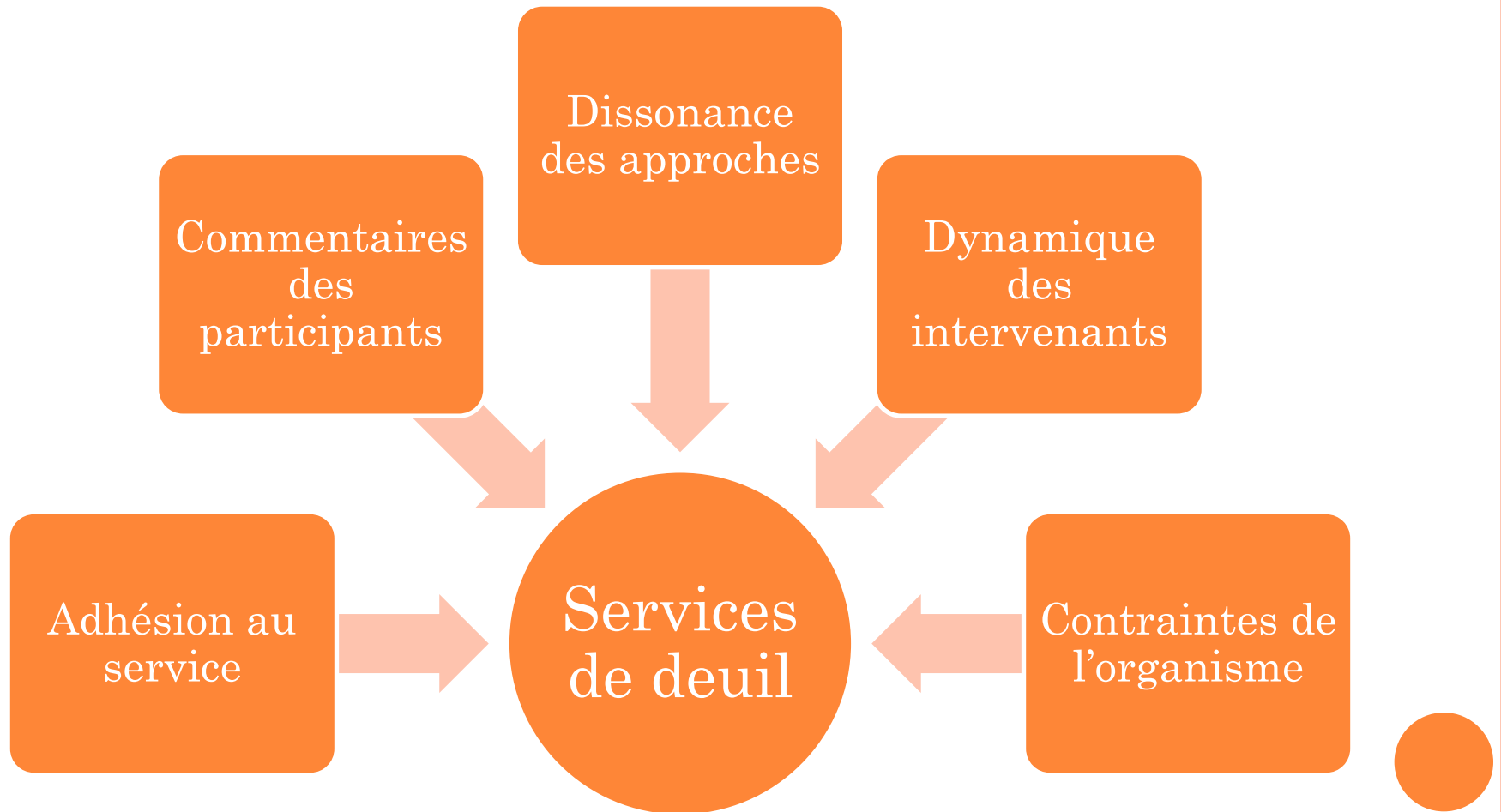


HISTORIQUE

- CPS Lanaudière mis sur pied avec le parrainage du Faubourg, CPS des Laurentides en 2000
- Ligne d'intervention 24/7, services à l'entourage, formation aux intervenants, sentinelles...
- Mandat d'offrir des services de groupe aux endeuillés lanaudois
- 2001 : début du service pour adulte
- 2003 : début du service pour 6-12 ans



LES PRESSIONS SUR LES SERVICES



EXEMPLES DES PRESSIONS

- Petit bassin d'endeuillés et peu d'intérêt envers le groupe
- Difficulté de transport
- Rigidité dans l'offre de service dû aux limites de l'organisation
- Temps entre demande de service et intégration dans le service
- Lourdeur dans les rencontres
- Syndrome de l'imposteur de certains endeuillés
- Intervention parfois peu satisfaisante et peu stimulante pour les intervenants
- Contradictions apparentes par rapport à l'AOS



EXEMPLES DE DISSONANCES

« Tradition » (Basé sur Bowlby et Kubler-Ross)	Approche orientée vers les solutions
Le processus de deuil par suicide est long et difficile (notion de double deuil)	Les problèmes sont temporaires et changent
Il faut parler de ses émotions pour avancer	Il y a plusieurs chemins vers le changement et personne ne connaît LE bon chemin
Un deuil non-résolu peut causer différentes pathologies	Personne ne sait vraiment ce qui cause les problèmes psychologiques
Il est normal d'arriver à une rencontre de deuil en forme et d'en ressortir en larmes	Si quelque chose n'est pas brisé, n'essayez pas de le réparer
Il est normal pour les intervenants de se sentir impuissants face aux endeuillés	Les thérapeutes aident les clients à trouver des alternatives à leurs modèles actuels



PREMIERS CHANGEMENTS : SOUTIEN AUX ENFANTS

- La difficulté de faire verbaliser les enfants sur leur vécu nous est apparue particulièrement importante
- Ce sont les parents qui veulent que leurs enfants participent au groupe
- Ce n'est qu'une infime partie du cheminement de deuil qui se fait avec le CPSL : les parents sont-ils prêts pour la suite?



OBJECTIFS DU GROUPE

- Rassurer les parents sur leurs compétences pour accompagner leurs enfants dans le deuil et les protéger du suicide
- Parler de la mort et de la personne décédée par suicide dans un contexte sécuritaire
- Donner l'occasion d'expérimenter des outils de cheminement de deuil utiles et durables pour la famille
- Donner l'espoir que ça va aller mieux
- Favoriser la normalisation par les pairs



AVANT/APRÈS

Avant 2016	Depuis 2016
12 rencontres, 90 minutes avec un résumé aux parents à la fin	4 rencontres de 2 heures avec parents et enfants (ateliers ensemble et séparés)
Éducation sur les émotions avec les enfants	Soutien aux parents pour identifier et prendre soin des émotions des enfants
Discussions avec les enfants sur différents thèmes	Les discussions conservées sont celles qui se font dans les activités
Échanges sur les problèmes et difficultés	Échanges sur les forces des enfants et de la famille (coffre aux trésors)
Faire parler les enfants de leurs moyens pour aller mieux	Faire émerger les moyens qui fonctionnent avec les parents et favoriser qu'ils soient réutilisés



ACTIVITÉS

- Enfants : Jeu du Capitaine Moi-Même* avec questions AOS
- Parents : Discussions sur les compétences parentales et sur les forces des enfants
- Projections dans le futur (enfants : super héros, parents : mise en situation)
- Bricolage : coffre aux trésors, album souvenirs
- Histoire de Chiboukayo* en famille
- Lettres à la personne décédée, à l'enfant, à la famille (on écrit chacun de notre côté puis on met en commun)

*Matériel développé par la Ressource-Suicide du CSSS de Laval



LETTRE À UNE FAMILLE

Enfant M : *Ton courage nous a grandement impressionnées. Malgré les peurs qui t'habitent, tu as participé à toutes les activités en répondant aux questions, en faisant les dessins, en parlant avec papa. Tu n'hésites pas à recommencer quand tu t'es trompée. Participer au groupe te demandait du courage et tu en as tellement eu que tu avais même hâte de revenir !*

Évolution de M : *Est-ce que ça se pourrait qu'on ait trouvé un moyen pour que papa t'aide un peu dans ton deuil ? Nous avons cette impression parce que chercher des photos et des souvenirs semble te faire du bien et papa peut sans aucun doute t'aider à en trouver.*

Papa S : *S, malgré tous les défis auxquels vous avez à faire face, c'est avec beaucoup de bienveillance et de compassion que tu accompagnes M. Tu réussis à faire briller chaque amélioration et à voir ses qualités. Cette force est très précieuse pour construire l'estime de soi de M qui non seulement est utile dans le deuil, mais qui est un cadeau pour toute la vie.*

Le deuil ensemble : *Nous avons pu remarquer une entraide toute naturelle entre vous qui reflète des valeurs familiales profondes. C'est un trésor porteur d'espoir qui permet de croire qu'il y a toujours des solutions et qu'on peut aller mieux.*

Souhait : *Nous te souhaitons, M, de grandir avec des souvenirs de maman qui te font du bien.*



LE DEUIL ADULTE

- Interactions entre posture AOS, notions de psychologie positive (croissance post-traumatique, auto-compassion) et approche narrative : changement de posture pour laisser plus de place au facilitateur qu'à l'expert
- Processus de deuil remplacé par une image organique : feu de forêt et papaver californicum (Lavoie, B.)



EXPÉRIENCES D'INTERVENANTES

- La vidéo qui a été montrée au grand forum n'est pas disponible au grand public



EXPÉRIENCE D'UNE BÉNÉVOLE

- La vidéo qui a été montrée au grand forum n'est pas disponible au grand public



LES FORCES SIGNATURE

- <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> (Seligman, M.)
- 24 forces de caractère que nous possédons tous à divers degrés
- Les 5 premières sont notre *signature*, nos points de repère
- Se réfléchir à travers ces forces aide à défaire certains nœuds et à faire émerger des chemins



REPARTIR LA VALISE PLEINE


- Thème du voyage
- On remet la valise avec ce qu'ils ont trouvé utile lors des expérimentations
 - Visualisation, méditation, musique
 - Échanges sur les intérêts et thèmes d'actualité
 - Jouer, colorier, jardiner...
 - Histoire (chaudoudoux, étoile filante)
 - Rituel de débarras
 - Se raconter une autre histoire
- Chaque endeuillé remet un mot à la personne qui quitte pour nommer ce qu'elle lui a apporté



LETTRE À LA PERSONNE QUI QUITTE

C'est avec un petit pincement au cœur, mais aussi une grande fierté que nous t'écrivons ces quelques mots. Nous avons découvert en toi une jeune femme pleine d'humour qui use de débrouillardise pour atteindre ses objectifs. Continue à te laisser imprégner par la beauté qui t'entoure. Ton désir de t'investir dans ton deuil fait de toi un modèle des plus inspirants pour tes enfants. Ces forces vont assurément t'être utiles dans les moments plus sombres. Est-ce possible que la colère prenne moins de place? Nous avons l'impression que cette colère s'est transformée en une nouvelle compréhension. Nous avons la colère se changer en tristesse et qui sait quelle autre forme elle peut prendre. Nous te souhaitons de continuer à prendre du temps pour toi. Combien de séries et de biographies t'attendent?...





**« JE ME DEMANDAIS COMMENT JE
POURRAIS, DANS MON RÔLE DE
PSYCHOLOGUE ET DE THÉRAPEUTE
NARRATIVE EN SOINS PALLIATIFS
POUR ENFANTS, AIDER LES FAMILLES
ET ENFANTS À EXPRIMER LEURS
SAVOIRS, LEURS COMPÉTENCES,
LEURS CROYANCES, LEURS VALEURS
ET ENGAGEMENTS PARTICULIERS,
D'UNE MANIÈRE QUI LES AIDERAIT. »**

— LINDA MOXLEY-HAEGERT

<https://dulwichcentre.com.au/leaving-a-legacy-and-letting-that-legacy-live-laisser-un-heritage-pour-les-enfants-et-laissant-lheritage-rester-en-vie-by-linda-moxley-haegart/>

ÉCHANGES

- Quelles réflexions cette présentation a-t-elle suscitées chez vous?
- Dans vos milieux, quelles sont les avenues de solution face aux difficultés que vous rencontrez dans l'offre de services aux personnes endeuillées?
- Quels sont vos succès « signature » avec les personnes endeuillées?



DES NOMS À *GOOGLER* POUR EN SAVOIR PLUS

Berg, Insoo Kim : AOS

Bonnano, George A. : La résilience dans le deuil

Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow

Lavoie, Brigitte : AOS et prévention du suicide

Mandeville, Lucie : livres sur la psychologie positive

Moxley-Haegart, Linda : Leaving a Legacy and Letting that Legacy Live

Neff, Kristin ; L'auto-compassion

O'Hanlon, Bill : AOS, thérapie des possibilités

Seligman, Martin : Manuel des forces de caractère

Tedeschi, Richard : La croissance post-traumatique



MERCI BEAUCOUP!

eveline.l@cps-lanaudiere.org

Ligne administrative : (450) 759-2243

www.cps-lanaudiere.org



**Centre de prévention
du suicide de Lanaudière**

La prévention à la portée de tous!

1 866 APPELLE