

# *Le deuil, une expérience relationnelle*



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



**LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE**  
**SERVICES COMMÉMORATIFS VILLE-MARIE**

[rsfa.ca](http://rsfa.ca)



*« Le manque est le visage visible  
d'un amour qui refuse de disparaître »*

— Johanne de Montigny, citation inédite

# Quand tout bascule

*« Je ne savais pas, alors, que la perte d'un grand amour est un séisme et que tous les repères volent en éclats. Dans ce paysage dévasté, j'ai navigué à vue et j'ai souvent fait fausse route. Je fais peut-être encore fausse route, mais je fais route. »*

— Nathalie Cartier, *Écrire ensemble : Journal de deuil à deux voix*, p.59

La perte d'un être cher vient modifier notre expérience de la vie, du monde, de l'existence. On fait face à une perte de sens. La réalité change.

Une pièce remplie par la présence de l'autre, par sa voix, son parfum, sa manière d'habiter l'espace, devient désormais une pièce vide, marquée par son absence. On ne reconnaît plus cet espace qui n'a pourtant pas changé.

*Les mêmes objets.*

*Les mêmes photos.*

*Sans l'autre.*

Et l'on ne se reconnaît plus soi-même, comme si une partie de notre identité s'était éteinte en même temps que l'être aimé.

Le deuil est souvent présenté comme une expérience profondément personnelle, presque intime. Pourtant, ce qui est bouleversé n'est pas seulement notre monde intérieur. La perte transforme aussi notre manière d'être-en-relation : avec la personne décédée, avec nos proches, avec les lieux que nous habitons, avec le temps qui passe et parfois même avec la personne que nous devenons.

En ce sens, le deuil est aussi une expérience fondamentalement relationnelle.

Nous proposons ici un autre regard sur le deuil afin de mieux comprendre pourquoi la perte d'un être cher fait si mal.

# Quand la communauté portait le deuil

« *La souffrance isole, le lien console.* »

— Christophe André, *Consolations, celles que l'on donne et celles que l'on reçoit*, p.92

Pendant longtemps, le deuil était surtout porté par la communauté. On veillait le défunt, la défunte à la maison. La famille élargie, les proches et les voisins se rassemblaient pour lui rendre hommage, partager des souvenirs, pleurer ensemble et soutenir les endeuillé.e.s.

Les pratiques entourant la mort varient selon les époques, les cultures et les croyances. Certaines pouvaient être contraignantes, comme respecter une période stricte de veuvage ou porter le noir. Pourtant, elles remplissaient une fonction essentielle : *elles rendaient le deuil visible.*

Les vêtements de deuil, les visites au salon funéraire, les mots de condoléances, les cortèges funèbres, les petites attentions ou encore les règles d'usage venaient rappeler qu'une connaissance traversait une épreuve.

Nul besoin d'expliquer sa souffrance. La communauté savait qu'un proche était mort. Elle savait qu'il fallait s'approcher, offrir une présence et partager la peine des endeuillés.

Pensons aux pleureuses que l'on retrouve encore dans certaines cultures. Leur rôle ne consistait pas seulement à exprimer publiquement le chagrin ressenti. Elles rendaient la perte visible et reconnaissaient l'importance de la défunte, du défunt. Leur présence signifiait que cette perte comptait, que la personne décédée avait de la valeur et que la peine méritait d'être reconnue (Des Aulniers, 2024). Elles rappelaient aussi à la communauté qu'il est possible d'exprimer sa souffrance plutôt que de la cacher.

Ces pratiques n'avaient pas pour fonction d'effacer la souffrance. Elles rappelaient plutôt que l'épreuve du deuil ne doit pas se porter seule. Elles offraient à la communauté des repères pour accompagner les affligés et permettre à la relation de perdurer malgré l'absence.

## Quand le deuil devient invisible

Les manières de mourir, de rendre hommage aux disparus et d'accompagner les personnes endeuillées ont beaucoup changé au cours des dernières décennies. Les soins se sont déplacés vers les hôpitaux et les milieux spécialisés. Les obsèques ont évolué et les rites collectifs n'occupent plus la même place dans nos vies, s'amenuisant au fil des générations.

Ces transformations ont apporté davantage de liberté dans la manière de vivre le deuil et de rendre hommage à un être cher. En revanche, une autre mutation majeure est intervenue, celle-ci plus discrète : le deuil est devenu moins visible. Dans la rue, au travail, à l'épicerie ou dans la salle d'attente d'une clinique, rien ne permet de savoir qui traverse un deuil.

*Et si la personne assise à côté de vous venait de perdre son conjoint?*

*Et si votre collègue venait de perdre sa mère?*

*Et si votre voisine venait de perdre son enfant?*

Comment le deviner?



Le chagrin se fait souvent imperceptible. Pourtant, derrière un visage peut se cacher une profonde détresse. Cette invisibilité change les relations.

Les personnes endeuillées racontent souvent qu'elles hésitent à parler de leur peine par peur de déranger ou de devenir lourdes pour leur entourage.

À l'inverse, leurs proches confient qu'ils n'osent pas toujours aborder le sujet. Ils craignent de raviver la souffrance. Ils ne savent pas quoi dire. Ils veulent éviter les maladresses et les impairs. Ainsi, avec les meilleures intentions du monde, chacun fait un pas de recul. Peu à peu, la solitude s'installe. Or, ce n'est pas seulement la perte d'un être cher qui fait souffrir. C'est aussi l'absence d'une présence qui reconnaît notre douleur, l'accueille et nous aide à la porter. Nombreux sont celles et ceux qui disent combien parler de leur deuil les apaise et leur fait du bien. Pouvoir raconter encore une fois l'histoire de l'être aimé. Prononcer son nom. Partager un souvenir. Pleurer librement. Même plusieurs années après le décès.

Si le deuil s'est invisibilisé, les besoins relationnels sont toujours aussi vifs.

## Le paysage relationnel

*« Nous n'habitons pas des régions. Nous n'habitons même pas la terre. Le cœur de ceux que nous aimons est notre vraie demeure. »*

— Christian Bobin, *La plus que vive*, p.78

Nous avons souvent appris à considérer le deuil comme une expérience intérieure : un ensemble d'émotions qu'il faudrait apprivoiser, traverser ou surmonter. Cette manière de voir éclaire une partie de l'expérience, mais elle ne suffit pas à expliquer pourquoi la perte d'un être cher chamboule autant notre existence.

Si le deuil fait si mal, c'est aussi parce qu'il transforme un ensemble de relations qui donnaient jusque-là forme à notre quotidien.

L'anthropologue Marc-Antoine Berthod (2014) désigne par *paysage relationnel* l'ensemble des liens qui façonnent notre expérience. Ce concept permet de mieux comprendre ce que la perte vient désorganiser.

Le défunt, la défunte occupait une place dans notre vie. Mais cette place était aussi reliée à d'autres êtres, à des lieux, à des habitudes, à des projets, à une histoire.

Devant la mort, c'est tout ce paysage qui est transformé. Bien sûr, la relation première est profondément transformée, mais elle n'est pas la seule. Les liens avec la famille, les amis, les collègues ou les voisins changent eux aussi. Certains se resserrent tandis que d'autres s'étiolent. Au fil du temps, des rencontres inespérées verront le jour. Peut-être.

Les lieux gardent aussi une empreinte. Les gens avec qui nous les avons habités, partagés et aimés leur confèrent une signification particulière. Lorsqu'ils disparaissent, ces espaces communs prennent eux aussi un autre sens.

Une maison paraît différente. Le jardin où l'on prenait le café. Le restaurant où l'on célébrait les anniversaires. Le pays où l'on aimait voyager ensemble. Tous racontent désormais une histoire différente.

Même le temps semble changer. Les journées ne s'écoulent plus tout à fait de la même manière. Certaines dates prennent une valeur nouvelle.

Et puis, il y a le rapport à soi-même. *Qui suis-je maintenant sans toi?* Plusieurs disent qu'ils ne se reconnaissent plus. La perte transforme leur identité et les oblige parfois à redéfinir leur place dans la famille, dans le couple, au travail ou dans la vie.

Considérer le deuil sous l'angle d'un paysage relationnel change notre regard. Il ne s'agit plus seulement de reconnaître une souffrance. Il s'agit aussi de faire une place aux liens qui continuent d'exister, à ceux qui se reforment et à ceux qui auront besoin d'être

réinventés. Adopter ce regard est peut-être le premier pas vers une autre manière de vivre et d'accompagner le deuil.

## Quand naissent de nouveaux repères

*« Je me demande sincèrement ce que je ferai de ma vie, quelle personne émergera de ce désert. Pour le moment, je marche sur nos traces, mais cette route-là ne mène nulle part. Il me faut un nouveau chemin. »*

— Nathalie Cartier, *Écrire ensemble : Journal de deuil à deux voix*, p. 80

Après la perte d'un être cher, il est naturel que de nouveaux repères émergent peu à peu. Ils prennent souvent forme dans les liens qui unissent à la personne décédée. La relation ne s'interrompt pas avec la mort ; elle se vit autrement. Elle demeure présente dans les souvenirs, les gestes du quotidien, les lieux familiers et quelquefois même dans les choix que l'on continue de faire.

C'est pourquoi plusieurs ressentent encore le besoin de raconter une anecdote, de préparer la recette préférée du disparu ou de retourner dans un lieu qui était cher à l'un et à l'autre. Ces gestes ne traduisent pas une incapacité à faire son deuil. Ils témoignent plutôt d'une manière de continuer à faire une place à ce qui fut dans une vie désormais autre.

Peu à peu, chacun cherche sa propre manière d'inscrire sa vie dans la réalité nouvelle. De nouvelles habitudes prennent forme. Des gestes simples acquièrent de la valeur parce qu'ils permettent de donner une place à l'absent sans nier la vie qui continue.

Les rites et les rituels s'inscrivent dans cette recherche de sens. Qu'il s'agisse d'allumer une bougie, de préparer un repas en mémoire de la disparue, de marcher dans

un lieu qui lui était cher ou de se remémorer de beaux moments en famille, ils rendent visible un lien qui continue d'exister sous une autre forme.

Nous ne retrouverons sans doute pas les pratiques d'autrefois. Les sociétés changent. Les rites aussi. Mais le besoin profondément humain de reconnaître la perte, de faire mémoire et de rester liés à ceux que nous aimons demeure.

Le deuil ne consiste peut-être pas tant à délaisser les liens derrière soi qu'à apprendre à les tisser autrement.

La mort met fin à une vie. Elle ne met pas fin à la relation.

## Conclusion

*« Ce paysage s'impose chaque jour davantage comme un espace qui me révèle mon horizon intérieur. »*

— Hélène Dorion, *Le temps du paysage*. p.5

Le deuil bouleverse bien davantage que notre vie intérieure. Il ébranle les repères qui donnaient jusqu'à une forme et une direction à notre existence : la relation avec l'être aimé, les autres, les lieux, le temps et soi-même.

Lorsque la perte est reconnue dans toute sa dimension relationnelle, on n'a plus à porter seul le poids de son histoire. Les souvenirs peuvent être partagés. Le nom tant chéri peut à nouveau être prononcé. La relation peut continuer d'occuper une place dans la vie, autrement certes, mais réellement. Peu à peu, il devient alors possible de consentir à un nouveau chapitre de son existence.

Les repères qui émergent prennent parfois la forme d'un rituel, d'un souvenir évoqué entre proches, d'une amitié fidèle ou simplement d'une personne qui nous écoute sans chercher à minimiser notre peine. Ces

gestes ne remplacent pas ce qui a été perdu. Ils deviennent des points d'appui pour continuer à avancer dans une vie profondément changée.

Le deuil ne nous demande pas d'oublier.

Il nous invite à faire une place, autrement, à ce qui continue de vivre dans nos liens, notre mémoire et notre histoire.

---

## Note

\* Texte adapté d'une conférence offerte le 12 juin 2026 dans le cadre des activités grand public du Réseau québécois de recherche en soins palliatifs et de fin de vie (RQSPAL) : <https://www.youtube.com/watch?v=Y1XmVohXL9k%C2%A2>

---

## Bibliographie

André, C. (2022). *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*. Paris : L'Iconoclaste

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

Bobin, C. (1996). *La plus que vive*. Paris : Gallimard.

Cartier, N., Michaud, R. (2025). *Écrire ensemble — Journal de deuil à deux voix*. Éditions Amalthée.

Des Aulniers L. (2024). Qui pleure ici, là? Récits intemporels de cimetière. *Récit 21* [Brochure] <https://infodeuil.ca/images/Upload/chronique-deuil/recits-21-qui-pleure-ici-la-2.pdf>.

Dorion, H. (2016). *Le temps du paysage*. Éditions Druide.

## Pour poursuivre la réflexion

### Quelques lectures

- Christophe Fauré, *Vivre le deuil au jour le jour*
- Johanne de Montigny, *Ce vif de la vie qui jamais ne meurt*
- Anne-Dauphine Julliand, *Consolation*
- Anne-Dauphine Julliand, *Ajouter de la vie aux jours*

### Pour poursuivre avec d'autres brochures du RSFA

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

**Goyette, C.**, de Montigny, J. (06/2025) *Deuil et sentiments : une traversée. Colère, chagrin, culpabilité et solitude*. « Brochure ». Le repos Saint-François d'Assise. <https://infodeuil.ca/265/colere-chagrin-culpabilite-et-solitude/chronique.html>

**De Montigny, J.** (09/2025) *Au plus près du deuil. La perte sur nos chemins d'humanité*. « Livre ». Le repos Saint-François d'Assise. <https://infodeuil.ca/deuil/au-plus-pres-du-deuil.html>

### Quelques œuvres qui accompagnent autrement

- Les chansons d'Yves Duteil
- Les poèmes d'Hélène Dorion
- Les écrits de Christian Bobin

## Des gestes qui deviennent des repères

Il n'existe pas une seule manière de vivre un deuil.

On découvre au fil du temps que de simples petits gestes peuvent devenir des repères. Ils n'effacent pas la peine. Il ne s'agit pas de retenir le passé, mais de laisser la relation continuer à animer notre vie.

Par exemple :

- Prononcer encore son nom.
- Raconter une histoire qui le, la fait revivre un instant.
- Préparer un repas qu'elle aimait.
- Marcher dans un lieu qui lui était cher.
- Allumer une bougie à une date importante.
- Écrire une lettre.
- Feuilletter un album de photos.
- Poursuivre un projet qui lui tenait à cœur.
- Planter un arbre ou une fleur.
- Cuisiner une recette transmise.
- Écouter une chanson qui rappelle sa présence.
- Créer un petit rituel familial.
- Prendre le temps de parler de lui ou d'elle.

*Chaque geste est unique.*



**Christine Goyette** est psychologue clinicienne en pratique privée. Elle est chargée de cours au département de Psychologie de l'Université du Québec à Montréal et collabore avec Infodeuil.ca depuis janvier 2023. Elle est également membre partenaire du RQSPAL (Réseau québécois de recherche en soins palliatifs et de fin de vie). Depuis ses études doctorales en psychologie, elle s'intéresse à la question du deuil et de la fin de vie avec un intérêt particulier pour l'expérience de la présence à soi et à l'autre.

---

Révision **Ghislaine Daoust**

Illustrations **Pierre Plante**