
CONSEIL EN DEUIL

Comment accompagner les clients dans leur processus de deuil

Présenté par : Kamelia Deleva, MA, ND

Psychothérapeute autorisée (stagiaire)

Présenté à: CLEO, Éducation juridique communautaires Ontario



Just Capturing It. (2024)

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Comprendre les différents **types de deuil**.
- Explorer l'importance de la rencontre thérapeutique **initiale**.
- Identifier les **facteurs de risque** et les besoins spécifiques.
- Reconnaître le rôle de la **culture** et de la **spiritualité**.
- Découvrir des **rituels** et **stratégies d'adaptation**.
- Expérimenter des **exercices** pratiques.
- Améliorer les **soins de soi-même**
- Connaître les **ressources** disponibles en Ontario.

DÉFINITION DE DEUIL

- "L'angoisse ressentie après une perte importante, généralement le décès d'un être cher.

On distingue souvent le deuil (*bereavement*) et le deuil (*mourning*).

Tous les deuils ne provoquent pas une réaction de deuil intense et ne s'expriment pas toujours publiquement (deuil caché)...

DÉFINITION DE DEUIL

" ...Le deuil comprend souvent une détresse physiologique, une anxiété de séparation, de la confusion, une nostalgie, une obsession du passé et une appréhension face à l'avenir.

Un deuil intense peut mettre la vie en danger en raison d'une perturbation du système immunitaire, de la négligence de soi et des pensées suicidaires.

Le deuil peut également prendre la forme de regrets pour une perte, de remords pour un acte accompli ou de tristesse pour un accident personnel."

Dictionnaire de psychologie de l'APA (2018).

REVUE DE LA LITTÉRATURE

- Le conseil en deuil avait pour objectif de se **détacher de l'objet de perte**. (Bowlby (1961), Freud (1917/1957) (comme cité dans Smith & Delgado, 2020)).
- Kubler-Ross (1969) a développé le cadre des cinq étapes du deuil : le déni, la colère, la dépression, la négociation et l'acceptation (comme cité dans Smith & Delgado, 2020). Modèle non scientifique!
- L'accent initial était mis sur **les pertes liées aux décès**.
- Ces dernières années, la recherche s'est étendue aux **pertes non liées au décès**.
- Les modèles modernes du deuil se concentrent sur **la création de sens** (Neimeyer et al., 2010), **le stress cognitif** (Lazarus & Folkman, 1984), et **les styles personnels de deuil** (Doka & Martin, 2010; Machin, 2008; Stroebe & Schut, 1999) (comme cité dans Smith & Delgado, 2020).

TYPES DE DEUIL

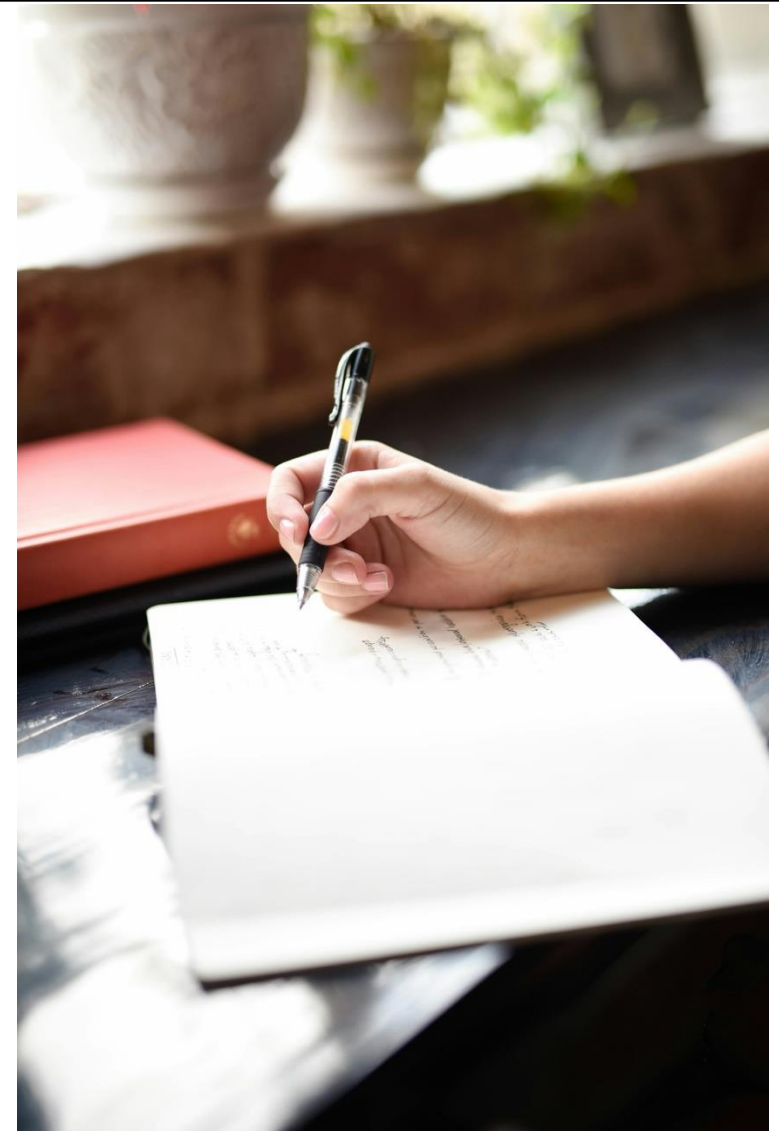
- Deuil anticipé
- Deuil normal (adapté) (aigu, intégré, à long terme)
- Deuil compliqué (trouble du deuil prolongé, DSM5-TR), deuil traumatique
- Deuil exclu (non reconnu, caché)
- Deuil culturel
- Deuil périnatal
- Deuil chronique
- Deuil ambigu (perte sans fermeture, des personnes disparues, separation)
- Deuil collectif (catastrophes, pandémie)



Nordli-Mathisen, V. (2022)

EXERCISE 1

- Pensez au types de pertes qui peuvent amener vers un deuil.
- Écrivez des exemples sur votre papier.
- **Partagez avec le groupe.**



LES PERTES MENANTES AU DEUIL

- Divorce / Séparation
- Perte d'emploi / Changement d'emploi / Retraite
- Déménagement / Immigration
- Nid vide
- Vieillesse / Diagnostic médical / Perte d'autonomie
- Perte d'un proche, d'un animal de compagnie
- Perte financière
- Perte de confiance
- Pandémie / Catastrophes naturelles



COMMENT SUPPORTEZ LES CLIENTS

- Créer un espace sécurisant
- Établir des liens de confiance
- Normaliser le deuil
- Aider les clients à développer des mécanismes d'adaptation sains
- Faire preuve d'empathie et d'écoute active
- Reconnaître les différences culturelles
- Explorer les croyances spirituelles



LA PREMIÈRE RENCONTRE AVEC LE CLIENT

Étape 1

Objectif : Créer un climat de sécurité et de confiance.

- Écoute active et présence empathique.
- Normalisez et validez les émotions.
- Le choc initial (heures, jours).
- Écoutez sans poser des questions. Utilisez des questions ouvertes (Qui, Comment, Où, Quand)
- Évitez le pourquoi.



EXERCICE INTERACTIF 2

Objectif : Favoriser l'empathie.

- Activité : Mettez-vous à groups de 2 personnes.
- L'un partage un souvenir d'une perte (mineure, ex. perte d'un objet précieux, fin d'une relation amicale).
- L'autre **écoute en silence**, sans juger, **puis reflète l'émotion entendue**.
- Chaque personne à 3 minutes.

EXERCICE INTERACTIF 2

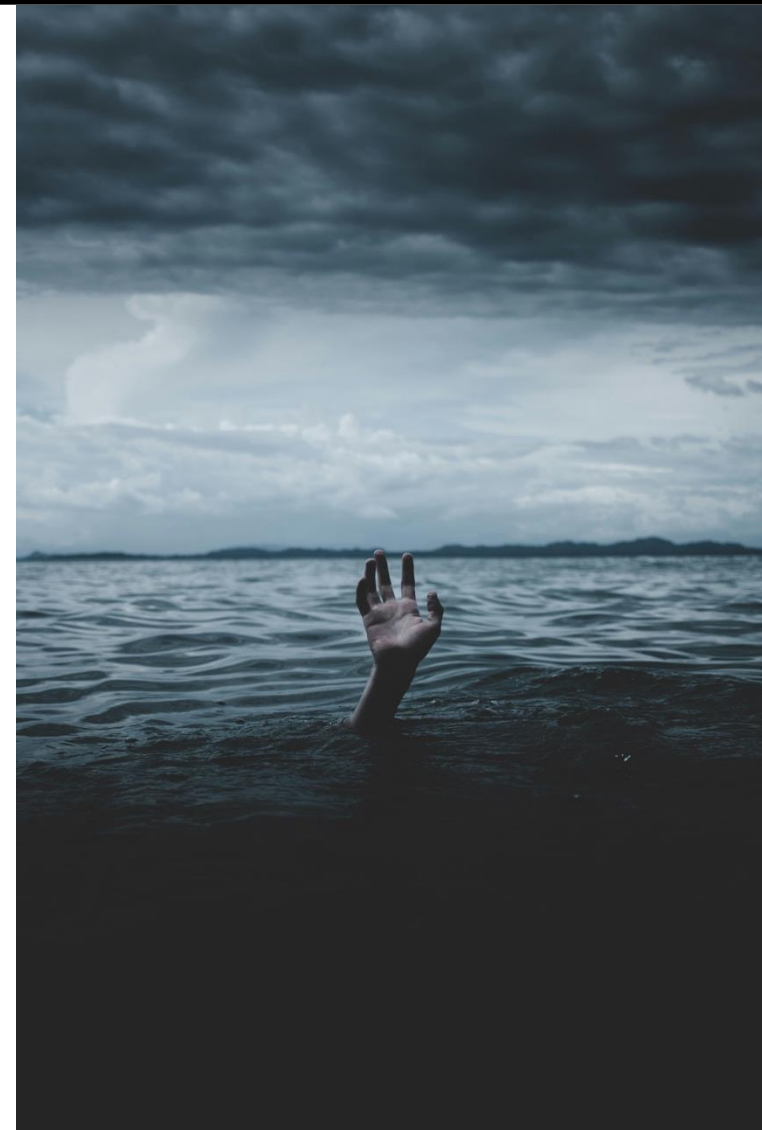
- Retour collectif : **Comment l'écoute sans conseils a été vécue ?**



ÉVALUER LES RISQUES

Étape 2

- Risques de dépression sévère, idées suicidaires.
- Isolement social.
- Facteurs aggravants (pertes multiples, contexte violent, maladies).
- Importance de référer au besoin (psychologue, psychiatre, ligne de crise).
- 988 ligne d'assistance en cas de crise de suicide

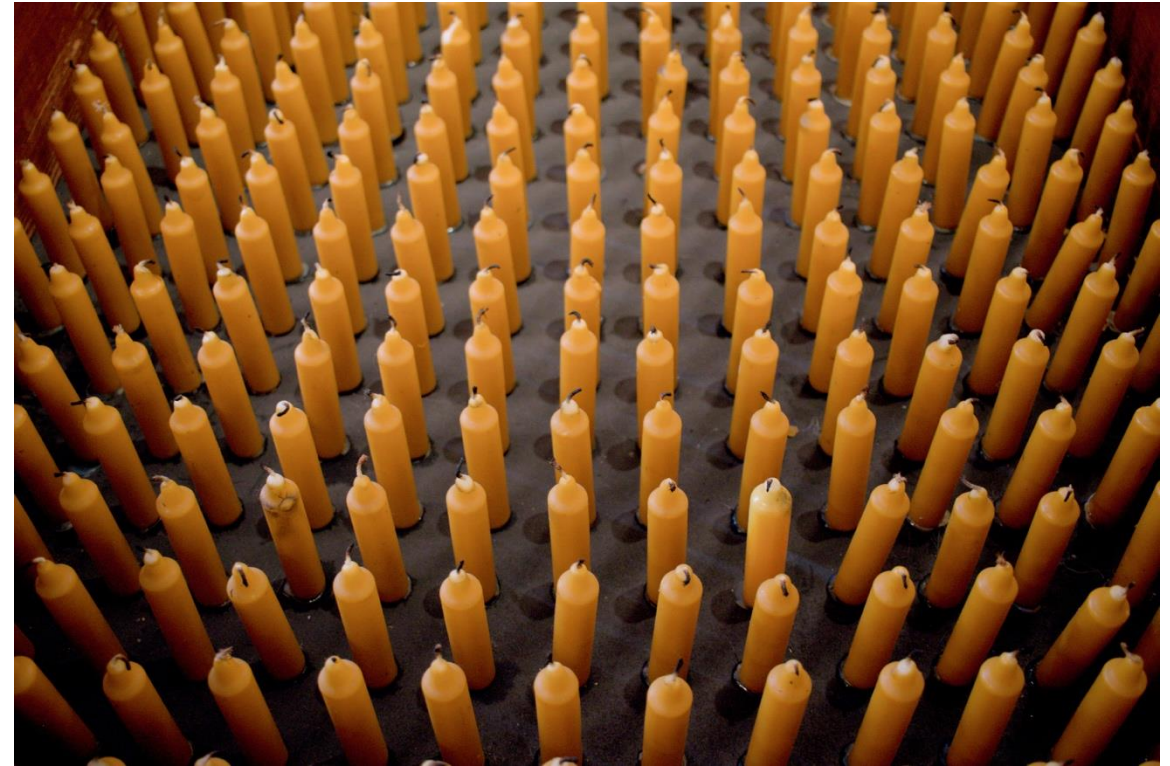


Stormseeker (2017)

EXPLORER LA CULTURE ET LA SPIRITUALITÉ

Étape 3

- Questions ouvertes sur les croyances du client.
- Respect des rituels et pratiques religieuses/spirituelles.
- Reconnaissance du sens donné à la perte.
- Utiliser ces informations pour renforcer le soutien thérapeutique.



EXERCICE INTERACTIF 3

Objectif : Explorer les rituels.

- Activité de brainstorming en petits groupes (4 à 5 personnes).
- Question : *Quels rituels ou gestes symboliques pourraient aider une personne en deuil dans votre culture ou communauté ?*

Partage en grand groupe pour montrer la diversité culturelle.

STRATÉGIES D'ADAPTATION (COPING)

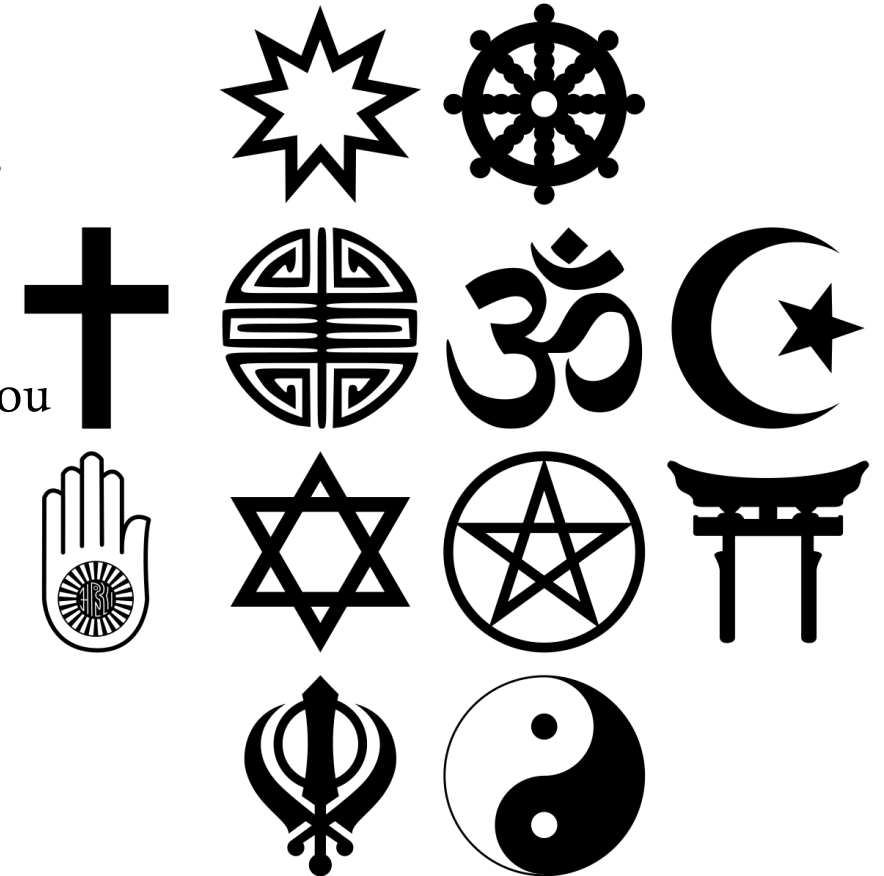
- Techniques individuelles : art, pleine conscience.
- Rituels contemporains: écrire dans un journal, une lettre.
- Soutien social : groupes de deuil, famille, communauté.
- Exprimer des émotions par parler, écrire, danser, chanter, dessiner etc.
- Hygiène de vie : sommeil, alimentation, activité physique douce.

Quels sont vos stratégies préférées? Partagez avec le groupe.

STRATÉGIES MULTICULTURELLES:

- Impact thérapeutique des rituels: funérailles, veillées, cérémonies commémoratives.
- Visite d'une place religieuse.
- Célébration de vie. Honorer le bien-aimé d'une manière créative ou significative.
- Trouver le sens dans la transition de vie (projet du future).
- Tableau visuel, collage.

Donnez vos exemples.



RESSOURCES EN ONTARIO

Étape 4

- OOSFC Office ontarien des services funéraires et des cimetières
<https://thebao.ca/fr/informations-sur-le-soutien-au-deuil/>
- Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario <https://aidantsontario.ca/soutien-en-sante-mentale/deuil/>
- Association canadienne pour la santé mentale. Programme de services aux personnes en deuil
<https://cmhatv.ca/fr/programmes-et-services/programme-de-services-aux-personnes-en-deuil>
- CHEO Accompagnement psychologiques au deuil <https://www.cheo.on.ca/fr/resources-and-support/grief-and-bereavement-care.aspx>

RESSOURCES EN ONTARIO

- Insitut de cardiologie de l'université d'Ottawa
<https://www.ottawaheart.ca/fr/patients-et-visiteurs/outils-et-ressources/la-mort-et-le-deuil>
- Alliance canadienne pour le deuil
<https://ledeuil.ca>



2H Media, 2021

Quels sont vos ressources préférées? Partagez avec le groupe.

SOINS DE SOI-MÊME (SELF-CARE)



- E11 – Self-Care / **Soins de soi**
- Les qualités mêmes qui facilitent la connexion empathique dans les professions d'aide augmentent également le risque de détresse psychologique, qui peut entraîner un épuisement professionnel, une fatigue de compassion, des traumatismes secondaires et des traumatismes indirects. Prendre soin de soi peut prévenir ou atténuer les effets néfastes parfois associés à la prise en charge des autres.
- Au-delà d'être une bonne pratique, prendre soin de soi est une exigence éthique.
- Afin de réduire le risque de détresse psychologique, d'épuisement professionnel et de traumatisme vicariant, les supervisés et les superviseurs doivent prendre soin d'eux-mêmes en fixant des limites appropriées. (Normes de pratique, Association Canadienne de Counselling et Psychothérapie, 2021).

SOINS DE SOI-MÊME (SELF-CARE)

Donnez vos exemples:

- Sommeil
- Hydratation
- Exercices physiques
- Hygiène personnelle
- Support social
- Gratitude
- Meditation
- Pleine conscience
- Arts: dance, musique, dessins
- Passe-temps
- Établir des limites (dire Non)
- Environnement harmonieux
- Nature, animaux
- Créer des objectifs
- Lire des livres
- Regarder vos films préférés



Svitlana (2017)

PRENDRE SOINS DE VOUS EST **UNE NÉCESSITÉ**
CE N'EST PAS UN CAPRICE!



Unsplash, 2023

SIMILARITÉS

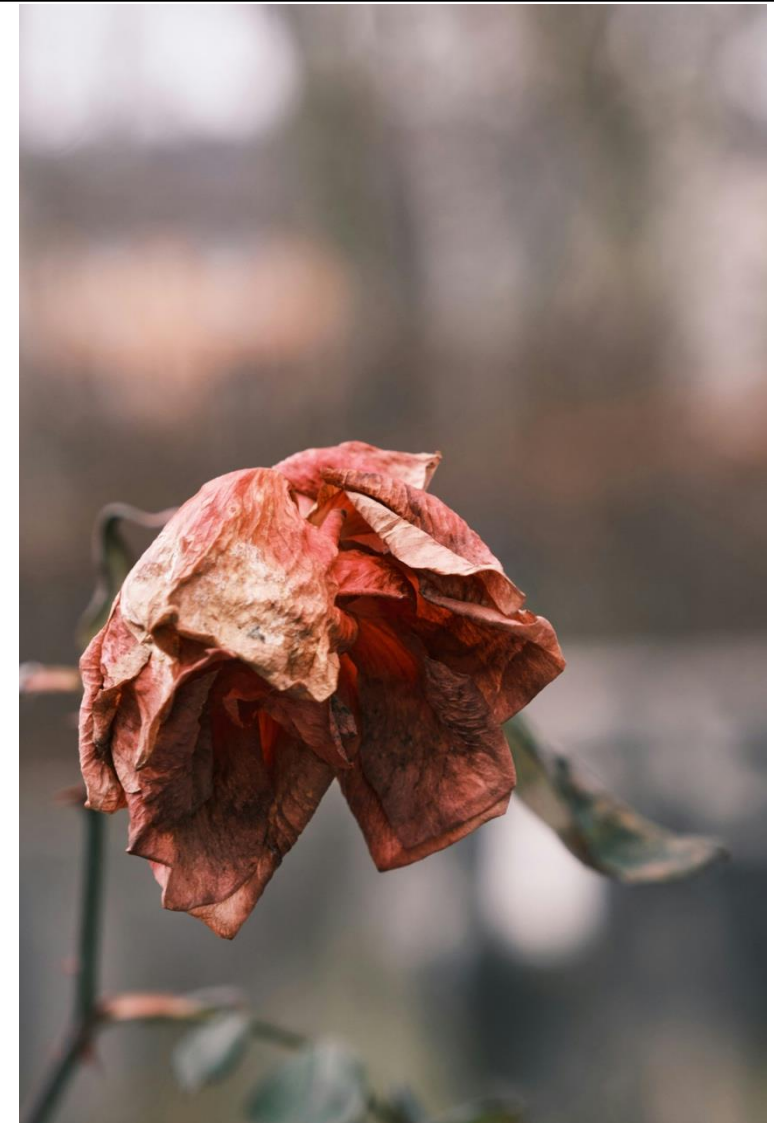
- Similarités entre les stratégies d'adaptation et les stratégies de soins de soi.
- Commentaires?



CONCLUSION

Résumé des points clés :

- Types de deuil (anticipé, normal, compliqué, caché, perinatal, culturel, chronique)
- Importance du lien thérapeutique.
- Prise en compte culture/spiritualité.
- Stratégies d'adaptation et ressources.
- Référez aux spécialistes.
- Importance des soins de soi.



Ganahl, M, 2020.

Le deuil est unique,



mais accompagné avec sensibilité,

il peut devenir un chemin de transformation.

PÉRIODE DE QUESTIONS





Kamelia Deleva, MA, NA, RP (Qualifying)

Smart Adapt Therapy

www.smartadapttherapy.com

info@smartadapttherapy.com

RÉFÉRENCES

Alliance canadienne pour le deuil <https://ledeuil.ca>

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.) DSM-5-TR.

APA Dictionary of Psychology. (2018, April, 19). Grief. <https://dictionary.apa.org/grief>

Association canadienne pour la santé mentale. Programme de services aux personnes en deuil <https://cmhatv.ca/fr/programmes-et-services/programme-de-services-aux-personnes-en-deuil>

Birmingham Museums Trust. (2020). Bust of William Shakespeare (1564-1616), 1760. Sculptor: John Michael Rysbrack. [Photograph]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/white-ceramic-man-head-bust-L2sbcLBJwOc>

Bradley, L., Noble, N., & Witanapatirana, K. (2022). Complicated Grief: Counseling Considerations and Techniques. *Adultspan Journal*, 21(1), 1–24. <https://doi.org/10.33470/2161-0029.1004>

RÉFÉRENCES

Breen, L. J. (2011). Professionals' Experiences of Grief Counseling: Implications for Bridging the Gap between Research and Practice. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 62(3), 285-303. <https://doi.org/10.2190/OM.62.3.e> (Original work published 2011)

CCPA (2021). Standards of practice. <https://www.ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2021/10/CCPA-Standards-of-Practice-ENG-Sept-29-Web-file.pdf>

CHEO Accompagnement psychologiques au deuil <https://www.cheo.on.ca/fr/resources-and-support/grief-and-bereavement-care.aspx>

Du Preez, P. (2020). [Photograph]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/person-in-black-long-sleeve-shirt-holding-babys-feet-aPa843frIzI>

Insitut de cardiologie de l'université d'Ottawa <https://www.ottawaheart.ca/fr/patients-et-visiteurs/outils-et-ressources/la-mort-et-le-deuil>

Just Capturing It. (2024). [Photograph]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/a-dead-flower-is-in-the-air-against-a-white-wall-KHPIbHJXMmw>

Lacoste, V. (2018). Hole [Photograph]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/long-angle-photography-of-tunnel-jNSIE8dMro0>

RÉFÉRENCES

- Nordli-Mathisen, V. (2022). [Photograph]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/a-man-and-a-woman-looking-at-the-camera-nv1B39rzdQE>
- Obscura University. (2024, October 6). Understanding Grief Across Cultures: Rituals, Practices, and Contexts. [video]. YouTube. <https://youtu.be/6OmXnA11Vww?si=Zom-EEIuKPGpKnac>
- OOSFC Office ontarien des services funéraires et des cimetières <https://thebao.ca/fr/informations-sur-le-soutien-au-deuil/>
- Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario <https://aidantsontario.ca/soutien-en-sante-mentale/deuil/>
- Protivnak, J. J., Tessmer, S. S., Lockard, N. L., & Spisak, T. (2023). Unrecognized Grief: Counseling Interventions for Injured Student-Athletes. *Journal of Counselor*
- Sikkema, K. (2020). Man handing a woman a heart shape. [Photograph]. Unsplash. <https://unsplash.com/photos/person-reaching-black-heart-cutout-paper-XX2WTbLr3r8>
- Smith, P. H., & Delgado, H. (2020). Working With Non-Death Losses in Counseling: An Overview of Grief Needs and Approaches. *Adultspan Journal*, 19(2), 118–127. <https://doi.org/10.1002/adsp.12100>
-

RÉFÉRENCES

Studzinski, M. (2024). A broken heart made of white gypsum. [Photograph].

Unsplash. https://unsplash.com/photos/a-broken-heart-shaped-cake-sitting-on-top-of-a-table-sL4I_UYrtGo

Tingey Injury Law Firm. (2020). Lady Justice. [Photograph].

Unsplash. <https://unsplash.com/photos/woman-in-gold-dress-holding-sword-figurine-L4YGuSg0fxs>

Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy. New York, NY: Basic Books.