



Le deuil résilient : moins dur pour
les COEURS des personnes
endeuillées

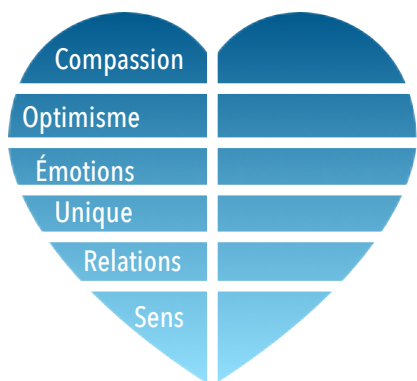
APRÈS le trauma, imaginer la
croissance post-traumatique peut
susciter l'espoir

Guides et matériel d'accompagnement

Brigitte Lavoie, Psychologue

Écouter la forêt qui pousse plutôt que l'arbre qui tombe.

- F. Hegel



Le deuil résilient : moins dur pour les COEURS des personnes endeuillées

Est-ce que le concept de deuil résilient doit remplacer les étapes de deuil?

La réponse courte? Oui. Je vous propose ici un résumé des données probantes qui appuient cette réponse et qui permettent d'assurer que nos pratiques reflètent l'état des connaissances. Je ne vous apprend rien si je vous dis que notre travail est exigeant. En plus d'être en contact direct avec la souffrance, il y a parfois des recherches qui nous indiquent que nos interventions peuvent nuire, sans nécessairement nous proposer des solutions de rechange. Ce n'est pas facile d'arrêter de faire ce que nous faisons depuis des années.

Dans ce cas-ci, l'idée d'étapes est tellement présente dans la culture populaire que nous avons pu oublier qu'il s'agit d'une théorie qui peut être modifiée par l'évolution des connaissances.

C'est ce qui m'a motivée à écrire ce texte pour que vous puissiez communiquer cette information de façon accessible à votre conseil d'administration, à vos collègues ou à vos clients.

J'espère que ce texte viendra valider certaines de vos intuitions. Il est cependant possible que d'autres éléments bousculent des pratiques établies. Pour cette raison, je trouve important de vous expliquer ce qui m'a amenée à faire ces changements, comme beaucoup d'autres.

Je décrirai ensuite les travaux de George A. Bonanno qui sont sans équivoque. En résumé, il n'y a pas de preuve scientifique qui justifie l'utilisation des étapes de deuil. Qui plus est, l'idée d'étapes qu'il faut traverser nous empêche de voir toute la résilience qui permet aux personnes de se relever après le pire.

Je vous proposerai ensuite des solutions de rechange pour accompagner les personnes endeuillées. Nous devons l'expression «deuil résilient» à Lucy Hone, une autre chercheuse. J'ai regroupé les connaissances sur la résilience sous l'acronyme COEURS (**C**ompassion/**O**ptimisme/**É**motions/**U**nique/**R**elations/**S**ens). En abordant chacun de ces thèmes, vous pourrez jouer le rôle de tuteur de leur résilience.

Ne fais pas de mal (Primum non nocere)

La règle «ne fais pas de mal» a toujours influencé notre pratique. Nous ne voulons jamais contribuer à un plus grand désespoir chez les clients. En plus de suivre l'évolution des connaissances, nous devons être attentifs à ce qui peut nuire. J'ai arrêté de parler des étapes de deuil il y a quelques années. Je ne suis pas la seule. Plusieurs cliniciens m'ont dit qu'ils avaient un malaise à annoncer aux clients qu'ils vivraient dans le futur des moments pires que celui qu'ils traversaient (même si nous croyions que c'était vrai à l'époque). Mes clients me répondaient : *tu me dis que ce qui s'en vient est encore pire que maintenant. Je ne passerai pas au travers.*

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 de présenter les étapes de deuil parce qu'il me semblait que les désavantages dépassaient largement les bénéfiques. Il n'est pas nécessaire d'avoir une stratégie de remplacement pour cesser une pratique qui peut nuire. Il est recommandé de cesser une intervention quand nous avons un doute raisonnable qu'elle peut faire du mal.

Ne rien faire qui peut nuire à l'espoir

L'importance de l'espoir a été bien documentée dans les facteurs communs en psychothérapie. La prévention du suicide m'a aussi appris qu'on ne peut pas attendre pour susciter l'espoir. Les personnes ne se suicident pas parce qu'elles vivent des difficultés, mais parce qu'elles cessent d'espérer que leur vie peut s'améliorer.

Quand je présentais au client que les prochaines étapes étaient pires que celles qu'il vivait présentement, je prenais le risque de contribuer à son désespoir. Si je suggérais qu'il était en déni quand il me confiait qu'il était surpris d'avoir été capable de passer une bonne soirée la veille, je pouvais l'empêcher de se donner la permission de continuer de faire ce qui l'aidait. Si mon client ne pleurait pas et que je lui disais que c'était un passage nécessaire pour faire son deuil, je pouvais, sans le vouloir, contribuer à son découragement. Si je lui disais qu'il avait besoin d'accepter cette perte et qu'il me répondait qu'il ne pourrait jamais y arriver, nous nous retrouvions tous les deux dans un cul-de-sac.

Pour une personne endeuillée, le moment le plus dur est habituellement celui de l'annonce du décès. On peut à la fois reconnaître la souffrance et laisser entendre que cette douleur intense n'est pas permanente en disant par exemple : *ce que tu ressens en ce moment est peut-être impossible à décrire avec des mots. Même si tu peux avoir de la difficulté à y croire en ce moment, ça ne va pas faire mal tout le temps, comme ça.*

Les personnes endeuillées peuvent se juger ou être jugées si elles ne font pas les étapes

Même si nous ne voulons rien faire pour juger nos clients, l'idée d'étapes est tellement répandue dans la population générale qu'elle permet à l'entourage de juger ou de s'inquiéter si les personnes ne les font pas, une par une. J'ai non seulement cessé de présenter les étapes du deuil, mais j'ai commencé à lutter contre ces jugements en disant que leur processus était correct (peu importe ce qu'il était). J'ai dit à plusieurs : *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. Vous avez de bonnes raisons de faire ce que vous faites.*

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 moments plus doux 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 avec des règlements.* J'ai fait un effort plus grand pour leur donner la permission de faire ce qui était bon pour eux, peu importe ce que leur entourage pouvait en penser.

À titre d'exemple, un participant de formation m'a déjà raconté l'histoire d'une dame qui était allée danser peu de temps après le décès de son mari. Un membre de la communauté lui a dit d'un air de reproche : *votre mari est décédé la semaine passée, n'est-ce pas?* 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!* Et elle y est justement retournée. D'autres personnes seraient plutôt reparties à la maison, auraient fermé les stores et attendues trop longtemps avant de faire des activités qui leur faisaient du bien.

Des observations empiriques qui contredisent l'idée qu'il existe des étapes

Il y a des recherches qui viennent valider ce que l'on fait ou nous donner d'autres stratégies pour avoir un impact auprès d'une clientèle particulière. À d'autres moments, les données empiriques sont assez nombreuses pour faire basculer un consensus établi. À titre d'exemple, j'ai appris récemment que la réanimation cardio-vasculaire est plus efficace avec les mains seulement. C'est important de faire connaître cette information parce que le fait de donner le bouche-à-bouche empêche de faire une intervention aussi efficace. Les témoins hésitent aussi à aider quelqu'un en malaise cardiaque parce qu'ils ne veulent pas donner le bouche-à-bouche. Cette information est déterminante pour sauver des vies. Mais plusieurs continuent de faire et d'enseigner le tout, parce qu'on a l'impression que plus, c'est toujours mieux. La société américaine pour la prévention des décès par crise cardiaque a même engagé une firme de communication et de marketing pour faire connaître ces recherches. J'ai l'air de m'être éloignée de mon sujet ici,

mais c'est pour illustrer que nous ne sommes pas les seuls à devoir arrêter de faire ce que plusieurs tiennent pour acquis.

Je n'ai pas les moyens d'engager une firme de marketing. Mais, j'espère que nous serons plusieurs à répéter qu'il faut cesser d'utiliser les étapes de deuil, non seulement parce qu'elles peuvent nuire, mais parce qu'elles n'ont pas été observées empiriquement. Il est facile d'oublier que les théories ne sont pas la réalité. Elles demeurent une façon d'expliquer un phénomène jusqu'à ce que d'autres observations viennent transformer ce qui faisait consensus. C'est ce que les recherches de George Bonanno nous permettent de faire aujourd'hui. 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 rupture, une tragédie (même traumatique).

Il va jusqu'à écrire que la vision conventionnelle (d'étapes que nous devons traverser) ne correspond pas à ce que vivent les personnes endeuillées. De plus, cette croyance nous empêche de voir l'impressionnante résilience des êtres humains. Selon lui, il pourrait être nuisible de continuer de les véhiculer. Certaines personnes m'ont dit qu'on ne pouvait pas faire des changements à partir d'un seul auteur. Elles ont raison. C'est pourquoi je précise ici qu'il a effectué des méta-analyses sur des milliers de sujets et des centaines de recherches. Je vulgarise ses observations pour vous.

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 de l'espoir par rapport à la capacité des êtres humains de faire face à l'adversité.

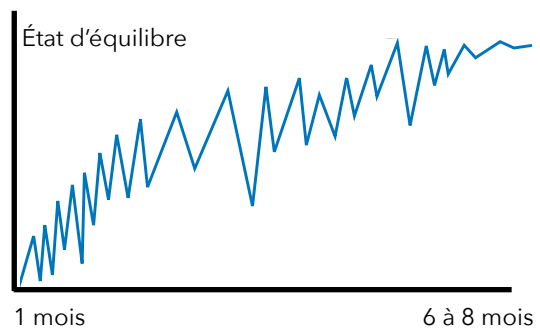
Je vais ici résumer ses observations qui pourraient valider ce que vous avez vu chez vos proches et vos clients. Il a réalisé des recherches longitudinales auprès de sujets ayant vécu différents types de pertes. Dans toutes ses recherches, il n'a jamais observé les étapes de deuil. Des milliers de personnes, provenant d'échantillons variés, ont passé des entrevues. Ceci lui a permis de conclure 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. La résilience n'est pas quelque chose d'exceptionnel, c'est ce qui arrive à la majorité des êtres humains. 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 :

Phénomène d'oscillations chez les personnes endeuillées
(Bonanno, 2011)



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 soir même. Ces moments plus faciles leur permettent de sortir la tête en dehors de l'eau, pour respirer.

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 through 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 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 et non le deuil de leurs proches. Nous pouvons nous entendre sur le fait qu'il s'agit de deux processus psychologiques assez différents. 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 qui vit des pertes.

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 (en moyenne 70 %). Bien sûr, ils pourraient encore s'ennuyer de la personne décédée. Ils pourraient vivre une période plus difficile quand ils recevront le rapport du coroner ou qu'ils assisteront au procès. 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'événement et qui sont mieux après, assez rapidement** (en moyenne 10 %). 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 leur ont fait du mal. 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. Elles ne le diront pas spontanément si on ne présente pas que c'est une réaction normale.

Un autre groupe n'allait pas bien avant l'évènement (état dépressif par exemple) et a continué de manifester des symptômes après (en moyenne 10 %). 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 (c'est le déclencheur). 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'événement et qui ont de la difficulté à se relever, même après plusieurs mois** (en moyenne 10 %). Ce groupe existe et ils ont certainement besoin de services. Mais il s'agit d'une minorité.

En présentant ces informations aux clients, vous serez non seulement à la fine pointe des connaissances, mais vous verrez aussi des effets sur leur espoir. Au moment où vous les rencontrez, les clients ne savent peut-être pas dans quelle catégorie ils se retrouveront. Cependant, en présentant les 2 premières catégories, ils sont souvent soulagés de savoir que c'est possible de se relever. En leur présentant le phénomène d'oscillations, on leur donne aussi le droit d'avoir des hauts. On leur permet aussi de voir que même s'ils sont dans un bas, ça ne veut pas dire qu'ils sont retournés en arrière (ou aussi bas).

Si on ne parle plus des étapes, 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.

Il y a maintenant quelques années que j'ai lu les travaux de Bonanno. Plus récemment, Lucy Hone m'a aussi aidé à préciser ma pensée. Je travaille aussi depuis longtemps avec l'approche orientée vers les solutions. Cette approche est particulièrement utile lorsque les personnes vivent des problèmes insolubles. Il ne s'agit pas de régler un problème, mais de réussir à vivre une vie satisfaisante malgré la perte d'un être cher. Avec cette approche, on s'intéressera aux solutions pour se rétablir qui existent déjà à l'intérieur de la personne. À l'opposé, certains cliniciens enseignent aux clients ce que l'on sait maintenant sur les personnes résilientes. En ce qui a trait au deuil, je trouve utile et pertinent de joindre ces deux façons de faire.

Le deuil est un phénomène naturel qui se produit sans aide extérieure, sans travail, comme l'herbe qui pousse toute seule au printemps. Dans ce contexte, notre rôle peut être d'enlever des débris qui empêchent l'herbe de pousser. Ces débris prennent parfois la forme de croyances populaires associées au deuil, de messages transmis par les médias ou par des proches bien intentionnés. C'est pourquoi je trouve important de vulgariser certaines recherches pour les présenter aux clients.

Ceci ne doit pas devenir un nouveau chemin obligatoire. Je veux continuer de donner prépondérance à ce qui marche pour la personne devant moi. Cependant, j'ai pu observer que ces informations plus justes (recueillies auprès d'autres personnes endeuillées) leur donnaient la permission d'aller mieux sans culpabilité et de partager plus librement ce qui les aidait, pour vrai.

C'est pourquoi je vous propose d'utiliser ces données plus récentes pour aider les clients à remarquer et amplifier **leur propre résilience**. Parce qu'il ne suffit pas de savoir que d'autres ont été capables de se relever. Il est aussi nécessaire pour le client d'espérer qu'il a lui aussi ce qu'il faut pour y arriver.

J'ai regroupé les idées qui m'apparaissent les plus importantes sous des thèmes qui composent l'acronyme COEURS (**C**ompassion/**O**ptimisme/**É**motions/**U**nique/**R**elations/**S**ens). Les clients pourront explorer chacun de ces thèmes à l'aide des questions orientées solutions, comme si ces thèmes nous donnaient une carte pour trouver plus facilement ses trésors de résilience. Le texte qui suit peut donc être remis aux personnes endeuillées

ou peut être un outil pour les accompagner. En plus d'utiliser cet outil, je vous propose ici des pratiques plus transversales.

1. Un des postulats de l'approche est de croire que les clients ont des ressources qu'ils ne voient pas. Pourtant, j'ai vu des cliniciens chevronnés avoir plus de difficulté à garder espoir envers leur client dans des contextes de deuil traumatique, par exemple. En sachant que la résilience est la trajectoire la plus fréquente et que la majorité des personnes retrouvent leur état d'équilibre, même sans suivi, il est plus logique d'imaginer que le même phénomène se produira pour notre client. Ces connaissances peuvent nous aider à croire que leur état actuel n'est pas permanent.
2. Vous pouvez reconnaître, valider et valoriser tout ce qu'ils font déjà pour ne pas descendre plus bas (depuis l'événement). Aidez-les à remarquer ce qui commence à changer en mieux. Je n'oublierai jamais cette dame qui avait perdu son fils par suicide qui m'a dit qu'elle était à - 1000 sur une échelle de 1 à 10 au moment où elle avait 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. En m'intéressant aux détails de ce qu'elle avait fait, on pouvait bien voir que ce n'était pas le temps qui avait fait tout le travail.
3. Vous pouvez offrir des informations sur la résilience pour susciter l'espoir. Vous pouvez 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 partie de votre travail pourrait être de traduire des résultats de recherche dans un langage assez clair pour qu'ils puissent annuler l'effet de «fake news» (nouvelles fausses). Par exemple, les médias diront parfois : *ils ne pourront pas commencer leur deuil tant qu'ils n'auront pas pu se recueillir sur la dépouille mortelle ou tant que le procès n'est pas complété*. Ce qui n'est pas vrai. Le deuil commence quand on apprend la nouvelle. Il a parfois commencé avant. Dans les recherches de Bonanno, il y avait des personnes qui ont perdu des proches lorsque les tours sont tombées à New York le 11 septembre 2001. Ils n'avaient pas les conditions idéales et la majorité

d'entre eux se sont pourtant rétablis.

Vous pouvez donc leur présenter le phénomène d'oscillations, les trajectoires. Vous pouvez leur dire qu'ils n'ont pas besoin d'attendre la fin du deuil pour vivre des moments plus doux et qu'il n'est pas nécessaire de passer par une étape d'acceptation pour avoir le droit de dire qu'ils ont complété leur deuil. Toutes ces interventions leur permettront de sortir de ce moment difficile sans avoir à déplacer les roches qui leur bloquent le passage.

4. Vous pouvez préciser les objectifs du client (et ne pas tenir pour acquis que leur objectif est de faire leur deuil). Je ne dis pas que les clients mentent, mais ils peuvent croire que certains problèmes sont associés à un deuil non 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 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? 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 (s'affirmer plus). Il n'a pas été nécessaire de retourner en arrière pour avancer dans cette direction.

5. S'ils espèrent être accompagnés pour traverser les prochains mois, vous pouvez prendre le temps de chercher comment ils ont déjà surmonté d'autres moments difficiles. Vous pouvez les aider à recommencer à faire ce qui les a déjà aidés. *Comment ont-ils réussi à rebondir dans le passé? (Même si ce n'est pas le même genre de situation.) 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. En allant chercher des exemples de moments où ils se sont relevés, il est possible de valider ce qu'ils pourraient recommencer à faire.

6. Vous pouvez 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.
7. Vous pouvez 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 (3e trajectoire). 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 urgent en ce moment.

En conclusion, de la compassion pour vous aussi

Je trouvais important de conclure cette section en vous disant que notre travail auprès des personnes en détresse est essentiel, mais qu'il nous demande une grande dose d'humilité. À 30 ans, je croyais que je savais. J'ai même dit à certains clients qu'ils n'avaient pas le choix, qu'ils ne pouvaient pas compléter leur deuil plus rapidement, qu'ils ne devaient pas sauter d'étapes. Je leur ai dit : *ça va être long et souffrant, mais je serai là pour vous accompagner*. Même si j'étais bien intentionnée, j'ai pu causer du tort parce que je ne leur disais pas d'emblée que la majorité des personnes pouvait se rétablir après avoir perdu un être cher. Je ne leur disais pas que pendant qu'ils faisaient leur deuil, ils avaient le droit de continuer à vivre et d'avoir de bons moments, sans culpabilité. En voulant reconnaître leur souffrance, je donnais peu de place à l'espoir.

Je ne peux pas rappeler tous ces clients pour m'excuser. Mais puisque l'autocompassion est bonne pour la santé (la nôtre aussi), je me rappelle que je faisais de mon mieux avec l'état des connaissances. Vous aussi, c'est ce que vous faites. Je ne sais pas pour vous, mais de mon côté, par précaution, j'ai arrêté de dire aux clients qu'ils doivent absolument faire quoi que ce soit pour être mieux. Je cherche avec eux ce qui les aide vraiment. Je

ne présente rien comme un passage obligé parce qu'il pourrait y avoir d'autres recherches qui établissent le contraire dans quelques années. Il y en a peut-être déjà en ce moment qui sont publiées et que je n'ai pas encore eu le temps de lire.

Ça peut être stressant quand on y pense trop. C'est une des raisons qui me motive à faire connaître des résultats de recherche, à les résumer pour vous, à les organiser dans un document plus court, prêt à lire pour vos clients. Je souhaite que vous partagiez ces changements avec enthousiasme tout en vous disant que vous avez fait de votre mieux avec l'information que vous aviez et que c'est ce que vous continuez à faire maintenant. Je crois aussi que la bienveillance que nous manifestons envers nos clients peut nous aider à combler nos retards scientifiques.

Bavelas, J., De Jong, P. Franklin, C. et.al. (2017). *La Thérapie orientée vers les solutions: manuel de traitement pour la thérapie individuelle*. Solution Focused Brief Therapy Association. <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>

Bonano, 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*. Basic Books.]

Duncan, B. L., & Miller, S.D. (2004). *The heroic client: A revolutionary way to improve effectiveness through client-directed, outcome-informed therapy*. Wiley.

Fiske, H. (2008). *Hope in action: Solution-focused conversations about suicide*. Taylor & Francis Group.

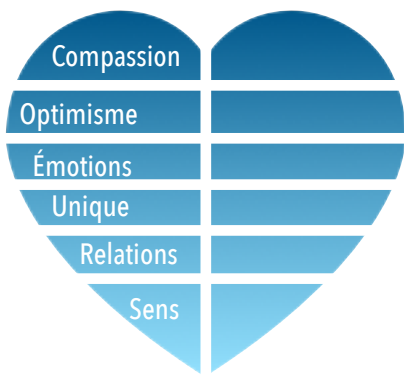
Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. The experiment.

Lavoie, B. (2019). *Approche brève orientée vers les solutions : pratique et révision des techniques de base*. <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>.

Simon, J.K. (2010). *Solution focused practice in end-of-life grief counseling*. Springer Publishing Company.

Matériel pour les personnes endeuillées

N. B. Il est important de donner l'outil au complet aux clients.



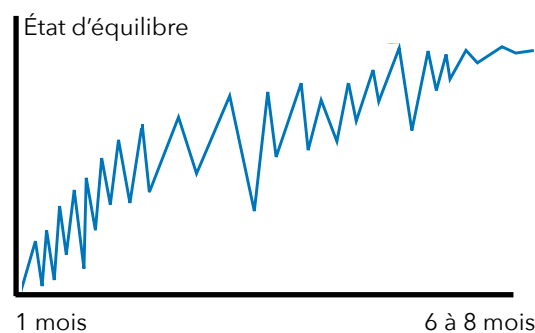
Le deuil résilient : moins dur pour les COEURS des personnes endeuillées

Si vous lisez ce document, c'est sans doute que vous venez de perdre un être cher. La douleur que vous ressentez est peut-être impossible à décrire avec des mots. Je veux commencer en vous offrant des mots chaleureux. Je pourrais vous offrir mes sympathies, mais certains n'aiment pas cette formule toute faite. Je vous en offrirai d'autres qui pourraient, je l'espère, vous aider à respirer un peu mieux si vous sentez que vous avez le souffle coupé par ce qui vient d'arriver.

Vous n'avez pas décidé de vivre un deuil. C'est d'autant plus important que vous choisissiez maintenant ce qui est bon pour vous, pour passer à travers les prochaines semaines ou simplement mettre un pied devant l'autre, aujourd'hui. Ce texte a pour but de vous aider à choisir ce qui peut vous aider à le faire. Il est inspiré de personnes qui se sont relevées après avoir connu le pire.

Comme psychologue, j'ai souvent été témoin de la résilience de 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 de personnes endeuillées qui avaient plus de difficultés.

Vous avez peut-être entendu que vous devez traverser des étapes pour être mieux. Ce n'est plus vrai. C'est un peu comme si on vous disait que vous avez besoin de trouver un téléphone public pour appeler quelqu'un. Les téléphones publics appartiennent au passé, comme les étapes de deuil. Les recherches de George Bonanno (sur des milliers de personnes) ont montré que la résilience est la réaction la plus fréquente après un deuil. Il n'a pas vu d'étapes. Il a vu que la majorité des gens réussissaient à aller mieux (avec des hauts et des bas, bien sûr). Les hauts étaient de plus en plus hauts, les bas moins bas, comme dans ce graphique :



Ils n'ont pas eu besoin d'attendre que leur deuil soit complété pour vivre des moments plus doux. Une autre scientifique, Lucy Hone, a répertorié les secrets des personnes résilientes. Elle a pu mettre à l'épreuve ces stratégies lorsqu'elle a perdu sa fille de 12 ans, dans un accident d'automobile. On lui doit l'expression «deuil résilient». Les idées que je vous propose ne sont pas offertes par des personnes à l'abri de vivre elles-mêmes des tragédies. Elles sont d'autant plus crédibles.

Il est normal de se poser toutes sortes de questions quand un drame nous arrive. Certaines questions peuvent nous faire plus de mal, et il y en a d'autres qui peuvent nous aider à poser des actions utiles.

Les questions que je vous propose sont dans la deuxième catégorie. Vous êtes unique et votre réalité l'est aussi. Il n'y a donc rien de ce que je vous suggère que vous devriez prendre comme une obligation ou une prescription. Cependant, j'aimerais vous inviter à réfléchir sur certains thèmes. J'ai regroupé ceux qui m'apparaissent les plus importants sous l'acronyme de **COEURS** (Compassion, Optimisme, Émotions, Unique, Relations, Sens).

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 pour les coeurs des personnes endeuillées. Je tiens à vous dire que j'ai hésité avant d'utiliser cet acronyme. Je me suis demandé si vous alliez le trouver quêtaine. Si je l'ai gardé, c'est que plusieurs m'ont confié que leur douleur était équivalente à l'amour qu'ils ressentaient pour la personne décédée. Mais c'est aussi l'amour qui les a aidés à continuer à vivre, celui qui les a gardés connectés avec les personnes encore vivantes et celui qui s'est maintenu envers la personne qui les avait quittés.

Je me permets de vous confier que j'ai aussi perdu plusieurs membres de ma famille avant l'âge de 9 ans. Cette expérience personnelle m'a permis de développer la conviction profonde qu'il est possible de perdre des êtres chers et de vivre beaucoup d'années heureuses par la suite. Bien sûr, j'aurais préféré qu'ils restent dans ma vie. 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 vous propose d'explorer les thèmes qui suivent parce qu'ils ont permis à d'autres personnes de prendre soin de leurs **COEURS**. J'espère que ces idées vous rappellent de ce qui peut être bon pour le 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.

Il y a peut-être des circonstances entourant le drame que vous vivez qui vous amène à ressentir de la culpabilité. Vous ne pouvez pas juger vos actions passées avec l'information que vous avez maintenant. Bien sûr, si vous aviez su, vous auriez pu poser d'autres gestes. Mais justement, vous n'aviez pas de boule de cristal. Vous avez agi au meilleur de vos connaissances. Vous avez fait du mieux que vous pouviez avec l'information que vous aviez. 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, espoir

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 dure pas. Ceci les aide à mieux supporter la douleur parce qu'ils savent qu'elle a une fin. Ceci les aide aussi à garder espoir, à imaginer un moment où ça ne fera plus aussi mal.

Quand ils ont peu 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.

É motions

Vous avez peut-être lu ou entendu que la tristesse ou la colère sont les émotions appropriées après un décès. Ce n'est pas vrai. En plus, cette idée contribue à ce que les gens se sentent coupables quand ils ressentent des émotions plus agréables. Ces émotions plus agréables font aussi partie des réactions humaines, comme si cette perte mettait en lumière d'autres personnes et d'autres moments précieux.

Si vous avez déjà perdu un être cher, vous savez qu'il est possible de ressentir encore plus d'amour envers vos proches après un décès et encore plus de gratitude pour ceux et celles qui vous soutiennent. Vous avez peut-être pu éprouver de la fierté parce que vous avez été capable de vous occuper des enfants ou de rendre hommage à la personne décédée aux funérailles. Vous avez pu vivre des fous rires en famille en évoquant de bons souvenirs. Vous avez peut-être été inspiré par une lecture, vécu un moment d'émerveillement dans la nature, ou même ressenti du soulagement si les dernières années ont été plus difficiles.

Donnez-vous la permission de ressentir et d'exprimer toutes les émotions. Vous n'avez pas besoin d'attendre que toute la tristesse ait quitté la maison pour donner de la place aux émotions qui vous font du bien. Elles sont aussi vraies, aussi légitimes et elles vous permettront de prendre une bouffée d'air pour continuer.

U nique

Il y a beaucoup trop de règles et de recettes qui circulent sur la façon de faire un deuil. J'aimerais que vous n'en suiviez aucune (y compris ce que je vous propose, si ce n'est pas bon pour vous).

Si vous vous posez la question «*Qu'est-ce que je devrais faire?* » Ou «*Qu'est-ce que j'ai*

envie de faire?» Il est possible que vous vous sentiez dépassé par ces obligations et que vous n'ayez envie de rien faire en ce moment.

Je vous invite plutôt à vous demander: «*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?*»

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 a déjà aidé à garder espoir? À vous lever le matin? C'est peut-être la première fois que vous vivez un deuil, mais ce n'est pas la première fois que vous faites face à l'adversité. Vous avez surmonté d'autres épreuves. Inspirez-vous... de vous.*

R elations

Il y a fort à parier que les personnes qui vous entourent se sentent un peu 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 dans 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. Qu'est-ce que cette personne voudrait faire si elle savait? Dites-lui.

Si c'est trop difficile, rappelez-vous que ces personnes ne sont pas seulement dans votre vie pour être utiles. Elles sont là parce que vous les aimez, parce qu'elles vous aiment. Ne vous isolez pas. Rester 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.

Sens, direction

L'événement qui vient de se produire n'a probablement pas de sens. Il ne faut pas perdre du temps à en chercher dans le passé. Mais plusieurs personnes ont besoin d'en donner dans le futur. Comme si ça ne pouvait pas être arrivé pour rien.

C'est comme si les êtres humains avaient besoin de reprendre le volant, de choisir la direction, de reprendre le contrôle de la suite après avoir vécu un événement qu'ils n'ont pas choisi.

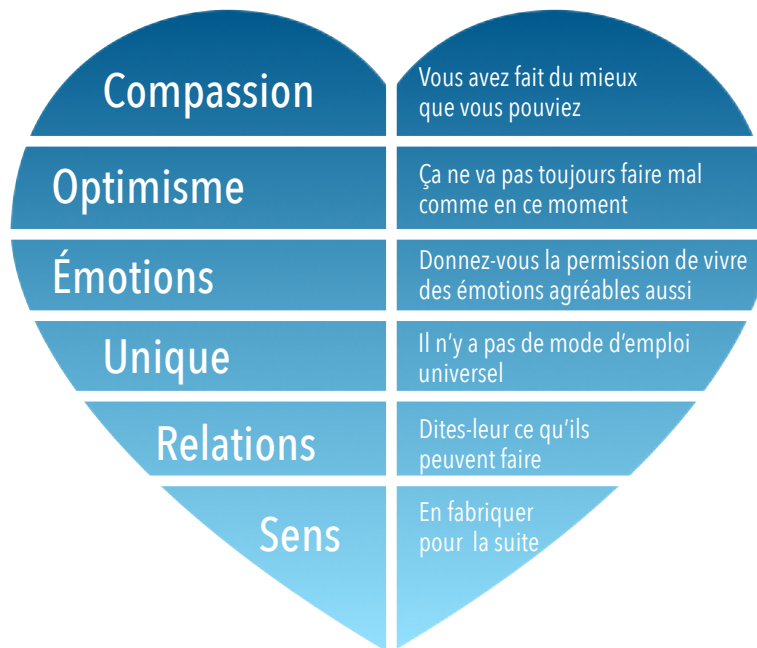
Pour comprendre cette idée, je vous donne cet exemple d'un jeune homme qui glissait dans la consommation quand son meilleur ami est mort dans un accident de voiture, en état d'ébriété. Il m'a dit : *c'est moi qui aurais pu être à sa place, dans son cercueil. Je n'aurais pas voulu que mon ami meure, mais c'est ça qui m'a réveillée. Je m'en allais dans un mur. J'ai repris ma vie en main à ce moment-là.*

Quelle direction voulez-vous prendre maintenant?

Vous trouverez ci-joint des questions et des idées qui vous permettront de réfléchir à chacun de ces thèmes. Vous n'avez peut-être pas l'énergie de répondre à toutes ces questions. Je vous invite à choisir un thème qui vous rejoint davantage en ce moment et des questions qui vous permettront de choisir ce qui est bon pour vous.

- *Brigitte Lavoie*

Le deuil résilient : moins dur pour les COEURS des personnes endeuillées



Quelle phrase (pleine de compassion pour vous) pouvez-vous répéter dans les moments difficiles?

Qu'est-ce qui vous aide à espérer que vous avez ce qu'il faut pour passer à travers les prochaines semaines?

Vous pouvez être triste ou en colère, et vous avez aussi le droit d'avoir des fous-rire, d'être soulagé, de ressentir de la gratitude, de l'amour, de la fierté, etc. Quelles réactions vous ont surpris jusqu'ici?

Prenez le temps d'identifier ce qui **vous** aide le plus en ce moment à mettre un pied devant l'autre, ou à ne pas descendre plus bas:

Quel rôle précis pourriez-vous donner à _____ ? Quelle demande précise pourriez-vous faire à _____ ?

Qu'est-ce qui a encore de la valeur à vos yeux? Comment pouvez-vous y consacrer du temps dans les prochains jours?

Compassion

Quelles sont les phrases les plus utiles, les plus bienveillantes que vous avez entendues depuis l'événement? Pouvez-vous les répéter, les mettre visibles?

Qu'est-ce que vous diriez à quelqu'un que vous aimez qui se retrouverait dans la même situation? Pouvez-vous demander à un proche de vous répéter ces mots dans les moments plus difficiles?

Si vous aviez une bonne relation avec la personne décédée, qu'est-ce qu'elle voudrait que vous vous disiez en ce moment? Si ça vous aide, vous pouvez utiliser sa voix pour vous le répéter.

Si la relation n'était pas très bonne, pouvez-vous choisir une autre voix pour vous parler avec bienveillance et vous dire que vous avez fait de votre mieux, dans les circonstances, compte tenu de la nature de la relation?

Il y a des phrases clichés qui peuvent vous faire réagir en ce moment. Vous pouvez même être irrité quand vous les entendez. À l'opposé, il est aussi possible que certaines phrases toutes faites (provenant de chansons, de films, de livres) soient vraiment aidantes. Je vous invite à réécouter cette chanson, ce film qui peut vous inspirer; à relire cet auteur qui vous fait du bien.

Optimisme, espoir

Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à garder espoir dans un autre moment difficile?

Qu'est-ce qui vous aide à garder espoir depuis___?

Remarquez les moments qui sont un peu moins pires, qui sont plus doux.

Qu'est-ce qui vous aide à croire que ça ne va pas faire mal tout le temps, comme ça?

Qu'est-ce que vous savez sur vous qui vous indique que vous allez vous relever?

Emotions

Vous pouvez vous donner la permission de vivre de la tristesse, de la colère, de la peur ET vous pouvez vous donner la permission de vivre des émotions plus agréables. Elles peuvent vous chuchoter leur présence, alors que les autres parlent plus fort. Si vous leur donnez de l'attention, elles vous permettront de sortir la tête en dehors de l'eau et de vivre des moments moins difficiles qui vous donneront de la force pour traverser les plus durs.

Donnez-vous la permission de faire des activités qui vous permettront de ressentir ces émotions (gratitude, amour, intérêt, amusement, inspiration, fierté, espoir, sérénité, émerveillement, joie).

Remarquez et savourez les moments où une de ces émotions se manifeste sans effort de votre part.

Rappelez-vous toutes les fois où chacune d'entre elles a pris plus de place dans une journée.

Faites quelque chose qui permettrait à une émotion plus agréable de *s'asseoir* dans votre vie pour la prochaine heure.

Vous pouvez voir les émotions comme de la visite : ce n'est pas parce que la tristesse s'est invitée, par exemple, que les autres ne peuvent pas passer faire un tour. Vous pouvez même les garder à souper, sans cérémonie.

Unique

C'est peut-être la première fois que vous vivez un deuil, mais ce n'est pas la première fois que vous êtes confronté à des difficultés. Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à passer au travers des premières journées?

Qu'est-ce qui vous a aidé à garder le cap dans les moments plus difficiles?

Quelles valeur ou conviction personnelle vous ont souvent aidé?

Si on imagine une journée moins difficile dans les circonstances, ça ressemble à quoi? Pouvez-vous vous donner les conditions pour en avoir plus souvent?

Qu'est-ce qui vous donne la force de mettre un pied devant l'autre?

Relations

Les personnes qui nous entourent peuvent avoir différents rôles. Assurez-vous de leur donner une *job* qu'elles peuvent faire. Ne confondez pas l'amour qu'elles vous portent avec leurs capacités à vous écouter ou à lire dans vos pensées.

Qui pense que vous avez les qualités pour rebondir? Qu'est-ce qui leur donne cette conviction à propos de vous?

Avec qui est-ce que vous faites des activités qui vous font du bien (sortir, faire du sport, se changer les idées)? Même si vous n'avez pas envie, pouvez-vous continuer certaines de ces activités?

Qui est-ce que vous aimez, même si cette personne n'est pas très bonne dans les moments difficiles? Est-ce possible de la garder proche malgré ses limites en lui disant que vous ne parlerez pas de ce qui est arrivé, mais que ça vous ferait du bien de la voir?

Pour qui ça vaut la peine de continuer? Qu'est-ce que vous faites encore pour eux malgré ce qui se passe? Certains vous diront de penser à vous et d'arrêter d'en faire autant pour les enfants, par exemple. Mais pour certaines personnes, c'est ce qui les aide à mettre un pied devant l'autre. Vous avez le droit de l'expliquer à vos proches, si c'est ce qui est bon pour vous.

Sens, direction

Certaines personnes se disent que ça ne doit pas être arrivé pour rien. Si c'est le cas pour vous, vous pouvez sentir le besoin de donner un *sens* à la suite. C'est normal que certains espoirs reprennent l'avant-plan. Vous pouvez les laisser prendre de la place, petit à petit.

Qu'est-ce qui a encore de la valeur à vos yeux? Pouvez-vous y consacrer du temps dans les prochains jours?

Quand vous arrivez à vous imaginer un projet qui aurait de la valeur à vos yeux, qu'est-ce que c'est? À qui pourriez-vous confier ce rêve?

Si vous sentez que certaines choses doivent changer à partir de maintenant, vous n'avez pas à passer à l'action tout de suite, mais ça peut vous faire du bien d'imaginer ces possibles. Ne soyez pas surpris si vous sentez cette urgence d'agir. C'est aussi une réaction normale.

Appréciation de la vie

Possibilités nouvelles

Relations plus altruistes

Eveil existentiel ou spirituel

Solidité personnelle

APRÈS le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir

Qu'est-ce que la croissance post-traumatique?

Les recherches de Tedeschi et Calhoun sur la croissance post-traumatique (CPT) nous ont appris qu'une majorité de personnes ayant subi un trauma ont aussi expérimenté des changements positifs et durables après cet événement. Ces conséquences inattendues auraient été sous-estimées par les recherches précédentes. Ces informations peuvent susciter l'espoir des clients pendant qu'ils traversent les moments les plus difficiles. Elles peuvent aussi nous aider à demeurer optimistes face à leur rétablissement, et nous donner une façon de transmettre de l'espoir quand ils en ont vraiment besoin.

Ce phénomène de croissance se produit de façon naturelle, comme si les êtres humains avaient besoin de faire des changements après un drame qu'ils n'ont pas choisi, pour donner du sens à la suite. On entendra à l'occasion : *je ne souhaite pas ce qui m'est arrivé à mon pire ennemi, mais je sens que je suis une meilleure personne à cause de cela.*

La majorité des sujets étudiés ont rapporté 5 grandes catégories de changements. Je vous les présente ici en les illustrant à l'aide de verbatims. Vous pourrez les présenter aux clients comme des chemins sur lesquels ils se sont déjà engagés (sans s'en rendre compte) ou des réflexions qu'ils pourraient faire pour décider de la suite. Si nous ne connaissons pas l'existence de ces possibilités, nous ne pourrions pas les refléter quand elles se manifestent chez nos clients.

Appréciation de la vie : *Je réalise la chance que j'ai, j'apprécie les petits moments. Je m'attarde plus à la chaleur du soleil sur ma peau, à la douceur du vent sur mon visage, à tous ces petits détails que je tenais pour acquis.*

Possibilités nouvelles, capacité de prendre des décisions difficiles : *Tu sais, j'ai toujours eu peur de ce que les autres allaient penser de moi. Ça m'a souvent empêchée de faire ce que je voulais. Je suis passée proche de la mort et c'est comme s'il fallait que ça ait servi à quelque chose. Je sais que les gens vont me juger, mais cette fois-ci, ça ne m'arrêtera pas. Cette vie-là m'appartient.*

Relations plus altruistes, plus authentiques : *Je ne me suis jamais sentie aussi proche de mon frère. J'ai l'impression d'avoir eu la chance de le connaître autrement. Je me sens peut-être moins égoïste. Je pense plus à ce que je peux faire pour les autres. Je n'ai pas d'enfant, mais j'ai décidé de jouer un rôle plus important dans la vie de mon neveu.*

Éveil existentiel ou spirituel : *Celui-ci peut être associé à la religion, mais il peut aussi s'exprimer dans un sens de mission : j'ai toujours fait ma petite vie, mais je n'ai jamais pensé au sens de la vie. Mais là, je suis convaincu que j'appartiens à quelque chose de plus grand que moi et je veux contribuer, je veux donner au suivant, même si je n'ai pas encore trouvé comment.*

Solidité personnelle, sentiment de forces qui peut les surprendre : *Avant, si tu m'avais demandé si j'allais être capable de traverser cette année-là, j'aurais répondu*

non. Maintenant que j'ai réussi, je me dis que je pourrais surmonter n'importe quoi. Je ne pensais pas que j'étais bâti solide de même.

Pourquoi et comment parler de croissance post-traumatique avec les clients?

Les événements eux-mêmes demeurent tragiques et il faut continuer de travailler en amont pour diminuer leur occurrence. Mais lorsqu'ils se sont produits, il est possible de soutenir les personnes dans le sens de cette croissance. Ceci leur permettra de mettre leur attention sur ce qu'ils peuvent contrôler, après. La personne a souvent été victime de cette tragédie. Elle subit les conséquences d'un événement extérieur. Il est d'autant plus important de l'aider à reprendre le volant pour qu'elle puisse décider où elle veut aller à partir de maintenant.

Parfois, la douleur psychologique est tellement grande que certains clients disent qu'ils ont de la difficulté à respirer. **L'espoir est un masque à oxygène puissant qui permet de continuer à vivre quand on a le souffle coupé par l'adversité.** C'est pour cette raison qu'on ne peut pas attendre pour susciter l'espoir. Si on ne fait que refléter la souffrance, on prend le risque de confirmer que c'est tout ce qui existe, au temps présent et au futur.

Vous hésitez peut-être à affirmer que ça ne va pas faire mal tout le temps comme ça? Vous avez peur de manquer de sensibilité? J'avais la même inquiétude. C'est ce qui m'a amenée à trouver l'histoire du *Papaver Californicum*, cette fleur qui pousse seulement après un incendie de forêt. C'est la chaleur qui fait éclater l'écorce recouvrant la graine et qui lui permet de jouer son rôle. La graine est pourtant dans le sol depuis des années. Elle attend des conditions extrêmes pour permettre à la nouvelle forêt d'exister. C'est l'incendie qui fait pousser cette fleur.

Cette image traduit des résultats de recherche dans un langage accessible : **les êtres humains sous-estiment leur capacité à traverser les épreuves. Confrontés à l'adversité, ils trouvent en eux des ressources insoupçonnées** qui étaient prêtes à se manifester pour les aider à se relever et faire des changements pour le mieux, après le pire.

Je raconte cette histoire à la première ou la deuxième rencontre. Les clients ne peuvent pas douter (à cause de l'incendie) que je minimise la gravité de l'événement lui-même. Mais ils peuvent devenir curieux de ce qui pourrait se produire dans le futur, ce qui rendra le moment présent plus supportable. Ils peuvent tout de suite remarquer ce qui est en train de changer, de *pousser*, sans effort.

Il ne s'agit pas de créer une pression supplémentaire pour les clients, mais de les aider à imaginer des futurs possibles. Je vous propose ici 3 suggestions pour introduire le sujet :

1. Si vous avez l'habitude de présenter les symptômes de stress post-traumatique, vous pouvez également **donner de l'information sur la résilience et la croissance post-traumatique.** Par exemple : *Il y a des personnes qui expérimentent malheureusement ces difficultés (nommer certains symptômes). C'est ce qu'on entend le plus. Ces réactions sont normales et il ne faut pas s'en inquiéter à moins qu'elles durent dans le temps. Je trouve aussi important de vous dire que la plupart des gens sont surpris par d'autres types de réactions (nommer des exemples de croissance post-traumatique). Il est possible que vous viviez les deux. L'événement lui-même demeure malheureux et j'aurais vraiment souhaité que vous n'ayez pas eu à le vivre, mais votre histoire ne s'arrête pas ici.*

Quand j'ai commencé à présenter l'information de cette façon, beaucoup de clients ont manifesté du soulagement. Ils m'ont fait part du fait qu'ils vivaient déjà ce genre d'effets. Ils interprétaient (à tort) qu'ils devaient être déconnectés de la réalité s'ils ressentaient autant de gratitude d'être en vie, par exemple. Ils n'osaient pas en parler, de peur d'être jugés. Certains clients m'ont aussi exprimé que ça faisait du bien d'entendre de bonnes nouvelles parce que tout ce qu'on leur avait dit jusqu'ici leur donnait l'impression que le pire était à venir.

2. **Remarquez (vous-mêmes) les indices de croissance post-traumatique dans le discours des clients et prenez le temps de leur refléter :** *vous me dites que vous sentez que vous ne pouvez plus attendre pour prendre cette décision. Est-ce possible que ce soit un effet de ce qui est arrivé? Ce serait légitime. Quand*

on vit des événements comme celui-là, on a parfois un sentiment d'urgence, on ne veut plus tolérer certaines choses qu'on acceptait avant. Est-ce que ça se peut que ce soit ça, le moteur qui vous pousse en ce moment? Si j'attire l'attention des clients sur les indices de croissance post-traumatique, ils pourront eux aussi les remarquer. On peut dire : *vous pourriez vivre des moments tristes dans les prochains jours. Il est aussi possible que certains moments aient encore plus de sens à cause de ce qui vous est arrivé, comme si ce drame vous permettait de surligner, de mettre en surbrillance ce qui a plus de valeur à vos yeux.*

Il ne s'agit pas ici d'utiliser des phrases clichées. Je ne veux pas leur faire voir du positif. D'ailleurs, je n'utilise jamais ce mot. Je ne cherche pas non plus à ce qu'ils voient le drame autrement. Je souhaite qu'ils puissent tourner leur regard vers ce qui continue d'exister, à côté ou en dehors de l'événement. Ils sont plus grands que le drame qui vient de se produire.

3. Certaines personnes ne veulent pas revenir sur ce qui s'est passé. Ça ne veut pas dire que vous ne pouvez pas les aider. Elles ont peut-être davantage besoin d'un endroit sécuritaire et confidentiel pour discuter de spiritualité, de ce qui doit changer à partir de maintenant (parce que ce drame s'est produit). C'est ce que nous pouvons leur offrir. **Nous pouvons valider et normaliser le fait qu'elles ont besoin de parler de ce futur. Nous pouvons les aider à l'imaginer :** *supposons que vous vous donnez la permission d'imaginer que votre vie a trouvé ou retrouvé un sens, qu'est-ce que vous faites? Quels seront les indices que vous avez tourné la page? Supposons que vous prenez le crayon pour écrire le prochain épisode, par quoi est-ce que vous commencez? Qu'est-ce que vous imaginez que vous faites? À quoi donnez-vous plus de place? Qu'est-ce que vous osez faire, dire? Imaginer un futur qui a du sens peut nourrir l'espoir et donner la capacité de se lever le matin, quand c'est difficile. Le futur imaginé est comme une échelle qu'on lance à quelqu'un qui s'est retrouvé dans un trou, malgré lui.*

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 trauma*. NY. W.W. Norton Company.

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
Linley, P.A. and Joseph, S. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A review, *Journal of Traumatic Stress*, 17:11-21.

Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9:3, pp. 455-471.

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

Tedeschi, R.G. , Park. C.L., & Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. NJ: Laurence Erlbaum Associate



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir

APRÈS, un outil

Je vous propose un outil qui pourrait favoriser cette réflexion avec vos clients. J'ai regroupé les grandes catégories sous l'acronyme **APRÈS** (**A**ppréciation de la vie, **P**ossibilités nouvelles, **R**elations plus altruistes, **É**veil existentiel ou spirituel, **S**olidité personnelle). **Il est important de donner l'outil au complet aux clients.** L'introduction est importante; les questions hors contexte pourraient paraître un peu trop brusques.

Je vous propose les questions suivantes qui pourraient favoriser un échange avec une personne ou un groupe. Ces questions sont tirées principalement de l'Approche orientée vers les solutions. Cette approche est particulièrement utile face à des problèmes insolubles. On ne peut pas changer ce qui est arrivé dans le passé, et y revenir constamment peut augmenter le sentiment d'impuissance. On peut toutefois les aider à reprendre du pouvoir sur la suite.

Il ne suffit pas de savoir que d'autres êtres humains ont pu expérimenter de la croissance post-traumatique. Et il ne s'agit pas d'utiliser les connaissances sur la CPT pour donner des conseils ou pour mettre de la pression que la personne fasse ce qu'ont fait les autres. Il est important pour la personne elle-même de reconnaître ce qui est en train de *changer en mieux* (des indices de CPT uniques à elle) et qui pourrait la surprendre, dans les circonstances. L'AOS permet de l'aider à remarquer ce qui est différent, sans effort conscient. Ceci peut l'aider à garder espoir qu'elle pourrait vivre de la CPT, même si elle ne sait pas encore comment.

Cette approche propose également des outils pour imaginer un futur où elle s'est retrouvée, après un épisode difficile. Notre rôle pourrait être de l'aider à choisir une vie qui lui ressemble encore plus, après un événement qui aurait pu l'éloigner de ce qu'elle veut être et de ce qui est encore important pour elle.

Appréciation de la vie

Quels moments ont encore plus de valeur à vos yeux parce que cet événement s'est produit?

Quelles activités appréciez-vous encore plus, depuis?

À quels genres de moments avez-vous envie d'accorder plus d'importance?

Quels sont les petits détails de la vie de tous les jours qui passaient inaperçus avant et que vous vous surprenez à remarquer maintenant?

Parlez-moi d'un moment, d'un échange qui vous a particulièrement touché cette semaine.

Possibilités nouvelles

Qu'est-ce que vous espérez faire quand vous allez retrouver un peu plus d'énergie?

Il est possible qu'une petite voix vous dise : c'est maintenant ou jamais. Qu'est-ce qu'elle vous suggère de faire?

Qu'est-ce que vous n'avez jamais osé faire et que vous ne voulez plus repousser, comme un rêve que vous aviez mis de côté jusqu'ici?

Qu'est-ce qui est en train de devenir prioritaire (et qui ne l'était pas, avant)?

Quelle valeur est en train de prendre l'avant-plan? Supposons que vous lui donnez plus de place, qu'est-ce que ça permet?

Relations plus altruistes

Qui a besoin de vous? Pour qui ça vaut la peine de continuer même si c'est difficile?

Qui est-ce que vous avez laissé se rapprocher, peut-être malgré vous?

Avec qui avez-vous senti le besoin d'être en contact depuis ____? Quelle différence ça fait pour vous?

Quelle relation a pris plus de valeur à vos yeux?

À quelles relations est-ce que vous donnez plus d'importance?

Éveil spirituel et existentiel

Qu'est-ce qui a encore du sens dans votre vie?

Quelle philosophie de vie vous a aidé depuis que vous avez appris la nouvelle?

Quelles sont les croyances (religieuses ou culturelles) qui vous aident à vous lever le matin?

Dans votre culture, quels sont les rituels, les histoires ou les métaphores qui vous donnent de la force en ce moment?

Vous n'avez pas choisi ce qui vous est arrivé. Quel sens voudriez-vous donner à la suite?

Solidité personnelle

Qui voit les forces que vous avez déployées depuis que vous avez appris la nouvelle?

Quelles sont les qualités que vous ne saviez même pas que vous aviez?

Qu'est-ce qui vous surprend dans ce que vous avez réussi à faire jusqu'ici?

Qu'est-ce qui vous rend le plus fier, dans ce que vous avez fait depuis ____?

Il y a peut-être des choses que vous avez réussies que vous n'auriez pas imaginé avoir la force de faire dans ces circonstances.

Matériel pour les personnes qui ont vécu un événement traumatique*

N.B.: Il est important de donner le texte suivant au complet et non seulement la page avec les questions

* Événement qui a menacé la vie ou le sentiment de sécurité. Ce texte peut aussi être utilisé de façon plus large, lorsque les circonstances ont changé la réalité de façon soudaine.



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir et vous aider à choisir la suite

Vous vous rappelez ce film où le personnage principal a été capable d'avoir une vie plus satisfaisante après avoir vécu un trauma? Non? C'est parce qu'il n'y en a peu ou pas. Même si ce scénario décrit ce qui se produit la majorité du temps, Netflix et Tou.TV n'auraient aucun intérêt. Dans les séries cultes, on voit plutôt la bonne personne qui descend aux enfers après avoir vécu un événement tragique. Il y a quelques variations dans la drogue, la violence ou la criminalité, mais rarement une fin très heureuse. À l'inverse, il y a le super héros qui reçoit un pouvoir (et un costume) à la suite d'une tragédie familiale, ce qui lui donne le désir de sauver l'humanité la nuit, après une journée de travail de bureau.

Pourquoi cette introduction? Parce si vous avez vécu un trauma, vous pourriez être trop souffrant pour croire qu'il est possible d'aller mieux. Vous n'avez pas choisi ce qui vous arrive et tous ces scénarios catastrophiques peuvent contribuer au désespoir et nourrir votre anxiété. Cette dernière peut aussi avoir tendance à nous faire imaginer les pires scénarios, comme le font les auteurs de téléséries. C'est pour cette raison que je voudrais commencer avec des fins possibles, qui pourraient vous aider à traverser les prochains jours, les prochaines heures. Quand on écoute une télésérie, on ne veut pas connaître les détails du dernier épisode pour mieux profiter du suspense. Mais dans la vraie vie, espérer une fin plus douce peut nous aider à rendre le moment présent plus supportable. C'est avec cette perspective que je vous révèle ce qui se passe pour la majorité des personnes APRÈS un événement extérieur qui est venu bouleverser leur vie.

La plupart rebondissent et retrouvent leur état d'équilibre. Vous voyez que les auteurs à succès ne s'intéressent jamais à ce genre d'histoire, mais c'est vraiment ce qui arrive le plus souvent. Ils n'écriront pas non plus que **la majorité des êtres humains développeront une croissance post-traumatique.** Qu'est-ce que c'est? C'est un revirement de situation, inattendu. C'est comme si cet événement tragique crée une tempête parfaite pour que d'autres changements se produisent, ceux-là plus positifs. Cette *croissance* se manifeste parfois sans effort, comme une conséquence naturelle de l'incident. Il est aussi possible que ce contexte agisse comme un accélérateur pour réviser ses priorités, prendre des décisions qui vont changer la suite.

J'ai regroupé sous l'acronyme **APRÈS** les 5 grandes catégories où on peut retrouver des changements (**A**ppréciation de la vie, **P**ossibilités nouvelles, **R**elations plus altruistes, **É**veil existentiel ou spirituel, **S**olidité personnelle). Je vous propose d'illustrer chaque possibilité par des exemples de vraies personnes, dont l'histoire ne fera probablement jamais l'objet d'un film, mais qui pourraient être plus proches de votre réalité. Ce ne sont pas des super héros. Ils n'avaient pas de pouvoirs surnaturels. C'était des humains, comme nous. Ces capacités font partie de notre ADN et nous ont permis de survivre et d'évoluer, comme personne.

Appréciation de la vie

Je me rappellerai toujours de cette intervention dans une usine, après une explosion. Ils étaient une douzaine. Un de leurs amis était mort, 2 autres étaient partis en ambulance dans un état critique. Le leader du groupe a déclaré : *ils ne le savent pas encore, mais les enfants vont se faire serrer ce soir, pis la blonde aussi!* Ils ont tous approuvé...*ouais, ouais*, la tête penchée, certains reniflaient, d'autres riaient nerveusement. Ils prenaient conscience de ce que les chercheurs ont observé chez la majorité des humains. Quand une tragédie nous fait réaliser que la vie est éphémère, c'est une

motivation importante pour l'apprécier davantage, dans tous ses aspects, petits et grands.

Possibilités nouvelles, prise de décisions

On entend souvent des athlètes paralympiques qui ne se seraient jamais définis comme des athlètes avant l'accident. Il y a aussi des femmes qui décident de laisser leur conjoint violent après une agression qui les a conduits à l'hôpital. Ces exemples sont dramatiques, mais ils illustrent à

quel point certains événements malheureux peuvent devenir des moteurs de changements.

Les accidents ou les agressions demeurent négatifs et je ne dirai jamais qu'il faut les voir positivement. Ce qui inspirant cependant, c'est que ce moment peut devenir celui où certaines personnes décident de devenir l'auteur de la suite. Vous pourriez choisir de prendre des décisions qui vous ressemblent, pas parce que vous êtes obligé de le faire, mais parce que vous ne pouvez plus attendre.

Il y a peut-être des espoirs que vous ne pourrez pas réaliser, mais c'est peut-être le moment de laisser grandir d'autres rêves, comme des *bébés espoirs* qui ne demandent qu'à exister. Ces projets n'ont pas besoin d'être reliés à l'incident. Comme cette femme qui voulait faire de la musique depuis longtemps : *Tu sais, j'ai toujours eu peur de ce que les autres allaient penser de moi. Ça m'a souvent empêchée de faire ce que je voulais. Je sais que les gens vont me juger, mais cette fois-ci, ça ne m'arrêtera pas. Cette vie-là m'appartient.*

Relations plus altruistes

Même s'il est possible que le trauma vous fasse prendre la décision de couper certains liens, il est aussi fort probable que d'autres relations deviennent plus fortes, plus authentiques. Les gens coupent le superficiel, vont plus à l'essentiel, attendent moins pour se témoigner de l'amour. Vous pourriez ressentir de la gratitude pour des amis qui ont été là pour vous. Si vous avez une nature plus indépendante, il est possible que cette situation extrême vous ait obligé à les laisser se rapprocher, à baisser votre garde. Peu importe qui a commencé le mouvement, ces changements dans la qualité des relations pourraient durer dans le temps.

Il y a aussi de fortes probabilités que ces difficultés transforment le regard que vous portez sur les autres. J'ai été touchée par cette cliente qui m'a exprimé que dans sa version améliorée d'elle-même (c'était ses mots) elle allait moins juger les personnes dépressives. Elle ressentait plus d'empathie pour les autres, elle avait aussi envie de donner au suivant. C'est peut-être la partie vraie dans les films de super héros, ce désir d'aider les autres qui devient plus fort après une tragédie.

Éveil existentiel ou spirituel

Il y a quelques années, j'ai offert une conférence à un groupe de personnes qui avaient vécu un acte criminel. Je leur avais parlé du «Y» que ce moment avait pu représenter dans leur vie. À la fin, un participant s'est approché et m'a dit d'un air taquin : *pour moi, c'est après ce Y que j'ai trouvé mon X! Vous devriez dire ça aux gens que vous rencontrez!* Cet homme m'a confié qu'il avait trouvé sa mission. Il savait pour quoi il était resté en vie.

La recherche de sens est une réaction normale après un événement tragique. Cet homme n'a pas trouvé un sens à l'acte criminel. Il ne s'est pas demandé pourquoi ce drame s'était produit. Il n'aurait pas trouvé de réponses et il aurait perdu du temps. Il a donné un sens, une direction à la suite. J'ai choisi cet exemple pour que vous voyiez que l'éveil spirituel peut prendre la forme d'une pratique religieuse, mais il peut ressembler à une

réflexion sur le genre de personne que vous voulez être, APRÈS.

Solidité personnelle

Vous avez peut-être été surpris en voyant le terme solidité. Vous avez probablement entendu que les gens qui vivent un traumatisme restent fragiles, qu'il faut les aider à accepter cette fragilité. C'est une erreur de dire que les gens sont cassés, par exemple. Cette idée peut contribuer à votre découragement (en plus d'être fautive, pour la majorité). Je vous propose ici une autre analogie, plus proche de la réalité.

C'est comme si, face à un événement hors de l'ordinaire, le cerveau déployait des forces qu'il

gardait en réserve, pour ces moments-là. Ou comme dans un jeu vidéo, quand on active des habiletés qui nous permettent de traverser un tableau. Une fois le tableau complété, les habiletés ont été *débloquées* pour les tableaux subséquents. C'est ce qui fait dire à plusieurs individus : *si tu m'avais demandé si j'allais être capable de traverser cette année-là, j'aurais répondu non. C'était la pire chose que je pouvais imaginer. Maintenant que j'ai réussi, je me dis que je pourrai surmonter n'importe quoi.*

J'espère que ces exemples vous aideront à choisir la direction que vous souhaitez prendre APRÈS ce drame que vous n'avez pas choisi de vivre. Vous pouvez déjà faire des changements dans le sens de la croissance post-traumatique. Mais si vous avez peu d'énergie en ce moment (ce qui serait normal), j'aimerais vous inviter à remarquer ce qui commence à changer, sans effort de votre part. En portant attention à ces petites différences, il sera plus facile d'espérer que les moments plus difficiles ne dureront pas toujours et qu'il y aura un APRÈS que vous pourrez composer.

- Brigitte Lavoie



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir et vous aider à choisir la suite

Appréciation de la vie

Possibilités nouvelles

Relations plus altruistes

Eveil existentiel ou spirituel

Solidité personnelle

Quelles sont les petites choses que vous avez commencé à apprécier d'une façon différente?

Qu'est-ce que vous voudriez faire maintenant que vous avez toujours repoussé?

Qu'est-ce qui a commencé à changer pour le mieux dans vos relations?

Quelles sont les croyances, convictions (religieuses ou non), qui vous aident le plus?

Jusqu'ici, qu'est-ce qui vous a déjà impressionné dans votre façon de réagir?
