

Accompagner le deuil adulte en suivi individuel : de la théorie au soutien clinique

Marlène Côté, Conseillère clinique principale
Soutien au deuil adultes et enfants

35^e Congrès annuel de l'AQSP



Vendredi 08 mai 2026, F2

Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom de la conférencière : Marlène Côté

Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêts, réel ou potentiel, en lien avec le contenu de cette présentation



DÉCLARATION

Nom de la conférencière : Marlène Côté

Présentation réalisée avec le consentement des
personnes concernées et dans
le respect de la confidentialité

Cette présentation a été conçue en partie
avec l'aide de l'intelligence artificielle



Objectifs

- 1) Explorer la complexité du deuil parental en contexte de soins palliatifs
- 2) Analyser les facteurs facilitants/contraignants du deuil parental
- 3) Réfléchir ensemble à des interventions ajustées, réalistes et transférables
- 4) Mettre des mots sur ce qui nous met en difficulté comme intervenant.es

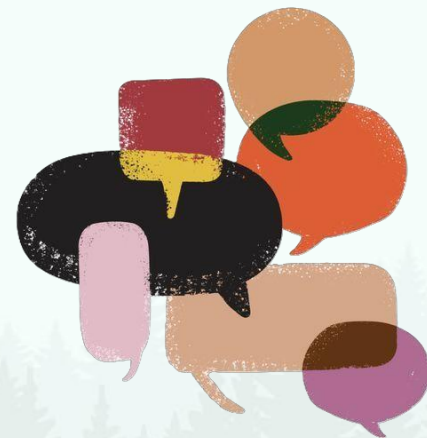
DÉROULEMENT

3 SOUS-GROUPES – 3 CAS DIFFÉRENTS

- Une personne porte-parole (par sous-groupe)

Pour chacun des cas :

- **15 minutes** en sous-groupe
- **30 minutes** retour en grand groupe
- Synthèse finale



QUESTIONS COMMUNES

- 1) **Qu'est-ce-qui, dans ce deuil, est particulièrement complexe ?**
- 2) **Pouvez-vous identifier des facteurs facilitants ou contraignants le processus de deuil ?**
- 3) **Quelles interventions vous semblent les plus appropriées à ce stade ?**
- 4) **Quels risques pouvez-vous identifier ?**

MISE EN SITUATION 1 :

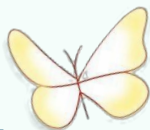
Sylvie et Bruno

- Sylvie, 56 ans, mère de 3 enfants, a accompagné sa fille Daisy (29 ans) atteinte d'un cancer agressif du col de l'utérus, diagnostiqué 2 ans plus tôt.
- Sylvie était très impliquée dans les soins, dit avoir eu un rôle central de « coach ».
- Elle consulte 10 semaines après le décès de Daisy, elle présente une grande détresse émotionnelle et un grand besoin de comprendre, elle cherche un mode d'emploi.
- Elle dit ne pas être proche de sa seule sœur, ni de ses parents. Les relations sont également tendues avec sa belle-famille.
- Le couple est solide, mais ils ne parlent pas de leur fille ensemble.

Facteurs du deuil de Sylvie

Facilitants

- Capacité réflexive (verbalise, reconnaît son besoin de contrôle)
- Spiritualité structurante (Rituels, méditation, mantra)
- Croyances (Daisy est bien, elle a terminé sa mission de vie)
- Fonctionnement global adéquat (sommeil adéquat, demande de l'aide)
- Couple stable



Contraignants

- Attachement fusionnel (protectrice, coach)
- Identité parentale (lié à la capacité de guérir)
- Illusion de contrôle (psychiquement inacceptable)
- Conflit non réglé avec Daisy (besoin d'indépendance, présence de la tante)
- Absence de deuil anticipé
- Chagrin refoulé pendant la maladie
- Quête de sens rigide (difficile de tolérer le chaos, sa vulnérabilité)

Pistes d'accompagnement

SYLVIE

- Lui permettre d'expérimenter, **à son rythme**, une relation thérapeutique où elle n'a rien à réussir, rien à prouver
- Normaliser l'absence de sens, l'injustice, la colère, le vide (malgré sa foi)
- Résister à la demande d'un « mode d'emploi »
- Explorer le rôle de mère et de coach
- Mettre en lumière l'amour derrière le désir de guérir
- Mettre des mots sur ce qui n'a pas pu se dire
- Explorer son sentiment de culpabilité, de honte



Sylvie

- A bénéficié de rencontres individuelles échelonnées sur 2 ans
- A participé à un groupe de soutien d'une durée de 6 mois
- 5 ½ ans plus tard, elle va bien. Elle a trouvé des réponses dans des approches alternatives qui font du sens pour elle
- Se sent sereine, dit s'être sevrée du manque physique
- A maintenant une relation qui se vit dans une autre dimension, qu'elle définit comme difficile à décrire
- A encore de la difficulté à savourer la joie



Témoignage de Sylvie

« Ce qui m'a aidé c'est ta douceur, ton écoute, tu as été la seule personne qui m'a accueilli sans jugement, tu me proposais des outils, tu m'as pris tel quel ».

« Au premier rendez-vous, je voulais que tu me dises ce qu'il fallait que je fasse pour sortir de cet enfer, je m'en rappelle... C'est ta douceur qui m'a touché et m'a fait revenir. Si tu n'avais pas été sur mon chemin, je ne serais peut-être plus là aujourd'hui ».



MISE EN SITUATION 2

Brigitte et Daniel

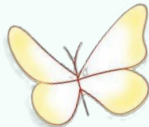
- Brigitte et Daniel ont perdu leur fille unique, Chloé, décédée d'un cancer à 19 ans.
- Brigitte consulte 3 ans plus tard, car elle craint que son deuil soit « *pathologique* ».
- Quoiqu'ayant toujours conservé son travail, elle présente plusieurs signes de détresse : sommeil non réparateur, augmentation de sa consommation d'alcool, fatigue intense, sentiment de vide intérieur, colère envers l'équipe de soins palliatifs, difficulté à exprimer ses émotions, évitement de tout ce qui pourrait la confronter à la réalité de la perte.
- Elle se sent isolée, incomprise par son entourage et déconnectée de son conjoint, qui semble mieux s'en sortir.
- Daniel, plus réservé, semble accepter davantage la réalité. Il s'inscrit à un groupe de deuil, où il s'exprime facilement. Il partage avec Brigitte les outils qu'il reçoit dans son groupe, sans trop savoir comment l'aider autrement.



Facteurs du deuil de Brigitte

Facilitants

- Fonctionnement professionnel préservé et aidant
- Activités physiques (évasion, plaisir)
- Séances où elle peut verbaliser



Contraignants

- Relation fusionnelle avec Chloé
- Évitement émotionnel
- Consommation d'alcool
- Fixation sur la chambre et les objets
- Peur d'accepter, de s'effondrer
- Minimisation (rire nerveux)
- Soutien familiale faible

Pistes d'accompagnement BRIGITTE

- Sécuriser l'espace émotionnel
- Encourager la verbalisation progressive
- Proposer des outils (écriture, massage, rituels)
- Déceler les signes de deuil complexe
- Respecter son rythme et son refus de faire face à ces émotions



BRIGITTE

- A bénéficié de quelques rencontres individuelles échelonnées sur quelques mois
- N'a pas mis en application les outils proposés
- Ne parlait pas de son deuil en dehors des rencontres
- Aurait aimé être dans un groupe de deuil, mais ne voulait pas parler de ses émotions ni être confrontée à la peine des autres
- Ne s'est pas présenté à sa dernière rencontre et n'est pas revenue par la suite.
- À aucun moment elle ne s'est permise de pleurer avec moi



Témoignage de Brigitte 4 ans après le décès

« Je me suis choisie et j'ai arrêté de me juger. J'ai lu, j'ai parlé à des parents endeuillés, je suis allée à une journée organisée par l'Eucan.

Le fait que Daniel ait été accompagné par un groupe de deuil, et que cela lui faisait du bien, nous a beaucoup aidé, on s'est rapproché.

Je suis plus tolérante envers ma mère, ma sœur, j'accepte leur façon d'être. Je me permets de parler de Chloé et de vivre ma peine quand elle se présente. Il y a encore des moments difficiles mais je ne pleure plus tous les jours, c'est moins fréquent et moins intenses.

En août dernier, nous avons organisé une cérémonie en compagnie de la famille et des amis de Chloé. J'ai été capable d'écrire un hommage à ma fille et de le lire. »



MISE EN SITUATION 3

Élyse et Alain

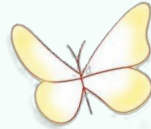
- Élyse et Alain accompagnent leur fille Annabelle (jumelle), atteinte d'un cancer du sein à 17 ans et traitée pendant 8 ans.
- Élyse se consacre entièrement aux soins et accepte l'aide psychosociale proposée par l'équipe, tandis qu'Alain reste dans le déni, convaincu qu'un traitement existe. Pendant le séjour d'Annabelle en soins palliatifs, il continue de chercher un remède miracle et refuse tout soutien.
- Après le décès d'Annabelle, Élyse retourne rapidement au travail, alors qu'Alain s'effondre et doit être mis en arrêt de travail.
- La jumelle d'Annabelle vit de la colère et de la culpabilité, elle se sent oubliée depuis des années, tandis que l'aînée semble moins affectée.



Facteurs du deuil d'Élyse

Facilitants

- Acceptation de la réalité
- Collaboration avec l'équipe psychosociale
- Forte cohésion familiale
- Présence active auprès de sa fille



Contraignants

- Grande fatigue – risque d'épuisement
- Intensité émotionnelle - modulable avec soutien

Facteurs du deuil d'Alain

Facilitants

- Motivation à demeurer impliquer
- Relation familiale unie



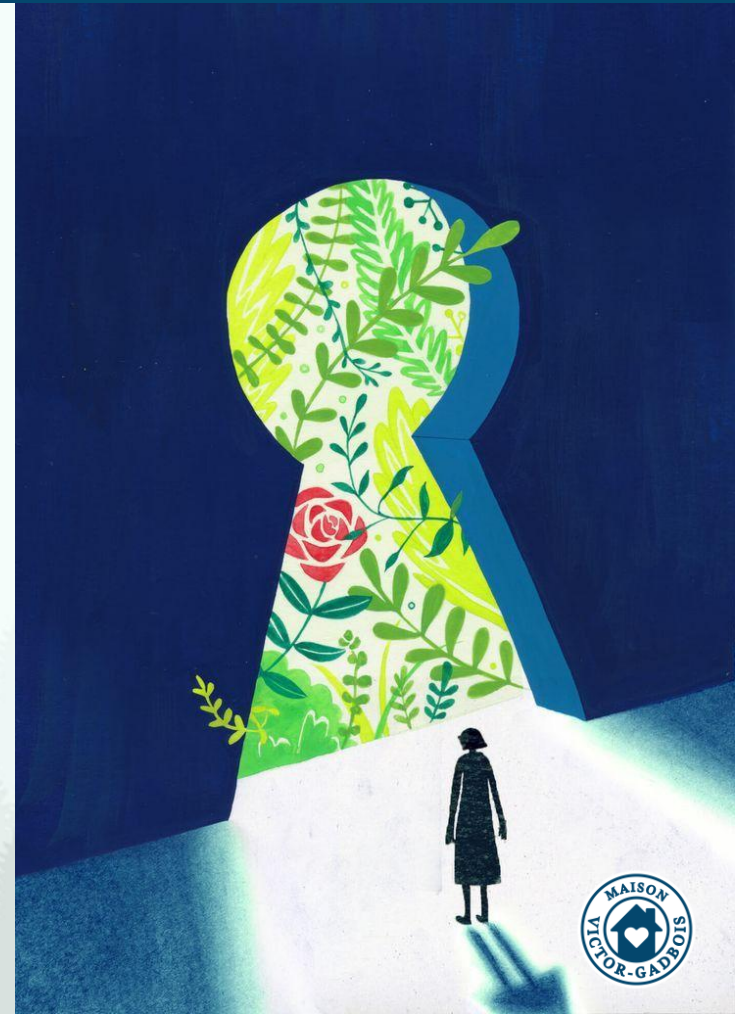
Contraignants

- Déni
- Refus de l'aide psychosociale
- Hypercontrôle
- Incapacité à verbaliser sa peine
- Dissonance avec son épouse

Pistes d'accompagnement

Élyse

- Nommer le cheminement de deuil déjà accompli
- Valider la justesse de sa présence
- Souligner la qualité du lien jusqu'à la fin
- Évaluer sommeil, énergie, charge mentale
- Encourager repos et relais
- Normaliser le « *crash* » post-soins
- Légitimer son désir de retourner au travail
- Normaliser le rythme différent de chaque membre de la famille
- Encourager les rituels de mémoire



ÉLYSE

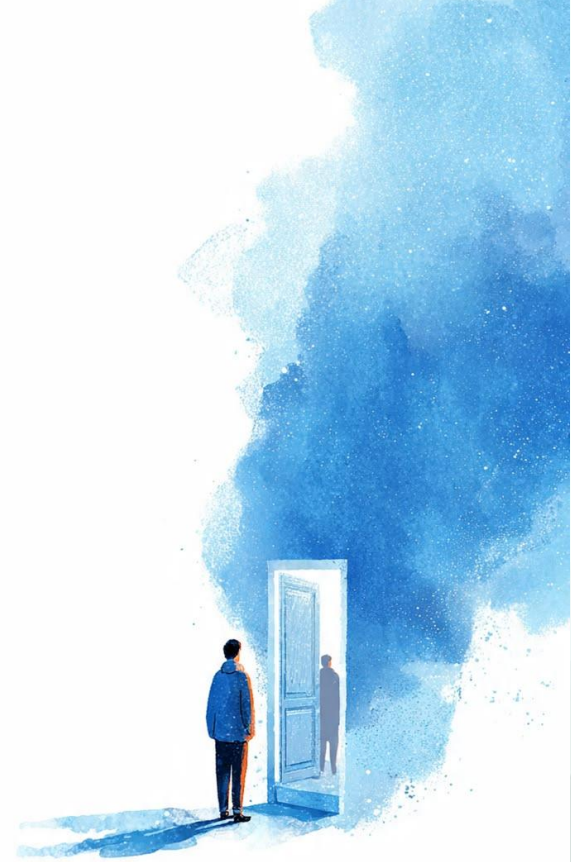
- A bénéficié de quelques rencontres individuelles échelonnées sur quelques mois
- Parlait de son deuil tout en respectant le rythme de chaque membre de la famille dans son processus
- A démissionné de son emploi, se sentant jugée d'aller assez bien malgré le peu de temps écoulé depuis le décès
- Malgré la peine immense, elle a su conserver une bonne santé mentale et métaboliser efficacement son chagrin.



Pistes d'accompagnement

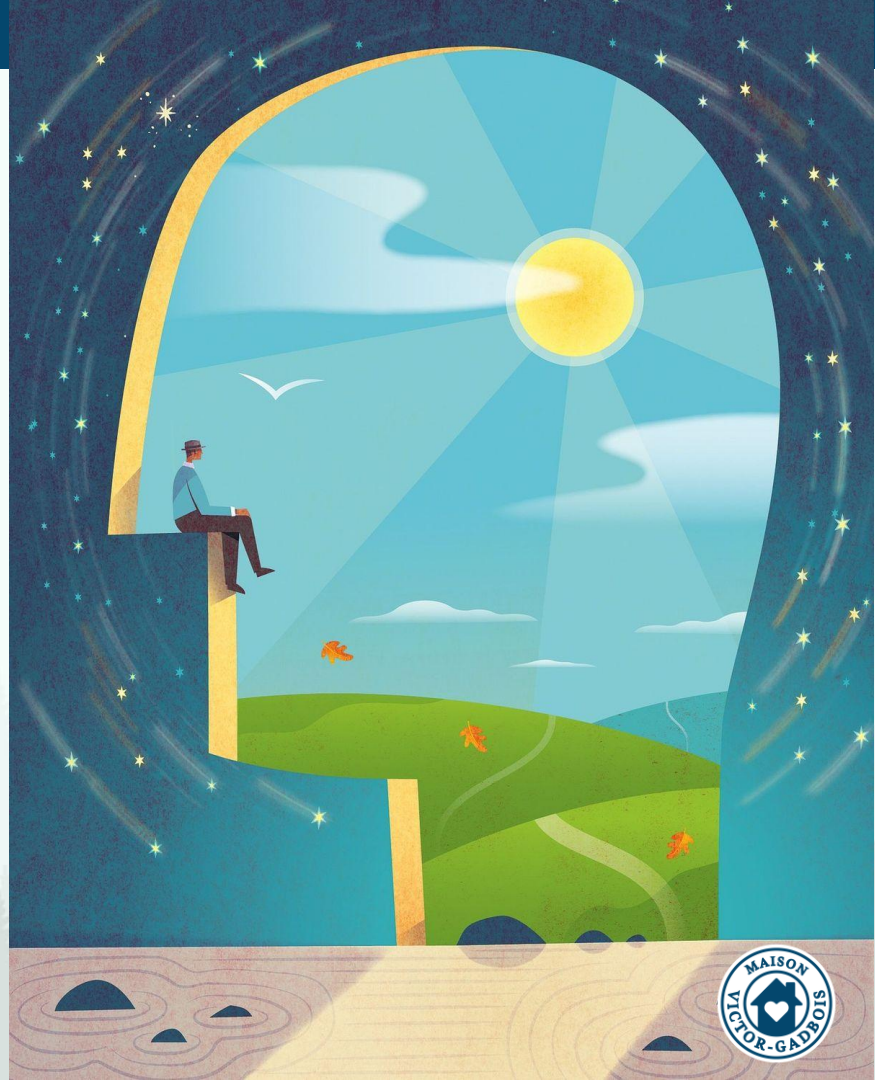
Alain

- Ne pas le confronter brutalement à la réalité
- Respecter la fonction protectrice du déni
- Favoriser un relâchement progressif des mécanismes de protection/défense
- Nommer son besoin de contrôle
- Transformer le contrôle en action symbolique
- L'encourager à parler de sa fille, de son rôle de père
- Être attentif au risque de tension conjugale



ALAIN

- S'est inscrit à un groupe de soutien au deuil
- A accepté de parler de sa peine avec son épouse et ses filles
- A été en arrêt de travail pendant un an
- Malgré la peine immense, a repris graduellement ses activités



Témoignage d'Élyse et d'Alain

« C'est au nom d'Annabelle et en notre nom à tous, que nous sommes présents aujourd'hui pour soutenir financièrement votre maison. Ce lieu où nous avons vécu, il y a 5 ans, des moments importants et déterminants pour la suite de notre vie.

La famille a traversé la tempête ensemble. Annabelle est toujours présente dans nos conversations et dans l'histoire de notre famille. Nous vous en sommes reconnaissants ».



Trois deuils parental liés au cancer, trois mécanismes dominants

Contrôle / Surprotection
Culpabilité

Sylvie et Bruno

Évitement émotionnel
Fusion avec l'enfant unique
Colère

Brigitte et Daniel

Acceptation active vs
Déni et hypercontrôle

Élyse et Alain

Aucun n'est « MEILLEUR »

Tous tentent de rester debout après l'impensable

INTERVENTIONS À EXPLORER

- Accueillir la vulnérabilité
 - Travailler l'identité parentale
 - Encourager la verbalisation
 - Repérer le deuil complexe
 - Contenir le déni
 - Préserver le lien au sein du couple
- Favoriser des interventions douces
 - Respecter et soutenir le rythme de chacun
 - Accompagner l'intensité émotionnelle
 - Maintenir la cohésion familiale

Les manifestations de deuil des parents

- Sont compatibles avec un deuil parental intense
- Demandent un accompagnement soutenant, non normatif
- Ne présentent pas de critères suffisants pour parler de deuil compliqué ou pathologique (il y a du mouvement)
- Fonctionnement global partiellement préservé et évolutif avec accompagnement



FACTEURS À L'ŒUVRE

- Singularité du lien parents-enfant
 - Inversion générationnelle
 - Sentiment d'amputation
 - Atteinte identitaire
 - Croyances et contrôle

Messages clés

- Le besoin de contrôle peut masquer une peur abyssale de s'effondrer
- Les croyances spirituelles peuvent coexister avec une grande détresse
- Le rôle tenu pendant la maladie conditionne fortement le deuil
- Deuil intense normal et très douloureux





Ce qui nuit à l'adaptation

- Vouloir consoler trop vite
- Presser l'acceptation
- Pathologiser trop tôt
- Éviter la colère et/ou la culpabilité

**QU'EST-CE QUE CETTE SOUFFRANCE
PROTÈGE CHEZ LES PARENTS ?**

Posture de l'accompagnant

- Demeurer en lien et cocréateur dans l'accompagnement
- Ne pas chercher à réparer
- Faire preuve de patience, de discernement (quant soutenir, quand contenir, quand référer)
- Réfléchir à ses propres biais cognitifs
- Reconnaître ses propres limites et travailler avec d'autres professionnel·le·s (médecin, psychologue, psychiatre, etc.)



BONS REFLEXES

- Est-ce que je suis en présence d'une souffrance qui cherche à se dire... ou d'une souffrance qui n'arrive plus à circuler ?
- Il n'y a pas de bon deuil, seulement des deuils qui ont besoin d'espace pour respirer.

*« On ne sait jamais tout du passé
d'une personne qui pleure »*

Christophe André, Psychiatre



BRUNO

- N'est pas allé chercher d'aide
- Cinq ans et demi après le décès il ne va toujours pas bien
- A eu un diagnostic de cancer pour lequel il a été traité, il est en rémission
- Travail encore beaucoup, consomme toujours de l'alcool
- A mentionné récemment à un ami qu'il réalise que son le deuil le rattrape

Témoignage de Daniel 4 ans après le décès

« La première année je n'étais pas là. La deuxième année a été très difficile. La troisième année nous avons fêté Noël pour la première fois depuis le décès de ma fille.

Le groupe de deuil m'a beaucoup aidé, pouvoir entendre d'autres parents, pouvoir exprimer ma peine sans peur du jugement m'a permis de cheminer.

J'ai compris que mon épouse et moi ne vivions pas le deuil de la même manière, j'ai osé en parler avec elle et partager ce que j'apprenais dans le groupe, ça nous a beaucoup aidé ».



Merci !

QUESTIONS ?

