



DEUIL TRAUMATIQUE

Comprendre, soulager, traiter

Pascale Brillon, Ph.D.
Professeure UQAM et Psychologue spécialisée

1



2

Plan de la « rencontre avec l'Expert »

1. LA MORT... NORMALE OU TRAUMATIQUE?
2. COMMENT RÉAGIT-ON À UNE MORT TRAUMATIQUE ?
3. STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES -->
L'AVIS (HUMBLE) DE LA SUPERVISEURE ☺
 - » Le travail émotionnel
 - » Le travail des pensées souffrantes
 - » L'évitement des situations associées
 - » Gérer l'attrait du contact
 - » Finaliser les rites
 - » Les gains secondaires
 - » Embrasser la vie

3



1. LA MORT... NORMALE OU TRAUMATIQUE?

4

1.Qu'est-ce qu'une mort traumatique?

- **La relation avec le décédé est significative**
et / ou
- **Le décès est (et/ou):**
 - soudain, imprévisible, tragique
 - contre-nature
 - volontaire, arbitraire
 - comporte des aspects horrifiants
 - n'a pas permis de dire Adieu ou AuRevoir

5

1.Qu'est-ce qu'une mort traumatique?

Exemples...

- Les victimes de la guerre (Ukraine, Israël, Palestine)
- Les victimes d'attentats
- Les victimes de la pandémie de Covid-19
- Le décès d'un enfant
- Le décès par suicide
- Le décès par accident
- La mort lors de catastrophe naturelle
- Le décès par maladie fulgurante
- Le décès résultant de violence d'autrui (homicide)
- Le décès résultant de négligence d'autrui
- Le décès implique des aspects horrifiants - déshumanisants
- Les décès sont multiples
- Le corps du disparu n'est pas retrouvé

6

1. Les événements traumatiques sont-ils courants?

Type d'événement	Prévalence (%)
Mort soudaine et imprévue d'un proche	60%
Agressions	38%
Combat militaire	2%
Viol	6%
Agression sexuelle	6%
Menacé d'une arme	25%
Battu sévèrement	11%
Témoin de qq gravement blessé ou tué	29%
Accident grave de véhicule	28%
Désastre naturel	17%
Diagnostic de maladie mortelle	5%

7

1. Le *Deuil Traumatique* est-il fréquent ?

- ****Pour chaque mort traumatique : 10 endeuillés souffrants**
(Gross, 2007 ; Kilpatrick et Aciermo, 2003)
- **4%** des gens de la population générale souffrent de **Deuil Complicé**
(Kerstin, Brahlér, Glaesmer et Wagner, 2011)
- **7-9%** des endeuillés développent un DT
(Raphael et Monkov, 1999)
- **TSPT chez parents suivant la mort violente d'un enfant** (Murphy et al, 2003)
 - 27% des mères
 - 12.5% des pères
- **43%** des endeuillés du World Trade Center ont développé un **Deuil compliqué** (Neria et al., 2007)

8



POURQUOI SOUFFRE-T-ON DE DEUIL TRAUMATIQUE?

9

3. MODÈLE DE FOA

Structure de peur

The diagram illustrates the Foa model of anxiety structure, showing the relationship between Signification, Stimulus, Réaction, and Moi. It is divided into two main parts: a left side for the 'Moi' (Self) and a right side for the 'Stimulus'.

Left Side (Moi):

- A red box labeled **Signification** is at the top.
- A green box labeled **Moi** is below it.
- Two orange diamonds labeled **Réaction** are below the **Moi** box.
- A red box labeled **Signification** is at the bottom.

Right Side (Stimulus):

- A red box labeled **Signification** is at the top.
- Two green ovals labeled **Stimulus** are below it.
- Below the **Stimulus** ovals are more green ovals labeled **Stimulus**.
- A red box labeled **Signification** is at the bottom.

Connections:

- The top **Signification** box is connected to the **Moi** box and the first **Stimulus** oval.
- The **Moi** box is connected to the two **Réaction** diamonds.
- The first **Stimulus** oval is connected to the top **Signification** box and the bottom **Signification** box.
- The second **Stimulus** oval is connected to the top **Signification** box and the bottom **Signification** box.
- The bottom **Signification** box is connected to the two **Stimulus** ovals.

Moi

Signification

Stimulus

Stimulus

Stimulus

Réaction

Réaction

Stimulus

Stimulus

Stimulus

Stimulus

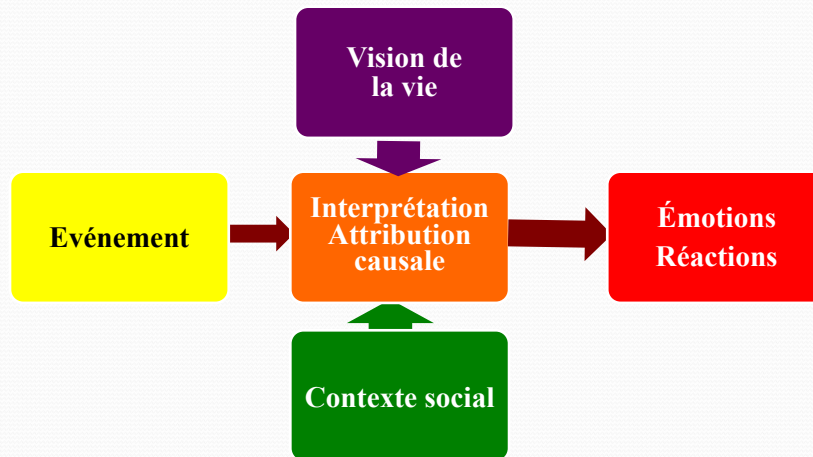
Signification

Signification

Signification

1

LE MODÈLE COGNITIF



11

3. Pourquoi souffre-t-on de DT?

Les facteurs aggravants au deuil

Prédisposants	Déclencheurs	Maintien
Sexe féminin	Circonstances spécifiques au décès	Peu de soutien de l'entourage + facteurs de stress suppl.
Caractéristiques de la relation, enjeux		Régulation émotionnelle entravée
Traits dépendants, dif. d'attachement sécure, hab. d'adapt, émotions	Émotions de l'endeuillé: culpabilité, impuissance, horreur	Att. Causales et Pensées catastrophiques sur la perte ou futur
Sx dépressifs ou anxiété de séparation antérieure	Réactions dissociatives	Évitement ou recherche de contact
Stresseurs, Traumatismes ou pertes traumatiques antérieurs	Ressemblances avec des traumas passés	Comportements malsains
Conceptions fond. de la vie, du monde, des autres		

12

3. POURQUOI SOUFFRE-T-ON DE DT?

Les facteurs de protection

- **L'intervention précoce suite au décès**
- **Le type de gestion de stress : Gestion Affective positive**
 - Expression des émotions
 - Recherche de support émotionnel
 - Interprétation positive
- **Gestion de stress : Gestion dans l'action**
 - Résolution de problème + Proactivité
- **Cohésion et intégrité familiale**
 - Soutien social
- **Sentiment d'auto-efficacité**

13

3. POURQUOI SOUFFRE-T-ON DE DT?

Des éléments à prendre en considération

- **La perte émotionnelle**
 - Que représente cette perte? Concrètement? Symboliquement?
- **Les facteurs aggravants**
 - Pendant, pré et post
- **Les mécanismes de conditionnement**
 - Quels sont les conditionnements avec l'horreur ?
 - Avec le danger? L'horreur ? L'impuissance? L'incertitude de la vie?
- **Les rites funéraires effectués**
- **Les circonstances précédents le décès**
 - Les derniers mots, les tensions, les disputes, enjeux en suspens...
- **Les interprétations cognitives**
 - L'attribution causale de la perte traumatique

14



2 COMMENT RÉAGIT-ON À UNE MORT TRAUMATIQUE?

15

2. Réactions à une mort traumatique

« *J'ai été foudroyé...* »,
« *Mon monde s'est écroulé...* »

- Choc de l'Annonce de la nouvelle
- État de choc, confusion
- Dissociation, déconnection
- Tristesse, sentiment de perte intense
- Anxiété, anticipation, incertitude
- Colère, rage, révolte submergeantes

16

2. Réactions à une mort traumatique

Les symptômes post-traumatiques

Contact (direct-indirect) avec la mort

B- Reviviscences

- L'Événement est revécu (scène de mort)

C- Évitement

- Évitement de tout ce qui est lié à la mort

D- Altérations cognitive et émotionnelle

- Blâme excessif, sentiment de détachement, émoussement,

E-Hyperactivation

- État d'alerte, irritabilité, dif de sommeil et de concentration

F- Durée de plus d'un mois



17

2. Réactions à une mort traumatique

Le Deuil Prolongé (DSM-5-TR)

A. Mort d'une personne significative

B. Préoccupations intrusives et souffrantes (1/4Sx)(+12 m):

- 1) Désir intense de rapprochement du défunt/manque
- 2) Tristesse et douleur émotionnelle intense
- 3) Préoccupation (tourment) envers le décédé
- 4) Préoccupation (tourment) envers les circonstances décès

C. Détresse significative (+12 mois)

D. Affecte le fonctionnement quotidien (+12 mois)

E. Les Sx sont hors de proportion avec le milieu culturel

- **Spécifier si Deuil Traumatique:** (homicide ou suicide)

18

2. Réactions à une mort traumatique ?

Le critère C de Deuil Prolongé (6 des 12)

Détresse réactionnelle à la mort

- C1. Difficulté marquée à accepter le décès (aussi gestes automatiques)
- C2. Incrédulité ou émoussement émotionnel face à la perte
- C3. Difficulté à entretenir des attitudes positives à propos du défunt
- C4. Amertume ou colère face à la perte
- C5. Attitudes dysfonctionnelles envers soi face à la mort ou face au défunt
- C6. Évitement excessifs des S associés à la perte

Perturbation sociale et de l'identité

- C7. Désir de mourir pour se rapprocher du défunt
- C8. Difficulté à faire confiance à autrui depuis la perte
- C9. Sentiment de solitude ou de détachement des autres depuis la perte
- C10. Sentiment que la vie est vide ou insensée sans le défunt ou sentiment que l'on ne pourra plus fonctionner sans cette personne
- C11. Confusion face au sens de sa vie ou perception perturbée de son identité (une partie de moi est morte ou perdue à jamais)
- C12. Difficulté ou résistance à poursuivre ses objectifs de vie, ses activités, entretenir ses relations ou à envisager un avenir depuis la perte

19



**TRÈS HUMBLEMENT...
CE QU'IL SEMBLE MANQUER EN
TERME THÉRAPEUTIQUE**

20



3.1. La psycho-pédagogie

21

LA PSYCHO-PÉDAGOGIE

*Sur le Deuil **Traumatique***

Caractéristiques du Deuil Traumatique:

1. Une mort traumatique
2. Des symptômes intenses de ...
 - perte, choc, révolte, culpabilité, dissociation, honte...
3. Des symptômes « post-traumatiques » ajoutés au Deuil

Ce qui peut étonner :

- En mouvance, bouffées, intensité du manque, choc de la permanence,
- Pas juste de la tristesse... Anxiété, révolte et les émotions « honteuses »
- Conditionnement avec des aspects horribles : Structure de peur
- Tendance à la dissociation et à l'évitement
- Reviviscences, flashbacks
- « Réactions normales à un événement anormal »

22

LA PSYCHO-PÉDAGOGIE

Particularités de certaines morts

La mort d'un enfant

- Perte contre-nature très intense (époque)
- Pas de mots pour désigner les endeuillés
- *Même* si elle est *in utero* ou dès la naissance
 - Souvent moins de soutien pour le père
 - Perte des rêves, des projets
- *Même* si elle arrive à un âge avancé
- Remise en question de l'identité, du statut social

23

LA PSYCHO-PÉDAGOGIE

Particularités de certaines morts

La mort par accident

- Imprévisibilité s'installe
- Crainte de la voiture, de la route
- Attente du coroner, poursuites potentielles

La mort par homicide, agression, guerre, attentats

- L'aspect volontaire, arbitraire de la mort → quête sens
- Révolte, poursuites, désir de vengeance
- Incompréhension, remises en question des croyances
- Poursuites potentielles
- Médiatisation des décès + trauma du procès
- Honte, stigma pour les endeuillés

24

LA PSYCHO-PÉDAGOGIE

Particularités de certaines morts

La mort par suicide

- Famille/amis sont témoins de la scène de mort
- Culpabilité, quête de sens +++
- Sentiment de rejet et d'abandon
- Colère, révolte
- Honte, tabou, stigma
- Mensonges et secrets de famille
- Risque suicidaire accru

25

LA PSYCHO-PÉDAGOGIE

Particularités de certaines morts

La mort lors de catastrophe naturelle

- Tissu social profondément ébranlé: trauma historique
- Désorganisation sociale subséquente avec traumas ajoutés (camps, déménagements, agressions)
- Perte +++ de tous repères, besoins de base
- Difficulté à retrouver les corps → Doutes sur le sort, fantaisies de retour, attente, incapacité face aux rites, deuil retardé
- Quête de sens, spiritualité

26

LA PSYCHO-PÉDAGOGIE

Réactions des endeuillés

Femmes-endeuillées vs Hommes-endeuillés...

- Les femmes entretiennent plus leur réseau
- Elles reçoivent plus de soutien social
- Elles vont davantage consulter et demandent davantage
- Elles utilisent moins l'alcool pour diminuer leur anxiété

- Femmes: Attention à la co-rumination
- Femmes: Sont moins bonnes en résolution de problème

27

LA PSYCHO-PÉDAGOGIE

Conseils à l'entourage de l'endeuillé

- État de choc aussi...
- Attention : durée du soutien : 3 mois : Marathon

- Soyez informés sur le DT
- Ne vous donnez PAS le mandat de « soulager »
- Permettez-lui d'exprimer ses émotions et TOLÉREZ
- Manifestez votre amour (et votre détresse si il y a)

- Permettez-vous d'être bien, MÊME...
- Soyez alerte au Tvicariant et la F.de compassion

28



LE TRAVAIL DES ÉMOTIONS

29

LE TRAVAIL DES ÉMOTIONS

Possibilité de Dénier persistant:

- Refus d'accepter la perte
- Refus d'accepter cette forme de mort
- Refus des émotions liées à la perte
- Refus de l'impact du décès sur sa vie

30

Le travail des émotions

Le processus à favoriser



31

LE TRAVAIL DES ÉMOTIONS

Réflexions...

- L'intelligence émotionnelle, Résilience
- La colère, la rage, l'orgueil
- « ~~L'acceptation~~ » (--> s'incliner-admettre-accueillir-résigner)
- Le « pardon » et « obligation » pour la sérénité
- Les bouffées incompatibles avec la loyauté
- Sommes-nous moins bien équipés qu'autrefois?



32



Assouplir les pensées souffrantes

33

Assouplir les pensées souffrantes

Identifier les pensées souffrantes

Être alerte aux pensées liées à:

- Relation avec le décédé
- Vision de l'avenir sans le décédé
- Vision de soi: autonomie, deuil, solitude
- Conception de la vie, des autres
- **Pensées automatiques**
 - Pensées et Attributions causales (interne vs externe/stable vs instable)
- **Croyances fondamentales**
 - Conceptions d'elles-mêmes
 - Conceptions du monde, de la vie et des autres
 - Spiritualité : tabou en TCC ?

34

Assouplir les pensées souffrantes

« *Je me sens coupable...* »

- D'avoir entraîné son décès
- De ne pas l'avoir empêché alors qu'il était prévisible
- D'avoir réagi ainsi lors de sa mort
- D'avoir survécu
- De ne pas l'avoir assez aimé
- De manquer de loyauté à son égard
- Je me *sens* coupable donc je *suis* coupable

35

Assouplir les pensées souffrantes

Réflexions...

- **Important: la quête de sens**
quelles sont les attributions causales, l'explication,
le sens donné à la vie vécue, à la mort subie
- Perception moderne du pouvoir, du contrôle, de la prévention
- Conception de l'adversité / droit au « bonheur »/ monde juste:
« *ca n'aurait pas dû* », « *ca ne devrait pas être ainsi* »
- Idéalisation du passé... dénigrement du futur
- Perte de sens collectif, de spiritualité,
le « *essai et erreur millénaire* » pour contrer l'adversité ?



36



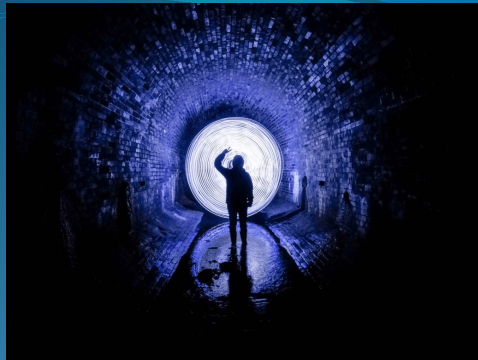
OUSER L'EXPOSITION IN VIVO

37

Oser l'exposition in vivo

- **Pertinent pour tant de situations...** (oui vraiment :-)
 - Associées au défunt ou à la mort ou aux rites :
 - Lieux associés au défunt, mais aussi tout lié à scène de mort, + aussi salon, cimetière, pierre tombale, hôpital, église, ...
- **Attention à l'impression qu'elle peut être...**
... facilement remplaçable par des stratégies "plus agréables"

38



GÉRER L'ATTRAIT DU CONTACT

39

L'ATTRAIT DU CONTACT...

Est-ce trop?

telle une drogue...

- La force de l'attrait
- Le temps consacré
- L'énergie, l'investissement émotionnel
- Le retrait de la vie et du réseau
- Ce que l'on y gagne...
- *Faisons-nous durer quelque chose qui n'existe plus?*

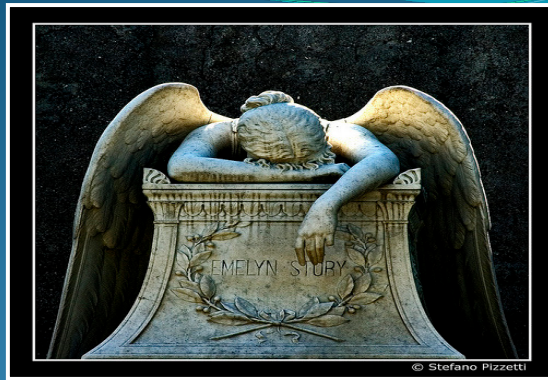
40

L'ATTRAIT DU CONTACT...

Quand C'EST trop...

- Entendre son réseau
- Accordons-nous le droit de nous tourner vers les vivants, vers la vie
- En quoi ce contact est-il bon? (= drogue)
- Dosage...
- Mise en place de moyens concrets

41



Finaliser les rites :
(Re)Dire au Revoir

42

Finaliser les rites du deuil

Si importants....

Or, dans le DT, ils ont souvent manqués leur fonction...

- **Ils ont été vécu dans un état second**
 - en panique, en dissociation ou en mode « tâche »
- **La relation n'est pas bouclée**
 - Trop de mots n'ont pas été dits
 - Trop d'enjeux (de traumas?) sont encore en suspens



43

Finaliser les rites du deuil

Pour dire « Au Revoir », « Adieu », « Je t'aime »...

Choisir son rite: Lieu, mode, gens, objets, discours...

- Messes anniversaires et Commémorations
- Toast au défunt et son héritage
- Voyage, planter un arbre, don à son nom
- Bâton de guérison - pierre
- Photos dans la maison - Scrapbook, vidéos - bijoux
- Retour sur les lieux de l'événement
- Visite au cimetière

*Soyons créatifs et collés à l'unicité
de l'endeuillé*



44

Finaliser les rites du deuil

Lettre au disparu

- Pour dire notre amour, notre manque
- Pour dire notre culpabilité et demander pardon
- Pour donner notre pardon

Lettre-Réponse DU disparu(e)

- Que nous répondrait-il/elle?
- Que nous dirait-elle?
- Que nous encouragerait-il à faire?
- Face au pardon?
- Face à notre désir de vivre?
- Face à notre sentiment de culpabilité?
- Notre sentiment d'être déloyal?

45

Finaliser les rites du deuil

Pour boucler une relation en suspens...

La biographie relationnelle

- Faire l'historique de notre relation
- Détailler notre début, notre rencontre
- Identifier les moments heureux
- Identifier les écueils, les conflits, les tensions
- Expliquer les enjeux douloureux
- Raconter la fin
- Nommer ce qu'on aurait tant aimé pouvoir profiter
- Finir par l'Au Revoir – L'Adieu
- * Amener photos-objets *

46

Finaliser les rites du deuil

Le faire *nôtre*... Exercice de l'Héritage

- Quels sont les moments heureux vécus avec l'autre?
- Que lui devons-nous?
- Comment nous a-t-il changé? Influencé?
- Quel héritage nous laisse-t-il?
- Comment le porterons-nous en nous... toujours?



47

Finaliser les rites du deuil

Morts traumatiques relationnellement complexes

Lettre au disparu.e

- Pour dire notre rage, notre haine, notre mépris
- Pour nommer les conséquences de ses actes
- Pour nous défaire (enfin) de son emprise

Rite symbolique

- De libération ?



48

Finaliser les rites du deuil

Réflexions...

Place du rite dans notre société

- Le noir, le brassard, ce qui était convenu, accepté
- L'apaisement de « suivre une règle »... l'absence actuelle
- Les rites, les lois
 - La place de l'urne, de l'autel dans la maison



49



**RESTER ALERTE AUX GAINS
SECONDAIRES MALSAINS**

50

Y A-T-IL GAIN SECONDAIRE ?

Identifiez les gains secondaires possibles

- « Ça donne un sens au décès »
- « Cela prouve que je l'aimais »
- « Mes Sx témoignent de la perte vécue »
- « J'ai un statut social plus enviable »
- « Mon conjoint s'occupe de moi et reste près »
- « Je ne peux pas, socialement, faire autrement »
- « Ainsi, je reste loyal à sa mémoire »
- « Je me fais mal comme cela, j'expie ma faute »: le **cilice**

51



EMBRASSER
LA VIE

52

Embrasser la vie

Mettre en évidence --> les forces, les preuves d'adaptation, de courage et de résilience:

- *J'ai été capable d'accomplir de nouvelles tâches*
- *J'ai été capable de vivre émotionnellement sans l'autre*
- *J'ai entretenu mes relations avec mon entourage*
- *Je me suis remis en mouvement*
- *J'ai osé prendre des risques*

**Aborder le rapport au plaisir, la sexualité*

53

8. Embrasser la vie

Résilience

- Je suis de retour
 - Je le porte en moi et je peux avancer sans culpabilité
 - Je sais que je suis digne de valeur et digne d'être aimé
 - Je sais que je suis capable d'aimer de nouveau
-
- *Croissance post-traumatique*
 - Je savoure encore mieux le privilège de la vie
 - Je vois la vie, les gens, le monde autrement
 - Je me sens plus serein, indulgent envers moi
 - Je veux vivre mieux qu'avant



54



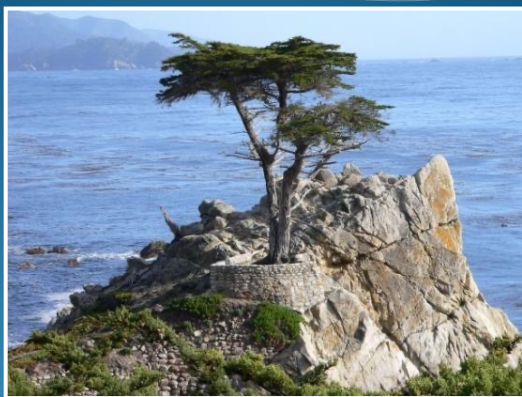
ENVISAGEONS DES STRATÉGIES AVANCÉES TSPT

55

Stratégies avancées TSPT

- **Dissociation, pertes de contact avec la réalité**
 - *Techniques d'ancrage*
- **Présence de flash-backs de la scène de mort**
 - *Exposition au souvenir du trauma ou EMDR*
 - *Attention avec rescénarisation*
- **Cauchemars perturbants**
 - *Exposition au scénario modifié du cauchemars (IRT)*

56



*Chaque fois qu'une personne meurt
C'est toute une bibliothèque qui brûle*

Proverbe Africain