

# Le deuil



Le deuil est certainement l'une des épreuves les plus difficiles à traverser au cours d'une vie<sup>1</sup>. Il s'agit d'un « état affectif douloureux provoqué par la mort d'un être aimé » et de « la période de douleur et de chagrin qui suit cette disparition »<sup>1</sup>. Cependant, bien que cette définition désigne la réaction au décès d'un proche, toute perte ou transition marquant la vie d'une personne peut représenter un deuil<sup>2</sup>. Il faut beaucoup de temps pour se remettre d'une telle épreuve et le processus de guérison peut s'étaler sur des mois, voire des années<sup>2</sup>. Se montrer proactif quant à sa guérison contribue néanmoins à accélérer le processus et à faire du deuil une occasion de croissance, et ce, malgré le défi qu'il représente<sup>3</sup>.

## Le processus du deuil

Le deuil est un processus adaptatif que l'on doit traverser pour apaiser la douleur éprouvée à la suite d'un décès<sup>2,4</sup>. Outre la perte à la suite d'un décès, les pertes physiques liées au vieillissement ou à une maladie grave, la perte d'un emploi, la fin d'une relation amoureuse ou amicale, la perte de ses illusions d'enfant, la perte d'un rêve d'adolescent ou encore le départ de la maison familiale pour entamer sa vie d'adulte provoquent tous des périodes de deuil plus ou moins longues<sup>3</sup>. Il s'agit d'un long processus dont la finalité est de laisser aller celui ou ce qui a été perdu. C'est un processus de détachement<sup>5</sup>.

## Le deuil à la suite d'un décès

Afin de faciliter la compréhension du vécu du deuil, voici un modèle en étapes inspiré de Kubler-Ross<sup>6</sup> pour identifier les différentes expériences que la plupart des personnes traversent lorsqu'elles le vivent<sup>7</sup>. Il importe de préciser que chaque deuil est unique et que, par conséquent, il est possible d'expérimenter d'autres étapes, de revenir à des étapes déjà franchies ou de ne pas vivre certaines d'entre elles<sup>7,8</sup>. Ces réactions sont toutes normales et permettent à la personne endeuillée de digérer le choc et d'apaiser la douleur de la perte, récente ou à venir, d'un proche<sup>6</sup>. Vous pouvez considérer ces étapes comme des points de repère pour identifier votre vécu et normaliser vos réactions, mais ne les considérez pas comme une marche à suivre. Le deuil est une expérience complexe qui ne peut pas se vivre comme une série d'étapes en ligne droite<sup>9</sup>. Aussi, les étapes suivantes seront présentées dans un contexte de deuil provoqué par la mort d'un proche, mais elles peuvent être vécues dans tous les types de deuils : à la suite d'une rupture amoureuse, d'une transition de vie ou lorsqu'on apprend que l'on n'est pas accepté dans le programme universitaire de son choix, par exemple.

## Les 5 étapes du deuil

### Le choc et le déni

Lors de l'annonce du décès, l'endeuillé peut réagir avec angoisse et agitation ou fondre en larmes. À l'opposé, la personne touchée peut être sous le choc, être « engourdie » par la nouvelle et ne rien ressentir. Ceci est, pour l'endeuillé, une manière de se protéger contre une situation qui est trop difficile à supporter émotionnellement. Le déni agit alors comme un amortisseur de manière temporaire, et ce, jusqu'à ce que la personne se sente prête à affronter la réalité<sup>6</sup>. Par exemple, lors de l'annonce d'un décès subit, la personne peut croire que cela n'est pas réel, qu'elle est dans un mauvais rêve et qu'elle va se réveiller. Elle peut croire qu'on ne lui parle pas de la bonne personne, qu'il y a eu erreur et que la personne en question n'est pas décédée.



### La colère

La personne qui expérimente la perte peut ressentir une grande trahison, un ressentiment envers la vie et l'univers entier<sup>6,8</sup>. De la colère peut aussi être ressentie contre la personne disparue : son départ provoque un vide douloureux. Il arrive cependant que certaines personnes ne se permettent pas de ressentir ce type d'émotions contre une personne décédée. C'est pourquoi elles peuvent déplacer leur colère contre une personne de l'entourage ou contre des éléments de l'environnement<sup>6,7,8</sup>. Cette étape peut donc se révéler difficile pour les proches de l'endeuillé<sup>6</sup>. Si cette étape n'est pas surmontée, la colère peut éventuellement se transformer en amertume<sup>8</sup>.

### Le marchandage

À cette étape, qui ne se produit pas dans tous les cas, la personne espère un retour en arrière pour éviter la perte. Voyant que la colère n'a pas changé la situation, la personne tente de conclure des accords avec une instance plus grande qu'elle (Dieu, l'Univers ou autre, selon ses croyances). Elle peut se dire, par exemple : « Si mon grand-père guérit, je vais être une meilleure personne. »<sup>6,8</sup>. Elle cultive alors l'espoir que son désir le plus cher se réalisera peut-être si elle adopte une bonne conduite<sup>6</sup>. L'espoir que la personne perdue revienne est une expérience normale qui persiste souvent jusqu'à ce que le deuil soit complété<sup>8</sup>. Cette phase peut aussi être caractérisée par le regret et la culpabilité<sup>6,7</sup> : la personne pense au passé, ce qui met en lumière tous les « si » : « si je l'avais accompagnée ce soir-là, elle n'aurait pas eu d'accident de voiture et elle serait encore là ». Elle en arrive alors à se rendre responsable de la situation et s'imagine tout ce qu'elle aurait pu faire pour changer les choses<sup>7</sup>.

### La grande tristesse

Comme l'étape de la colère, la grande tristesse est une phase importante dans laquelle la peine a besoin d'être vécue et exprimée<sup>8</sup>. L'intensité de la tristesse ressentie à cette étape est tout à fait normale<sup>7,8</sup>. Or, la réaction des gens est souvent de tenter de remonter le moral de la personne attristée, ce qui indique leur inconfort par rapport à la souffrance de l'endeuillé<sup>6</sup>. Les émotions ressenties durant cette période peuvent générer une certaine confusion. Une peur peut aussi apparaître : celle d'avoir de la difficulté à continuer d'avancer dans la vie avec toute cette peine<sup>7,8</sup>.

## L'acceptation

Le deuil se complète avec cette dernière étape, si la personne a pu traverser son deuil comme elle en ressentait le besoin, et si elle a obtenu le soutien nécessaire à cet effet<sup>6</sup>. La personne n'est plus habitée par des émotions vives lorsqu'elle songe à la personne disparue. Elle ressent plutôt du soulagement en ce qui concerne cette situation. Elle est finalement en paix avec son deuil<sup>8</sup>.



## Le tourbillon des émotions durant le deuil

Vivre un deuil se compare à faire un tour dans les montagnes russes : il y a de bons et de mauvais jours ainsi que des hauts et des bas. Une foule d'émotions se présentent de manière imprévisible. Certaines personnes se sentent même maladroites, car elles n'arrivent pas à contrôler ces émotions<sup>10</sup>. D'ailleurs, il est primordial d'exprimer et de partager les émotions éprouvées puisque cela permet de les apaiser et d'intégrer la perte vécue<sup>10,11</sup>.

Le processus du deuil amène le détachement requis pour que la personne endeuillée puisse continuer sa vie tout en gardant un souvenir du défunt<sup>11</sup>. Durant ce processus, l'individu expérimente une panoplie d'émotions telles que la tristesse, l'angoisse, la solitude, l'agressivité, la désorientation, la honte, la culpabilité, le soulagement, etc. Un grand nombre de personnes résiste à se laisser aller ressentir la souffrance qui caractérise généralement cette période<sup>12</sup>. D'ailleurs, la pensée selon laquelle les émotions difficiles liées à la perte doivent disparaître rapidement semble particulièrement populaire<sup>8</sup>. Cependant, éviter les émotions difficiles risque de retarder la résolution du deuil : rappelez-vous que l'expression des émotions est la clé de la guérison.



Voici une description plus détaillée de certaines expériences émotives vécues durant le deuil :

Tout d'abord, la **tristesse**, émotion typique du deuil, se présente par des pleurs et une grande peine. La souffrance éprouvée est directement liée à la prise de conscience de la perte vécue. Certains vivent la perte comme un châtement ou une punition<sup>13</sup>. La perte de la maîtrise de sa vie et l'**impuissance** éprouvée envers la situation peuvent amener la personne à ressentir de l'**angoisse**<sup>13</sup>. Cette angoisse peut provenir de la peur de vivre une nouvelle perte, de la prise de conscience de sa propre mort ou de ses limites en tant qu'être humain. Il est normal de ressentir le besoin d'exprimer son angoisse et ses peurs à une personne de confiance. L'absence physique de la personne disparue peut nous amener à vivre une grande **solitude** et un sentiment de **vide**. Les souvenirs du défunt sont nombreux et il est normal d'avoir l'impression que tout ce qui nous entoure nous le rappelle<sup>3</sup>. La mort d'un proche peut aussi raviver les peurs d'**abandon** de l'enfance et l'angoisse liée au fait d'être vulnérable et seul<sup>5</sup>.

Dans les circonstances d'un deuil, la **colère**, l'**agressivité** et la **révolte** sont des émotions couramment éprouvées. Celles-ci peuvent être dirigées vers diverses cibles comme la personne

décédée, l'entourage, la vie en général ou envers soi-même<sup>10</sup>. De ce fait, il est important que l'entourage comprenne que la colère de la personne en deuil n'est pas réellement dirigée vers eux et que l'expression de celle-ci est le signe d'un fort lien de confiance ressenti par l'endeuillé à leur égard<sup>10</sup>.

Lorsque l'agressivité est dirigée vers soi-même, elle se transforme souvent en **culpabilité**. La personne peut se sentir coupable de ne pas avoir été présente au moment du décès, de paroles prononcées ou de choses qui n'ont pas été nommées au défunt avant son départ. La culpabilité peut aussi être ressentie lorsqu'un sentiment de liberté survient à la suite du décès. Cette expérience se produit essentiellement lorsque le défunt était souffrant, à la suite d'une maladie, par exemple. Sa mort se vit donc comme un **soulagement**, ce qui peut amener l'endeuillé à se sentir coupable d'avoir de telles pensées et parfois d'avoir espéré le décès de la personne. Toutefois, après avoir vu une personne souffrir, il est normal de vivre une certaine libération lors de sa mort. Après tout, cette personne est aussi libérée de sa souffrance<sup>13</sup>. La culpabilité peut parfois être excessive et devenir destructrice lorsque les attentes de la personne envers elle-même sont irréalistes<sup>10</sup>. Par exemple, croire que l'on aurait dû être au chevet de la personne 24 heures par jour ou croire qu'il aurait fallu ne jamais avoir blessé l'autre de son vivant sont des attentes irréalistes. Prendre conscience de celles-ci et les exprimer à quelqu'un peut aider la personne à s'apaiser et à diminuer son sentiment de culpabilité.



Monbourquette parle d'une dernière étape dans le vécu du deuil : la « **grande braille** »<sup>3</sup>. Cette étape est importante, car c'est à ce moment que la personne endeuillée prend conscience de la perte définitive du défunt. Elle réalise alors qu'il est impossible que ce dernier revienne et qu'elle doit continuer à vivre sans lui. Lors de la « grande braille », la peine envahit la personne avant de la mener à une acceptation profonde de la perte. Ensuite, l'endeuillé ressent un profond sentiment de **paix** marquant ainsi la fin de son cheminement de deuil<sup>13</sup>. Même si le deuil est traversé, les dates anniversaires et significatives pourront être encore sensibles pendant longtemps.

Bien qu'une perte provoque son lot d'émotions, les pensées peuvent également être affectées. Il peut en effet devenir difficile de penser clairement ou encore de rester concentré, surtout au début d'un deuil alors que les émotions sont intenses. Certaines personnes éprouvent aussi de la confusion par moments<sup>14</sup>. Pour ces motifs, il peut être prudent de remettre à plus tard la prise de décisions importantes<sup>10</sup>.

Le décès d'un proche peut également venir bousculer notre vision de la vie et de la mort. En effet, la mort devient une réalité plus concrète que jamais. Nos croyances peuvent être ébranlées et demandent parfois à être redéfinies<sup>15</sup>.

## Réactions physiques

Le corps réagit aussi au deuil. Ainsi, des symptômes physiques peuvent apparaître, tels qu'une grande fatigue ou des douleurs. Cela peut rendre les activités quotidiennes plus éprouvantes qu'à l'habitude. La sécrétion d'hormones du stress peut aussi affaiblir le système immunitaire. Il est donc important de ne pas être trop exigeant envers soi-même, de prendre du temps pour soi, de s'assurer de dormir suffisamment et de bien manger<sup>14</sup>.

## Différences hommes/femmes

Bien que notre sexe ne détermine pas la façon dont nous vivons un deuil, il peut tout de même l'influencer<sup>16</sup>. Ainsi, en raison des stéréotypes nord-américains, les femmes sont généralement plus à l'aise d'exprimer leurs émotions et de demander de l'aide, alors que les hommes sont moins encouragés à le faire. Il peut donc être plus difficile pour un homme de traverser le processus du deuil. Pour eux, l'agressivité et la colère sont des émotions plus facilement acceptées. Pour les femmes, la tristesse est l'émotion attendue<sup>17</sup>. Il en découle que les stratégies utilisées par les deux sexes peuvent être différentes. Effectivement, alors que les femmes ont tendance à être plus émotives, les hommes vivent davantage leur deuil par les pensées et par des stratégies en lien avec l'action. Cela ne veut toutefois pas dire qu'il existe de meilleures façons de traverser cette période, mais bien qu'il existe différentes façons de le faire<sup>18</sup>.

## Complications dans la résolution du deuil

Bien que la documentation situe la durée d'un deuil entre 6 et 24 mois, une foule de facteurs peuvent influencer le déroulement et la durée de celui-ci<sup>10</sup> : la nature de la relation avec la personne décédée, la brutalité de la perte, le fait que le deuil survienne dans une période où la personne endeuillée fait face à de nombreux autres défis psychologiques, le fait d'avoir vécu des deuils répétés, le fait que l'entourage refuse l'expression émotionnelle chez l'endeuillé, des circonstances traumatiques lors du décès, etc. De plus, l'âge de l'endeuillé et du défunt au moment du décès influencent ce déroulement. Par exemple, les jeunes adultes vivent davantage de culpabilité, d'angoisse et de symptômes physiques à la suite du deuil que les plus âgés. Pour certains, rester dans la souffrance de manière prolongée devient une façon de maintenir le lien avec la personne disparue, de la maintenir « en vie » : la disparition de l'autre est refusée, ce qui bloque la résolution du deuil. Le travail du deuil peut donc devenir plus difficile dans certaines circonstances et amener des « complications » comme un état dépressif prolongé, le développement d'anxiété ou des comportements d'abus de substances<sup>1</sup>.

Alors qu'il est normal de vivre des montagnes russes d'émotions tout au long de son processus de deuil, s'enliser dans la souffrance et ne pas en sortir est le signe qu'il devient important de chercher de l'aide. Les complications d'un deuil peuvent se manifester par un sentiment de perte d'espoir, de perte de sens et par la présence d'idées suicidaires. Dans ce cas, il peut être nécessaire de se diriger vers des ressources plus spécialisées (voir à la fin de la présente brochure)<sup>19</sup>.



## Les autres types de deuils

Il existe d'autres types de deuils pouvant provoquer des réactions semblables à l'expérience du deuil par décès, notamment ceux issus de séparations importantes et de transitions de vie.

### Les ruptures amoureuses

Une rupture amoureuse est un deuil qui peut être tout aussi difficile à vivre que celui provoqué par le décès d'un conjoint. En effet, à la suite d'une séparation, la perte de la relation avec l'être aimé n'est pas due à sa disparition, mais à son choix. Cela peut parfois provoquer de plus forts sentiments d'abandon, de colère et de culpabilité. Ces émotions peuvent être d'autant plus fortes quand la personne quittée a l'impression que la rupture aurait pu être évitée si elle avait agi autrement. De plus, le deuil à la suite d'une rupture amoureuse peut provoquer un sentiment d'échec et venir ébranler l'estime personnelle<sup>5</sup>.

### Les transitions de vie et les grands changements

Comme l'avance si bien William Bridges, « notre vie est une succession de transitions »<sup>20</sup> : le passage de l'enfance à l'adolescence, de l'adolescence à l'âge adulte, le départ de la maison familiale, le passage de la quarantaine, etc. La première phase que l'on traverse dans une période de transition consiste à faire le deuil de la situation que l'on quitte afin de retrouver un équilibre émotif et cognitif dans notre vie<sup>20</sup>. Ainsi, il est normal de traverser les diverses étapes du deuil dans ces périodes transitoires. Un processus de deuil peut également être engendré par une séparation de l'environnement familial. Cela est le cas, par exemple, lors d'un changement dans la constitution familiale<sup>21</sup>, d'un déménagement ou d'une immigration. La perte de ses représentations familiales peut impliquer autant de souffrance que des ruptures difficiles, car nous sommes très attachés au monde que l'on a construit<sup>22</sup>.



## Outils pour faciliter le travail du deuil

### L'importance des rituels de deuil

Plusieurs rites funéraires à connotation religieuse ou spirituelle sont déjà instaurés dans la culture, tels que le salon funéraire, les funérailles et l'enterrement du défunt<sup>23</sup>. De nos jours, les rituels du deuil sont plus variés. Chacun tend plutôt à personnaliser les cérémonies funéraires qu'il désire mettre en œuvre pour rendre hommage à ses êtres chers, mettant en lumière les relations que ces derniers ont entretenues de leur vivant<sup>23,24</sup>.

Les disparus peuvent même avoir exprimé des désirs quant à la manière dont ils voulaient être

célébrés à la suite de leur décès, ce qui reflète souvent les valeurs qu'ils ont entretenues au cours de leur existence<sup>23</sup>. Entreprendre une telle démarche permet aux endeuillés de faire une revue de la vie du défunt et de redéfinir leur relation avec ce dernier<sup>24</sup>. Respecter les volontés du défunt ainsi que de suivre ses propres croyances spirituelles peut contribuer à faciliter le travail du deuil<sup>23</sup>. Les rituels constituent un facteur de protection contre les complications du deuil<sup>1</sup>. Faire un rituel de deuil personnalisé peut aussi être aidant à la suite de tout type de perte : une rupture amoureuse, la mort d'un animal, la fin d'une étape de vie, etc.

### **Prendre soin de soi durant le deuil**

L'unicité de chaque période de transition ou de deuil réside bien sûr dans le contexte, mais surtout dans la personne qui vit ce moment. Étant la mieux placée pour saisir ses propres besoins, elle doit garder contact avec elle-même tout au long du processus afin de respecter son rythme<sup>25</sup>. Lorsque le moment est venu, elle peut accepter l'appui et le soutien de ses proches, tout en leur donnant accès à ses états d'âme pour qu'ils puissent la comprendre<sup>25</sup>. De plus, se donner le droit de régresser et de chercher activement du soutien est sain lors d'une période difficile.

#### **Boîte à outils pour traverser les jours difficiles<sup>3</sup> :**

- Dresser une liste des personnes qui nous aiment et oser leur demander du soutien;
- Aller marcher dans la nature;
- Prendre un bain chaud et bien se reposer;
- Suivre une routine quotidienne et bien s'alimenter;
- Réduire au minimum la prise de décisions puisque les bouleversements vécus peuvent brouiller le jugement;
- S'entourer d'êtres vivants (plantes, animaux) pour rester en contact avec la vie;
- Écrire son vécu dans un journal personnel;
- Aller en massothérapie;
- Aller au cinéma, s'exprimer par les arts, faire du sport;
- Partager l'expérience avec quelqu'un qui a vécu la même situation;
- Participer à un groupe de croissance ou de soutien;
- Se donner le droit d'être souffrant;
- Se donner le droit de profiter de moments agréables à travers les moments de souffrance.

### **Les pièges à éviter**

Certaines personnes pourraient être tentées de consommer de la drogue, des médicaments, de l'alcool ou d'éviter de ressentir leur souffrance en se lançant dans le travail de façon excessive parce que ces moyens offrent un soulagement momentané. Cependant, les suites peuvent être pénibles : états dépressifs et chutes d'énergie, conflits avec l'entourage, dépendance, etc.<sup>3</sup>

## Soutenir un proche endeuillé

Pour soutenir un proche qui traverse un deuil, être à l'écoute de celui-ci en acceptant qu'il soit là où il est rendu dans son cheminement est une clé importante : écouter simplement, sans jugement et en créant un espace pour que l'endeuillé puisse dire sa douleur et parler du disparu<sup>26</sup>. Il est important de rester près de la personne et de la visiter souvent<sup>27,28</sup>. En effet, les endeuillés reçoivent bien souvent du soutien lors des rites funéraires mais se retrouvent seuls au moment où ils traversent les moments les plus difficiles. Il n'est pas nécessaire de donner des conseils, seulement lui rappeler que l'acceptation de la nouvelle situation ne passe pas obligatoirement par l'oubli du passé<sup>27</sup>. Encourager la nouvelle routine<sup>27</sup> et les petits changements dans le comportement de l'endeuillé peut aussi lui faire un grand bien<sup>28</sup>. Faciliter l'expression des émotions, sans minimiser ni juger l'intensité de la souffrance permettra à la personne aidée de se sentir normale<sup>28</sup>. Enfin, lui offrir une stabilité dans son environnement pendant la transition tout en se rappelant qu'elle a davantage besoin de présence que de paroles fera en sorte qu'elle pourra traverser ce moment difficile<sup>28</sup>. Si vous ne vous sentez pas en mesure de soutenir la personne, vous pouvez la référer à des ressources spécialisées.

**En terminant, sachez que même si nous sommes souvent confrontés au fait qu'il y a une fin à beaucoup de choses que nous avons aimées, il y a aussi une fin à la souffrance du deuil<sup>5</sup>.**

Si vous avez besoin d'aide pour traverser un deuil difficile, vous pouvez vous adresser à un professionnel en contactant le Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke ([SPO@USherbrooke.ca](mailto:SPO@USherbrooke.ca), 819-821-7666), l'Ordre des psychologues du Québec ([ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)) ou en contactant la ligne d'écoute de la Maison Monbourquette au 1 888 533-3845 (1 888 LE DEUIL).

Document préparé par l'équipe PE-SPO du  
Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke  
Local E1-236, Pavillon de la vie étudiante  
Téléphone : 819-821-7666 — [spo@USherbrooke.ca](mailto:spo@USherbrooke.ca)





## Références

- [1] Bacqué, M.-F. & Hanus, M. (2016). *Le deuil* (7e éd.). Paris, France : Presses universitaires de France. « Que sais-je ? ». Repéré à <http://www.cairn.info.ezproxy.usherbrooke.ca/le-deuil--9782130750215.htm>
- [2] Bal-Craquin, M.-T. (2007, Octobre). *Attachement, séparations, deuils, dépressions : ouvertures transgénérationnelles*. Communication présentée à l'Université libre européenne en sciences infirmières, Déols, France.
- [3] Monbourquette, J. (1994/2007). *Aimer, perdre et grandir*. Ottawa, ON : Novalis.
- [4] *Le Larousse*. (2013). Paris, France : Le Larousse.
- [5] Viorst, J. (1986). *Necessary losses*. New York, NY: Fawcett Gold Medal.
- [6] Kübler-Ross, E. (1989). *On Death and Dying*. Londres, Royaume-Uni: Tavistock/Routledge.
- [7] Kessler, D. (2016). Moving through grief. *Psychotherapy Networker Magazine*, 40, 15-17.
- [8] Proulx, C. (2016). *Notes de cours : Développement de l'adulte (PSY105)*. Document inédit. Université de Sherbrooke, Qc.
- [9] Bourdu, R. (n.d.). Les étapes du deuil : ce qu'il faut savoir. Repéré à <http://deuil.comemo.org/etapes-du-deuil-phases-stades-5>
- [10] Beaudry, A. (2016). Émotions et réactions après une perte. *Soeurs des Saints Coeurs de Jésus et de Marie*. Repéré à <http://www.sccjm.org/dplmonde/canada/engagements/deuil/emotionsetreactions.html>
- [11] Roy, M.-C. (2002, Mai). Vivre un deuil. *Psycho textes : La bibliothèque de psychologie de Psycho-Ressources*. Repéré à <http://www.psycho-ressources.com/bibli/vivre-un-deuil.html>
- [12] Rubbers, B. (2008). L'homme hyper-moderne : une mutation inquiétante du psychisme humain. *Actualités en analyse transactionnelle*, 4.
- [13] Monbourquette, J. (2016). L'attachement et le deuil. Repéré à <http://www.maisonmonbourquette.com/single-post/2016/09/12/LATTACHEMENT-ET-LE-DEUIL>
- [14] Gupta, S. (2015). How grief can make you sick. Repéré à <http://www.everydayhealth.com/news/how-grief-can-make-you-sick/>
- [15] Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Book Inc.
- [16] Versalle, A., & McDowell, E. E. (2005). The attitudes of men and women concerning gender differences in grief. *Omega*, 50, 53-67.
- [17] Mandeville, L. (2010). *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires. La psychologie positive pour tous*. Montréal, QC : Éditions de l'Homme.
- [18] Martin, T. L., & Doka, K. J. (1999). *Men don't cry, women do*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis Group.
- [19] Kersting, K. (2004). A new approach to complicated grief. *American Psychological Association*, 35, 51.
- [20] Droniou, K. (2012). Compte-rendu du livre [*Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de notre existence*, traduction de M. Shalak de *Transitions - Making Sense of Life's Changes*, par W. Bridges]. Repéré à <http://orientation.ca/wp->

content/uploads/2012/09/ORIENTATION-ARTICLE-8-Droniou\_2012\_-Recension-dun-livre-en-counseling-LC.pdf

[21] D'Amore, S. (2015). Le deuil du deuil : transitions critiques, pertes et nouvelles identités du familial, *Thérapie familiale*, 36, 29-39. Repéré à <https://www.cairn.info/revue-therapie-familiale-2015-1-page-29.htm>

[22] Pigani, E. (2009). Yves Prigent : Comment faire son deuil. Repéré à <http://www.psychologies.com/Couple/Crises-Divorce/Separation/Articles-et-Dossiers/Quand-il-faut-rompre/Yves-Prigent-Comment-faire-son-deuil>

[23] Leduc, V., Rachédi, L., Labescat, G., Montgomery, C., & Mongeau, S. (2010). *Accompagner les familles immigrantes endeuillées : des connaissances sur les diverses visions de la mort et les rites dans les grandes religions et confessions au Québec* [Brochure]. Montréal, QC : École de Travail Social - Université du Québec à Montréal.

[24] Dartiguenave, J.-Y. & Dziedziczak, P. (2012). Familles et rites funéraires : vers l'autonomie et la personnalisation d'une pratique rituelle. *Recherches familiales*, 1, 93-102.

[25] Bernard, S. (2016). Se préparer à choisir de l'aide. Repéré à <http://www.maisonmonbourquette.com/single-post/2016/09/12/SE-PR%C3%89PARER-%C3%80-CHOISIR-DE-LAIDE>

[26] De Broca, A. (1997) *Deuil et endeuillés : se comprendre pour mieux s'écouter et s'accompagner*. Paris, France : Masson.

[27] Schützenberger, A. A. & Jeufroy, E. B. (2007). *Sortir du deuil : surmonter son chagrin et réapprendre à vivre*. Paris, France : Payot.

[28] Allard, M. & Larue, M. (1986). *Renâitre d'un deuil*. Sorel, QC.