

LE DEUIL RÉSILIENT : AU MASCULIN

Brigitte Lavoie, psychologue

www.lavoiesolutions.com

brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com

Citation suggérée :

Lavoie, B. (2025). *Le deuil résilient: au masculin*. La SU-PÈRE conférence 2025, Montréal, Canada.

Vous pouvez partager ce matériel en citant la source.
Tout usage pour des fins commerciales est interdit à moins d'une permission écrite de l'auteure.

Objectifs

- Connaître les raisons qui nous permettent d'arrêter de parler des étapes de deuil
- Aider les pères à faire plus de « ce qui marche » pour retrouver leur état d'équilibre
- S'approprier l'acronyme COEURS pour aider les pères qui vivent un/des deuils

Pourquoi arrêter de parler des étapes de deuil?

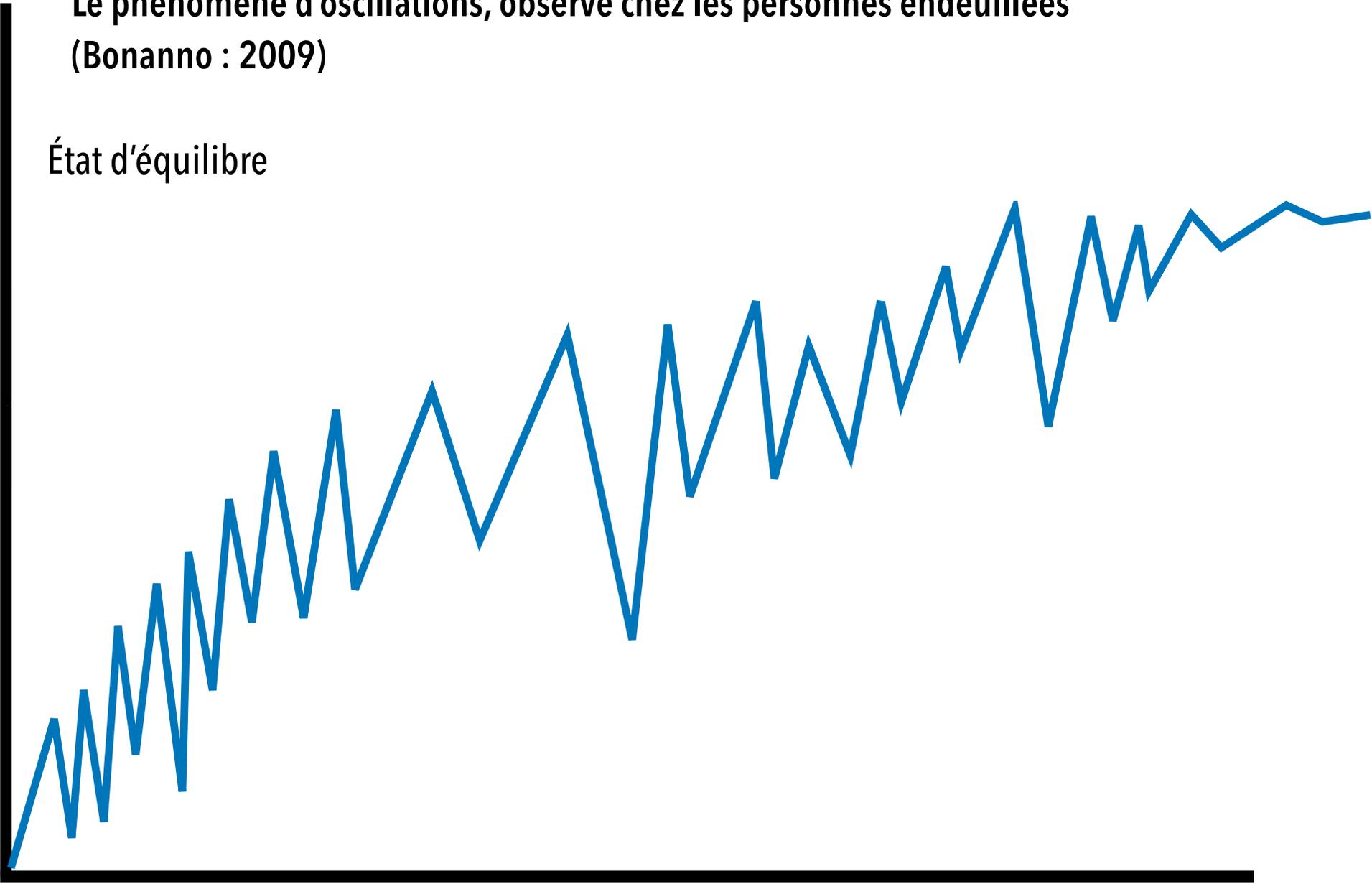
1. Parce qu'elles n'ont pas été observées
2. Parce que la méthodologie de départ était douteuse
3. Parce qu'elles nous empêchent de voir la résilience

Pourquoi arrêter de parler des étapes de deuil?

4. Parce que l'idée d'étapes peut nuire au rétablissement :
 - A. Quand les hommes vivent des émotions positives, on pense qu'ils sont en déni
 - B. Quand ils sont en grande douleur, on leur dit que le pire est à venir (dur pour l'espoir)
 - C. L'idée d'étapes à traverser peut être perçue comme une obligation malgré nos précautions

Le phénomène d'oscillations, observé chez les personnes endeuillées
(Bonanno : 2009)

État d'équilibre



1 mois

6 à 8 mois

Des phrases qu'on peut maintenant arrêter d'utiliser

- ~~Vous devez (passer à travers des étapes pour être mieux)~~
- ~~Il faut faire un travail de deuil (on peut réussir ou échouer son deuil)~~
- ~~Il faut pleurer, accepter~~
- ~~Si vous ne faites pas votre deuil comme il faut, ça va vous rattraper plus tard~~
- ~~Ça va être long et souffrant, mais vous serez mieux après~~

Résilience (définition)

La capacité à rebondir face à l'adversité, à dépasser les influences négatives qui peuvent empêcher les personnes de se réaliser (Glicken, 1994)

La trajectoire la plus souvent observée

* Le caoutchouc est un matériau résilient, pas le fer

Le deuil résilient (Lucy Hone)

La capacité à retrouver son état d'équilibre après une perte importante

TED Talk de Lucy Hone - The 3 secrets of resilient people

TED Talk de Brigitte Lavoie : Créer la résilience

Quatre trajectoires

- La majorité retourne à leur état d'équilibre
- Certains sont mieux après les événements qu'avant
- Certains ne vont pas bien (mais ils n'allaient pas bien avant)
- Certains étaient bien avant et ont plus de difficulté à retrouver leur état d'équilibre

Questions de résilience (coping)

(Peter de Jong, Insoo Kim Berg & Yvonne Dolan)

- *Ce que tu as vécu est difficile, d'une façon qui est peut-être même impossible à décrire avec des mots. Comment as-tu réussi à continuer malgré ça?*
- *Depuis que tu endures cette situation, à quel moment es-tu le moins affecté?*
- *À quel moment as-tu réussi à te concentrer sur autre chose? À porter attention à autre chose? À être moins blessé? À oublier, pour quelques instants?*
- *Comment est-ce que tu réussis à ne pas descendre plus bas?*

*Quand vous traversez l'enfer, il ne faut
surtout pas vous arrêter.*

- Winston Churchill

Pour favoriser le deuil résilient

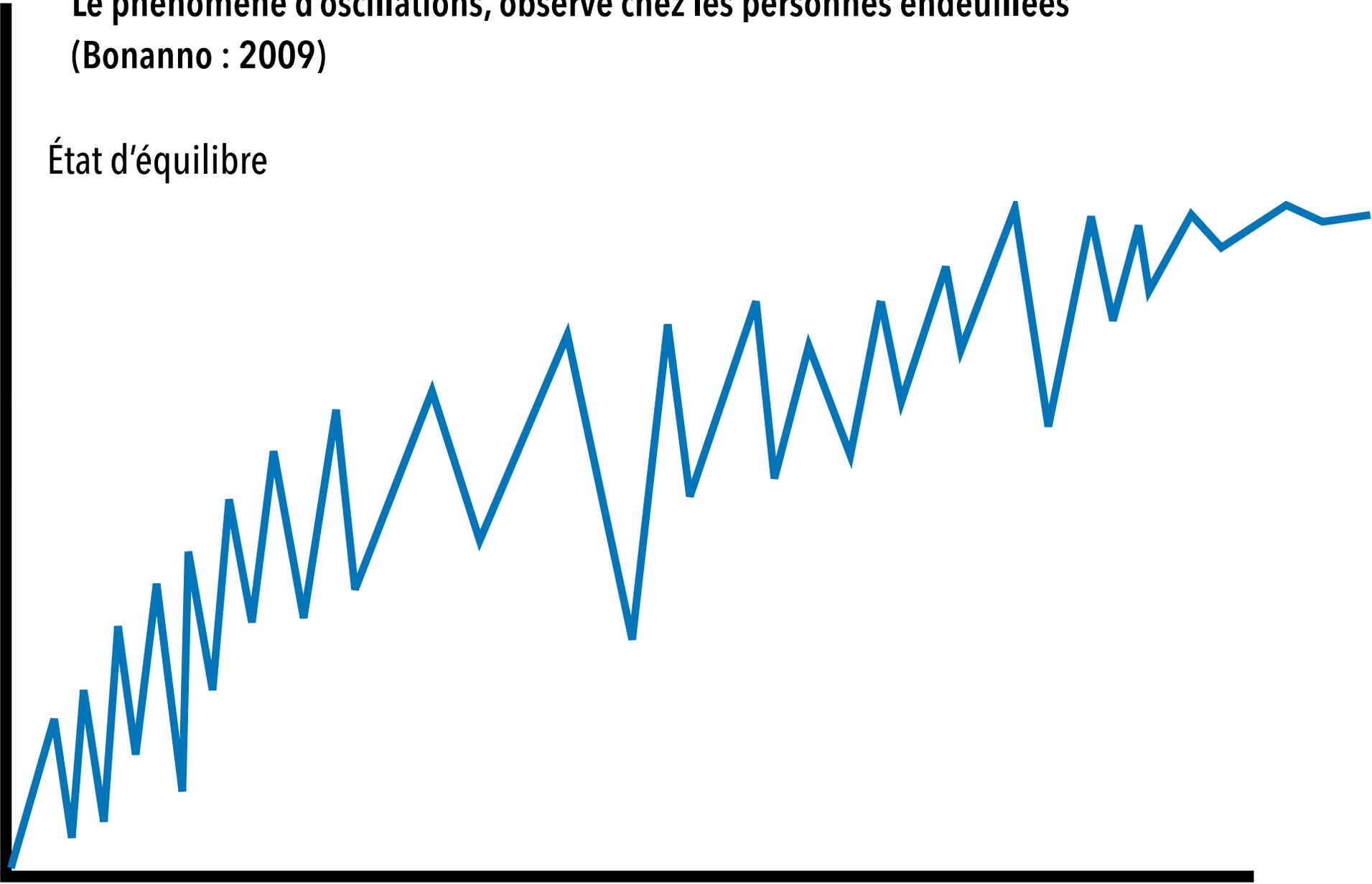
- Vous pouvez l'aider à voir ce qu'il a réussi à faire depuis l'événement.
- Vous pouvez l'aider à se rappeler ce qu'il a déjà fait pour s'en sortir (pas besoin que ce soit le même événement/la même perte).

Nous ne les aidons plus à « traverser » des étapes. Nous pouvons les aidons à se « retrouver », se « relever »

- Le deuil se fait pendant que les hommes continuent à vivre.
- Au lieu de les aider à faire leur deuil, nous les aidons à retrouver leur état d'équilibre, à se donner la permission de vivre de bons moments pendant qu'ils traversent les pires.
- Puisqu'il n'y a pas un modèle universel pour vivre un deuil, nous pouvons les aider à porter attention à ce qui marche pour eux.

Le phénomène d'oscillations, observé chez les personnes endeuillées
(Bonanno : 2009)

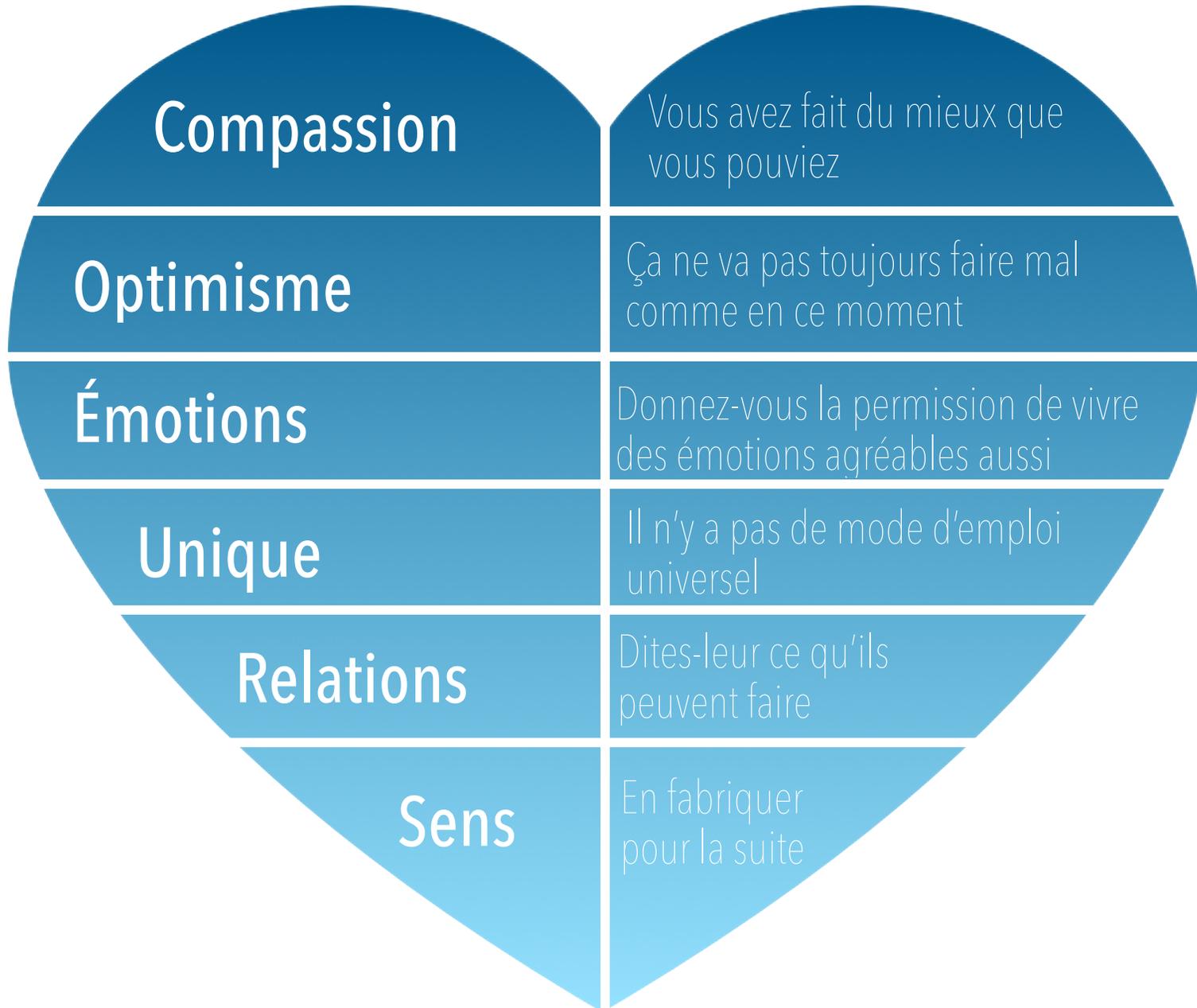
État d'équilibre



1 mois

6 à 8 mois

Le deuil résilient : moins dur pour les COEURS des qui vivent des deuils



Unique

- *Depuis _____, qu'est-ce qui t'aide à mettre un pied devant l'autre, à garder la tête en dehors de l'eau?*
- *Depuis _____, qu'est-ce qui t'aide à faire tes journées? À prendre soin des enfants?*
- *Qu'est-ce qui t'aide à faire ce qu'il faut, même si tu n'en as pas envie?*
- *Est-ce que ce que tu fais en ce moment « marche » pour toi? Si oui, continue. Sinon, qu'est-ce qui rendrait ça plus facile d'arrêter? De recommencer ce qui a déjà marché?*
- *Ce n'est pas la première fois que tu vis de l'adversité. Qu'est-ce que tu sais sur toi qui peut t'aider à passer les premières journées? À éviter de descendre plus bas?*

Compassion

- *Quelles sont les phrases les plus utiles, les plus bienveillantes que tu as entendues depuis ____? Peux-tu les répéter, les mettre visibles?*
- *Qu'est-ce que tu dirais à quelqu'un que tu aimes qui se retrouverait dans la même situation? Ton meilleur ami, par exemples. Peux-tu te dire ça?*
- *Si tu avais une bonne relation avec la personne décédée, qu'est-ce qu'elle voudrait que tu te dises en ce moment? Si ça t'aide, tu as le droit d'utiliser sa voix pour te parler.*
- *Si la relation n'était pas très bonne, peux-tu choisir une autre voix pour te parler? Peux-tu demander à quelqu'un de t'aider à remplacer les mots plus difficiles?*

Compassion

- *Tu n'as pas fait ça sans raison.*
- *À ce moment-là, ça semblait être la seule option.*
- *Si c'était facile, tu l'aurais déjà fait. C'est parce que c'est difficile que tu n'y es pas encore arrivé.*
- *Tu as fait du mieux que tu pouvais avec l'information que tu avais.*
- *Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réactions. Tu pleures, c'est correct. Tu ne pleures pas, c'est correct.*

Les mots trop durs causent des commotions cérébrales. Et vous n'avez même pas de casque pour vous protéger parce qu'ils viennent de l'intérieur.

- Brigitte Lavoie

Optimisme, espoir

- Aidez-les à voir que leur état n'est pas permanent (ce qui a commencé à changer depuis l'annonce, entre les rencontres)
- Aidez-les à mettre de l'attention, de l'énergie et du temps sur ce qui est encore vivant et qui a encore de la valeur pour eux

Cultiver l'optimisme et l'espoir

- *Qu'est-ce que tu espères qui sera mieux en venant ici? Après un séjour ici? En me parlant de ça?*
- *Compte tenu que je ne peux malheureusement pas faire revenir ____/faire reculer le temps, qu'est-ce que tu espères de notre échange/du suivi?*
- *Qu'est-ce qui t'aide à garder espoir que ça ne va pas faire mal tout le temps, comme ça?*
- *Qu'est-ce qui t'aide à garder espoir que les moments difficiles ont une fin?*
- *Qu'est-ce que tu sais sur toi qui t'indique que tu peux te relever?*

*Je m'intéresse beaucoup à l'avenir.
C'est là que je vais passer le reste de
ma vie.*

- Charles Kettering

Émotions

- Aidez-les à faire l'inventaire de ce qui leur a déjà procuré des émotions agréables : amour, gratitude, sérénité, amusement, fierté, émerveillement, inspiration, intérêt, espoir, joie.
- Aidez-les à se donner la permission de poser des gestes qui leur donneront la possibilité de ressentir l'une ou l'autre de ces émotions plus agréables.
- Et si la tristesse et la colère étaient de la visite? Pas besoin de leur faire une chambre d'ami.

Émotions

- Écoutez et reflétez toutes les émotions, y compris les plus agréables. Pas besoin de demander « comment tu te sens » si on écoute leur mots.
- Commencez des questions en dirigeant leur attention sur ce qui leur ferait vivre des émotions plus agréables : *Qu'est-ce qui te rend le plus fier dans les circonstances?*
- Utilisez le ET : *Tu peux vivre de la tristesse ET de l'amour. Tu peux ressentir de la colère ET de la gratitude l'instant d'après.*

*Le rire, comme disait l'autre, c'est
comme des essuie-glaces, ça n'arrête
pas la pluie mais ça permet d'avancer.*

- Boucar Diouf

Relations

- Aidez-les à garder contact même si les proches ne sont pas de bons intervenants psychosociaux
- Aidez-les à identifier le rôle approprié pour chaque proche et à faire une demande précise
- Identifiez et donnez de la légitimité à leur désir de garder un lien avec la personne décédée

Relations

- *Qu'est-ce que cette personne voudrait faire si elle savait?*
- *Est-ce que tu lui as déjà dit que ça t'aidait quand elle faisait/disait ça?*
- *Qu'est-ce que (nom d'une personne qui les aime) voudrait que tu fasses pour prendre soin de toi?*

*L'amitié, c'est l'amour en habit de
semaine.*

- Proverbe québécois

Sens

- Aidez-les à prendre le contrôle (le volant) pour la suite. C'est d'autant plus important qu'ils n'ont pas choisi ce qui leur est arrivé.
- Aidez-les à fabriquer du sens dans le futur, ne pas en chercher dans le passé
- Aidez-les à prendre des décisions, à donner une direction à la suite

Sens

- *Ce qui est arrivé n'a pas de sens. Qu'est-ce qui a encore du sens pour toi? Comment est-ce que tu y consacres du temps?*
- *Tu peux passer beaucoup de temps à te demander pourquoi c'est arrivé sans jamais trouver de réponses. Peux-tu choisir le sens que tu veux donner à la suite?*
- *Tu n'as pas eu le choix de _____. Tu peux choisir ce que tu fais maintenant. Qu'est-ce qui aurait du sens pour toi?*
- *Si l'homme voit l'événement comme un signe que quelque chose doit changer, aidez-le à faire ces changements.*

*Il est impossible de revenir en arrière
et de recommencer du début; on peut
cependant commencer maintenant et
changer la fin de l'histoire.*

- James R. Sherman

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

Appréciation de la vie

Possibilités nouvelles

Relations plus altruistes

Eveil spirituel ou existentiel

Solidité personnelle

Conclusion

Le deuil est un phénomène naturel, c'est dans leur ADN d'être résilient

Les pères n'ont pas besoin de « travailler » pour faire leur deuil

Il est important de les aider à mettre de l'attention sur ce qu'ils peuvent « contrôler »

Vous pouvez les aider à poser des actions, à prendre des décisions qui rendront leur vie plus facile pendant qu'ils traversent le pire

*Écoutez la forêt qui pousse plutôt que
l'arbre qui tombe.*

- F. Hegel

Références

- Bannink, F. (2014). *Post Traumatic Success: Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive and thrive*. W. W. Norton & Company.
- Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with trauma*. W. W. Norton Company.
- Bavelas, J., et.al. (2013). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals: Second version*. Solution Focused Brief Therapy Association. Disponible à <http://www.sfbta.org/researchDownloads.html>
- Bonanno, G. A. (2011). *De l'autre côté de la tristesse : une vision nouvelle de la vie après la perte*. Le Dauphin Blanc.
- Bonanno, G. A. et. al, (2002) Resilience to Loss and Chronic Grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Social Issues*, 83:1150-64.
- Fiske, H. (2008). *Hope in action: Solution-focused conversations about suicide*. Taylor & Francis Group.
- Fiske, H. (2015). *L'entretien centré sur les solutions dans la crise suicidaire : Ranimer l'espoir*. Satas.

Références

- Hone, L. (2017). *Resilient grieving: finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. The experiment.
- Lavoie, B. (2023). *Guide pour favoriser la résilience (deuils et traumatismes)*. <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>.
- Lavoie, B. (2024). *Se relever, changer, être heureux : Guide pour les hommes qui veulent être bien*. Les Éditions de l'Homme.
- Lavoie, B. (2024). *Êtes-vous résilientologue ou événementologue?* <https://www.lavoiesolutions.com/matériel-gratuit/>.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2010). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., Park. C.L., & Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. Laurence Erlbaum Associates.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. Knopf.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. (2005). *Le bonheur authentique : s'épanouir pour la vie en réalisant son potentiel grâce à la nouvelle psychologie positive*. Ada.