

DEUIL ET BLESSURES D'ATTACHEMENT

Aborder la perte par le biais du vif de la vie

FORMATRICE

Johanne DE MONTIGNY, M.A.Ps., Psychologue

PROBLÉMATIQUE

La commotion psychique causée par un deuil significatif souvent ravive la tonalité affective des premières expériences d'attachement et de séparation. Entre l'enfance et le grand âge, comment l'attachement s'est-il développé au cœur de sa dynamique familiale et au fil de ses relations? La clinique de deuil tend à démontrer que l'attachement anxieux exacerberait l'angoisse de mort et accentuerait la souffrance de la perte ultime. Or, la question se pose : Malgré le grand chagrin, la sérénité de l'endeuillé proviendrait-elle d'un attachement sécurisant et d'un détachement aimant? Cette hypothèse clinique trouve quelques échos dans la littérature sur le deuil (Siegel, et Bryson, 2021; Cyrulnik, 2019; Yalom et Yalom, 2021).

Pour l'intervenant, entre le deuil dit « normal » et le deuil dit « compliqué », la ligne n'est pas toujours facile à tracer (de Montigny, 2020). En revanche, si les affres du deuil persistent, la souffrance risque alors de se cristalliser à plus long terme et de donner à celui ou celle qui reste le sentiment d'une fidélité au défunt. Comment peut-on aider le deuilleur à sortir de la paralysie du deuil? À se redéfinir après s'être perdu? À bêcher dans son jardin de vivaces? À aborder la perte par le biais du vif de la vie?

À l'heure de la pandémie et de ses impacts, la psychologie du mourir et du deuil doit tenir compte des circonstances ayant entouré la mort de l'être cher. Nombre de familles ont été contraintes à l'interdit d'accompagner un proche à l'orée de sa mort ou n'ont pu respecter ses dernières volontés. L'adieu incommunicable, resté en plan, ajoute une couche de détresse qui, pour ceux et celles qui restent, demeure inacceptable, difficile à métaboliser. (de Hennezel, 2020; de Montigny, 2020; Ummel et Vachon, 2022).

BESOIN

Les demandes de consultation sur le deuil ayant explosé depuis la Covid-19, le besoin de formation des intervenants devient impératif. Cette formation, inspirée de l'observation clinique, vise à mettre en lien l'influence du style d'attachement que l'enfant a développé dans son milieu familial ainsi que dans les contextes subséquents de sa vie affective, et sa façon de composer avec le deuil.

Pour mieux saisir la force de frappe du détachement que le départ définitif de l'être aimé impose au deuilleur, la théorie de l'attachement à nos premiers objets d'amour permettra au psychothérapeute de mieux départager, mais avec nuances, le deuil normal (pour lequel d'ailleurs bon nombre de personnes consultent aussi) et le deuil compliqué ou complexe persistant, qui nécessite l'exploration des expériences préalables de séparation, d'abandon, de trahison ou de rejet. La prise en compte des facteurs d'attachement à la base et de détachement au soir de la vie, éclairera le clinicien ou l'aidant quelque peu formé au deuil, sur la notion de la perte d'une partie de soi ou de son identité en perdant l'autre, (attachement intense-fusionnel), de la paralysie du deuil (attachement insécure-évitant) et du deuil compliqué (attachement anxieux-désorganisé).

Dans cette formation seront également considérés les effets déconcertants de la covid comme facteur aggravant ou obstruant le dénouement du deuil (le deuil suspendu). La reconstruction des forces du moi, l'évolution de son rapport à l'amour, à la vie et à la mort demeurent des objectifs réalistes pour la personne en deuil qui consulte et réalisables par un psychothérapeute informé, accueillant, sécurisant, empathique et sensibilisé aux blessures d'attachement.

En tenant compte des blessures affectives de la personne endeuillée et de ses réactions au détachement soulevées par la perte d'un être cher, le psychothérapeute ou l'aidant professionnel sera, à la lumière de cette formation, en mesure d'en faire le lien, d'offrir un soutien mieux adapté à sa réalité et de formuler une intervention sur mesure.

OBJECTIFS

- Explorer les liens entre le style des premiers attachements, la qualité des rencontres subséquentes et leurs influences sur le vécu de la perte ultime.
- Connaître les circonstances et comprendre les impacts psychologiques entourant la mort d'un être cher (l'accompagnement dans la mort annoncée ou le pré-deuil; le deuil consécutif à une mort tragique, soudaine, inattendue; les souvenirs rassurants versus les images traumatisantes).
- Identifier les recoupements et les nuances entre le deuil normal et le deuil compliqué, afin de mieux orienter les interventions et d'offrir un soutien mieux adapté à la réalité du deuilleur.
- Se sensibiliser à l'accompagnement de la personne en deuil dans sa quête de sens et ses raisons de vivre dorénavant sans l'autre.

PRÉALABLES

Idéalement, connaître les bases du processus de deuil, posséder quelques notions entourant les styles d'attachement, porter un intérêt spécifique à la perte par la mort dans une approche profondément humaine.

CONTENU

I Volet théorique et œuvres littéraires

1.1 Présentation brève des styles (évolutifs) d'attachement

- a) Leurs caractéristiques (un rappel nécessaire pour cette formation)
- b) Leurs conséquences au moment d'une perte par la mort
- c) « Prédicibilités » sur la force de frappe du deuil dans la durée

Description et impact des circonstances entourant le décès

2.1 Mort prévisible versus mort soudaine

- a) Pré-deuil comme facteur de protection-préparation
(Apport inestimable parfois sous-estimé de la psychologie du mourir)
- b) Détonation psychique à l'annonce d'une mort soudaine
(La perte traumatique exempte du stress post-traumatique)
- c) Stress post-traumatique consécutif à la perte par décès

Deuil pandémique

3.1 Augmentation de la souffrance lors d'un deuil suspendu ou différé

- a) Deuil désaffranchi? (Ummel, D.; Vachon, M. 2022).
- b) When Grief Goes Viral : Psychological Impacts of the Covid-19 Pandemic
(Robert A. Neimeyer and Sherman A. Lee, 2021).
- c) Métaphores dans le récit des proches aidants (Guitté-Verret, M.A. Vachon, M. et coll., 2021).
- d) Vivre un deuil en temps de pandémie et de confinement – Quelques conseils, OPQ, document électronique, 2020.

II Volet clinique

4.1 Éléments-clés pour mieux orienter nos interventions

- a) Courte vidéo sur l'attachement entre une mère et son bébé.
(À l'ère du YouTube)



- b) Témoignage percutant d'un homme en fin de vie (extrait d'un film- documentaire réalisé par Fernand Dansereau).
- c) Transmission du témoignage d'une femme dans la cinquantaine dont la mère de 78 ans est morte d'un cancer foudroyant durant la pandémie.
- d) Cas cliniques (soutien, accompagnement, intervention) en alternance avec le volet théorique.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La théorie de l'attachement revisitée à la lumière de la psychologie, la psychiatrie, la philosophie, la sociologie et la poésie (de l'être) en croisée avec la théorie du deuil normal, compliqué ou complexe persistant, une alliance avec la clinique de deuil. S'ajouteront à ces théories quelques œuvres littéraires nous permettant d'approfondir la réflexion sur le travail de détachement au détour de pensées, d'énoncés, d'expériences vécues, de citations enrichissantes, éducatives... (de Fombelle, 2018; Dorion, 2009; Singer, 2007).

DURÉE DE L'ACTIVITÉ : 4 heures

ATTESTATION

Une attestation de participation avec le numéro de reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec sera remise aux participants.

CLIENTÈLE

Cette activité de formation continue s'adresse aux psychothérapeutes et intervenants désireux de parfaire leurs connaissances non seulement sur le processus de deuil et son dénouement, mais sur les blessures vives d'attachement qui l'entourent et qui refont surface à la mort d'un être cher.

FORMATRICE



JOHANNE DE MONTIGNY, psychologue humaniste, a œuvré en soins palliatifs et en suivi de deuil à l'Hôpital Royal Victoria et à l'Hôpital général de Montréal du CUSM de 1988 à 2015. Elle a parallèlement enseigné comme chargée de cours pendant une quinzaine d'années sur le mourir et le deuil à l'UQÀM et à l'Université de Montréal. Clinicienne, conférencière, formatrice, superviseure et auteure, aujourd'hui elle consacre son travail, par téléconsultation, auprès de personnes éprouvées par la perte d'un être cher. Sa dernière publication (2017) avec Claude Cyr, pédiatre, « Ce vif de la vie qui jamais ne meurt », constitue un échange épistolaire réflexif sur les fins de vie. Depuis 2015, Johanne collabore à la mise sur pied d'activités de soutien au deuil avec la direction du Repos Saint-François d'Assise (RSFA) – infodeuil.ca

BIBLIOGRAPHIE

André, C. (2022). **Consolations** (Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne). Paris : Éditions L'Iconoclaste.

Bourgeois, M.-L. (1996). **Le deuil clinique et pathologie**. Paris : PUF (Les Presses Universitaires de France).

Brillon, P. (2012). **Quand la mort est traumatique**. Montréal : Les éditions Québecor.

Cyrulnik, B. (2019) **La nuit, j'écrirai des soleils**. Paris : Les éditions Odile Jacob.

Dansereau, F. (2019). **Le vieil âge et l'espérance**. Film-documentaire. Extraits du témoignage d'une personne en fin de vie. Montréal : Maison 4 :3.

de Fombelle, V. (2018) **Pour qu'un ciel flamboie**. (Vivre après la perte de l'être aimé) Récit. Paris : Éditons L'Iconoclaste.

de Hennezel, M. (2020). **L'adieu interdit**. Paris : Les éditions Plon.

de Montigny, J. (2020). **Le deuil complexe persistant**. Le médecin du Québec, 55 (8) 11-14.

de Montigny, J. et Cyr, C. (2017). **Ce vif de la vie qui jamais ne meurt**. Montréal : Les éditions Novalis.

Dorion, H. (2009). **L'étreinte des vents**. Montréal : PUF (Les Presses de l'Université de Montréal).

Drolet, J.-L. (2018). **La route du sens**. (L'art de s'épanouir dans un monde incertain). Montréal : Les Éditions de l'Homme.

Fischer, G.-N. (2015). **Guérir sa vie** (Un chemin intérieur). Paris : Éditions Odile Jacob.



Fischer, G.-N. (2005). **La trace de l'autre**. Paris : Les éditions Odile Jacob.

Fischer, G.-N. (2003). **Les blessures psychiques** (La force de revivre). Paris : Les éditions Odile Jacob.

Glaser, D.; Vivien, P. (2022). **Comprendre l'attachement et ses troubles** : Théorie et pratique. Paris : De Boeck.

Guédeney, N.; Guédeney, A. (2009). **L'Attachement : Approche théorique**. France : Les éditions Elsevier.

Guité-Verret, A.; Vachon, M.; Ummel, D.; Lessard, É. et Francoeur-Caron, C. (2021)

Le deuil en contexte de pandémie : vers une compréhension de l'expérience de proches aidants à la lumière des métaphores présentes dans leur récit. Québec : Les Cahiers francophones de soins palliatifs, 21 (1), 13-26

Julliard, A.-D. (2021). **Consolation**. Laval, Québec : Les Éditions Guy Saint-Jean.

Lemay, M. (2021). **L'Attachement. Sa place dans le développement infantile et dans la compréhension des troubles précoces de l'enfance**. Québec : Perfectionnement, Formation en ligne.

Longneaux, J.-M. (2020). **Finitude, solitude, incertitude**. Philosophe du deuil. Paris : PUF (Presses universitaires de France).

Maltais, D.; Cherblanc, J. (2020). (Sous la direction de) **Quand le deuil se complique** (Variété des manifestations et modes de gestion des complications du deuil). Québec : PUQ (Presses Universitaires de Québec).

Morel Cinq-Mars, J. (2010). **Le deuil ensauvagé**. Paris : PUF (Presses Universitaires de France).

Neimeyer, R.A and Lee, S.A. (2021). **When Grief Goes Viral: Psychological Impacts of the Covid-19 Pandemic**. Hospice

Foundation of America. Living with Grief Since Covid-19. Chapter 7, 69-83

Pierrehumber, B. (2020). **L'attachement en questions**. Paris : Les Éditions Odile Jacob.

Proulx, Jean (2019). **J'ai perdu un être cher**. Montréal : Les éditions Médiaspaul.

Siegel D. J.; Payne Bryson, T. (2021). **L'attachement**. Laval, Québec : Les éditions Saint-Jean.

Singer, C. (2007). **Derniers fragments d'un long voyage**. Paris : Les éditions Albin Michel

Ummel. D. et Vachon, M. (2022). **Perdre un être cher en contexte de Covid-19 : le deuil pandémique comme expérience de deuil désaffranchi?** Proches aidants jusqu'au bout. Soins de fin de vie et deuils. Montréal : Frontières, 33, (1).

Yalom, I. D.; Yalom, M. (2021). **Une question de mort et de vie**. Paris : Les éditions Albin Michel.

Zarifian, E. (2005). **Le goût de vivre** (Retrouver la parole perdue). Paris : Les éditions Odile Jacob.

Zech, E. (2006). **Psychologie du deuil** (Impact et processus d'adaptation au décès d'un proche. Pratiques psychologiques – Cognition, émotion et santé. Belgique. Les Éditions Mardaga.