

Deuil et sentiments : une traversée

Colère, chagrin, culpabilité et solitude



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

Psychologue

Johanne de Montigny, M.A.Ps.

Psychologue à la retraite



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE

RSFA.CA

DEUIL ET SENTIMENTS : UNE TRAVERSÉE

Colère, chagrin, culpabilité et solitude

Nous avons réuni ici quatre sentiments qui émergent au cours de la trajectoire des personnes endeuillées: la colère, le chagrin, la culpabilité et la solitude. Bien qu'ils soient difficiles à surmonter, ces sentiments s'avèrent souvent bénéfiques et nécessaires dans la reconfiguration d'un parcours de vie fracturé par la perte d'un être cher. Nous souhaitons en approfondir l'expérience et l'évolution à la lumière de nos pratiques cliniques. Si le deuil est une traversée, les sentiments qui l'accompagnent sont des indices sur notre manière de naviguer et sur notre position dans la trajectoire. En effet, les sentiments évoluent selon qu'ils soient focalisés sur la perte ou vers l'avenir. Il est naturel de regarder derrière soi et de pleurer la contrée quittée. Il nous faut pourtant aussi nous concentrer sur le tableau de bord, la boussole et les instruments de navigation pour tenir le cap et éviter de foncer dans une tempête ou de faire naufrage. Il arrive pourtant que la tempête nous frappe. Il nous faut alors nous accrocher pour tenir le coup, pendant que le bateau est secoué de toutes parts. Il y a aussi dans le deuil des moments où l'on se réfugie dans la cale ou dans sa cabine et où l'on se laisse porter au gré des vagues et du vent. Peut-être pour fuir la situation un certain temps ou pour se reposer, épuisé par la souffrance. Puis, dans un moment d'éclaircie et d'espoir, nous scrutons l'horizon, inquiet ou curieux de ce que l'avenir nous réserve. Bref, tout capitaine qui traverse un deuil visite chaque recoin de son bateau. La traversée demande de s'ajuster à la profondeur de l'océan (les sentiments) et d'observer les vagues qui se forment (émotions). Si le temps devient orageux (sentiments), il nous faut surveiller les éclairs et les coups de tonnerre (émotions). À l'image de la météo, les sentiments et émotions changent de jour en jour. De même que nous prévoyons un parapluie lorsque le ciel est gris et que nous restons à l'abri un soir de tempête, il s'avère essentiel de reconnaître nos sentiments et émotions dans le deuil.

Colère

La colère est une émotion qui a généralement mauvaise presse, surtout lorsqu'elle n'est pas exprimée de manière saine et respectueuse. C'est pourtant une émotion adaptative qui nous signale la présence d'un danger et nous donne l'énergie de fuir ou d'attaquer selon la nature de celui-ci. La colère comprise comme sentiment qui nous habite dans le deuil peut être sourde, discrète. Elle peut être profonde tout comme elle peut remonter à la surface et devenir visible. Elle évolue selon notre progression dans la traversée du deuil. Ce qui la caractérise également c'est sa cible, qui peut être claire et concrète ou, au contraire, vague et abstraite. Voici cinq formes de la colère.

La première est souvent la plus souffrante. Elle est tournée vers la perte, vers le passé. Elle a souvent une cible visible: le coupable est connu, son visage, familial. Les personnes en deuil diront ou voudraient dire :

- J'en veux au cancer ou à cette maladie qui a gagné et qui a emporté mon être cher.
- J'en veux à cette catastrophe naturelle : l'incendie, la tempête de neige qui a causé l'accident et la mort.
- J'en veux à cette substance consommée, la drogue, l'alcool qui est responsable de l'accident, de la surdose.
- J'en veux à cette route dangereuse, à cette mauvaise signalisation, aux automobilistes imprudents, intrépides, intoxiqués.

Ce type de colère peut nous laisser figés à l'arrière du navire. Comme si nous avions jeté l'ancre et que nous refusions d'avancer. La frustration ressentie révèle une blessure d'injustice et un sentiment d'impuissance. Les fantasmes de vengeance offrent parfois l'impression de reprendre le contrôle, pour autant qu'ils demeurent imaginaires et passifs.

La deuxième forme de colère est plus difficile à admettre, car la cible a un visage connu et aimé : celui de l'être cher disparu. Elle est bien souvent présente dans nos bureaux de psychologue. En trame de fond ou nommée à demi-mot. Dirigée vers un proche qui s'est enlevé la vie, vers un

enfant décédé trop jeune, vers un parent parti trop vite, la colère ressentie cherche à dire : Je t'en veux (parfois un peu, parfois beaucoup) :

- Comment as-tu pu m'abandonner ainsi!
- Pourquoi as-tu rejeté notre aide? Nous aurions pu éviter le pire!
- Si seulement nous avions pu parler. Cinq minutes de plus et tu serais encore là!
- Tu n'avais pas le droit de mourir aussi vite, avant moi.
- Tu n'as pensé qu'à toi avec l'aide médicale à mourir! Et notre souffrance à nous?

Bien qu'elle soit difficile à admettre, cette colère envers la personne disparue est pourtant primordiale, puisqu'elle révèle le besoin d'être aimé *encore* ou d'être rassuré sur sa propre valeur. Le fait de prendre conscience de cette colère et du besoin sous-jacent permet de travailler à s'offrir soi-même la bienveillance, la compassion et l'assurance que nous sommes certes des êtres imparfaits, mais dignes d'être aimés. Cette colère révèle aussi parfois des blessures non cicatrisées d'abandon et de rejet. Le deuil a ceci de particulier que l'absence de la personne défunte peut éveiller des expériences passées. Redevenir cet enfant autrefois mal-aimé ou souffrir d'un sentiment de solitude et de vide qui ne demande qu'à être comblé par l'amour de parents partis trop vite, trop tôt ou qui étaient absents affectivement. Une colère alourdie par le passé et qui peut même se perpétuer dans le futur. En effet, une personne abandonnée par un parent dans l'enfance pourrait vouloir lutter contre l'impuissance ressentie jadis et user de son autorité d'adulte pour convaincre l'autre de ne pas lui faire revivre l'abandon.

Tel ce client qui cherchait sa conjointe partout en scrutant le ciel, les arbres et la météo. Il écoutait les moindres sons ou indices qui lui témoigneraient qu'elle était présente. Il lui avait d'ailleurs fait promettre qu'elle continuerait d'être là pour lui une fois décédée. Il s'émouvait chaque fois qu'il détectait un indice de sa présence, mais il lui arrivait aussi de se mettre en colère contre elle quand il ne la trouvait nulle part. Fâché, il la sommait de lui faire un signe, n'importe lequel. Pourvu qu'il ne sente jamais seul.

S'il est tentant de voir dans cet exemple une colère vaine, dirigée vers un être disparu, on risque cependant de se tromper. Il n'est pas question de savoir si la colère peut ou non influencer la réponse de l'au-delà, mais plutôt qu'elle permette de ressentir et d'exprimer très clairement un besoin : briser la solitude, combler un vide intérieur, réparer une blessure du passé, etc. Cette prise de conscience permet, par le fait même, de travailler éventuellement à devenir responsable face à ces besoins. Si les signes perçus de l'au-delà comblent chez certains une partie du vide laissé par l'absence d'une personne décédée, il n'en demeure pas moins utile d'apprendre à combler soi-même ses besoins afin de récupérer un certain pouvoir sur soi, ses émotions, sa vie.

La troisième forme de colère a une cible dont le visage est le plus connu d'entre tous : le nôtre. « Je m'en veux ! ». Parmi les plus fréquentes chez les personnes endeuillées, cette colère démontre souvent un deuil tourné vers le passé. Tournée contre soi, elle illustre en réalité une forme de culpabilité. Nous aborderons cette thématique du deuil plus bas.

Heureusement, la nature de la colère peut évoluer. Dans la quatrième forme de colère, le sentiment peut devenir plus flou. La cible revêt un visage qui s'avère peu intime. Les personnes en deuil se permettent généralement plus facilement d'exprimer ce type de colère. « J'en veux à mes voisins de tondre leur pelouse comme si de rien n'était » ; « Je suis fâchée contre mes collègues qui se plaignent des banalités de la vie, qui racontent des histoires creuses » ; « Je suis irrité par mon travail qui m'apparaît désormais superficiel » ; certains vont toutefois demander

non sans honte, s'il est normal d'en vouloir, par exemple, aux survivants de l'accident de voiture qui leur a fauché leur proche : « Pourquoi pas ma fille, mon fils, mon proche ? ». Du bout des lèvres, ils osent nommer l'injustice de la vie : « Pourquoi moi/nous et pas les autres ? ».

En dernier lieu, la colère peut aussi se transformer, devenir créative et mobiliser tout l'être. Elle permet de se tourner vers l'avenir. Le capitaine relève l'ancre et choisit de poursuivre son chemin. C'est une colère qui n'a pas de cible précise, pas de visage. Une colère contre la vie, la mort, mais qui ne freine pas ou ne freine plus. Elle donne l'énergie de faire face à la vie et même la mort. Certaines personnes vont se prendre en main et vaincre le sentiment d'impuissance face à la maladie qui a fauché l'être cher en soignant leur propre santé. D'autres vont utiliser leur colère constructivement pour devenir des porte-paroles, militer, lutter contre des réalités qui leur ont volé l'être cher, qu'il s'agisse de l'alcool, de la drogue, de l'état des routes, de signalisations déficientes, etc. La personne en deuil n'est plus seule avec sa colère qui grondait au fond d'elle-même. Elle la partage, la montre et l'exprime haut et fort. Pensons à l'organisme connu MADD (Mothers against drunk driving—Mères contre l'alcool au volant). Pensons également à la tragédie de l'École Polytechnique de Montréal qui a soulevé une colère et une indignation générales. Cette colère partagée a pu se transformer, au fil du temps, en mémoire collective et permettre certains changements dans la société, notamment, la modification de la loi sur les armes à feu.

Ces exemples révèlent l'importance de transformer une colère brute en une énergie ou un projet socialement acceptable. La colère créative est contenue et sublimée, c'est-à-dire transformée pour libérer le non-sens, réfuter l'inacceptable de la mort, donner un sens à la perte, sensibiliser, voire transformer la société et s'assurer que les personnes ne seront pas mortes en vain et ne sombreront pas dans l'oubli.

Chagrin

Comme les autres sentiments, le chagrin évolue tout au long de la traversée du deuil. Il y a d'abord le chagrin passif. Le regard est tourné vers la perte, vers le passé, mais surtout le moment de la perte. Le capitaine est à l'arrière du navire. Sa peine est si grande que tout son corps souffre. Il se sent cassé en mille morceaux. Il a mal. Partout. Il se croit perdu à jamais. Vers où aller dorénavant ? Il a le sentiment qu'il ne pourra plus tenir debout comme si seule la présence du proche décédé lui donnait la force de se lever chaque matin.

Ce profond chagrin est normal et même pertinent, puisqu'il révèle l'importance du lien d'attachement avec l'être aimé qui est décédé. Il permet de prendre toute la mesure de la perte, de prendre conscience de tout ce qui nous était précieux dans la relation, de révéler les traits et les caractéristiques personnelles qui nous manqueront le plus et que nous voudrions, par conséquent, chérir, incarner, perpétuer.

Tel cet homme qui venait consulter pour la perte de sa fille. Il pleurait à chaque rencontre et exprimait son désarroi de ne pouvoir aller mieux. Dès qu'il quittait l'espace thérapeutique, il se sentait comme un zombie qui ne savait qu'errer jour après jour. Il voulait finir son deuil le plus vite possible, mais avait peu d'occasions de le vivre en dehors des séances de consultation. À chaque rencontre, il s'effondrait, inconsolable. On aurait pu croire qu'il entreposait son chagrin quelque part dans le bureau ou qu'il espérait s'en délester à travers les mouchoirs qui s'accumulaient dans la corbeille. Son immense chagrin était pourtant son seul lien avec sa fille décédée. Sans cette peine qu'il arrivait à exprimer dans la sécurité de la rencontre, il devenait un être détaché et vide de sens. Il lui a fallu apprendre à faire une place à son chagrin dans son quotidien, au sein même de ses relations. Accepter de le traîner avec lui, à la maison, à l'épicerie et éventuellement même au travail. Comprendre que ce chagrin ne pouvait dorénavant être dissocié de sa fille. Concevoir que chagrin et amour de sa fille allaient cohabiter en lui puisque ces deux sentiments

étaient ancrés autour d'un fait commun : l'importance du lien. En effet, la profondeur de sa douleur ne faisait qu'égaliser l'intensité de l'amour ressenti envers sa fille. Pour paraphraser plusieurs auteurs et poètes, il lui a fallu apprendre à se dire : « Qu'on me laisse ma peine, puisqu'elle me rappelle à quel point j'ai aimé ma fille, et que je puisse continuer à l'aimer tout autant... »

Puis, petit à petit, le chagrin devient moins lourd à porter pour le capitaine qui se relève et le transporte sur son bateau, tel un baluchon, plutôt qu'un boulet qui ralentit ses pas. Le chagrin est alors « actif » et « créatif ». Ce type de chagrin dispose d'un pouvoir transformateur et permet à certaines personnes de mobiliser leur énergie et de trouver du sens dans leurs actions, par exemple en offrant du temps comme bénévole ou en créant une fondation pour amasser des fonds et contribuer à la recherche. À d'autres, le chagrin donnera le courage de retourner aux études pour effectuer un travail qui permettra de construire un sens autour de la perte.

Un bel exemple de ce chagrin créatif est celui d'Anne-Dauphine Julliand, cette mère éprouvée par la perte de trois de ses quatre enfants. Elle a partagé son expérience de deuil à travers plusieurs livres et témoignages. Elle a d'ailleurs été une importante source d'inspiration pour la présentation et la brochure sur la Consolation et la présence (Goyette, 2024). Que l'on parle d'un pont et de ses piliers ou d'un bateau, l'objectif dans le deuil est toujours le même : réussir à se remettre en mouvement, à trouver son rythme, sa vitesse de croisière.

Anne-Dauphine Julliand (2013, 2021) a d'abord écrit sur la perte de ses deux petites filles atteintes d'une maladie orpheline incurable, Thaïs qui est décédée à l'âge de 3 ans et Azylis à l'âge de 10 ans. L'an dernier, l'autrice a publié son plus récent livre « Ajouter de la vie aux jours » (Julliand, 2025). Dans ce magnifique ouvrage, elle explique comment elle a appris à « assumer la souffrance » (Julliand, citée dans L'hebdo La vie, 2025) après que son aîné, Gaspard, se soit enlevé la vie en 2022, la veille de ses 20 ans. Quiconque lit ou écoute ses paroles sera certainement impressionné par sa force et sa résilience. Anne-Dauphine Julliand nous rappelle cependant qu'elle est avant tout une femme qui

ne lutte pas contre les sentiments et émotions du deuil. Elle donne à sa souffrance une parole porteuse de sens. Elle la partage avec le monde entier dans ses livres. Elle la dépose, ici et là, dans des conférences. Elle nous montre comment vivre avec sa douleur, comment l'apprivoiser petit à petit, comment « ajouter de la vie aux jours » lorsque ceux-ci sont trop marqués par la mort et la souffrance. Elle encourage d'ailleurs dans son livre *Consolation* à « pleurer si l'instant est triste, se réjouir s'il est joyeux » (Julliard, 2021, p.109). Elle nous apprend finalement que, même si elle traîne son immense chagrin sur son bateau, elle ne voyage jamais seule. Ses quatre enfants chéris l'accompagnent, Arthur et les trois autres décédés, Thaïs, Azylis et Gaspard. Elle sera toujours la maman de quatre enfants. Elle nous les présente, nous parle d'eux, de son amour pour eux. Elle les porte avec elle en tout temps.

Bref, Anne-Dauphine Julliard incarne toutes ces personnes qui naviguent dans la grande traversée du deuil. Celles qui restent connectées à la vie, présentes à elles-mêmes et aux autres et qui tentent de s'ajuster au mouvement des sentiments et émotions. Aucune traversée n'est identique. Certaines personnes diront qu'elles ne connaissent qu'un seul sentiment. D'autres sont rongées par la colère, d'autres encore se noient dans une peine profonde. Les stratégies sont différentes selon l'expérience et les liens d'attachement. Certaines personnes resteront plus longtemps à l'arrière de leur bateau, peineront à se relever. D'autres souhaiteront démissionner dans l'espoir de mettre fin à la souffrance, persuadées à tort que l'intensité sera permanente, alors qu'elle s'apaise et s'adoucit avec le temps. D'autres encore chercheront à fuir la souffrance en désirant accélérer la traversée du deuil. Impatientes, elles ont le sentiment de naviguer à bord d'une barque sans rames. Elles voudraient alors la troquer contre un bateau de régate propulsé par des moteurs très puissants.

Dans tous les cas, lorsque la traversée est longue et pénible, la même question résonne : quand le deuil fera-t-il moins mal ? S'il est difficile de prévoir, il n'en demeure pas moins important de se concentrer sur les manières d'atténuer la peine. Les grands explorateurs, tels Christophe Colomb, ne voyageaient pas seuls et ne savaient pas ce que les grandes traversées leur réservaient. Ils faisaient confiance à leurs cinq sens et à leur équipage. Ils apprenaient à bien

lire leurs instruments pour ajuster leur trajectoire et leur vitesse de croisière à la météo. Ils tenaient bon lors de tempêtes, puis prenaient des moments de repos. Ils se rappelaient leur terre natale et les êtres chers restés derrière. Tout en scrutant l'horizon, ils tenaient ferme le gouvernail et donnaient des instructions à leur équipage. En définitive, ils étaient habités par le plus magnifique des sentiments : l'espoir. Celui qui permet d'attendre avec confiance un avenir meilleur.

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

Références

Goyette, C. (2024) Brochure *Consolation et présence devant la souffrance du deuil* : <https://infodeuil.ca/252/la-consolation/chronique.html> et enregistrement de la Soirée-rencontre du 9 septembre 2024 disponible en ligne : <https://infodeuil.ca/evenements/161/9-septembre-2024-consolation-et-presence-ce-pont-qui-ramene-vers-la-vie/evenement.html>

Julliand, A.-D. (2013). *Deux petits pas sur le sable mouillé : récit*. J'ai lu.

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

Julliand, A.-D. (2025). *Ajouter de la vie aux jours*. Saint-Jean Éditeur.

Julliand, A.-D. telle que citée dans l'Hebdo La vie. Article consulté en ligne le 12 avril 2025 : <https://www.lavie.fr/ma-vie/sante-bien-etre/anne-dauphine-julliand-jassume-la-souffrance-96238.php>

En clinique de deuil, la culpabilité et la solitude figurent souvent à l'avant-plan. Dans le récit des personnes en deuil, elles envahissent l'esprit, ou au contraire, elles s'installent de façon insidieuse. Le mal-être se révèle alors sous forme de prostration, d'isolement, d'auto-critique sévère ou de perte d'estime de soi. Cette souffrance cherche à se traduire par des mots clairs dans l'espoir de dissiper le brouillard que cause aussi le deuil. Une communication authentique, d'une part, jumelée à une écoute attentive, d'autre part, permettent de repérer les représentations négatives et de les refondre en pensées plus réalistes. L'épreuve de la perte est réelle, mais sa perception sera appelée à se nuancer dans une démarche graduelle qui permettra d'envisager de nouvelles perspectives.

Culpabilité

Dans son livre *Pour en finir avec la culpabilité*, Joël Pralong (2013) explique qu'à la base — : « Nous souffrons tous d'un sentiment de culpabilité qui tourne autour de la peur de ne pas aimer et être aimés, sans toutefois en être paralysés dans nos relations. » (p.13) — L'auteur rajoute : « Heureusement que nous nous sentons coupables » (p.29). Il fait ici référence à une saine culpabilité ressentie lorsque nous avons conscience d'avoir transgressé certaines de nos valeurs ou commis une faute réelle, par exemple avoir blessé quelqu'un volontairement ou inconsciemment par nos paroles. Aussi, nous avons tendance à établir un lien avec le degré d'amour que la perte met en évidence et le sentiment de culpabilité que nous utilisons comme baromètre pour en mesurer l'ampleur, pour nous assurer d'avoir suffisamment aimé. En d'autres mots, *si je me sens coupable, c'est que je l'ai vraiment aimé*. Cette ruse de la pensée, ou distorsion cognitive, donnerait le sentiment d'avoir pris sur l'impuissance à stopper la mort, réalisant du coup qu'elle présage la nôtre. Enfin, l'auteur affirme que « La genèse de notre sentiment de culpabilité nous échappe. Nous savons seulement qu'il nous habite et s'insère dans le tissu relationnel, y provoquant bien des déchirures » (p.29-32).

Essayons maintenant de distinguer les deux expressions « Je suis coupable » et « Je me sens coupable ». Par exemple, *je suis coupable d'avoir conduit en état d'ébriété, ce qui a causé la mort de mon meilleur ami*. Cette négligence sera alors traitée comme une « faute réelle » aux yeux de la loi et reconnue comme telle par soi et par la société. Dans ce contexte, assumer sa culpabilité démontre une faculté d'empathie tandis que l'absence de regrets ou de remords constitue un double affront.

Dans un autre contexte, *je peux me sentir coupable de ne pas avoir sauvé ma petite sœur d'une allergie mortelle, même si je n'y suis pour rien*. Cette « faute supposée » perturbe et dévie la pensée jusqu'à l'auto-accusation : *si j'avais su, si j'avais pu, j'aurais donc dû...* Cette conviction se noie dans une culpabilité diffuse : *J'aurais dû la protéger*. Cette obsession cognitive pousse le témoin survivant à reconstruire cent fois le scénario et à en réinventer le dénouement. Il faut du temps pour émerger d'une surdose de réalité.

- Il arrive aussi que le sentiment d'être responsable du drame qui nous afflige s'exprime comme suit : *Je me sens coupable de ne pas avoir vu venir son suicide. Pourtant, je l'appréhendais, une partie de moi le savait. Si seulement j'avais pu empêcher l'irréparable*. La personne en deuil tente ici de colmater son sentiment de culpabilité en s'appropriant la souffrance de celle disparue, en l'assimilant à la sienne et en se refusant la possibilité de ressentir le bonheur à nouveau. Dans son esprit, suspendre sa propre joie de vivre témoignerait d'un véritable chagrin, donnerait l'assurance d'être en permanence en lien avec l'être cher. La psychothérapie propose un tout autre regard sur la continuation de la relation en explorant d'autres avenues ; par exemple, la récupération du lien préexistant et l'occasion de lui attribuer une dimension renouvelée. Quand l'inconcevable fait irruption, nos propres raisons de vivre vacillent, et parfois s'effondrent. Elles doivent être repensées, reconfigurées, reconsolidées, quelquefois avec l'aide de spécialistes en matière de deuil.

Le sentiment de culpabilité se reconnaît aussi à un discours accentué d'auto-reproches. Voici ce qui ressort du récit des personnes en deuil aux prises avec ce sentiment.

- *Je me sens coupable de ne pas avoir été à la hauteur des attentes de mes parents alors qu'ils m'ont tout donné.*
- *Je m'en veux d'avoir été absente au moment de la mort de l'un d'eux.*
- *Pourquoi l'ai-je laissé seul durant quelques heures ? Je n'étais pas là pour lui tenir la main durant son agonie. Je n'aime pas qui je suis.*
- *Je me suis endormi au lieu de rester éveillé à ses côtés. Je n'ai pensé qu'à moi. Je voudrais mourir. Aller le rejoindre.*

Cette dernière phrase se distingue de l'idéation suicidaire, elle relève plutôt d'une pensée intrusive et culpabilisante, celle de continuer à vivre alors que l'être aimé n'est plus. Le sentiment de culpabilité peut aussi se manifester au moment de recevoir l'annonce d'une maladie au pronostic réservé : *Qu'est-ce que j'ai bien pu faire pour me retrouver avec cette maladie ? C'est sûrement de ma faute.* S'entend ici une pression interne que l'on impute à ses habitudes de vie en dépit du fait que la science observe de multiples facteurs. La peur viscérale défie tout argument. Dire à la personne qui souffre « tu n'as pas à te sentir coupable, tu n'y es pour rien » ne lui apportera pas l'effet libérateur anticipé parce qu'elle ne vous croira pas. La peur profonde de mourir s'entremêle ici avec la peur d'être responsable de ce qui arrive. Alors que dire ? D'abord écouter, car la personne qui se sent coupable a besoin de se répéter, d'être entendue, de verbaliser jusqu'à ce que l'évidence puisse enfin s'insérer dans son univers. L'accueil, la présence et l'écoute, à eux seuls et pour la majorité, auront potentiellement un effet apaisant et réparateur.

Le sentiment de culpabilité revêt d'autre part un aspect positif. On l'analyse alors comme un signal d'alarme qui, dans un premier temps, permettrait d'ajuster sa pensée, puis de réagir autrement. Durant la traversée du deuil, notre regard sur la vie s'élargit. Les toutes premières associations peuvent se présenter comme suit : *En me culpabilisant, j'ai mal ; or, cette souffrance morale me donne l'impression de porter les douleurs que l'être aimé a endurées avant de mourir et, par le fait même, me donne l'illusion de me rapprocher de lui, de l'aimer assez fort pour en avoir mal à mon tour et justifier que je lui ai survécu.* Cette réaction malheureuse et spontanée cèdera éventuellement la place à une compréhension plus juste des impacts du deuil.

La honte d'avoir survécu s'apparente à la culpabilité, mais s'en distingue par un sentiment de perte de sa propre valeur : « Pourquoi moi ? » En d'autres mots, j'éprouve de la culpabilité par crainte du jugement de l'autre, alors que la honte découlerait plutôt du sentiment d'être indigne, loin de la personne que je pensais être ou que j'aurais voulu être : « sans peur et sans reproche ».

Mais d'où provient la honte ? Durant l'enfance, à la maison comme à l'école, ou durant l'adolescence avec les camarades, quels sont les messages qui nous ont été adressés et que nous avons assimilés comme tels ? En voici des exemples susceptibles d'imprégner le cerveau :

- Tu devrais avoir honte !
- Ne me fais surtout pas honte.
- J'ai eu honte de toi !
- Tu es la honte de la famille.

Quant au sentiment de culpabilité, les messages de l'entourage peuvent avoir été formulés de la façon suivante :

- Ce qui arrive c'est ta faute.
- Tu es la cause de tous mes soucis.
- Tu n'aurais pas dû dire ceci ou agir comme cela.
- Tu aurais pourtant dû voir venir le drame.

En résumé, quand la culpabilité agit comme un baromètre servant à mesurer l'amour que l'on portait et que l'on porte toujours à l'autre, suivi de l'acceptation de notre sentiment d'impuissance devant l'incontournable de la mort, elle se définit alors comme une courroie de transition entre ce que l'on aurait souhaité être et la réalité telle qu'elle s'impose. Le fait de ne pas accepter ce qui est nous maintient dans ce qui n'est plus. L'adaptation à ce qui arrive, à ce qui ne sera plus jamais comme avant, demande un temps de recul et de réflexion qui varie d'une personne à l'autre. Cette forme de culpabilité s'inscrit dans un processus favorisant le questionnement, la réflexion, le raisonnement. Si elle persiste et s'installe comme une douleur chronique dans une litanie d'auto-reproches et de lamentations, le risque d'autodestruction entrave la traversée du deuil.

Voici le récit d'un sentiment de culpabilité enfoui et que j'ai pu lire dans le témoignage du psychiatre américain Irvin Yalom (2008) alors qu'il était adolescent. Je le cite : « Mon père faillit mourir d'un infarctus à l'âge de quarante-six ans. C'était le milieu de la nuit. J'avais quatorze ans, j'étais terrifié, et ma mère était dans une telle détresse qu'elle se mit à chercher une bonne raison, quelqu'un à accuser de ce coup du sort. J'étais la cible adéquate, et elle me laissa entendre que j'étais — à cause de mon indiscipline, de mon manque de respect, de la perturbation que j'apportais dans notre foyer — entièrement responsable de cette catastrophe. Plus d'une fois ce soir-là, comme mon père se tordait de douleur, elle a hurlé : « Tu as tué ton père ! » (p.167).

Plus tard, à un âge avancé, Yalom sera confronté à la mort de son épouse Marilyn qui a eu recours au suicide assisté. Sa détresse devant l'angoisse de la perdre aurait-elle réactivé le souvenir des mots de sa mère en crise au moment de l'attaque cardiaque de son conjoint ? C'est possible. Yalom confie son désarroi et son angoisse de mort dans un journal corédigé avec Marilyn et publié en 2021 : *Une question de mort et de vie*. Ce legs fut leur dernier projet de vie à deux.

Pour compléter cette thématique, voici un autre exemple de deuil prolongé, compliqué par une perte survenue durant l'enfance, qui a installé un sentiment de culpabilité sur le long terme. André (prénom fictif) m'a donné l'autorisation de partager un fragment de son histoire dans l'espoir qu'elle puisse être utile à une personne en souffrance.

André avait 6 ans et son petit frère venait d'avoir 5 ans. Assis tous les deux au bord du trottoir, le cadet demande à son aîné s'il peut aller acheter un popsicle chez le dépanneur d'en face. Il court donc au magasin et revient avec en main le popsicle trois couleurs. Il traverse la rue avec le cœur en fête vers son grand frère, mais un camion dix roues le heurte de plein fouet. Désespéré, André se précipite chez sa mère pour la ramener sur les lieux du drame. Arrivé à la maison, il s'empare d'un rouleau de papier hygiénique avec l'intention d'éponger les larmes de sa mère et le sang de son petit frère. La maman fait immédiatement appel à la voisine et lui demande d'héberger l'enfant survivant pour l'épargner de la suite. Son souvenir s'arrêtera là. C'est à l'âge de 40 ans qu'il me consulte pour un deuil enfoui, mais qui, jusque-là, avait continué de le tarauder durant son sommeil.

Lors d'une séance en thérapie, je lui ai demandé de dessiner les contours de son souvenir. Il m'est revenu avec le portrait de son frère dans le ciel, une main tendue vers lui, empoignant le popsicle qu'ils devaient alors se partager. La thérapie lui aura permis de débloquent une parole lointaine et de découvrir son talent de peintre. Aujourd'hui, il est peintre et sa signature porte son prénom attaché à celui de son frère par un trait d'union. Il aura mis 40 ans avant de s'affranchir du sentiment de culpabilité de n'avoir pu prévenir la mort de son jeune frère. Il a redessiné leur lien de profonde affection avec des représentations moins angoissantes, un lien qu'il a su récupérer et rebâtir dans la sérénité.

Solitude

La solitude est souvent perçue ou considérée par la société comme une épreuve ou un fléau. Pour certaines personnes, toutefois, elle serait plutôt une nécessité, un choix, une liberté, une occasion de créer, un face à face avec soi-même. Essayons de distinguer la solitude *écrasante* d'avec la solitude *enveloppante*.

Une conception négative de la solitude engendre dans certains cas la recherche incessante de contacts, même superficiels, voire virtuels. Ainsi, on peut dorénavant engager un lien amoureux avec un robot conversationnel qui s'adresse à soi avec des mots préfabriqués et susceptibles de charmer une personne en deuil ou en manque affectif. Ce leurre est parfois considéré comme la façon idéale de vaincre la solitude.

À l'inverse, une conception positive de la solitude permettrait la créativité, le déploiement de ses talents, l'innovation, la découverte d'une relation avec le vivant en soi. La psychologue Marie de Hennezel parle d'une initiation qui constitue à « s'habituer à habiter avec soi ». C'est dire que la solitude peut se vivre comme une épreuve ou comme un enchantement.

Si, durant l'enfance, on a vécu ou ressenti l'abandon par ses parents ou par une figure parentale, la solitude peut raviver l'angoisse du néant, du vide ou du manque. Un milieu sécurisant aide à intérioriser l'amour reçu, la confiance, l'autonomie et l'estime de soi. Ces facteurs protecteurs permettent d'envisager la solitude comme une force relationnelle accessible en tout temps pour affronter la vie. Autrement dit, on peut souffrir de solitude même à deux, au milieu d'une foule, dans son histoire ou, au contraire, sentir une présence intérieure malgré une apparente solitude.

Marie de Hennezel s'est longuement penchée sur la solitude en fin de vie. Elle l'abordera dans le *Dictionnaire amoureux de la solitude* (2025). Il est utile de rappeler que les derniers mots avant la séparation ultime peuvent se prononcer autant par la personne qui s'éteint que par celle qui vit encore, et adoucir l'expérience de l'une comme de l'autre, même si, plus tard, la réalité de la solitude sera inévitablement éprouvée.

Avoir reçu l'amour, l'accueil, la validation et, surtout, avoir pu aimer à son tour aux différentes étapes de sa vie, tout cela permet de voir en la solitude un authentique espace de sécurité affective préservé en soi et ouvert aux autres.

En temps de deuil, la plupart éprouvent le besoin de s'isoler, de se couper de l'extérieur pour un temps dans le but de se retrouver, de se reconstruire et de se redéfinir dans un monde dorénavant dépourvu de la présence physique de l'être cher. Même en présence d'autrui, le deuil accroît le sentiment de décalage avec la nouvelle vie qui se dessine, une vie dite ordinaire après une période de forte intensité.

Si le silence précède la parole, pour sa part, la solitude fraye le chemin de la rencontre. Elle est une plongée au fond de soi en vue de préparer la rencontre avec l'Autre.

Voici un exemple de la puissance de la solitude et de la créativité. À l'initiative de l'écrivaine Anne-Dauphine Julliand, des jeunes se font passeurs de mémoire en maison de retraite, c'est-à-dire que des lycéens parisiens, qu'on appelle au Québec élèves du secondaire, recueillent les confidences des personnes âgées en vue de publier un livre sur leur vécu. Dans un premier temps, leurs visites offrent l'occasion de rompre l'isolement et de donner un sens à leur histoire tout en permettant la réalisation d'un projet d'écriture pour les participants. S'il n'en résulte pas forcément une édition formelle, du moins le recueil ne tombera-t-il pas aux oubliettes.

Enfin, pour la contrer ou la rendre féconde, la solitude pourra être mise à profit pour :

- Écrire (soit dans son journal personnel, soit en vue de publier)
- Rejoindre une chorale
- S'adonner à la lecture
- Sortir marcher
- Écouter ou jouer de la musique
- Faire du yoga, méditer ou contempler
- Faire du sport, ou encore de la photographie
- Rejoindre un groupe de personnes endeuillées
- S'inscrire dans un mouvement bénévole
- Adopter un animal de compagnie
- Mettre sur pied une fondation ou tout autre projet que le deuil éveille

Il importe de retenir que la psychologie fait valoir l'importance d'un juste équilibre entre la capacité à vivre la solitude et la capacité à entrer en relation. Pouvons-nous déployer ces aptitudes qui, loin de s'opposer, se montrent complémentaires, voire essentielles à une joie profonde ?

Johanne de Montigny, M.A.Ps.
Psychologue à la retraite

Références

de Hennezel, M. (2025). Dictionnaire amoureux de la solitude. Plon, Paris

Julliard, A.-D. telle que citée dans « Chaque histoire compte vraiment ». Reportage en ligne consulté le 9 avril 2025 : <https://lemontheard.lna-sante.com/actualite/letablissement/projet-intergenerationnel/#livre>

Pralong, J. (2013). *Pour en finir avec la culpabilité*. Ed. des Béatitudes, EDB.

Yalom, I. D., & Damour, A. (2008). *Le jardin d'Epicure : regarder le soleil en face*. Le livre de poche

Yalom, I.D. & Yalom, M. (2021) *Une question de mort et de vie*. Albin Michel



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.



Johanne de Montigny fut la première psychologue clinicienne à œuvrer dans une unité hospitalière de soins palliatifs au Canada. En collaboration avec le Dr Balfour M. Mount de l'Hôpital Royal Victoria à Montréal, elle a mis sur pied les services psychologiques d'accompagnement des malades et de soutien aux familles en deuil. Son titre de pionnière lui a valu, en février 2025, l'obtention de la médaille du couronnement du roi Charles III.

Johanne de Montigny est l'autrice du Recueil « Chroniques Deuil » (2017) publié par Le repos Saint-François d'Assise et du livre numérique intitulé « Au plus près du deuil » disponibles sur le site infodeuil.ca

Membre retraitée de l'OPQ depuis 2024, elle collabore aujourd'hui avec la direction du RSFA en organisant des soirées – rencontres mensuelles et un colloque annuel sur le deuil (voir infodeuil.ca)

Révision **Ghislaine Daoust**

Illustration **Christine Goyette**

Le vent dans les voiles, technique mixte, 2023



LE REPOS SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
COLUMBARIUMS - MAUSOLÉES - CRÉMATORIUM - CIMETIÈRE
6893, RUE SHERBROOKE EST, MONTRÉAL QC H1N 1C7

514 255-6444 1 844 355-6444 RSFA.CA



Langelier
Radisson

