



Association québécoise  
de soins palliatifs



## *Mon deuil, mon histoire*

**Une approche de groupe novatrice qui met en lumière l'unicité, la complicité et la réciprocité : récit d'une expérience vécue à la Maison Marie-Élisabeth**

Eve Bélanger, Ph.D. professeure en travail social UQAR

Cindy Laflamme, T.S

Présentation dans le cadre du 31<sup>e</sup> Congrès de l'Association québécoise de soins palliatifs

5 mai 2022

[eve\\_belanger@uqar.ca](mailto:eve_belanger@uqar.ca)

[cindy.laflamme.ts@gmail.com](mailto:cindy.laflamme.ts@gmail.com)

# Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom des conférencières: Eve Bélanger et Cindy Laflamme



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



# Plan de la présentation

- Qui sommes-nous? Nos ancrages et nos motivations
- Mise en contexte du projet: sa pertinence
- Processus de création du groupe
- Brève présentation du groupe
- L'importance du récit: la place de l'écriture, de la lecture comme levier d'échange et aussi pour ritualiser
- Une démarche libre et coconstruite
- Les effets, les constats sur les participant.es
- Les effets sur nous comme animatrices
- Un autre projet en a été inspiré...la suite!



# Qui sommes-nous?

## Nos ancrages et nos motivations

- ✧ Eve Bélanger, Ph.D, professeure en travail social à l'UQAR, bénévole à la Maison Marie-Élisabeth, coanimatrice des groupes de suivi de deuil à la MME
- ✧ Cindy Laflamme, T.S, coanimatrice des groupes de suivi de deuil à la MME.
- ✧ Nos ancrages, notre vécu, nos motivations à s'investir auprès des personnes endeuillées



# Mise en contexte du projet

- Réalité régionale /offre très restreinte, voire nulle
- Suivis de deuil individuels offerts à la MME: certaines constantes, certaines limites...
- Soutien d'Appui Bas-Saint-Laurent pour mettre en place une initiative pour les proches aidants
- La présence d'une bénévole qui réalisait son stage de fin de baccalauréat en travail social: projet de mineure d'intervention
- Les conditions sont réunies pour une création originale, pour un groupe sur mesure:  
...« Mon deuil, mon histoire »



# Processus de création du groupe (1)

## Une démarche intuitive

- Tout était à faire, tout était à apprendre sur cette méthode d'intervention
- Il y a tant de besoins, il y a tant à offrir!
- Création appuyée sur les acquis des cours de groupe de la bénévoles et étudiante en travail social
- Inspirée de nos pratiques respectives

\*\*\*Tout cela appuyé d'un vécu expérientiel plus personnel en lien avec le deuil



# Processus de création du groupe (2)

## La parole des personnes endeuillées au service de la création

Ce qu'on entendait souvent lors des suivis de deuil individuels:

« Est-ce que c'est normal ? »

« Je ne comprends pas pourquoi je réagis comme ça »

« J'ai peur de déranger mon entourage »

« J'ai l'impression que personne ne me comprend vraiment »

« Je me sens seul, tout le monde a repris sa vie »

« Je me retiens d'en parler pour ne pas créer de malaises autour »

« J'ai peur de ne pas *réussir* mon deuil »

« On dirait que ça ne finira jamais »



# Quelques repères sur la démarche de groupe proposée

- Groupe de soutien
- Groupe fermé
- 6 rencontres hebdomadaires (+ 1 rencontre de relance)
- 1h30 à 2h...dans nos rêves!
- 4 à 6 participant.es
- Critère d'admissibilité: avoir accompagné un proche à la suite d'une maladie (que ce soit à la MME ou autres)





# Les chapitres de notre histoire...

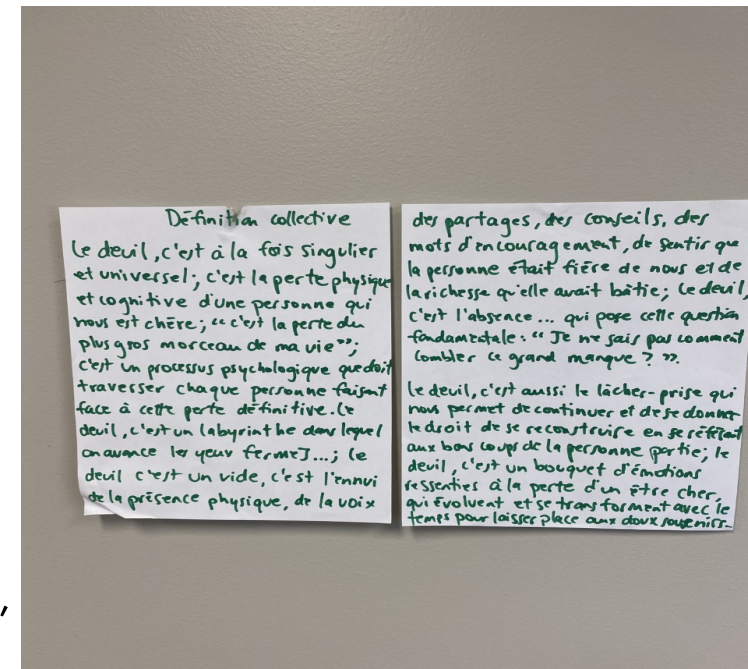
- Rencontre 1: Le début de notre histoire...
- Rencontre 2: Je suis en deuil...
- Rencontre 3: Je me sens...
- Rencontre 4: J'ai besoin de...
- Rencontre 5: Je fais comment?...
- Rencontre 6: Aujourd'hui et demain



# Quelques incontournables de cette histoire

- Écriture d'une définition collective du deuil: effet surprenant!
- Le pouvoir des mots
- Les pertes associées
- Les supports: métaphore des ailes d'ange
- Trouver un titre à son histoire
- Le rituel de la fin: écriture d'un texte à chacun.e des participant.es pour les honorer...

\*\*\* sans oublier des activités proposées à faire entre les rencontres, au choix



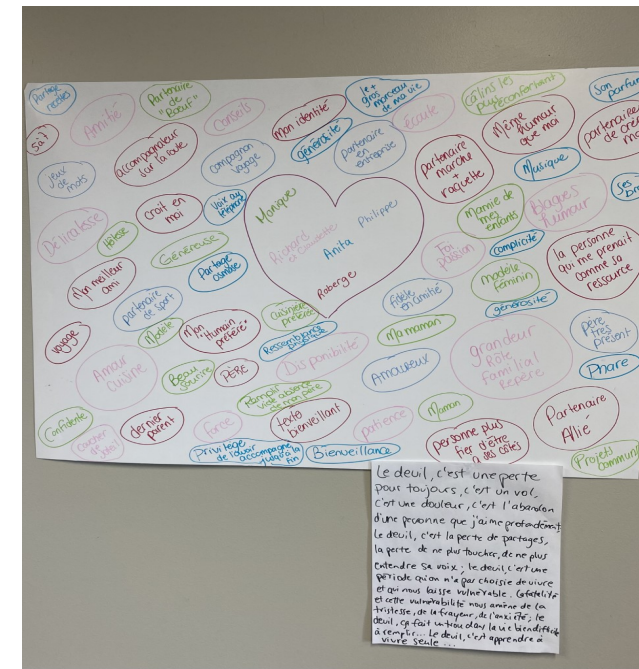
# L'importance du récit: la place de l'écriture, de la lecture comme levier d'échange et aussi pour ritualiser

(Bélanger, 2018; Cyrulnik, 2013)

- Se raconter
- Levier de résilience

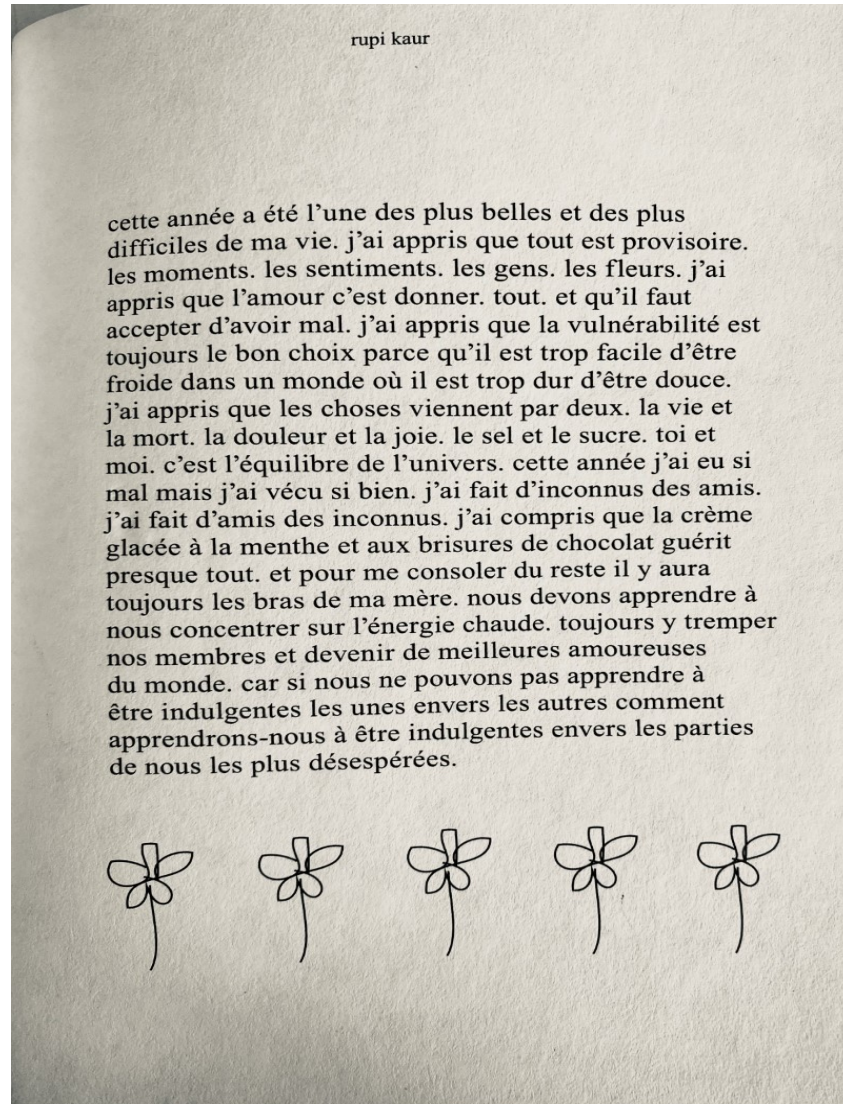
Comme le dit Boris Cyrulnik (2013), il n'y a pas de résilience sans récit de soi. Il faut offrir aux personnes des espaces d'historicisation qui permettent de se reconnaître comme sujet, de situer son origine, de découvrir le sens de sa trajectoire et de réactiver les possibilités de se rêver à nouveau. (dans Bélanger, 2018, p. 62)

- Partage de lectures: livres, textes : ex: Rupi Kaur
- Partages de certains écrits par les participant.es
- Partage de photos
- Se souvenir... s'ajoute à notre démarche la présence des êtres chers



# Apport de la poésie, des métaphores pour mettre des mots...

(Kaur, 2017)





# Quelques inspirations



# Une démarche libre et coconstruite

- Chaque groupe est singulier...
- Démarche itérative: bien que structurée et définie, elle est aussi très mouvante
- Apport des participant.es sur le contenu proposé, qui devient évolutif au fil des groupes donnés
- Place des animatrices...



# Les effets, les constats sur les participant.es

(Bonanno, 2011; Cyrulnik, 2013; Fauré, 2012; Lévesque, 2005; Turcotte et Lindsay, 2019)

- ✧ Besoin de réconfort, de présence (réelle), bref tout ce qui n'existait plus...
- ✧ Lieu où leur deuil peut exister et être entendu, considéré
- ✧ Lieu pour honorer leur proche décédé, pour en parler en toute liberté
- ✧ Dynamiques d'aide mutuelle: force du nombre, soutien mutuel, discussion sur les sujets tabous
- ✧ Besoin de se rassembler, de se ressembler
- ✧ Mettre des mots sur leur vécu: se raconter...
- ✧ Compréhension partagée, vraie et sincère: on se croit...
- ✧ Douceur et indulgence
- ✧ Pallie à certaines maladresses de l'entourage
- ✧ Permet une forme d'éducation offerte à leurs proches; légitime ce qu'ils vivent (ex: nomment plus aisément leurs besoins, font leurs demandes, donc c'est plus assumé).



# Les effets sur nous comme animatrices...

- Lieu de sens
- Lieu de présence pleine
- Lieu de créativité
- Lieu de liberté
- Lieu pour se déposer
- Une réelle réciprocité, une reconnaissance
- Une activité qui « s'ajoutait » mais qui au final nous apportait tellement...





# Cette expérience a inspiré...

- Un groupe destiné aux jeunes: notre cœur y revient toujours!
- Nécessité d'offrir cet espace aux jeunes, leur donner une voix...
- Démarche adaptée: mise sur la créativité, la symbolisation par différents médiums
- L'intention première : l'écriture de leur histoire...le récit qui demeure la trame principale.



**Merci pour votre intérêt!**

**Commentaires/questions**



# Références sélectionnées

---

- Bélanger, E. (2018). L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience. Récits phénoménologiques. Thèse de doctorat. École de service social. Université Laval.
- Bonanno, G. A. (2011). *De l'autre côté de la tristesse*. Éditions Le dauphin blanc.
- Carrier, R. (2020). *Parole. Et si on prenait le temps d'écouter?* Maison Michel-Sarrazin.
- Crête, S. (2021). *Marquer le temps*. Le Jour.
- Cyrulnik, B. (2013). La résilience : un processus multicausal. *Revue française des affaires sociales*, 1 (2), 15-19.
- Fahmi, M. (2018). *La leçon de Rosalinde*. Éditions La Peuplade.
- Fahmi, M. (2021). *La promesse de Juliette*. Éditions La Peuplade.
- Fauré, C. (2012). *Vivre le deuil au jour le jour*. Albin Michel.
- Galy, M. et al. (2018). *Être là*. Flammarion | Versilio.
- Kaur, R. (2019). *Le soleil et ses fleurs*. (traduit par L. St.-M. et P. Gagné). Guy Saint-Jean Éditeur.
- Lévesque, N. (2005). *Le deuil. Impossible nécessaire*. Éditions Nota bene.
- Quenneville, Y. et Dufour, N. (2008). *Vivre avec un proche gravement malade*. Montréal, Canada : Bayard Canada.
- Turcotte, D. et Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes*. Chenelière Éducation.
- Younsi, O. (2016). *Soigner, Aimer*. Mémoire d'encrier.

