

# CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

## Traverser le deuil

Repères pour soi et pour les autres

---

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

Psychologue clinicienne

Chargée de cours en psychologie, UQAM



# CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

## Traverser le deuil

Repères pour soi et pour les autres

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

Psychologue clinicienne



Audio



Vidéo



Participants



Chat



Lever la main



Partager



Applis



Enregistrer



Transcription



Afficher les sous-titres



Sondages/quiz



Plus



Fin

# Confidentialité dans le clavardage/chat



**Ce que vous écrivez sur le clavardage/chat est visible seulement par l'équipe de modération et la conférencière.**

**Une copie anonymisée du clavardage pourra être consultée par l'équipe organisatrice dans une perspective d'amélioration continue. Elle sera supprimée au plus tard 7 jours après la conférence.**

# Le RQSPAL, en bref



**401**

Membres du Réseau



**98**

Chercheuses et  
chercheurs



**4**

Projets de recherche  
financés / année



**10**

Conférences  
mensuelles virtuelles  
1 année



**23 000**

Visionnements sur notre  
chaîne YouTube en 2025

# Les soins palliatifs et ... le deuil



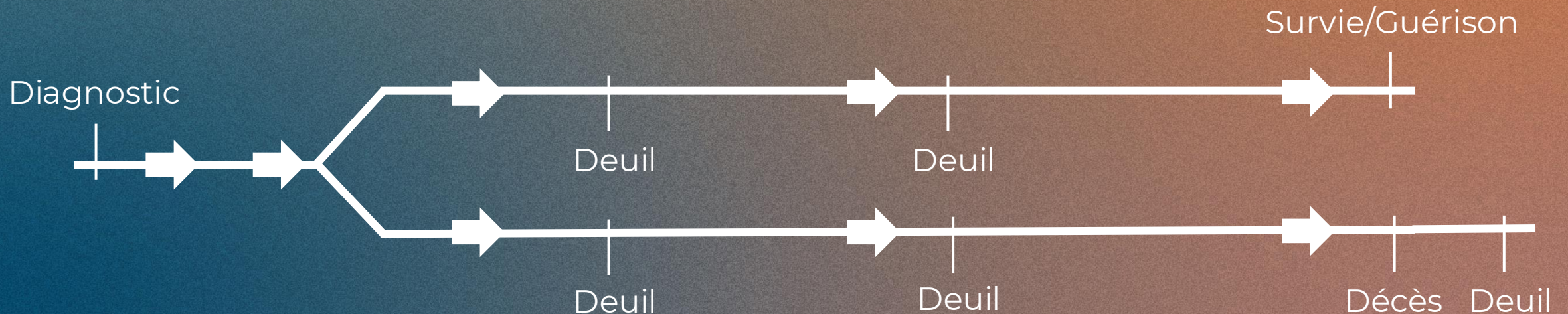
## CURATIF

Thérapie, traiter, guérir

## PALLIATIF

Soutenir, maintenir, soulager les symptômes et de la douleur

Physique, psychologique, social, spirituel



# L'expérience du deuil



# QUESTION 1



POUR MOI LE DEUIL C'EST...

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



Chat



Discuter

## QUESTION 2



JE PRÉFÈRE VIVRE MON DEUIL...

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



Chat



Discuter

# QUESTION 3



SELON MOI, UN DEUIL DURE ENVIRON...

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



Chat



Discuter

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



# Plan de la présentation



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



# 1.1 LE DEUIL AU FIL DU TEMPS

D'hier...

---



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



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



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

LE VRAI MANUEL

DU

SAVOIR-VIVRE



CONSEILS

SUR LA POLITESSE ET LES USAGES DU MONDE

PAR

Madame la Comtesse de BOISSIEUX.



PARIS

GAUGUET ET C<sup>e</sup>, LIBRAIRES-ÉDITEURS,

36, RUE DE SEINE, 36

1877



1271

# ET VOUS?



Quelles pratiques collectives vous ont marquéé?

A. Les veillées?

B. Les salons funéraires ?

C. Les cortèges funèbres?

D. Les inhumations au cimetière?

E. Autre



Chat



Discuter



# 1.2 LE DEUIL AU FIL DU TEMPS

D'hier... à aujourd'hui

---

## 2. Le deuil privé



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

# Pourquoi ces changements?



Deux mouvements :

1. La mort a quitté la maison

2. Le deuil a quitté la communauté



# 1.3 LE DEUIL AU FIL DU TEMPS

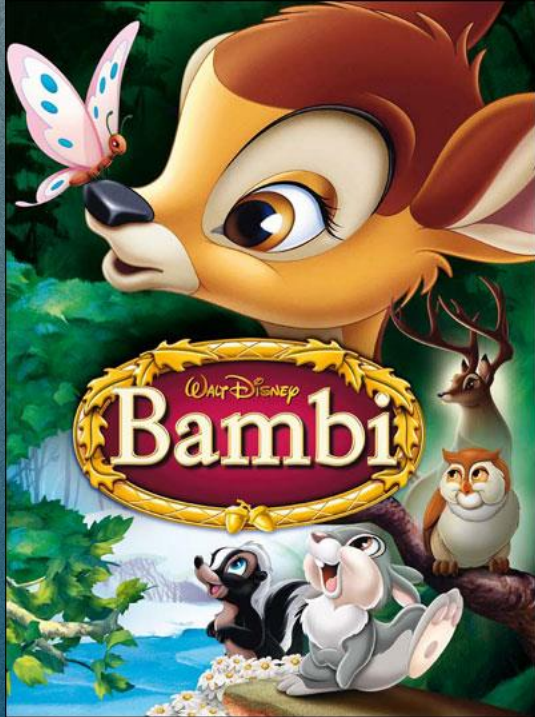
Collectif

Individuel

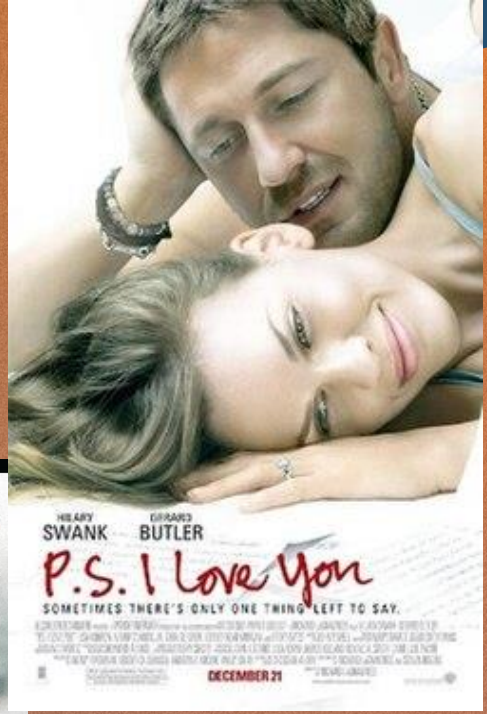
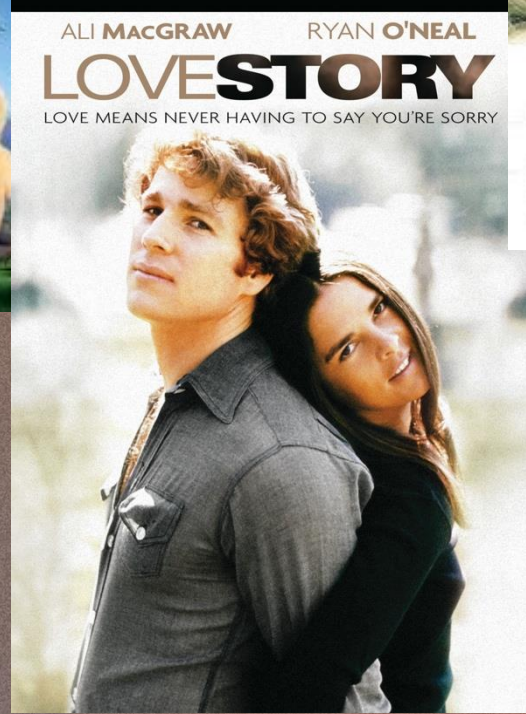
Social

---

# Dans le monde du cinéma et de la télévision



GRAND CLASSIQUE POUR LA PREMIERE FOIS EN 3D



# Dans les médias sociaux



# Dans l'espace collectif (culturel et littéraire)

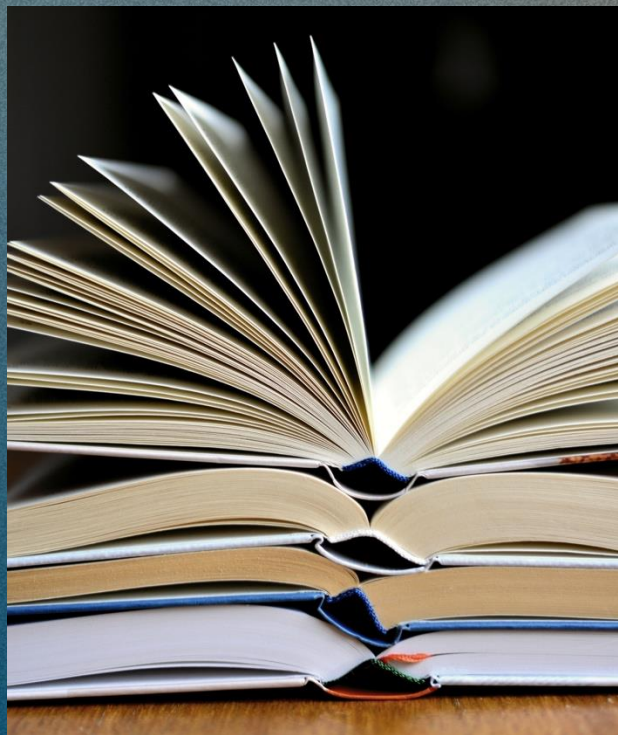


Image par [congerdesign](#) de [Pixabay](#)



Source : Café Mortel Sherbrooke, Facebook.



# 3. REPÈRES POUR SOI ET AUTRUI

---

# La notion de présence



4 existentiels:

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

# Le deuil et les existentiels



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

# Consolation



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

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

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

# Se consoler avec la Présence



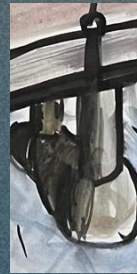
# La présence en 4 piliers



LA PRÉSENCE



à Soi



à l'Autre



Ici



Maintenant

# La présence à SOI



# La présence à l'Autre



# La présence dans le Maintenant



# La présence dans le Ici (relationnel)



# QUESTION:



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

VOUS SEMBLE LE(S) PLUS:

- FACILE(S) ET DIFFICILE(S) À CULTIVER?

LA PRÉSENCE:

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



Chat



Discuter

# Questions pour se repérer dans le deuil



## PRÉSENCE À SOI (corps) :

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

## PRÉSENCE À L'AUTRE : (relation)

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

# Questions pour se repérer dans le deuil



PRÉSENCE ICI (espace relationnel) :

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

PRÉSENCE MAINTENANT (temps):

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



## 2. LE DEUIL COMME PAYSAGE RELATIONNEL

---

# Le deuil comme paysage relationnel



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

# CONSIDÉRER LA RELATION AVEC...



## L'ÊTRE CHER DÉCÉDÉ

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

(Lilia Hassaine, Panorama, p. 120)

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

(Yves Duteil, 2003)

# CONSIDÉRER LA RELATION AVEC...



LES PROCHES

LES INTERVENANT·ES

LES INSTITUTIONS

# LA CONTINUITÉ DES LIENS



AVEC SOI-MÊME

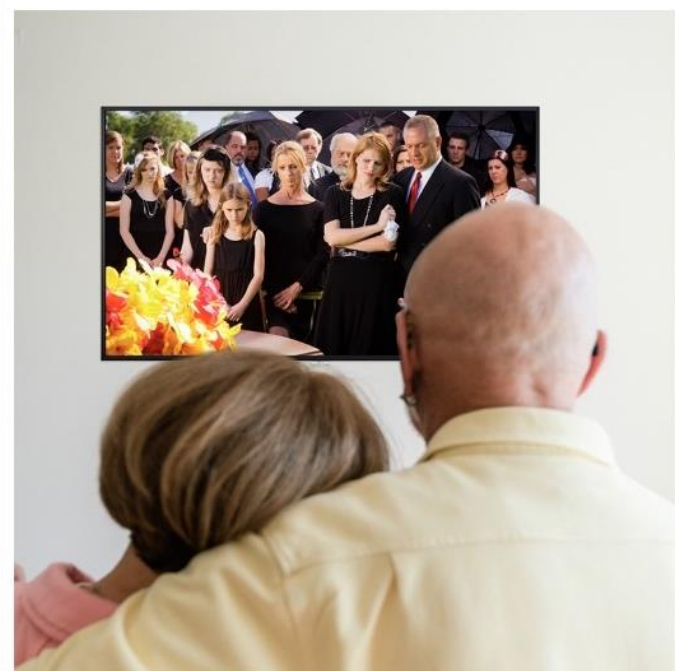
AVEC LA PERSONNE DÉCÉDÉE  
(RITUELS)

# LES RITES... DE FIN DE VIE



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

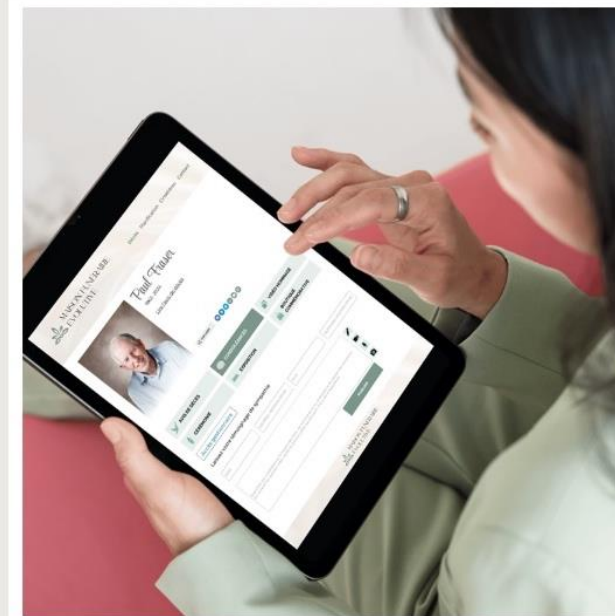
# LES RITES... FUNÉRAIRES



**WEBDIFFUSION**



**VIDÉO HOMMAGE**



**REGISTRE VIRTUEL**

*e*memorial

FUNERAWEB

# LES RITES... COMMÉMORATIFS



Image par Hoa Luu de Pixabay



Image par chiến nguyên bá de Pixabay

# LES RITES... PERSONNELS ET SPIRITUELS



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



Image par [Deborah Hudson](#) de [Pixabay](#)

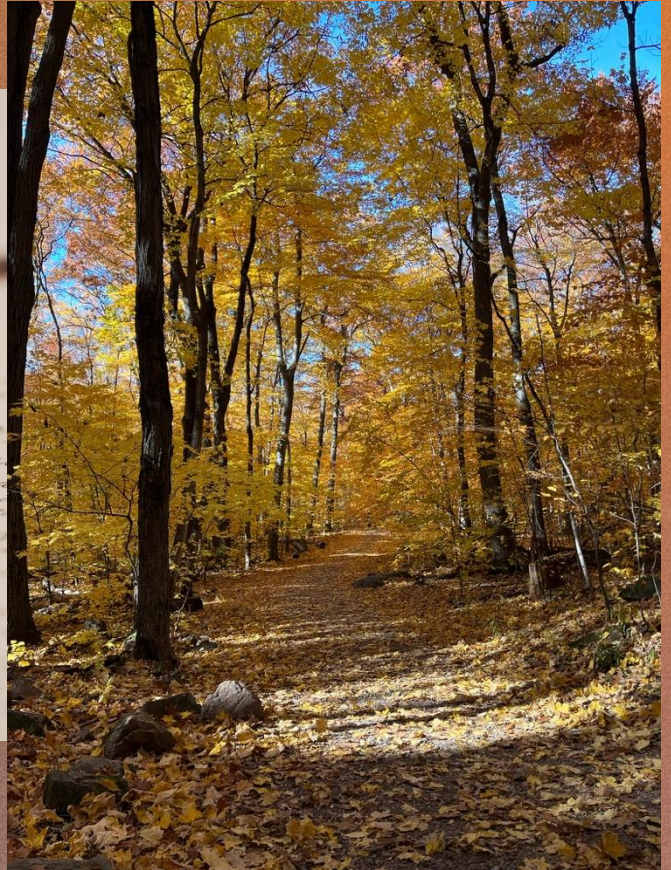
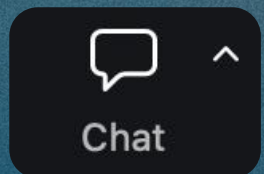


Image par [Christine Goyette](#), Calvaire d'Oka

# ET VOUS?



Avez-vous des rituels familiaux, personnels?





# RETOUR SUR VOS QUESTIONS

---

# Thématiques principales



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

# 1<sup>e</sup> Thématique: la durée du deuil



Selon moi, un deuil dure environ...

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

# Durée du deuil? Réponse à la question 3

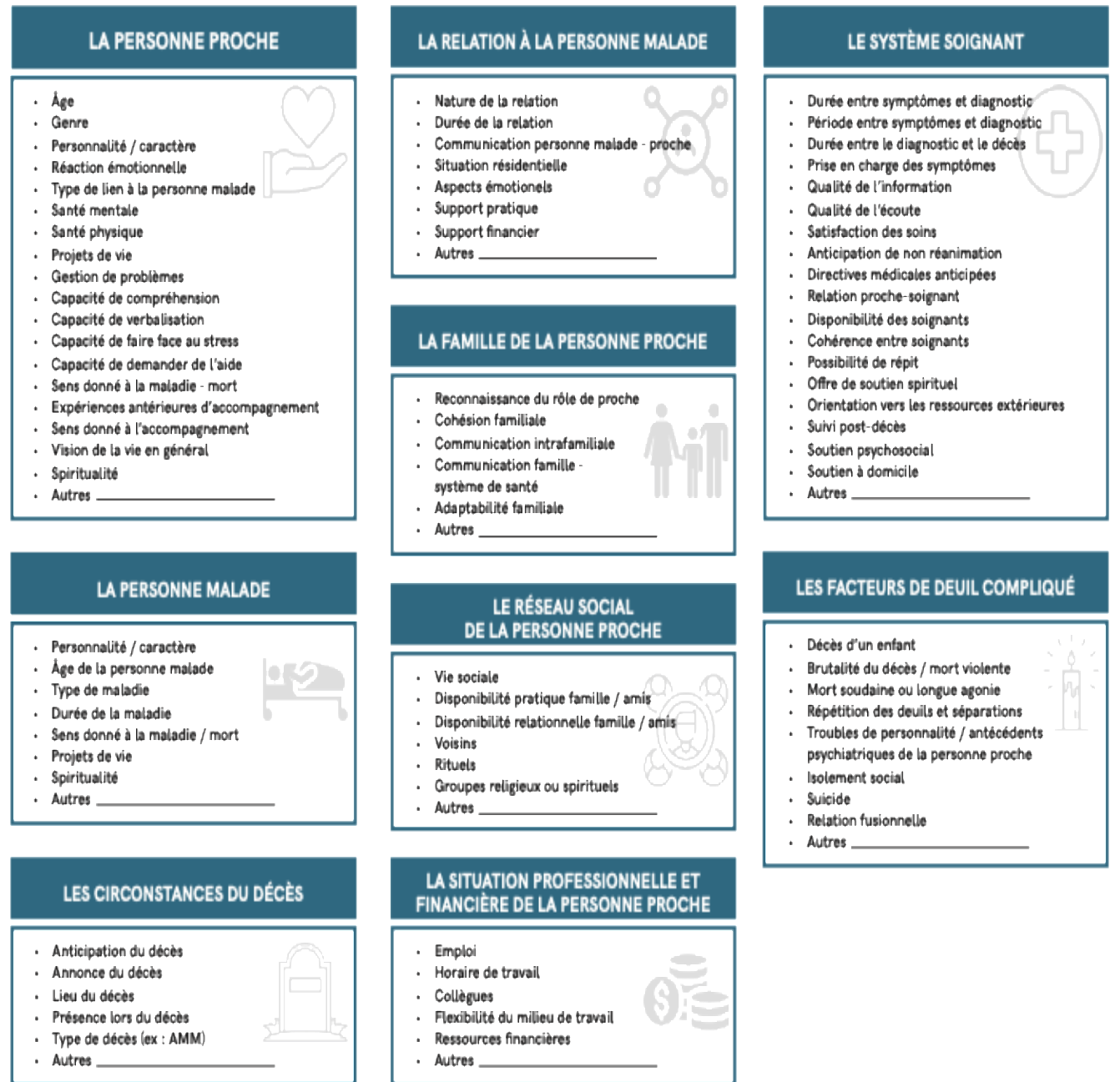


Toutes ces réponses peuvent être vraies...

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

# Durée du deuil? - Suite

## - Cartographie des facteurs influençant le deuil



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



## Durée du deuil? - suite

- Chaque deuil est unique:

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

Christophe André, 2022, p. 56

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



# Retour sur la question 1:

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

Un peu de tout...!

Modèle d'oscillation de  
Stroebe & Schut (1999)



Perte

Restauration

## 2<sup>e</sup> Thématique: Comment traverser le deuil?



Chercher les points d'appui:

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

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

# 3<sup>e</sup> Thématique: Types de deuil et leurs impacts?



*Tous les deuils ne se ressemblent pas.*

***Retenez:***

***Cherchez des appuis!***

***Restez en mouvement!***

# 4<sup>e</sup> Thématique: Comprendre et accompagner le deuil chez les enfants



GUIDE GRATUIT!!! 5 stratégies efficaces pour ceux et celles qui accompagnent TÉLÉCHARGER LE GUIDE GRATUIT →

Deuil-Jeunesse

1855 889-3666 LIGNE D'INTERVENTION SPÉCIALISÉE

DONNER ♥

**Nous accompagnons : enfant, adolescent, jeune adulte, adulte, aîné et sa famille, selon *sa réalité* et ses *besoins***

deuil → maladie grave →

Accueil ←

FAQ → 1855 889-3666 LIGNE D'INTERVENTION SPÉCIALISÉE

DONNER ♥

**Je vis**

- Deuil
- Maladie grave
- Abandon
- Disparition

**Je suis**

- Professionnel
- Proche aidant
- Partenaires
- Donateur
- Donateur In memoriam

- Procédeuil
- À quoi s'attendre ...
- Ouverture de dossier
- Rendez-vous Parcours Parents
- Cafés rencontres
- Conférence en entreprise
- Nos Formations
- Boîte à outils
- Boutique
- Blogue
- À propos

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

# BIBLIOGRAPHIE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# RESSOURCES EN CAS DE BESOIN

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



# CONCLUSION

---

**MERCI!**

**à la FADOQ!**

**Au RQSPAL!**

**À vous pour votre présence!**

---



# Consulter ou participer à des projets de recherche



recherchesoinspalliatifs.ca

A screenshot of a web browser displaying the RQSPAL website. The browser's address bar shows 'https://recherchesoinspalliatifs.ca'. The website header includes the RQSPAL logo and the text 'RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE EN SOINS PALLIATIFS ET DE FIN DE VIE'. A navigation menu is open on the right side of the page, listing several options: 'À propos', 'Recherche', 'Financement', 'Registre PASSAGES', 'Participer à une étude', and 'Membres'. The 'Recherche' and 'Participer à une étude' items are underlined in red. The background of the website is light blue with a faint graphic of a hand holding a heart. At the bottom, the text 'La qualité de vie, au coeur de la' is visible.

https://recherchesoinspalliatifs.ca

**RQSPAL**  
RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE  
EN SOINS PALLIATIFS ET DE FIN DE VIE

**RQSPAL**  
RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE  
EN SOINS PALLIATIFS ET DE FIN DE VIE

- À propos ▾
- Recherche ▲
  - Axes de recherche
  - Plateformes de ressources communes
  - Financement
  - Registre PASSAGES
  - Participer à une étude
- Membres ▾

La qualité de vie, au coeur de la

# Comité de travail sur les activités grand public

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

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

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

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

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

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

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

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

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





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

