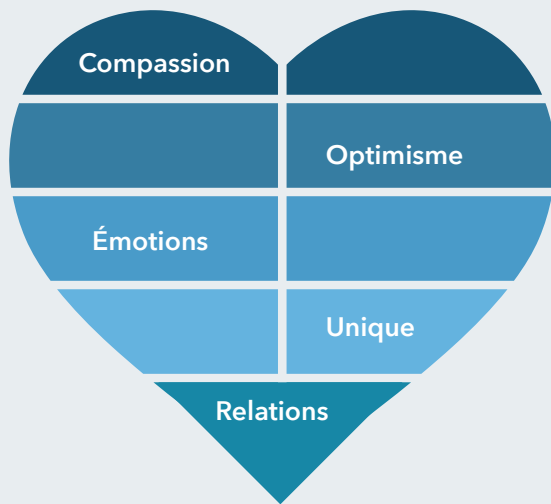


Le deuil résilient : appui théorique et clinique



Le deuil résilient : moins dur pour le COEUR des personnes endeuillées

Est-ce que le concept de résilience peut remplacer les étapes de deuil?

La réponse courte? Oui. Je vous propose ici un résumé des données probantes qui permettent de laisser les étapes de deuil dans l'histoire pour que nos pratiques reflètent davantage l'état des connaissances.

Primum non nocere (ne fais pas de mal)

La règle *Ne fais pas de mal* a toujours influencé notre pratique. Nous ne voulons jamais contribuer à un plus grand désespoir chez le client. Pour cette raison, j'ai arrêté de parler des étapes de deuil il y a quelques années. Je ne suis pas la seule. Plusieurs cliniciens m'ont partagé le malaise qu'ils avaient à présenter des étapes où le client pouvait anticiper un moment pire que celui qu'il vivait (entre autres, la désorganisation, la dépression).

Je voyais aussi beaucoup de clients qui se sentaient mal de ne pas faire leur deuil comme il faut ou qui se reprochaient de ne pas suivre les étapes. J'ai donc arrêté d'en parler parce qu'on a moins besoin de preuves pour cesser un type d'intervention si on a un doute raisonnable qu'elle peut faire du mal.

L'importance de l'espoir a été clairement documentée

L'importance de l'espoir a été clairement documentée dans les facteurs communs en psychothérapie. La prévention du suicide m'a aussi appris que l'espoir ne

peut pas attendre. C'est pourquoi il faut mesurer l'impact de certaines interventions sur l'espoir du client. Quand on présente au client que les prochaines étapes seront pires que celles qu'il vit présentement, on prend le risque de contribuer à son désespoir. Si on suggère qu'il vit du déni quand il nous confie qu'il est surpris d'avoir été capable de passer une bonne soirée la veille, on peut l'empêcher de poser des gestes qui l'aideront à se sentir mieux. Si notre client ne pleure pas et que l'on croit que c'est un passage nécessaire pour faire son deuil, on pourrait, sans le vouloir, contribuer à son sentiment de découragement.

Pour une personne endeuillée, le moment le plus douloureux est habituellement celui de l'annonce du décès. Il me semble plus porteur d'espoir de dire ceci : *ce que tu ressens en ce moment est peut-être impossible à décrire avec des mots, mais ça ne va pas faire mal tout le temps, comme ça.*

Il n'y a pas de chemin universel

Plutôt que de présenter les étapes du deuil, j'ai commencé à dire que leur processus était correct (peu importe ce qu'il était). Je leur disais : *c'est comme la réponse e) dans plusieurs tests du secondaire. Vous vous souvenez? e) toutes les réponses sont bonnes. Vous pleurez, c'est correct. Vous travaillez trop, c'est ce que vous avez besoin de faire en ce moment. Vous ne pleurez pas, c'est correct aussi.*

Certains clients se sentaient mal d'avoir de bons moments pendant qu'ils traversaient les plus difficiles. Ils me confiaient, inquiets : *ça pourrait me rattraper plus tard si je ne fais pas les choses comme il faut.* Je leur disais que c'était correct de rire et de se distraire. Ces

Le deuil résilient : appui théorique et clinique

bons moments leur permettaient de garder la tête en dehors de l'eau.

J'ai tenté d'enlever certaines des obligations qui contribuaient à ce qu'ils se sentent plus mal. J'ai parfois dit : *C'est déjà assez difficile comme ça, pas besoin d'en rajouter.* J'ai fait un effort plus grand de leur donner la permission de faire ce qui était bon pour eux, peu importe ce que certains pouvaient en penser.

À ce propos, un participant m'a déjà raconté l'histoire d'une dame qui était allée danser suite au décès de son mari. Un membre de la communauté lui a dit d'un air de reproche : *vous ne venez pas de perdre votre mari?* Elle lui a répondu du tac au tac : *Oui, justement, c'est lui qui est mort alors que moi je suis vivante! C'est pour ça que je peux danser!* Malheureusement, ce n'est pas tout le monde qui arrive à faire fi des jugements.

Les données empiriques peuvent contredire un consensus ou une croyance

Même si j'étais à l'aise de ne pas parler avec mes clients des étapes de deuil, je n'aurais jamais osé questionner publiquement leur existence. Je n'aurais pas contredit l'idée qu'il faut travailler pour faire son deuil. Je suis une clinicienne et c'est difficile de s'affirmer par rapport à un consensus. Je ne pense pas que j'aurais eu la force morale de contester la perception que la terre était plate si j'avais vécu 500 ans avant Jésus Christ. J'aurais attendu que Pythagore le dise. On oublie que les théories ou la description d'un phénomène ne sont pas la réalité. Elles demeurent une façon de parler jusqu'à ce que d'autres observations viennent faire basculer ce qui faisait consensus. C'est ce que les recherches de George A. Bonanno nous permettent de faire aujourd'hui. Et c'est ce qui me donne le courage d'écrire qu'il serait bon de laisser les étapes de deuil dans les cours d'histoire de psychologie. M. Bonanno est professeur de psychologie clinique et directeur du département de Counseling et de psychologie de l'université Columbia à New York. Il a publié suffisamment de recherches pour apporter un éclairage complètement différent sur ce qui se passe après un deuil, une perte, une tragédie, un trauma.

Il va jusqu'à écrire que la vision conventionnelle (d'étapes que nous devons traverser) ne correspond pas à la réalité et nous empêche de voir l'impressionnante résilience des êtres humains. Selon lui, il pourrait être nuisible de continuer de véhiculer ces croyances.

Bonanno n'a jamais observé les étapes de deuil en étudiant des milliers de sujets

En terminant son livre : *De l'autre côté de la tristesse**, j'étais tellement enthousiaste. Pourquoi? Parce que ses observations nous donnent tellement d'espoir face à la capacité des êtres humains de faire face à l'adversité.

Je vais ici tenter de résumer ses observations. Il a réalisé des recherches longitudinales auprès de sujets ayant vécu différents types de pertes. Dans toutes ses recherches, il n'a jamais observé les étapes de deuil. Il a interrogé des milliers de personnes qui font partie d'échantillons variés. En fait, il explique que notre conception du deuil s'est développée en étudiant des populations en mauvaise santé mentale. Ces échantillons nous donnent une vision étroite de la réalité. Il est bien sûr nécessaire d'offrir des services à ces personnes, mais il ne faut pas tirer des conclusions sur un phénomène à partir d'échantillons si biaisés. S'il n'a pas vu d'étapes, qu'a-t-il observé à la place?

La majorité des êtres humains sont résilients

La majorité des personnes qui ont vécu une tragédie (décès d'un proche, attaque terroriste, accident, etc.) retrouvent leur état d'équilibre avant la fin de la première année. Le plus intéressant, c'est qu'ils ne commencent pas à vivre des moments plus doux à la fin, ils peuvent en vivre dès les premières semaines. Au lieu d'étapes bien définies, Bonanno a plutôt observé un phénomène d'oscillations. Les personnes peuvent vivre un moment de grande tristesse et ressentir de la gratitude la minute suivante. Ils peuvent se sentir perdus pendant une journée et ressentir une connexion intense avec leurs proches le jour suivant.

Dans son livre, il cite la chanson de John Lennon pour décrire ce que les gens font pour traverser le pire, les moments les plus sombres : *Whatever gets you thru the night, it's alright.* Les gens font ce qu'ils peuvent pour traverser la nuit et c'est correct. Et c'est ce qui compte. Tous les moyens peuvent être bons. L'isolement social serait un des seuls moyens qui pourrait être nuisible.

Autre élément important, ses études sont longitudinales. Le fait qu'il ait observé des personnes pendant des années (avant et après l'événement) a aussi permis de constater que les personnes qui réussissaient à rebondir n'avaient pas à s'inquiéter de vivre des conséquences négatives quelques années plus tard (tel que présenté dans la psychologie populaire). En fait, il a retracé l'origine de cette idée à une publication de 1944. Une auteure a travaillé avec 4 clients qui avaient

Le deuil résilient : appui théorique et clinique

des symptômes dépressifs qui ne pouvaient pas s'expliquer dans le présent. Elle a donc émis l'hypothèse que leurs symptômes étaient dus à des deuils non résolus dans le passé, et ce, sans aucune preuve scientifique. Vous avez bien lu. Cette idée largement répandue n'a aucune preuve scientifique.

Il a aussi retracé la méthodologie utilisée par Bowlby et Kubler-Ross à qui on doit l'idée des étapes du deuil. Cette dernière a établi sa théorie à partir de patients en phase terminale d'une maladie physique. Bowlby, quant à lui, a interprété la réaction de bébés qui étaient séparés de leur mère en bas âge. Ce qui a été observé chez ces petits échantillons (assez spécifiques) a été généralisé à l'ensemble de la population vivant des deuils.

Bonanno a documenté 4 trajectoires

La plus importante trajectoire reflète que la majorité des personnes se relèverait dans un délai de 6 à 8 mois. Bien sûr, ils pourraient encore s'ennuyer de la personne décédée. Ils pourraient vivre un moment plus difficile quand ils recevront le rapport du coroner. Ils pourraient avoir de la peine aux anniversaires et vivre des périodes de découragement ou d'ennui après, mais de façon générale, ils auront retrouvé leur état d'équilibre.

Bonanno a fait des études longitudinales, c'est ce qui permet de dire qu'ils sont retournés à leur état précédent. Et c'est ce qui a aussi permis de mettre en lumière la deuxième trajectoire. Il y a un groupe de sujets qui n'allaient pas bien avant l'évènement et qui sont mieux après, assez rapidement. Cet effet se maintient dans le temps. On peut faire l'hypothèse que certains d'entre eux ont été soulagés après avoir pris soin d'un proche pendant plusieurs années. D'autres se serviraient de cette tragédie pour faire des changements qu'ils n'auraient jamais osé faire auparavant. Il y a aussi certains morts qui ont fait du mal à certains membres de leur famille. Ce serait normal que ces derniers se sentent mieux après le décès. Vous pouvez imaginer comment elles peuvent avoir besoin d'un endroit sécuritaire et confidentiel où elles peuvent exprimer à quel point elles se sentent soulagées, sans être jugées. Notre rôle pourrait être de les aider à normaliser leur sentiment de liberté.

Un autre groupe de sujets n'allait pas bien avant l'évènement (état dépressif par exemple) et a continué de manifester des symptômes. En les accueillant dans nos bureaux après un décès, il est facile de faire l'hypothèse (erronée) que leur réaction est associée à

cette perte. Le deuil peut les amener à prendre la décision de consulter, mais ça ne veut pas dire que c'est le sujet du suivi. Les soins devraient être ajustés en conséquence.

La 4e trajectoire correspond peut-être à ce que nous avons cru être la réalité : des personnes qui étaient assez bien avant l'évènement et qui ont de la difficulté à se relever, même après plusieurs mois. Ce groupe existe et ils ont certainement besoin de services. Mais il s'agit de la minorité.

À quoi peut ressembler notre travail auprès des personnes endeuillées?

Si on ne parle plus d'étapes ou de travail de deuil, vous vous demandez peut-être par quoi les remplacer. Je vous fais ici quelques propositions.

1. Reconnaître, valider et valoriser tout ce qu'ils font déjà pour aller mieux (depuis l'évènement). Aidez-les à remarquer ce qui a commencé à changer. Je n'oublierai jamais cette dame qui avait perdu son fils par suicide qui m'a dit qu'elle était à - 1000 au moment où elle a reçu l'annonce. Elle était à 1 à notre première rencontre. Elle avait tellement à m'apprendre. Nous avons d'abord pris le temps de reconnaître tout ce que le temps (c'était ses mots) avait déjà accompli.
2. Offrir des informations sur la résilience pour susciter l'espoir. Vous pourriez par exemple leur dire qu'il n'y a pas de preuves scientifiques qui confirment qu'il y a une bonne façon de faire. (Il y a de bonnes chances qu'un ami bien intentionné leur ait déjà dit le contraire.) En fait, une bonne partie de votre travail pourrait être de traduire des résultats de recherche dans un langage assez clair pour qu'ils puissent annuler l'effet des Fake News (nouvelles fausses). Par exemple : *ils ne pourront pas commencer leur deuil tant qu'ils n'auront pas pu se recueillir sur la dépouille mortelle*. Bonanno a étudié des sujets qui ont perdu un proche quand les tours du World Trade Center sont tombées à NY. Ils font partie de ces trajectoires.
3. Préciser les objectifs du client (ne pas tenir pour acquis que leur objectif est de faire leur deuil). Je ne dis pas que les clients mentent, mais ils peuvent espérer certains changements qu'ils associent à un deuil résolu. Même s'ils disent qu'ils viennent pour cette raison, prenez le temps de vérifier les effets qu'ils anticipent (ce seront les vrais objectifs). Voici des exemples de questions qui pourraient vous

Le deuil résilient : appui théorique et clinique

aider à les préciser : *supposons que nos échanges vous permettent de faire votre deuil, qu'est-ce que vous verrez comme changement? Qu'est-ce qui sera différent dans votre vie? Qu'est-ce que vous ferez que vous ne faites pas en ce moment? Qu'est-ce qui prendra plus de place dans votre vie? Quels seront les indices concrets que votre deuil est complété? Qu'est-ce qui serait le plus utile en ce moment? Quels seront les indices que vous avancez?* Une cliente m'a déjà dit qu'elle s'affirmerait plus si son deuil était complété. Nous avons regardé à quoi ça pourrait ressembler (tout de suite). Pas besoin d'attendre.

4. S'ils espèrent être accompagnés pour traverser les prochains mois, prenez le temps de chercher comment ils ont déjà surmonté d'autres moments difficiles. Vous pourriez les aider à recommencer à faire ce qui les a déjà aidés. Comment ont-ils réussi à rebondir dans le passé? Comment ont-ils surmonté un autre moment difficile? Qu'est-ce qui les a le plus aidés (actions, pensées, croyances et convictions)? Qui les a plus aidés? S'ils répondent que c'est la personne décédée, on peut leur demander ce qu'elle voudrait qu'ils fassent en ce moment. Elle peut encore être une guide.
5. Les aider à reconnaître qu'ils peuvent aller mieux et continuer d'avoir des moments de tristesse ou des moments où ils s'ennuient plus. La résilience ne doit pas devenir la nouvelle obligation.
6. Accorder une attention particulière aux clients qui ne rebondissent pas. Les symptômes ne s'expliquent peut-être pas seulement par le deuil. Ils étaient peut-être dépressifs avant l'événement. Il ne faut pas associer tous les symptômes qu'ils expriment à des réactions de deuil. Par exemple, vouloir rejoindre la personne décédée n'est pas un signe de deuil, c'est un symptôme de dépression et un signe précurseur de suicide. Aider la personne à identifier ce qui vaut encore la peine d'être en vie est peut-être plus important en ce moment.

Conclusion

Je trouvais important de conclure cette section en disant que notre travail est essentiel, mais qu'il nous demande une grande dose d'humilité. À 30 ans, je croyais que je savais ce que je faisais. J'ai même dit à certains clients qu'ils n'avaient pas le choix, qu'ils ne pouvaient pas faire leur deuil plus rapidement, qu'ils ne devaient pas sauter des étapes. Je ne peux

malheureusement pas les rappeler et m'excuser. Je faisais de mon mieux avec l'état des connaissances. Mais, aujourd'hui, je ne dis plus aux clients qu'ils doivent absolument faire quoi que ce soit. Je ne présente rien comme un passage obligatoire parce qu'il pourrait y avoir d'autres recherches qui établissent le contraire dans quelques années. J'essaie que ma pratique soit ajustée à l'état des connaissances et c'est ce que je souhaite vous partager.

Le deuil résilient

Il y a maintenant quelques années que j'ai lu les travaux de Bonanno sur la résilience. Plus récemment, Lucy Hone m'a aussi aidé à préciser ma pensée, comme vous pourrez le lire dans le texte qui suit. J'ai regroupé les idées qui m'apparaissent les plus importantes sous des thèmes qui composent l'acronyme de COEUR (Compassion, Optimisme, Émotions, Unique, Relations). Il n'est pas possible d'enlever toute la douleur associée au deuil, mais il y a des façons de l'aborder qui seront moins dures pour le cœur des personnes endeuillées. Le deuil est un phénomène naturel qui peut se faire sans aide extérieure, comme l'herbe pousse toute seule au printemps. Votre travail pourrait cependant permettre d'enlever des débris qui empêchent l'herbe de pousser. Ces débris prennent parfois la forme de mythes associés au deuil, de messages transmis par les médias ou par des proches bien intentionnés. Le texte qui suit a été écrit pour les personnes endeuillées et comme outil d'accompagnement.

* Bonnano, G. (2011). *De l'autre côté de la tristesse*. Le Dauphin Blanc. [Traduction de Bonanno, G. (2009). *The other side of sadness: what the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York : Basic Books.]

Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. NY : The experiment.

*Matériel pour les
personnes endeuillées*



Le deuil résilient : moins dur pour le COEUR des personnes endeuillées

C'est à l'âge de 9 ans que j'ai commencé mes recherches sur le deuil. Mes premiers sujets étaient mes camarades de classe à qui je demandais : qui est mort dans ta famille? J'ai arrêté de poser cette question quand j'ai réalisé qu'ils reculaient, le regard surpris ou effrayé. À ce moment-là, j'étais endeuillée de 5 membres de ma famille et j'ai conclu que mes amis ne voulaient pas parler de leurs morts. Je n'ai même pas imaginé que c'était possible qu'ils n'en aient pas. J'ai cessé de poser ce genre de questions, ce qui m'a permis d'avoir plus d'amis au secondaire, comme vous pouvez l'imaginer. Mais j'ai continué de penser que le deuil était un phénomène normal, comme la mort. Surtout, j'ai développé la conviction profonde qu'il était possible de perdre plusieurs personnes et de vivre beaucoup d'années heureuses par la suite. Bien sûr, j'aurais préféré ne pas les perdre. Mais j'ai appris, très jeune, que ce n'était pas parce que leur coeur avait cessé de battre que le mien devait s'arrêter d'aimer, de s'emballer ou de s'émouvoir devant la vie.

Je suis devenue psychologue et j'ai été touchée par la même résilience chez mes clients. Pourtant, cette capacité à rebondir, à retrouver l'équilibre après un deuil ne cesse de surprendre. Pourquoi? Parce que nous sommes influencés par les médias qui nous racontent les histoires les plus dramatiques et parce que jusqu'ici, les connaissances sur le deuil se sont surtout développées à partir des récits d'endeuillés qui avaient plus de difficultés. Les recherches de Bonanno (sur des milliers de personnes) ont montré que la résilience est la réaction la plus fréquente après un deuil. Une autre scientifique, Lucy Hone, a répertorié les secrets des personnes résilientes. Elle a pu appliquer ces stratégies lorsqu'elle a perdu sa fille de 12 ans, dans un accident d'automobile. J'espère contribuer à faire connaître ces idées, inspirées de gens comme vous. J'ai regroupé celles qui m'apparaissent les plus importantes sous des thèmes qui composent l'acronyme de **COEUR** (**C**ompassion, **O**ptimisme, **É**motions, **U**nique, **R**elations). Il n'est pas possible d'enlever toute la douleur associée au deuil, mais il y a des façons de le traverser qui sont moins dures. Si vous venez de perdre une personne que vous aimiez, je souhaite que ce **COEUR** vous rappelle comment prendre soin du vôtre.

Compassion

Je vous invite à commencer par vous parler avec compassion, à vous entourer de personnes qui reconnaissent que vous avez fait du mieux que vous pouviez dans les circonstances. Ces personnes pourront vous aider à avoir un discours plus juste envers vous. C'est déjà assez difficile d'avoir perdu quelqu'un, n'en rajoutez pas en vous blâmant. Ce serait comme frapper sur une personne qui est déjà par terre. Vous n'avez pas décidé de perdre un proche, mais vous pouvez choisir votre discours intérieur. La compassion, c'est comme les couvertures que distribue la Croix-Rouge après un sinistre. Chaque personne a le droit d'en avoir une quand la terre a tremblé, sans juger de ses circonstances.

Optimisme

Les gens optimistes ne sont pas jovialistes. Ils voient les événements tels qu'ils sont, mais ils choisissent de porter leur regard et de consacrer toute leur attention et leurs efforts sur ce qu'ils peuvent contrôler. Ils sont aussi conscients que le bonheur

comme la souffrance ne durent pas. Ceci les aide à mieux supporter la douleur parce qu'ils savent qu'elle a une fin. Dans un contexte de sauvegarde d'énergie, ils consacrent leur temps à investir dans les personnes vivantes et les projets qu'ils peuvent encore réaliser. Si c'est plus difficile pour vous, choisissez un moment pour regarder ce qui a encore de la valeur à vos yeux. Identifiez ce qui pourrait en avoir dans le futur. Qui? Quoi? Commencez doucement à y consacrer une partie de vos journées. C'est le temps que vous avez offert à cette relation qui lui a donné de l'importance, c'est le temps que vous allez consacrer à d'autres personnes, d'autres rêves qui feront augmenter leur valeur.

Je ne peux pas contrôler les événements qui m'arrivent, mais je refuse d'être réduite par ces événements.

- Maya Angelou

Émotions

Vous avez peut-être lu ou entendu que la tristesse ou la colère sont les émotions appropriées

après un décès. Peu de personnes disent que des émotions plus agréables sont aussi normales. Ceci contribue à ce que les gens se sentent coupables quand ils en ressentent. Ceci fait aussi en sorte que les gens s'empêchent de poser des gestes qui permettront à ces émotions de prendre leur place. Pourtant, si vous avez déjà perdu un être cher, vous savez qu'il est possible de ressentir encore plus d'amour après le décès, de gratitude et d'appréciation de la vie. Vous avez pu éprouver de la fierté parce que vous avez été capable de vous affirmer dans ce contexte difficile ou vous avez eu des fous rires en vous rappelant de bons souvenirs. Vous avez été inspiré par une lecture, ressenti du soulagement ou de l'espoir. Donnez-vous la permission de ressentir et d'exprimer toutes les émotions. Vous n'avez pas besoin d'attendre que toute la tristesse soit partie pour donner de la place aux émotions qui vous font du bien.

Unique

Il y a beaucoup de règles ou de recettes pour le deuil. J'aimerais que vous n'en suiviez aucune (y compris ce que je vous propose, si ce n'est pas bon pour vous). Je souhaiterais que vous vous posiez cette question : si je fais _____, est-ce qu'il y a de bonnes chances que ça me fasse du bien ou ça risque de me faire plus de mal? Vous voyez que cette question est bien différente de : Qu'est-ce que je devrais faire? Qu'est-ce que j'ai envie de faire? Il est fort possible que vous vous sentiez obligé de faire plusieurs choses et que vous n'avez envie de rien en ce moment. J'espère que cette question vous ramène à vous, à ce que vous savez qui est bon pour vous. Vous pourriez aussi vous rappeler : qu'est-ce qui vous a déjà aidé à surmonter des événements difficiles? Qu'est-ce qui vous déjà aidé à garder espoir? À vous lever le matin? Inspirez-vous... de vous.

Je sais qu'ils vont aller mieux. Ce qui m'inquiète, c'est qu'ils ne le voient pas.

- Peter Szabo

Relations

Il y a fort à parier que les personnes qui vous entourent se sentent impuissantes. Elles sont peut-être gauches. Ne confondez pas leurs compétences en relation d'aide avec l'amour qu'elles vous portent. Je

vous entends dire que vous ne voulez pas les déranger. C'est d'autant plus important d'être précis dans vos demandes et de leur donner le bon rôle. Elles ne peuvent pas lire vos pensées. Certaines personnes sont bonnes pour vous faire rire, d'autres vous aident à sortir de la maison, d'autres sont capables d'écouter. Si vos proches savaient comment vous aider, ils le feraient. Dites-leur. Si c'est trop difficile, rappelez-vous qu'ils ne sont pas seulement dans votre vie pour jouer un rôle. Ils sont aussi là parce que vous les aimez, parce qu'ils vous aiment. Ne vous isolez pas. Resté attaché aux personnes qu'on aime, c'est aussi une façon de traverser les bouts les plus difficiles, en se tenant peut-être un peu plus fort.

Comment arrives-tu à garder espoir quand les gens ont vécu des situations si dramatiques? Je réponds habituellement que j'ai vu tellement de personnes se rétablir après une grande peine que je ne l'oublie pas dans les pires moments. Mais pourquoi consulter alors, si la résilience fait partie de notre nature? Parce la nature a parfois besoin d'un petit coup de main. Parce que consulter est une autre façon que ce soit moins long, moins souffrant, moins dur pour le coeur. Si vous vous demandez si c'est une bonne idée, c'est peut-être une raison suffisante pour aller vérifier.

- Brigitte Lavoie

Bannink, F. (2014). *Post Traumatic Success: Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive and thrive*. NY : W.W. Norton & Company.

Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with depression*. NY. W.W. Norton Company.

Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with trauma*. NY. W.W. Norton Company.

Bonnano, G. *The other side of sadness: what the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books.

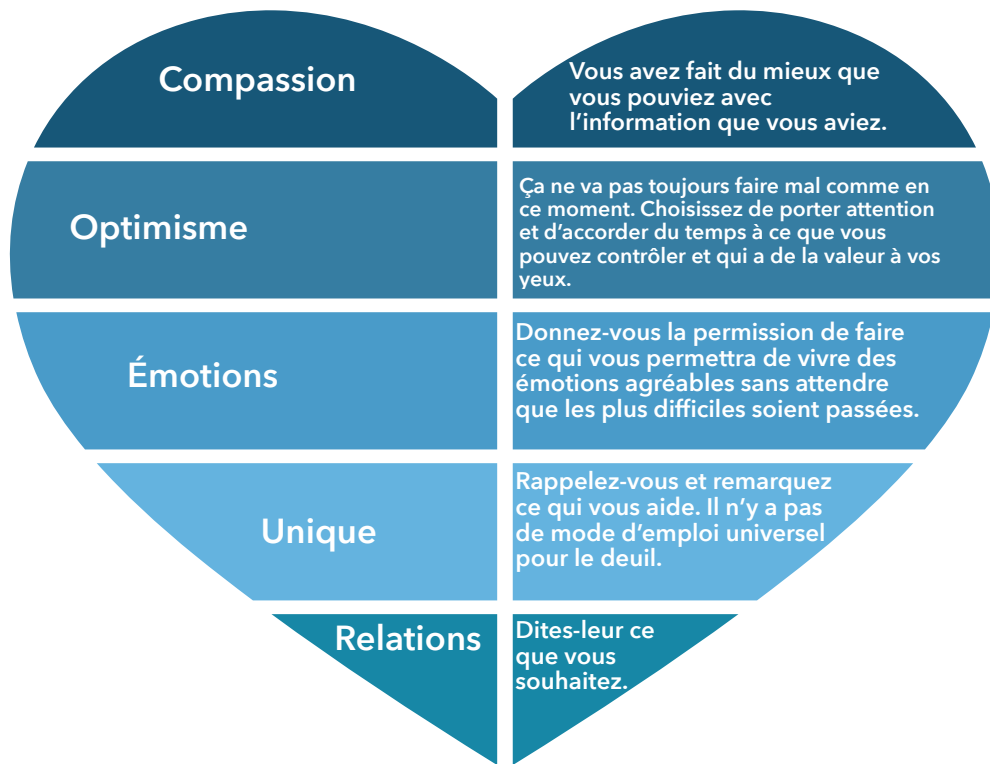
Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. NY : The experiment.

O'Hanlon, B. (2011). *Quick steps to resolving trauma*. NY : W.W. Norton & Company.

Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2010). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. NY : Routledge.



Le deuil résilient : moins dur pour le COEUR des personnes endeuillées



Ma phrase de compassion:

Ce sur quoi je mets mon attention:

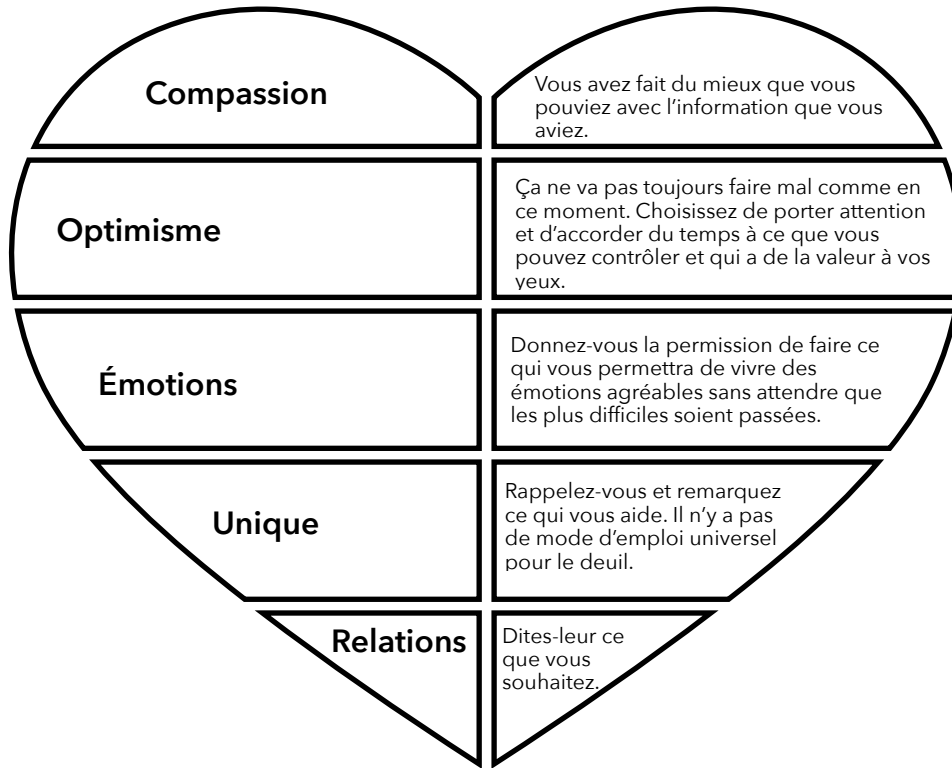
Les permissions que je me donne:

Ce qui m'aide le plus en ce moment:

La demande précise que je ferai à _____:



Le deuil résilient : moins dur pour le COEUR des personnes endeuillées



Ma phrase de compassion:

Ce sur quoi je mets mon attention:

Les permissions que je me donne:

Ce qui m'aide le plus en ce moment:

La demande précise que je ferai à _____:
