

Guide d'animation



Ateliers de discussion
sur le deuil



Guide d'animation d'ateliers sur le deuil

Guide créé par Mélodie Talbot

Montage : Vincent de Maisonneuve

Comité de lecture et experts qui ont corrigé ce guide :

Alain Legault : Psychothérapeute avec expertise sur le deuil.

Lise Jean, Coordonnatrice en développement communautaire pour les communautés compatissantes de Montréal.

Serge Daneault, MD, Communauté Compatissante Montréal.

Kristine Lafond : Coordination de L'AQPSUD.

Vincent de Maisonneuve : Chargé de projet en réduction des méfaits à L'AQPSUD.

Annie Rainville : Chargé de projet Carcéral à L'AQPSUD, artiste.

Correction : Sandrine Bourget-Lapointe.

Illustrations

Couverture – No Aka

2. Rose Dufour. Fond par Véronique Lessard

3. Gabriel Duchesneau

4. Dédé

5. Mélodie Talbot

6 – 8. Antoine Gautier

9. Steph Labrosse

10. Théo Perron

11. Marie-Ève Légaré

12. Marie-Ève Légaré, Mélodie Talbot

13. Amir

14. Marie-Ève Légaré, Emmanuelle Racette

15. Gabriel Duchesneau

16 – 19. Mélodie Talbot

20 – 21. Emmanuelle Racette, Mélodie Talbot

22. Marjorie Parent

23. No Aka

26. Marie-Ève Légaré

27. Annie Rainville

28. Théo Perron

29. Mélodie Talbot

30. Noénoah

31. Steph Labrosse

32. Anna Jackman

33. Mélodie Talbot

34. Marie-Ève Légaré

35. Lucie Décoste

36. Mélodie Talbot. Fond par Steph Labrosse

37. Noénoah

39. Gabriel Duchesneau. Photos prises par des participant.e.s des ateliers de discussion

Couverture arrière – Marjorie Parent

Sommaire

Pourquoi un guide d'animation?	5
Pourquoi et comment faire des atelier sur le deuil?	6
L'animation par les pair.e.s	7
Marche à suivre pour réussir un atelier	9
Les conseils de Mélo	12
Exemple d'un horaire	15
Exemple de contenu d'animation d'atelier	16
Impact positif	20
Citations de participant.e.s	21
Annexe 1 – animation du « comment ça va »	22
Roues des émotions	24
Annexe 2 – Théories sur le deuil	26
Le deuil anticipatoire	31
La culpabilité du survivant	32
Annexe 3 – Cérémonie de chandelles	33
Annexe 4 – Thèmes	35
Émotions que nous vivons lors de l'annonce d'un décès	37
Références sources et notes	38

La réalisation de ce guide a été possible grâce à la contribution financière du ministère de la Santé et des Services Sociaux et la Stratégie nationale 2022-2025 de prévention des surdoses de SPA.

Pourquoi faire un guide d'animation d'atelier de discussion sur le deuil?

La crise des surdoses affecte actuellement toutes les personnes qui consomment des drogues, donc on se retrouve avec un plus grand nombre d'individus à risque de faire des surdoses. Il y a beaucoup de facteurs qui font que la mortalité est plus fréquente dans la communauté des personnes qui consomment des drogues, nommons par exemple que certain.e.s vivent dans une grande précarité (surtout avec la crise du logement et l'augmentation du coût de la vie) ou ont des enjeux de santé physique et mentale qui peuvent aussi être des facteurs qui augmentent les risques de décès. Avec ces réalités plus présentes dans notre communauté, il y a plus souvent des personnes en deuil qui ont besoin de soutien et d'un espace pour en parler.

Ce guide de L'AQPSUD est un outil pour animer des ateliers de discussion sur le deuil, que ce soit pour animer dans votre communauté, entre ami.e.s, ou pour créer des ateliers dans votre organisme communautaire. L'AQPSUD s'implique dans plusieurs types d'ateliers de discussion sur le deuil depuis quelques années et nous nous rendons compte que la demande est très forte. Nous avons donc conclu que ce serait une bonne idée de créer un guide afin que les personnes concernées puissent faire elles-mêmes des ateliers de discussion sur le deuil sans avoir à attendre après qui que ce soit, surtout que les ressources pour le deuil sont rares et très sollicitées. Il est important de créer des espaces de soutien par et pour les communautés touchées par les deuils traumatiques.



Pourquoi et comment faire des ateliers de discussion sur le deuil dans mon milieu de vie ou de travail?

Milieu de travail :

Les personnes qui travaillent en première ligne ou deuxième ligne dans le communautaire peuvent faire face à plusieurs situations traumatiques :

- Surdoses mortelles
- Surdoses non mortelles
- Réanimation par la naloxone
- Réanimation cardiorespiratoire
- Morts accidentelles
- Morts abruptes
- Morts par suicide

Pour les personnes qui interviennent avec les personnes qui consomment des drogues, les deuils sont assez fréquents et difficiles à vivre, surtout lors de mort traumatique comme les surdoses. C'est comme si on avait un sac à dos et qu'on le remplissait de plus en plus à chaque situation. À un moment, votre sac est plein et cela peut avoir un énorme impact sur votre travail. Ainsi, il est important qu'un système de soutien soit mis en place par les ressources humaines ou les travailleurs-travailleuses du milieu, puisque vivre des deuils à répétition sans en parler ou avoir un espace pour le faire est encore plus difficile.

On minimise souvent les impacts de la mortalité d'un.e utilisateur-utilisatrice de services, bien que les travailleurs-travailleuses soient encadré.e.s par un code de pratique et un code d'éthique, des liens et une relation se développent avec les personnes auxquelles des services sont offerts. En effet, ces situations peuvent créer un épuisement. Cet épuisement est souvent vécu dans la solitude et peut même entraîner des départs silencieux. Mettre en place des initiatives et des activités d'accompagnement pour adresser ces situations traumatiques, que ce soit seulement à l'interne, entre les travailleurs-travailleuses, ou en allant chercher une aide extérieure pour offrir ou même créer cet espace est une manière de prendre soin des travailleurs-travailleuses qui effectuent un travail difficile et exceptionnel.

Milieu de vie :

Il peut arriver que dans un même groupe d'ami.e.s, dans une communauté ou un milieu de travail, on peut avoir perdu plusieurs personnes. Souvent, au moment de ces pertes, on fait un rassemblement, puis on en reparle quelques fois et après on n'ose plus en parler. C'est un sujet tabou. On peut se sentir mal d'en parler, penser que nos ami.e.s ou les autres personnes de notre communauté sont passées à autre chose ou qu'au contraire, ça ferait trop mal d'en parler.

Cependant, il arrive souvent que les gens continuent d'y penser et se sentent comme toi, seul.e.s et en deuil. C'est pourquoi il est possible d'instaurer des ateliers de discussion entre vous, afin d'installer un moment défini pour en parler, ce qui facilite la discussion. Les participant.e.s se sentiront plus à l'aise de parler de la personne décédée comme partager les histoires que tu as vécu avec, parler de tes sentiments entourant son décès, etc.

L'animation par les pair.e.s

Lorsqu'on fait des ateliers de discussion sur le deuil, l'idée n'est pas de faire une formation ou d'offrir des conseils comme le ferait un soutien professionnel. Le but est de créer un espace sécuritaire et confortable pour parler du deuil et de ce qui en découle, d'offrir de l'écoute et du soutien.

Le rôle des animateurs-animateurices est super important, non seulement pour organiser les ateliers, animer la discussion et gérer le temps pour que tout le monde ait un temps de parole, mais aussi en tant que personne ressource. Il est important d'être au moins 2 animateurs-animateurices pour partager toutes les tâches. Ce n'est pas nécessairement un rôle d'intervenant.e ou de thérapeute, mais il est important que les gens se sentent soutenus.

Les personnes à l'animation doivent à la fois être concernées par le sujet, avoir vécu un ou des deuils et avoir un certain recul par rapport à leur vécu pour comprendre et empathiser avec les personnes qui font partie de l'atelier et être capables d'animer ce type de discussion sans que ce soit trop difficile émotivement. Ce ne sera jamais un sujet facile, mais certaines personnes, grâce à leurs expériences, ont une plus grande facilité à en parler.

L'AQPSUD a toujours œuvré selon l'approche par et pour, les recommandations de ce guide vont en ce sens. Nous croyons qu'on n'est jamais aussi bien compris.e que par quelqu'un qui a vécu à peu près la même chose que nous et c'est ce que nous essayons de faire dans nos activités, offrir un support entre personnes qui vivent des deuils.

Le deuil peut être un état très solitaire, mais en faisant des ateliers pour en parler ensemble, animés et suivis par des gens qui ont perdu des gens par surdose, un sentiment de soulagement est présent. Les participant.e.s comprennent déjà trop bien la situation, bien que toute situation soit unique. Le fait de pouvoir être compris.e en peu de mots est extraordinaire comme sentiment. À l'inverse, si quelqu'un a besoin d'en parler en long et en large, c'est aussi le bon endroit pour le faire.

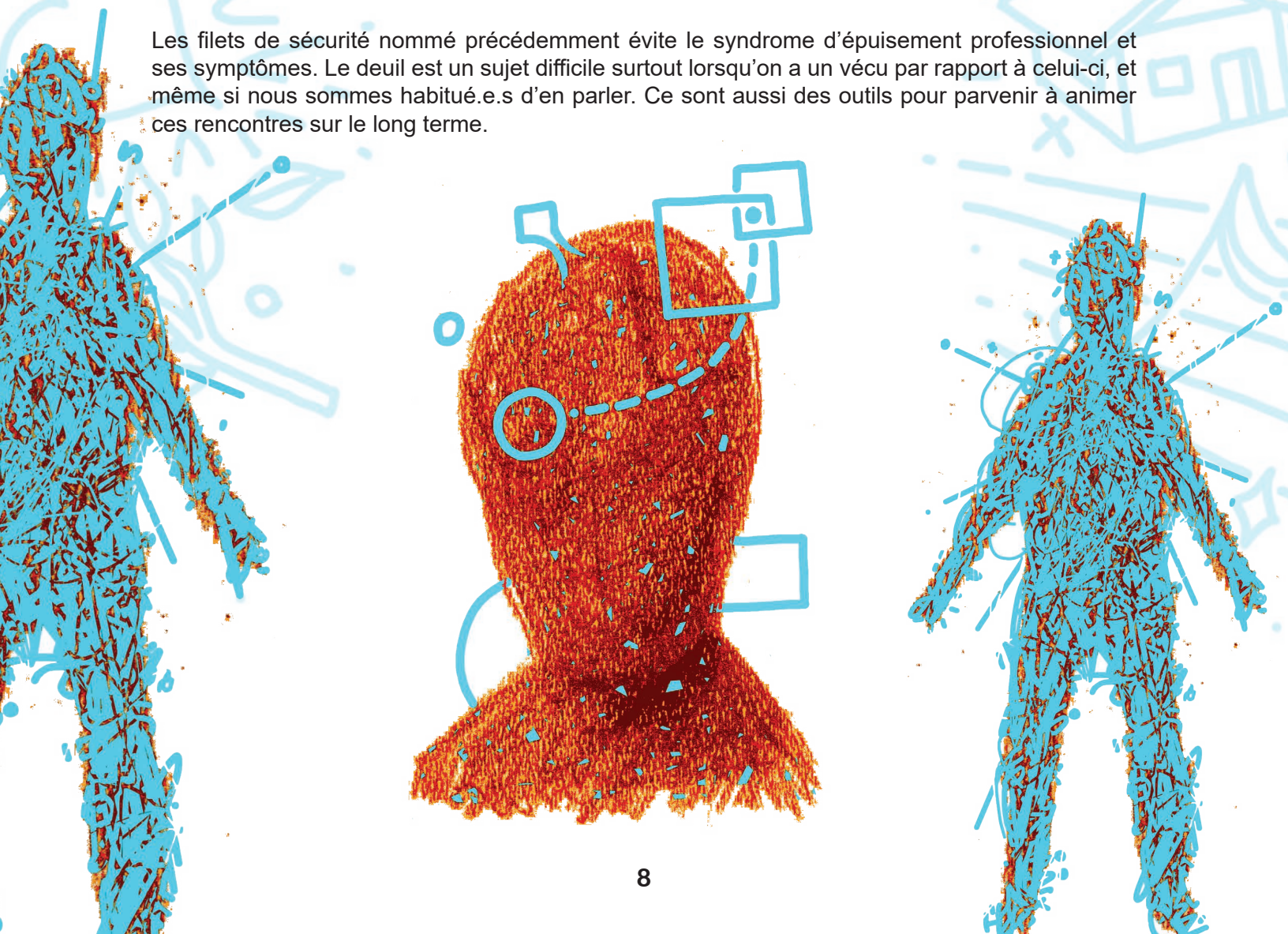
Certain.e.s d'entre-nous ont perdu un nombre impensable d'ami.e.s rencontré.e.s en consommant, dans la rue, lors des moments les plus difficiles de nos vies. Lorsqu'on vit des moments pénibles avec



des ami.e.s, ceux-ci peuvent devenir notre famille, nos repères. Perdre une de ces personnes, c'est une tragédie. En perdre plusieurs, c'est trop. Au moins, quand on réussit à trouver un groupe avec lequel on peut en parler, ne serait-ce que pour ce moment, on s'a. Ce lourd sac à dos du deuil semble un peu plus léger bien qu'il soit encore là. On le porte ensemble pour un moment.

Il est important de savoir qu'une grande charge émotionnelle vient avec l'animation de ces ateliers, surtout si on le fait sur une longue période. Même dans une façon de faire « par et pour », les animateurs-animateuses sont très sollicités.e.s dans l'accueil, l'écoute et l'organisation des ateliers. Il donc est conseillé que les personnes en charge des ateliers aient une stabilité dans leurs vies personnelles et un filet de sécurité (par exemple, un psychologue ou une supervision clinique) parce que le processus pourrait activer certaines émotions ou souvenirs. Nous conseillons également de s'assurer de faire une récapitulation avec les personnes qui coaniment après les ateliers, cela aidera le développement de vos ateliers et vous assurera d'avoir quelqu'un avec qui parler des émotions que vous avez vécues pendant l'atelier. Ces retours peuvent être des moments très formateurs et ça fait du bien! Le support d'un supérieur immédiat ou d'autres formes de support est tout aussi important. Suivre des formations dans le soutien du deuil, sur le deuil, la fin de vie et la mort et sur l'intervention en général t'aidera à mieux connaître le sujet et ses multiples facettes. Les formations pour intervenir auprès des personnes suicidaires sont aussi un bon atout, car d'expérience, c'est un sujet qui revient souvent. C'est une façon de prendre soin de soi et de se nourrir d'informations qui peuvent nous aider dans notre travail, ce qui est positif surtout lorsqu'on est dans un métier dans lequel on donne beaucoup.

Les filets de sécurité nommé précédemment évite le syndrome d'épuisement professionnel et ses symptômes. Le deuil est un sujet difficile surtout lorsqu'on a un vécu par rapport à celui-ci, et même si nous sommes habitués.e.s d'en parler. Ce sont aussi des outils pour parvenir à animer ces rencontres sur le long terme.



Marche à suivre et conseils pour réussir un atelier de discussion sur le deuil

Accueil des participant.e.s :

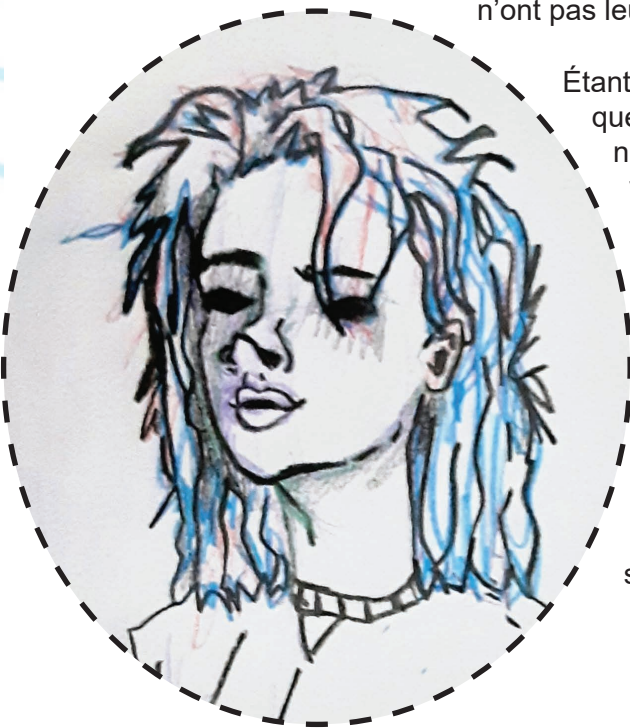
L'approche dépend beaucoup de la communauté dans laquelle tu œuvres.

Si on pense à la communauté des personnes qui utilisent des drogues, notre but est qu'elles se sentent à leur place, chez elles. Premièrement, il faut savoir qu'une partie des personnes présentes passent possiblement leur journée à survivre. Elles peuvent effectuer un travail super épuisant comme ramasser des cannettes, le travail du sexe ou quêter. Elles peuvent aussi être dans un état de manque, lendemain de conso, etc. Dans la mesure du possible, il est bien de prévoir des collations et des breuvages comme de la liqueur, du café ou des breuvages chauds surtout l'hiver. Prendre une pause avec un petit repas est bon pour le moral et donne le sentiment qu'on comprend leurs réalités et leurs besoins. Il y a souvent une montée d'énergie à la suite du souper et tout le monde souligne que ça fait du bien. D'ailleurs, nous prenons soin de personnaliser ces rencontres en soulignant les anniversaires, les fêtes comme Noël, la Saint-Valentin, comme le ferait une famille. Le sentiment d'appartenance se fait vite et quand on réussit à avoir la confiance de personnes qui ont eu la vie difficile, c'est vraiment une réussite.

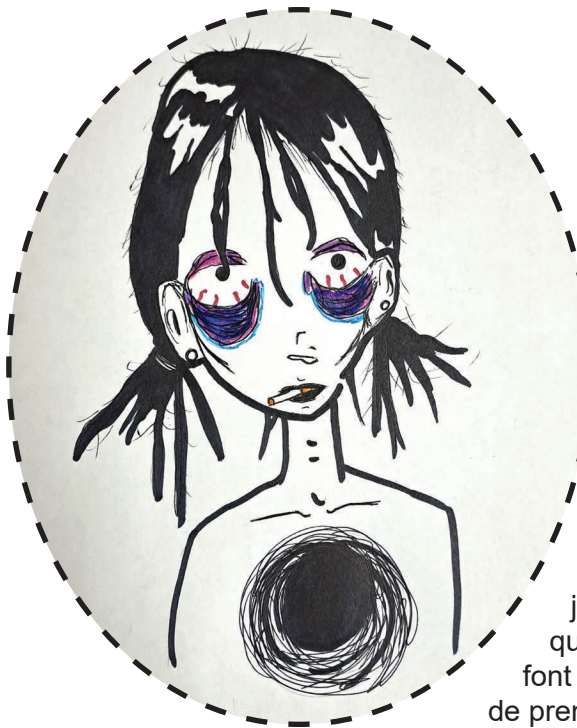


On commence l'atelier :

Dès le début, on nomme que le respect et l'écoute sans jugement sont essentiels, tout comme de garder la confidentialité des personnes qui sont là et de ce qui se dit. Ça instaure un climat de confiance et crée un lien spécial dans le groupe. Si vous avez un groupe qui reviens, vous pouvez aussi faire un rappel au code de vie que vous avez construit ensemble s'il a lieu. Il est pertinent de nommer aussi que les intolérances, comme le racisme, la xénophobie, la transphobie et l'homophobie, etc., n'ont pas leur place dans nos ateliers.



Étant donné que le deuil concerne tout le monde, il arrive que les ateliers de discussion rassemblent des gens qui n'ont pas les mêmes valeurs et qui n'ont pas les mêmes vécus. Nous voulons éviter que certaines personnes qui ont des préjugés puissent les faire subir aux autres. Il peut être nécessaire de prendre des individus à part pour leur dire que ce genre de commentaires est inacceptable dans des ateliers comme ceux-ci et qu'il est important que tout le monde se sente bien, à leur place et écouter, peu importe leur identité de genre, culture, orientation sexuelle, etc. Si la situation persiste et/ou s'aggrave, la personne exprimant les préjugés doit être retirée de l'activité et la personne victime de discrimination bénéficierait d'une offre de support additionnel afin de s'assurer qu'elle va bien.



Aussi, depuis que nous faisons nos ateliers, un de nos buts premiers, c'est que tous les participant.e.s aient un temps de parole à chaque atelier. Pour ce faire, nous limitons les prises de parole à un temps donné et nous l'annonçons dès le début d'une activité en expliquant pourquoi.

Le « comment ça va? » : Voir Annexe 1 pour plus de détails

Les ateliers que nous faisons en personne à l'AQPSUD commencent par un tour de table de présentation (nom et pronoms) et un "Comment ça va?" pour que les gens prennent le temps d'arriver. La plupart du temps, les gens ont besoin d'un moment avant de plonger dans un sujet comme le deuil et je crois que nous devons être sensibles au fait que les personnes qui consomment des drogues et les personnes en situation précaire font face à encore plus de péripéties intenses quotidiennement, donc de prendre un moment pour parler de comment nous allons permet de se déposer, ensemble.

On propose de prendre quelques minutes par personne pour qu'elles nous racontent leurs dernières péripéties ou autre chose qu'elles veulent partager : si elles viennent de vivre un trauma ou une difficulté, par exemple. Après cette première prise de parole, il sera plus aisé de plonger dans le sujet principal, le deuil. En faisant le « comment ça va? », on permet aux gens d'être disponible pour la discussion, on brise l'isolement et ça crée un lien entre les participant.e.s.

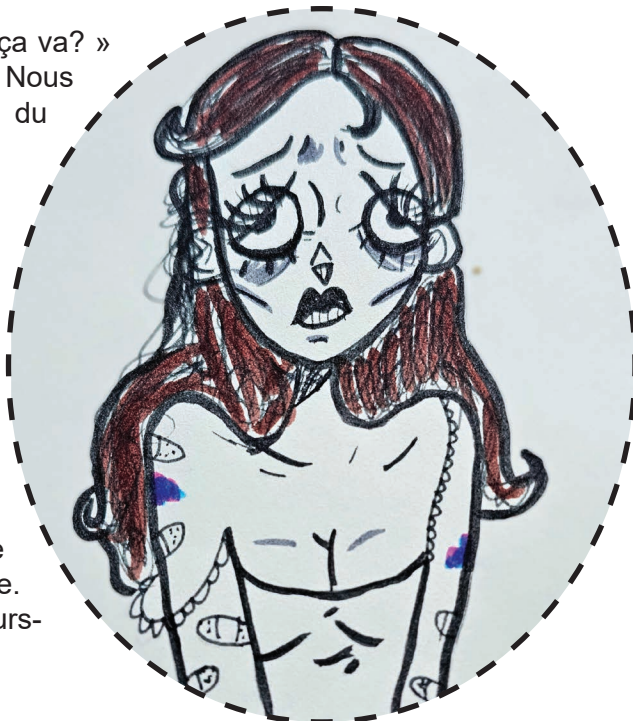
Habituellement, les animateurs-animateurices mettent les participant.e.s à l'aise de partager dans leur « comment ça va? » en le faisant en premier. Ainsi, l'ambiance devient plus intime assez rapidement grâce à leurs partages. Les « comment ça va? » des participant.e.s suivront. Ce tour de parole peut s'étirer, gardez un œil sur le temps, car il faut laisser de la place pour la conversation qui suivra. Il est facile de se laisser aller dans cette partie et de ne plus avoir de temps pour le sujet principal. Si vous manquez de temps ou que vous avez un grand nombre de participant.e.s, demandez-leur de faire le partage sur le deuil directement après leur « comment ça va? ».

Note : Nous modifions souvent la formule du « Comment ça va? » selon le nombre de participant.e.s que nous recevons. Nous présentons plusieurs versions à l'Annexe 1 : Animation du « Comment ça va? »

Pour plus de détails sur la gestion du temps, veuillez-vous référer à l'exemple d'une plage horaire d'un atelier - vue d'ensemble du temps à consacrer à chaque partie de la rencontre. (p.15*revoir après montage - 5) Exemple d'une plage horaire d'un atelier)

La discussion :

Pour continuer la conversation, les animateurs-animateurices cassent la glace de nouveau, font aussi le premier partage en lien avec le thème choisi. Cela mettra les gens à l'aise de parler, surtout d'un sujet difficile, et guidera la rencontre. Les participant.e.s suivront la direction que les animateurs-



animatrices ont donnée en partageant. Avec de nouveaux groupes ou un groupe constitué principalement de nouveaux participant.e.s, les animateurs-animatrices feront des partages plus complets. Tandis que lorsque c'est un groupe de gens plus habitués ou un groupe qui revient régulièrement, les partages des animateurs-animatrices peuvent être plus courts pour laisser le plus de place possible aux participant.e.s.

Le but des partages des animateurs-animatrices est de guider, de casser la glace, mais il sert aussi à prouver que nous sommes tous.te.s égaux-égales et au même niveau. De plus, cela démontre bien qu'il s'agit d'un groupe de partage et non, d'une thérapie ou d'une formation.

Lorsque le groupe s'est familiarisé avec les animateurs-animatrices et les autres participants.e.s, iel.le.s sont plus à l'aise de parler, se connaissant déjà, le besoin de casser la glace est moins présent. Il faut quand même continuer d'initier la discussion et un « comment ça va ? », mais en moins de temps.

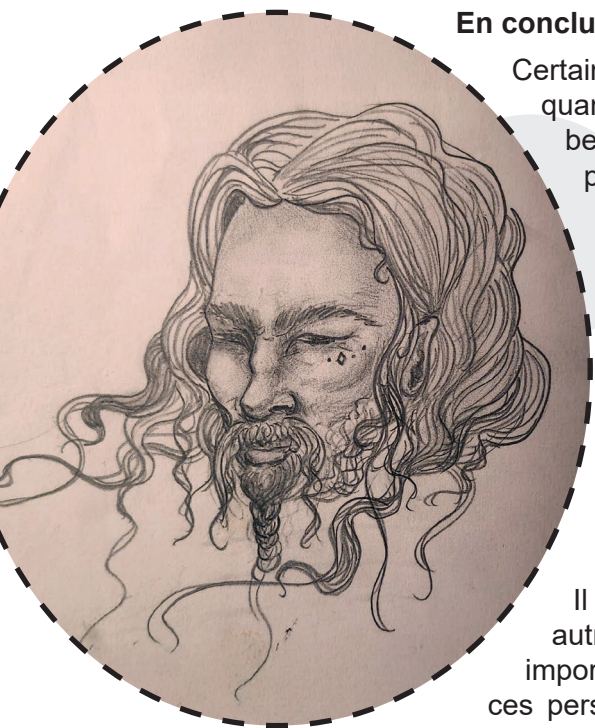
En conclusion :

Certains ateliers sont plus difficiles que d'autres. Une chose qui est super quand on a un groupe régulier, c'est que les participant.e.s s'aident beaucoup entre eux vu qu'ils se connaissent bien et passent parfois à travers des situations semblables. Il est bien de faire la conclusion en groupe et de voir si tout le monde est correct avant de partir.

Pour les personnes qui auront à animer des ateliers régulièrement, rappelons l'importance de l'accompagnement : par une coanimation, un réseau de soutien et de la formation adéquate. Il serait idéal de suivre une formation sur l'intervention avec une personne suicidaire et l'intervention en cas de crise, car nous avons parfois à jongler avec ces situations, surtout à la fin d'une rencontre.

Il arrive que certain.e.s participant.e.s attendent que la plupart des autres soient parti.e.s pour nous parler d'une situation difficile. Il est important de connaître des organismes communautaires à référer à ces personnes qui cherchent souvent de l'aide qu'il n'est pas toujours possible d'offrir nous-même. C'est une bonne idée d'avoir des flyers avec des lignes d'aide en cas de crise suicidaire et des références sous la main d'organismes communautaires qui ont des intervenant.e.s sur place qui pourront aider et faire un suivi avec les personnes qui en ont besoin. Le rôle d'animation continue après l'atelier. Si c'est possible, prévoyez un moment supplémentaire pour rester discuter avec les personnes qui en auraient besoin après l'atelier. Certain.e.s vivront de grandes émotions et sortir de l'activité vraiment brassé.e.s et c'est important d'en être conscient.e.s. Il est cependant primordial de respecter ses limites et de référer à des intervenant.e.s au besoin.

(Voir p.7 - Il est important de savoir qu'une grande charge émotionnelle vient avec l'animation de ces ateliers)





Les conseils de Mélo :

Voici quelques conseils qui pourront t'aider pour tes ateliers de discussion sur le deuil. Ces informations proviennent soit de professionnel.le.s, soit de mon expérience de plusieurs années dans ce projet.

Créer un code de vie ou code d'éthique avec vos participant.es :

Si vous avez un groupe de participant.e.s qui reviennent toujours à vos ateliers, il serait bien de faire un code de vie ou un code d'éthique avec eux. Il arrive qu'on doive mettre des limites et c'est toujours mieux de le faire avec votre groupe. Au final, c'est pour que les ateliers de discussion fonctionnent le mieux possible, un but qui est partager entre l'animation et les participant.e.s. De plus, vos participant.e.s y adhéreront beaucoup plus et c'est important de les impliquer car ça aura un impact sur eux.

Sauver du temps :

Si vous manquez de temps ou que vous avez un nombre élevé de participant.e.s, vous pouvez demander que les participant.e.s se présentent et nomme leur pronoms en même temps que leur « comment ça va? ». Nous avons des versions plus courtes, comme le « Coup de cœur/Coup de masse ». Voir Annexe 1 : Animation du « Comment ça va? »

- Vous pouvez aussi demander de faire le partage sur le deuil dans le premier tour de parole, après leur « comment ça va? ».
- Nommer que les prises de paroles seront plus courtes vu qu'ils y a plus de participant.e.s ou moins de temps selon la situation
- Lorsque vous faites le premier tour de parole pour casser la glace, faites un exemple court. La plupart du temps, les participant.e.s suivront votre exemple naturellement.
- Vous pouvez-vous servir d'un tableau pour écrire le plan de la rencontre ou pour rappeler les différents sujets à aborder dans un tour de parole pour éviter de vous répéter à chaque fois.



Exemple de ce qu'on pourrait écrire sur le tableau :

- Présentation (nom ou surnom, pronoms)
- « Comment ça va? »
- Thème : nommer une personne que tu as perdue ainsi qu'un souvenir.

Installation :

Se placer pour que tout le monde puisse se voir, idéalement en cercle. Ça facilite les échanges et donne une belle ambiance.

Prendre toute la place :

Laissez les personnes parler quand c'est possible comme lorsque vous n'êtes pas nombreux lors d'une rencontre. Malheureusement, nous avons généralement des contraintes de temps pour un atelier et devons limiter les prises de paroles. L'important reste de ne mettre personne de côté.

Il est arrivé que des personnes prennent beaucoup de place dans des ateliers où nous étions très nombreux. Je dois souvent couper des prises de paroles puisque nous devons passer à un.e autre participant.e.s pour que tout le monde aient le temps de parler.

Certain.e.s participant.e.s ont un besoin criant de parler de leur deuil. Quelques minutes ne suffisent pas. À la fin d'un l'atelier, j'ai proposé à une personne que j'ai dû couper, une rencontre juste elle et moi. Lors de cette petite rencontre, la personne a pu prendre toute la place dont elle avait besoin. Maintenant, cette personne est un exemple positif dans nos ateliers de groupe et supporte les autres. Elle avait juste besoin de déverser son senti. Les rencontres un à un sont rares, je les propose seulement si le besoin se fait sentir et que j'ai le temps. Toutefois, elles peuvent être très bénéfiques, même au niveau de la dynamique de groupe.

Un autre cas de figure serait quand j'ai travaillé avec des parents ou grands-parents qui avaient perdu leurs enfants ou petits-enfants. Il m'est apparu rapidement que ces personnes avaient vraiment besoin de déposer leurs peines. Dans ces rencontres spécifiques, nous avons moins de participant.e.s, ainsi il est arrivé que certaines personnes parlent beaucoup. Ça a été tellement bénéfique. Ces personnes sont revenues et ont pu, à leur tour, soutenir d'autres participant.e.s.

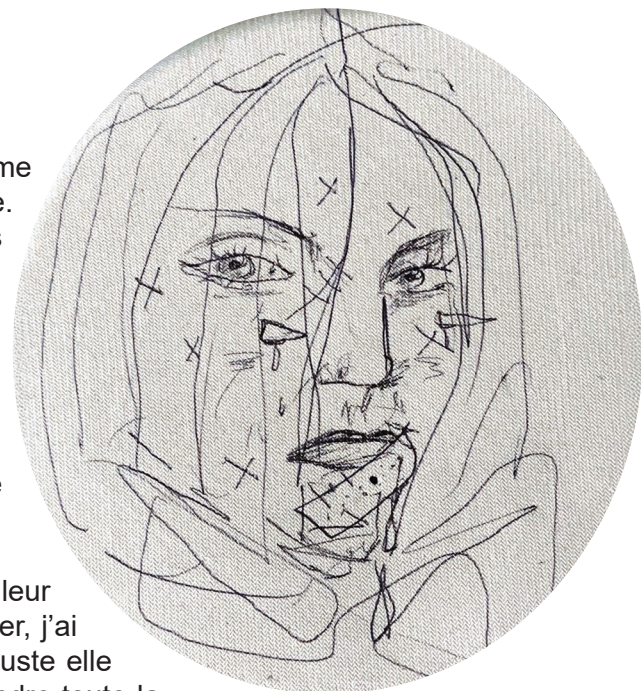
Si vous devez couper une personne, faites-le doucement, comme : « Excuse-moi Patrick, nous avons un temps limité et plusieurs personnes doivent prendre leur temps de parole, est-ce que ça te dérangerait de terminer ce que tu dis et on passera au suivant. »

Un espace sans jugement :

Les participant.e.s ont besoin de parler de la ou des personnes qu'ils ont perdue.s, c'est un espace pour ça. Il arrive que les proches de la personne qui vit un deuil soient mal à l'aise par rapport au sujet, ne sachent pas quoi dire, il arrive même que certaines personnes s'éloignent des gens en deuil. Nos ateliers sont un espace sécuritaire pour que les gens parlent et qu'ils se sentent compris.e.s. Le deuil vient avec beaucoup de culpabilité et on ne veut pas que les gens se sentent coupables d'en parler, bien au contraire. Tellement de gens se sont excusés de parler de la personne qu'ils ont perdue durant les ateliers même si c'est un espace pour ça. Donc, posez des questions sur la personne, n'hésitez pas à en parler.

Organiser son deuil :

Nos émotions et nos réactions face à un ou plusieurs deuils peuvent être imprévisibles, parfois envahissante. On ne sait jamais quand ça va apparaître dans nos pensées. Une chose qu'on peut faire, c'est de donner un espace à son deuil, les ateliers que nous offrons en sont un exemple. Parfois, on peut avoir l'impression que nous n'avons aucun contrôle sur ce que nous fait vivre le décès d'un.e ou de plusieurs proches. Mais en lui donnant un espace, on « organise » notre



deuil et c'est un moment où on n'est pas pris par surprise et que notre deuil peut prendre toute la place. Il est possible d'avoir des journées précises dédiées au deuil. Plutôt que ce soit envahissant et là en tout temps, on peut choisir un moment de la journée, une journée dans la semaine, une journée par année. On peut prendre le temps de lire sur le deuil, on peut visiter les réseaux sociaux de la personne, on peut regarder ses photos, faire une boîte à souvenirs et autres choses du genre.

Ne pas porter de jugements sur les deuils des gens :

Les gens en deuil se sentent souvent seul.e.s. Un des buts des groupes que nous tenons est que les gens ne se sentent pas seuls à vivre ces émotions liées au deuil. Il est très possible qu'un.e participant.e.s parlent de la même personne pendant des mois, voire des années. Veillez à ne pas mettre de pression sur le ou la participant.e.s, elle en ressent déjà assez de la part société. En effet, on nous donne quelques jours de congé et la vie normale revient très vite, trop vite. Tellement de personnes souffrent en silence, c'est précieux d'offrir un espace sécuritaire afin qu'elles puissent porter leur souffrance sans la cacher.

Animer un atelier de discussion sur le deuil avec un nouveau groupe de participant.e.s:

Si on vous demande d'animer un atelier de discussion sur le deuil avec un nouveau groupe de personnes ou dans un organisme communautaire différent du tien, il peut être intéressant d'inclure une personne de leur communauté pour animer avec toi : cela peut créer un sentiment de proximité, de confiance et plus tu impliques les participant.es, plus les ateliers leur ressemblent et font plus de sens. Tu pourras leur offrir ce guide et prendre un temps avec lui ou elle pour coordonner l'atelier: leur montrer comment tu fonctionnes et l'ordre dans lequel tu fais les choses. Tu peux lui poser des questions sur la communauté et les deuils qui y sont arrivés afin d'anticiper les choses dont le groupe aurait probablement besoin.



Exemple de l'horaire détaillé un atelier :

Durée : 2 heures

De 18h à 20h

18h à 18h10 :

Arrivée des participant.e.s

Présentation de votre organisme, des ateliers et de la marche à suivre comme respecter les prises de paroles

18h10 à 18h20 :

Présentation des animateurs-animatrices et leurs « comment ça va? »

18h20 à 19h :

Présentation et « comment ça va? » des participant.e.s

19h à 19h10 :

Pause : C'est bon d'avoir un repas ou une collation comme de la pizza ou autre

19h10 à 19h15 :

Choix du thème avec les participant.e.s

Exemples : Comment faites-vous pour commémorer la personne que vous avez perdue ? ; Quelles choses vous rappelle une personne que vous avez perdue? ; Racontez-nous un souvenir avec cette personne, etc.

19h15 à 19h45 :

Partage des participant.e.s

19h45 à 19h50 :

Fermeture de l'atelier – S'assurer que tout le monde est OK, en état pour repartir de leur côté.

19h50 à 20h00 :

Paiement des participant.e.s, s'il y a lieu. Inscription aux prochains ateliers. Fin de l'atelier.

Si vous avez le temps, prendre un 20-30 minutes pour discuter avec les gens qui en auraient besoin.

Exemple de contenu d'animation d'atelier de discussion sur le deuil



Ceci est l'outil dont je me sers à tous les ateliers de discussion. On peut changer les thèmes, insérer des sections et modifier les détails mais garder le squelette.

Notes : Nous pensons qu'un minimum de 2 animateurs-animateurs est nécessaire pour un atelier en présentiel. Il peut y avoir des exceptions si le groupe est de moins de 6 personnes ou si l'atelier de discussion est en ligne. Il reste préférable d'être 2 en tout moment.



1) Présentation de L'AQPSUD (et/ou de votre organisme, s'il a lieu) :

L'Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD) est un organisme provincial, qui selon la philosophie de réduction des méfaits et une optique d'empowerment, permet de regrouper des personnes utilisatrices de drogues qui aspirent à faire la promotion de la santé, la prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang et l'amélioration de leurs conditions de vie. L'AQPSUD est l'organisme communautaire responsable de la bonne gestion de L'Injecteur et de l'ADDICQ.

2.1) Intro :

Mot de bienvenue. C'est un cercle de partage pour celles et ceux qui vivent des décès ou des deuils reliés à l'usage de substances psychoactives, à la suite des conséquences de la guerre à la drogue et la crise des surdoses. Trop souvent, nous perdons des gens de notre communauté et c'est généralement de façon abrupte, il est donc impératif d'avoir des espaces pour pouvoir partager nos deuils et nos peines ensemble.

Ces rencontres se veulent un espace de partage entre personnes qui vivent des situations semblables et ont envie de partager et d'écouter. Il est important de ne pas juger la consommation, le mode de vie et la culture des participant.e.s. Aucun propos raciste, homophobe, transphobe ne sera accepté. Nous ne remplaçons en aucun cas l'aide d'un.e professionnel.le. Il est obligatoire de garder la confidentialité de tout ce qui se dit ainsi que l'identité des personnes présentes aux ateliers.

Pour que nos ateliers se déroulent le mieux possible, il s'agit d'écouter, de ne pas juger, de donner de l'espace, de se connecter émotionnellement et de communiquer cet incroyable message : « Tu n'es pas seul.e.s ».

(1)

2.2) Reconnaissance du territoire traditionnel non cédé et volé :

Nous sommes tous réuni.e.s aujourd'hui sur le territoire traditionnel non cédé et volé de la nation Kanien'kehá:ka (Mohawk). Les Kanien'kehá:ka sont les gardien.ne.s de the Eastern Door of the Haudenosaunee Confederacy qui comprend l'île de Tio'tia:ke sur laquelle nous sommes actuellement réuni.e.s, qui est historiquement un lieu de rencontre pour des nations autochtones, y compris les peuples Algonquins.

3.1) Explication du déroulement et présentation des animateur.trice.s

La présentation consiste en se présenter, dire nos pronoms et ensuite on fait un « Comment ça va? » et/ou parler de notre rapport au deuil/à la mort. On explique qu'on va ensuite faire un tour de présentation que les animateurs-animateurices cassent la glace en le faisant en premier. Cela sert aussi d'exemple aux participant.e.s.

3.2) Tour de table des participant.e.s : Pronoms, noms, faire notre le « comment ça va? » et/ou parler de notre rapport au deuil.

Chaque personne aura quelques minutes pour se présenter : Nom ou surnom, pronoms utilisés et faire son « comment ça va? ». Vous pouvez inclure le lien avec le deuil. Le temps et le nombre de participant.e.s que vous avez influencera ce que vous mettez dans cette section.

Options pour le « comment ça va? » : Voir Annexe 1 pour plus de détails.

CCV1 - Faire son coup de cœur (quelque chose de positif que tu as vécu ou une émotion positive que tu as ressentie dernièrement) / Coup de masse (quelque chose de négatif que tu as vécu ou une émotion négative que tu as ressenti dernièrement)

CCV2 - Faire un « comment ça va? » en profondeur avec une roue d'émotions/liste d'émotions. Cette option prend plus de temps mais est apprécié des participant.e.s.. C'est aussi une bonne option si ta rencontre est plus axée sur comment les personnes se sentent. Les catégories (physique, émotionnelle, etc.) et les listes d'émotions permettent de mieux décrire comment on se sent. Nous avons des exemples de catégorie de sentiments et des roues d'émotions dans l'annexe 1.

CCV3 - Faire part de son rapport au deuil : raconter le lien que tu as avec le deuil.

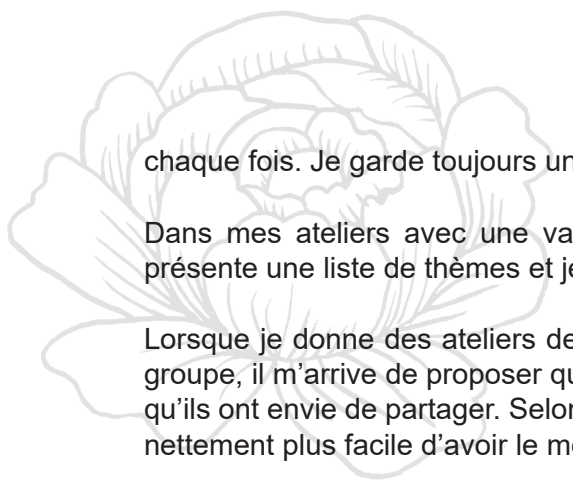
(Voir l'annexe 1 : Animation du « comment ça va? » pour plus d'informations)

4.1) Choix de thème, déroulement et discussion : deuxième tour de table

Liste de thèmes : Voir Annexe 4 - Thèmes d'atelier discussion sur le deuil

Tu peux fonctionner de plusieurs façons pour le choix du thème.

Dans mes ateliers avec des participant.e.s récurrents, je fais des recherches sur des thèmes qui nous permettrons d'aller plus profondément ensemble et j'essaie qu'il y ait de la nouveauté à



chaque fois. Je garde toujours une ouverture à ce que le groupe puisse choisir un thème.

Dans mes ateliers avec une variation de participant.e.s incluant de nouvelles personnes, je présente une liste de thèmes et je propose aux personnes présentes de suggérer des thèmes.

Lorsque je donne des ateliers de discussion sur le deuil en ligne et que nous sommes un petit groupe, il m'arrive de proposer que chacun choisisse un thème qui concorde davantage avec ce qu'ils ont envie de partager. Selon mon expérience, en présentiel, c'est un peu chaotique et c'est nettement plus facile d'avoir le même thème pour tout le monde.

Voici quelques thèmes que j'utilise souvent : Voir Annexe 2 : Théories sur le deuil pour en savoir plus sur les thèmes ci-dessous & Annexe 4 - Thèmes d'atelier discussion sur le deuil pour en trouver davantage.

- Choisir une émotion du deuil : déni, colère, culpabilité/marchandage, dépression et acceptation.
- Qu'est-ce que tu fais pour commémorer la personne?
- Raconte-moi une histoire sur la personne décédée.
- Le deuil anticipatoire et/ou la consommation de quelqu'un que j'aime me fait peur.
- La culpabilité du survivant et/ou vivre sans quelqu'un que j'aime.
- Quelles sont vos réactions face à un décès et/ou les impacts du deuil sur ma vie.
- Y a-t-il des moments que tu aurais aimé partager avec la personne que tu as perdue?

4.2) Voulons-nous faire une cérémonie de chandelle à la fin de l'atelier?

Options de déroulement de la cérémonie de chandelle :

Annexe 3 - Cérémonie de chandelles

Tu peux prendre la cérémonie de chandelle comme thème pour le reste de l'atelier, tu peux en faire un bref ou tu peux en faire un qui encadre l'atelier(commence au début et fini à la fin.)

Option 1 : Garder un 25-30 minutes (ou plus) à la fin de l'atelier pour faire un tour de table. Donner des chandelles à tout le monde. Un.e à la suite de l'autre, nommes une personne décédée à laquelle tu penses et un de vos souvenirs. Ensuite, allumes ta chandelle. Quand tout le monde aura partagé, faire une minute de silence ensemble. Dites-leur « Aurevoir » et éteignez votre chandelle simultanément.

Note : Si vous aimeriez le faire en moins de temps, juste nommer la personne avec une ou deux phrases sur la personne sans partager de souvenir.

Note 2 : Si vous aimeriez le faire le plus court possible, on nomme une personne tous en même temps, sans partage.

Option 2 : Dans le même tour de parole que le « comment ça va? », on nomme une personne décédée à laquelle on pense et symboliquement, on l'invite à passer l'atelier avec nous. Ensuite, on allume notre chandelle. On entame le thème principal de l'atelier.

À la fin de l'atelier, nous finissons en soufflant nos chandelles en même temps, en leur disant au revoir.

Note : Il peut être intéressant d'avoir un thème qui donnera l'opportunité aux participant.e.s de parler de la personne qu'ils ou elles ont nommés.

5) Mot de la fin :

Les personnes que nous avons perdues font partie de nous. Elles sont dans nos cœurs et dans nos esprits. Le deuil change de forme avec le temps mais lui aussi, reste en nous. Parfois, c'est lourd, comme un sac à dos qu'on porte continuellement. J'espère sincèrement que nos ateliers sont une place où est-ce qu'on peut déposer nos sacs ou les porter ensemble, même si ce n'est que pour un instant. Merci à toutes les personnes présentes, merci d'avoir pris ce temps pour vous. Merci pour votre ouverture et vos partages. Nous visitons des sujets qui sont très difficiles et ça prend du courage pour partager nos émotions et nos états d'âme. C'est un privilège de vivre ça ensemble. Merci à tous.te.s d'avoir été là.

6) S'assurer que tout le monde va bien :

Si c'est possible, prévoir rester une trentaine de minutes après l'atelier, tu peux prendre un moment pour parler avec les personnes qui en ont besoin. Parfois, certaines personnes ont besoin de ventiler un peu plus longtemps. On veut s'assurer que tout le monde va bien en quittant l'atelier de discussion.

Il est aussi très important que tu prennes soin de toi, comme personne qui vient d'offrir beaucoup d'écoute et d'accueillir beaucoup d'émotions, donc si tu ne te sens plus disponible après l'atelier de discussion, il est bien correct de mettre tes limites et terminer en même temps que l'atelier.

N'hésites pas à référer les personnes dans des organismes communautaires qui ont des intervenant.e.s. Tu peux aussi partager des numéros de téléphones de centre de crise et des lignes d'aide et des pamphlets d'organisme communautaire.

7) Fais le point sur l'atelier avec ta coanimation. Prendre des notes au besoin.





Impact positif

Question de te motiver un peu, voici quelques histoires qui témoignent de l'impact positif des ateliers de discussion sur le deuil. Nous tenons à souligner que dans ces histoires, ce sont les personnes qui ont fait tous les efforts pour arriver à leur succès, nous n'étions qu'un support positif.

Parce que nous tenons très fort à la confidentialité, aucun nom n'est réel et certains détails ont été modifiés pour assurer l'anonymat.

Histoires de réussite :

1) C'était lors d'un atelier de discussions sur le deuil avec les proches des personnes décédées par surdose. Nous avons reçu un papa qui avait perdu sa fille et il était dans tous ses états. On va l'appeler Charles. Ça faisait quelques années que sa fille était décédée par surdose et il lui était impossible de travailler, impossible de vivre. Il était cloué au lit. Ça avait été très difficile pour lui de venir à cet atelier, mais il en avait besoin, donc il est venu, sans attentes envers nous. Il avait le cœur brisé, l'esprit envahi d'émotions et son être était rempli par le deuil. Nous étions peu nombreux.se.s à cette rencontre alors, Charles avait eu de l'espace pour parler. Il a pris toute la place pour parler de sa fille, il était inarrêtable. C'était de ça qu'il avait besoin : toute la place. Il nous témoignait à quel point il repensait à plusieurs moments, se demandant s'il aurait pu faire plus ou autrement. Il nous partageait à quel point il l'aimait et qu'elle lui manquait tellement. On a tous pleuré. C'était vraiment touchant et difficile d'entendre la souffrance profonde et sincère de cet humain. Il est revenu, souvent. Ça lui faisait du bien d'être avec des gens un peu comme sa fille, des personnes qui consomment des drogues, qui avaient perdu un membre de leur famille par surdose, des gens qui le comprenaient, vu qu'il y avait d'autres participant.e.s qui avait perdu un membre de leur famille par surdose. Avec le temps, Charles a commencé à s'intéresser au deuil et à animer des ateliers de discussion sur le deuil. Et ce n'est pas tout! Charles est maintenant à l'université pour devenir thérapeute spécialisé dans le deuil.

Je trouve incroyable le chemin accompli de la personne incapable de sortir de son lit, à la personne qui est sur les bancs d'école et qui anime des ateliers de discussion sur le deuil. Ça témoigne d'une force extraordinaire. C'est franchement inspirant.

2) Je me souviendrai toujours du moment où j'ai rencontré cette personne. Ayant moi-même fréquenté la rue longtemps, je devinais que cette personne avait beaucoup d'expériences, ça se sentait. Dès qu'elle s'est assise, je me suis dit : celle-là va être une tough. On entame l'atelier de discussion sur le deuil, elle prend parole et fait preuve d'une belle vulnérabilité, très sincère. Ce qui m'a surpris ce n'est pas toujours facile pour des personnes qui ont vécu des choses difficiles car pour les traverser, ils ont dû s'armer d'une armure épaisse. En fait, comme elle n'avait pas besoin de se prouver à personne, elle n'a pas mis de masque ni rien de superficiel, son expérience suffisait. Elle est revenue souvent dans nos ateliers et je voyais franchement un grand potentiel en elle. Je sentais aussi que c'était peut-être une ère de changement pour elle. Elle travaille maintenant dans le communautaire et est un exemple positif pour plusieurs personnes dans notre communauté.





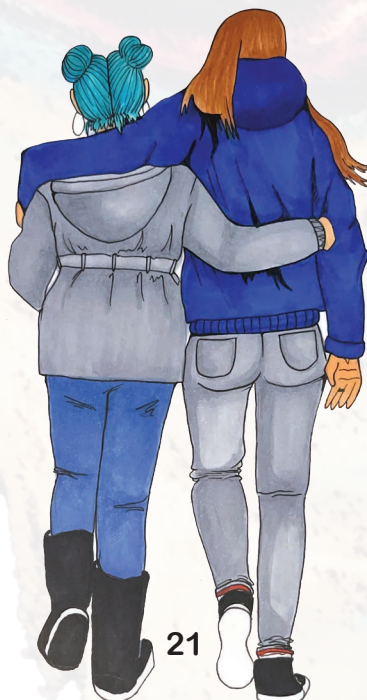
Citations de participant.e.s :

« Pour moi, c'est de l'espoir et je m'aperçois que je ne suis pas seul.e. »

« Parler de mes deuils avec des pair.e.s m'a beaucoup apporté : briser l'isolement, développer des amitiés et des influences positives qui m'aident à persévérer et un accueil inconditionnel. »

« Il n'y a pas d'autres lieux où je peux vivre mon deuil ouvertement avec des personnes. »

« Ça me fait du bien d'être avec des gens qui vivent la même situation... de plus je viens ici au lieu de consommer... seul dans mon deuil. Ça libère d'en parler et d'être écouté. »



Annexe 1 - Animation du « Comment ça va? »

Voici quelques façons de faire la portion « comment ça va? » des ateliers de discussion sur le deuil. Nous le modifions souvent selon le nombre de participant.e.s.

Coup de cœur & Coup de masse :

Lorsque nous avons une salle pleine, donc entre 10 et 15 personnes pour un atelier de discussion de 2h, nous utilisons souvent le « coup de cœur / coup de masse ». La version « coup de cœur / coup de masse » consiste à dire quelque chose de positif et quelque chose de négatif qu'ils ont vécus ou ressentis dans les derniers temps. C'est le « comment ça va? » que nous utilisons le plus souvent. Il fonctionne bien, se fait rapidement et c'est une bonne façon de faire ressortir du positif du premier tour de parole. Les présentations et les pronoms sont aussi dans le premier tour de parole.

Roue d'émotions et catégories :

Quand nous avons plus de temps ou quand nous voulons accorder plus de temps et d'importance au « comment ça va? », nous pouvons utiliser une roue d'émotions et/ou les catégories d'émotions ci-dessous. Pour soutenir les participant.e.s dans leur prise de parole et les inciter à parler de sujets qui les touchent, nous pouvons partager une roue d'émotions dans laquelle ils peuvent trouver des mots qui définissent comment il se sentent de façon exacte ou des catégories qui aident à décrire « comment ça va? » plus spécifiquement. Ça aide énormément les gens à mettre des mots sur leur ressenti. Lorsque nous utilisons le « comment ça va? » avec les catégories, nous avons souvent le commentaire qu'ils n'avaient même pas pensé à comment ils se sentaient physiquement.

Dans le « comment ça va? » avec les catégories, on prend le temps de parler des quatre catégories à tour de rôle. Il permet aux participant.e.s de prendre le temps de penser à comment ils vont sur plusieurs plans.

Ci-dessous, je donne des exemples de questions que les participant.e.s peuvent se poser et des exemples d'émotions qu'ils peuvent prendre pour définir comment ils se sentent lorsqu'on utilise cette méthode.

Physiquement : Parler de comment nous allons physiquement.

Comment te sens-tu dans ton corps ? As-tu mal? Es-tu fatigué.e? As-tu des effets secondaires de ta médication ? etc.

Exemple de réponse : J'ai mal aux mains et je trouve ça difficile d'effectuer mon travail quand j'ai trop mal.

Mentalement : Parler de comment va notre santé mentale.

Comment va ta santé mentale? Te sens-tu dépressif.ve? Ressens-tu de l'anxiété? Vis-tu des hauts et des bas? Te sens-tu isolé.e? Ressens-tu de la solitude? As-tu des difficultés à trouver de l'intérêt dans tes activités ou au contraire? As-tu de la difficulté à exécuter des tâches quotidiennes? etc.

Exemple : je me sens plus instable que d'habitude et ça me fait peur. J'espère mieux aller bientôt mais je ressens que j'ai peu de contrôle sur ma santé mentale en ce moment.

Émotionnellement : Parler d'émotions que nous vivons dernièrement.

Exemple d'émotions : Blessé.e, en deuil, incompris.e, seul.e, craintif.ve, agité.e, nerveux.se, mal à l'aise, secoué.e, tendu.e, troublé.e, en avoir marre, perdu.e, misérable, désolé.e, chagriné.e, en larmes, contrarié.e désorganisé.e, satisfait.e, bien, content.e, agréable, ravi.e, serein.e., aimant.e, passionné.e, engagé.e, dévoué.e, confiant.e, heureux.se, etc.

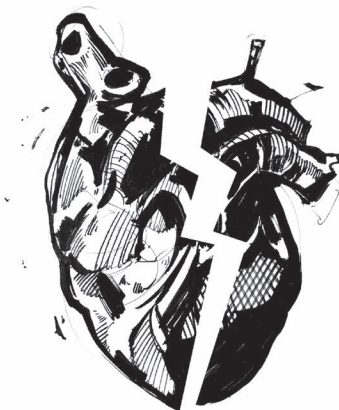
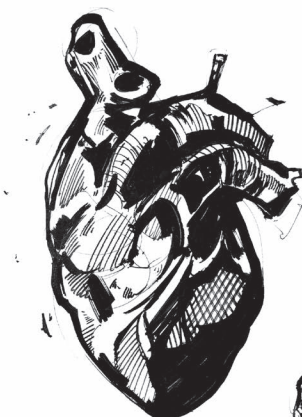
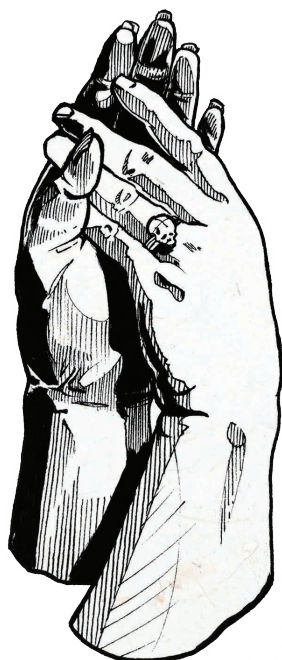
Spirituellement : Parler de comment va notre spiritualité. Pour les personnes qui ne sont pas spécialement spirituelle, on propose de parler de nos connexions avec le monde et nos relations avec les autres humains.

On peut parler de religion, de pratiques spirituelles, cartes de tarot.

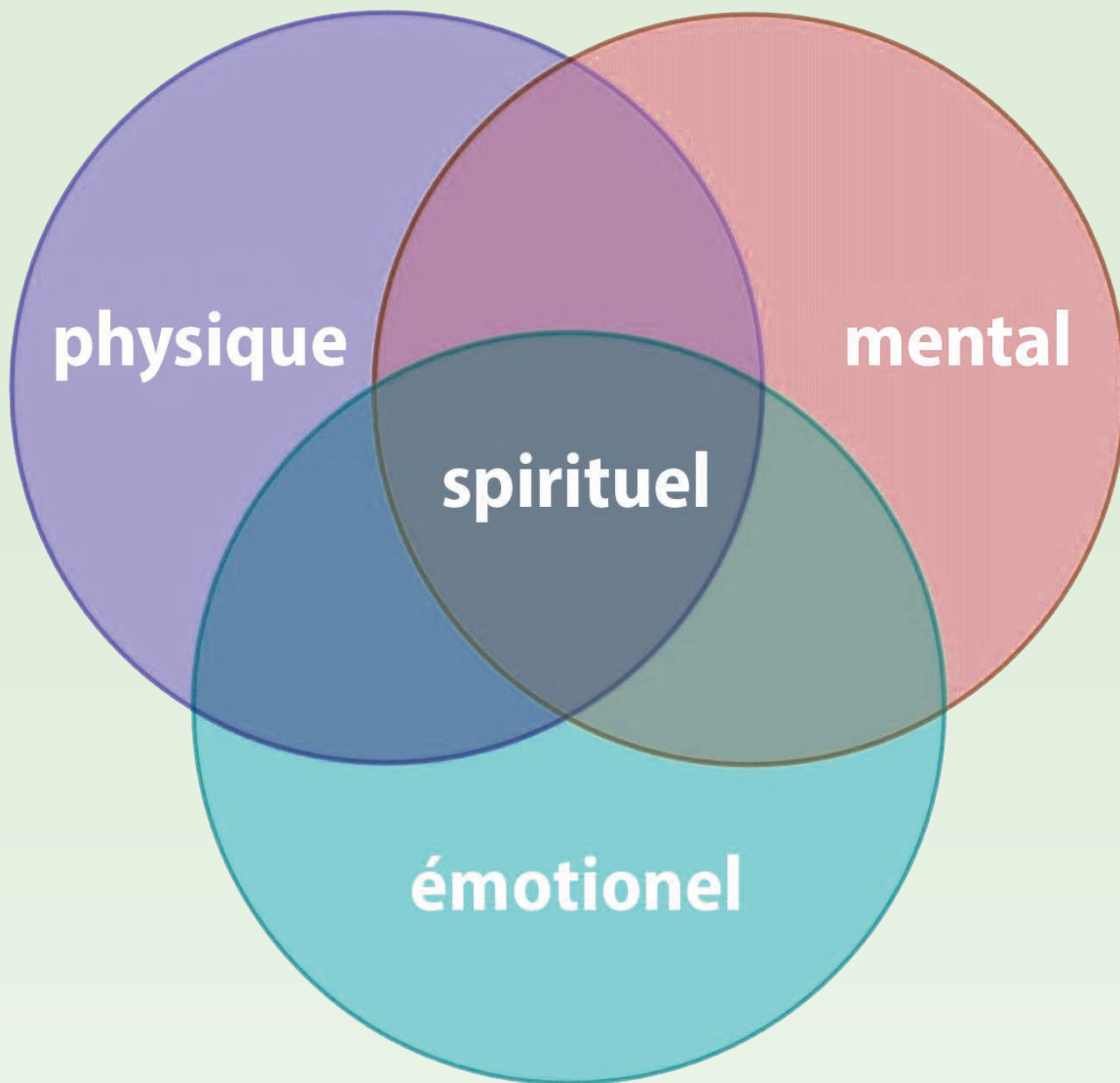
Nos connexions : connexion avec le monde, les ami.e.s et plus encore.

Exemple de réponse : je me sens déconnecté.e des autres humains. Je me sens seul.e.

J'aime beaucoup parler avec une de mes amies, je me sens écouté et respecté.



Roues des émotions





Annexe 2 - Théories sur le deuil

Je vous présente quelques théories sur le deuil dans lesquels vous trouverez des thèmes intéressants pour vos ateliers. Ce sont des concepts bons à connaître pour offrir du support aux personnes endeuillées.

1) Émotions/étapes du deuil

Les 5 étapes du deuil, c'est une des théories les plus populaires à propos du deuil. Pour ma part, j'appelle ces étapes « les émotions du deuil ». La documentation sur les 5 étapes reste utile, simple à appliquer et on peut s'y reconnaître. Il est super important de souligner que les étapes du deuil ne sont pas vécues dans le même ordre pour tout le monde, qu'il est plus que possible qu'on passe d'un sentiment à un autre.

De plus, j'utilise les 5 émotions du deuil sont de très bons thèmes pour la portion discussion de la rencontre.

Voici les étapes du deuil que j'aimerais plutôt vous présenter comme les émotions les plus communes du deuil : déni & choc, colère, culpabilité & marchandage, dépression et acceptation. Si vous choisissez de parler de celles-ci comme des étapes, il est très important de nommer que c'est un processus non linéaire et peut grandement varier d'une personne à l'autre. Personnellement, je préfère en parler comme des émotions. Plusieurs expert.e.s du deuil disent qu'on peut vivre toute notre vie avec un deuil et c'est normal. On n'accepte pas toujours la mort d'un proche, on vit avec. Lorsqu'on vit un deuil, il arrive souvent que nous ayons des émotions qui apparaissent de manière spontanée imprévue. Parler de ces émotions permet de les visiter pour mieux les comprendre et réaliser qu'on n'est pas les seul.e.s à se sentir ainsi.

Je tiens à mentionner que lorsque quelqu'un décède de façon abrupte/violente/injuste, les sentiments éprouvés sont souvent exacerbés. On peut se sentir incompris.e.s, il peut être encore plus difficile de réaliser que la personne n'est plus en vie. Certains rituels peuvent soutenir le processus de deuil et aider à réaliser davantage que la personne est décédée, nous pensons à des moments comme les rassemblements, les enterrements, les cérémonies entre proches, etc.



- **Déni & choc** : On n'arrive pas à assimiler ce qui se passe, on bloque nos émotions afin de faire croire à la conscience que ce n'est pas possible, on est dans le déni de la réalité.

« Non, je n'ai pas perdu cette personne. »

Lié à l'isolement de la réalité.

La douleur est trop forte, le choc est trop puissant, donc on perd contact avec le réel, pour bloquer la douleur. On ne peut tout simplement pas le supporter.

C'est pourquoi, quand quelqu'un de très proche meurt, nous avons parfois du mal avec la mémoire et le traitement des informations, votre cerveau est déjà en surcharge. Certaines personnes peuvent s'isoler, car sortir est un rappel de la réalité, cette réalité qui peut être trop difficile sur le moment. Le processus du deuil est difficile et prend beaucoup d'énergie, il est possible de vivre énormément de fatigue. (3)

Exemples de réactions :

« La personne peut sembler dépassée, silencieuse et même ahurie. Elle exprime aussi sa stupéfaction en disant par exemple : « Ce n'est pas possible ! », « Les médecins se sont trompés, il y a erreur de diagnostic. », « Cela ne peut pas nous arriver à nous ! », « Qu'est-ce que nous avons fait pour que cela nous arrive ? ». - Citation de Margot Phaneuf (4)

- **Colère** : Lorsque la réalité reprend un peu le dessus, la première émotion est souvent la colère. La colère peut être dirigée vers différentes personnes ou symboles. Parfois, elle s'oriente vers la personne qu'on croit responsable de la perte. On peut même en vouloir à la personne qu'on a perdue, à son.s.a conjoint.e, à ses ami.e.s.

Par exemple, pour les personnes qui ont perdu une ou plusieurs personnes par surdose(s), nous sommes nombreux.ses à être fâché.e.s contre le gouvernement qui ne prend pas la situation de la crise des surdoses au sérieux. On sait qu'il y a des solutions comme d'avoir un approvisionnement de drogue sécuritaire. Mais on nous laisse crever, dehors, au froid avec des drogues illégales et contaminées. Ignoré.e.s, on ne parle même pas de nos mort.e.s dans les journaux, comme on le ferait s'il s'agissait d'un accident de voiture.

La colère est une émotion difficile à accepter et lourde à porter.

Il est important que la personne en deuil puisse exprimer sa colère. Ses émotions ne doivent pas être bloquées. Les ateliers peuvent servir de lieu pour l'exprimer. Des actions concrètes peuvent émerger de l'expression de la colère : par exemple les manifestations ou encore plusieurs parents de personnes décédées par surdoses qui prennent parole sur les enjeux des surdoses dans les médias et dans les événements qui concernent les surdoses.



- **Culpabilité et marchandage**: J'ai souvent rencontré cette émotion lors des entretiens avec les personnes en deuil. Même si on a tout fait parfaitement, il y a toujours des sentiments de culpabilité, on pense toujours qu'on aurait pu en faire plus ou qu'on aurait pu changer les choses. Ces sentiments peuvent être intrusifs et insidieux. Pour certain.e.s endeuillé.e.s, cette émotion ressemble à se faire des reproches comme « j'aurais du être plus attentif.ve, ou présent.e ». Il peut être bon de rappeler aux endeuillé.e.s que chaque personne fait de son mieux et que le décès ne lui est tout simplement pas attribuable.

La culpabilité vient souvent avec un sentiment d'impuissance, car c'est fini et on ne peut plus rien faire. On essaie de négocier avec l'histoire : si j'avais fait ça, peut-être que cela se serait passé autrement. Est-ce que j'ai fait quelque chose qui a entraîné sa mort ou ses douleurs ? (5)

- **Dépression** : Il y a différentes façons de vivre une période ou un moment dépressif.

Plusieurs y resteront pendant quelques jours, des semaines, des mois ou des années. Cela dépend de plusieurs facteurs comme le lien qu'on a avec la personne (est-ce notre parent, notre enfant, un.e ami.e, une connaissance ?) ; la manière dont la personne est décédée (est-elle décédée d'un cancer à 85 ans (mort prévisible) ou est-ce qu'elle est décédée d'une surdose à 25 ans (mort tragique et imprévisible) ?) ; Notre environnement, notre santé mentale, notre santé physique, nos hormones y sont également pour quelque chose. Certain.es ne seront pas fonctionnel.le.s et resterons au lit ; d'autres, mettront de côté certaines relations ; d'autres encore, abandonneront des hobbies surtout s'ils étaient partagés avec cette personne ; d'autres personnes, enfin, vivront une période d'angoisse qui se traduira en travaillant énormément.

La société ne nous laisse pas vivre notre deuil. Ce que je veux dire c'est que souvent, dans nos emplois, même si on perd un parent, on aura seulement quelques jours à une ou deux semaines d'arrêt, alors que c'est un processus qui peut demander beaucoup plus de temps. On te demande de retourner au travail même si tu es en plein deuil. Tes ami.e.s, tes collègues, ta famille arrêteront de te parler de la personne que tu as perdue très vite et les messages de support arrêteront après quelques semaines. Pourtant, on le sait, dans le cas de différents deuils, il peut être nécessaire d'avoir plus de temps avant de se sentir prêt.e à reprendre la vie courante. Mais on nous pousse à l'être tellement vite. De cette façon, on se sent, nous les endeuillé.e.s, souvent en marge, incompris.e.s, lourd.e.s parce qu'on a besoin d'en parler ; on se sent coupables de ne pas être assez fonctionnel.le.s, ce qui nous pousse parfois à nous isoler et/ou peut allonger la période dépression.

Rappelons-le, il n'y a pas de temps défini pour vivre un deuil, surtout étant donné qu'il changera énormément selon le contexte. La meilleure façon d'accompagner les gens dans leurs deuils est



d'aller à leur vitesse, de ne pas les presser à reprendre leurs activités habituelles rapidement ; il faut plutôt les écouter et suivre leur rythme. C'est bien possible que la vie ne reprenne jamais son cours normal. Comme dans toute relation, si on pousse la personne, elle sera inconfortable et s'isolera, donc essayez d'être compréhensif et empathique. Écoutez-les et souligner que vous ne les jugez pas.

- **L'acceptation** : Ce sentiment ou cette étape ne veut pas dire que le défunt ne fait plus partie de nos vies, car ces personnes font partie de nous, pour toujours. Néanmoins, c'est lorsqu'on commence à écrire un nouveau chapitre. C'est une nouvelle vie sans cette personne. Cette émotion peut partir et revenir, c'est la moins linéaire de toutes. C'est quand on vit du bonheur et qu'on ne se sent plus coupable de vivre ces émotions positives.

« Ce ne sont pas des moments où la douleur disparaît, mais où cette douleur s'intègre dans un parcours de vie, comme une cicatrice qui fera partie de soi à tout jamais. »
(in memori – maison de pompes funèbres) (6)(7)



2) Le deuil est un processus d'oscillation :

Le processus d'oscillation, développé par Stroebe et Schut (1999), alterne entre des moments de perte et de récupération. Le rythme dépendra de l'individu et de l'environnement du décès. Il est important d'être respectueux envers la cadence de la personne endeuillée et d'être empathique avec elle le plus possible. (8)

Oscillement entre 1) et 2) :

1) Orientation vers la perte :

Faire le deuil
Intrusion du deuil
Retisser des liens / Attachements
Déni / Évitement
Actions de rétablissement

2) Orientation vers la récupération :

Attentif aux changements
Entreprendre de nouvelles choses
Prendre du recul par rapport à la perte
Déni/Évitement du deuil
Nouveaux rôles, nouvelles identités et relations

L'oscillement d'un côté à un autre peut avoir un impact sur 4 domaines :

1. Cognitif : baisse de la concentration, distraction
2. Affectif : individu plus/moins sensible que d'habitude
3. Physique : troubles du sommeil, perte d'appétit, douleurs musculaires, littéralement « mal au cœur »
4. Comportemental : apathie ou suractivité, repli social, évitement

Si nous demeurons dans une situation constante de confrontation du deuil ou au contraire, constamment dans le déni, notre état psychologique et physique pourrait être gravement atteint. Osciller serait donc nécessaire pour atteindre un équilibre sain. (12)

Dans cette théorie, on comprend et accepte que les émotions entourant le deuil s'adoucissent avec le temps, mais ne disparaissent jamais vraiment. Le processus d'oscillation est donc applicable toute notre vie avec des moments prolongés de certaines orientations. On vivra des oscillations des années suivant la perte comme aux dates anniversaires par exemple. « Le deuil est donc un processus dynamique d'allers-retours qui implique la nécessité de se confronter à la perte et de se permettre des moments pour vivre son deuil, tout en ayant des possibilités de prendre des pauses de son deuil, de se donner des moments de répit lorsque la confrontation devient trop difficile. » (9)(10)(11)



Le deuil anticipatoire :

Le deuil anticipatoire, c'est ce qu'on ressent lorsqu'on s'attend à la mort d'un proche. Il est possible que le deuil anticipatoire te fasse avoir des pensées et des émotions qu'on vit habituellement à la suite d'un décès.

L'auteur et conférencier Dr. Christophe Fauré dit dans son livre *Vivre le deuil au jour le jour* : « Lorsque quelqu'un est dans le coma ou malade, ton processus de deuil commence avant que la personne soit décédée. » « Le deuil d'anticipation peut vous permettre de vous habituer petit à petit au fait qu'une personne va bientôt mourir. (13) Il explique aussi que « lorsque la personne meurt, il y a un grand sentiment de vide. » (14)

Ce concept me semble pertinent pour décrire ce qu'on vit dans le communautaire ou en tant que personnes qui consomment des drogues puisqu'on vit tellement de décès (de collègues, ami.e.s ou utilisateurs/utilisatrices des services des organismes communautaires) dans notre milieu qu'on finit par s'y attendre. De plus, ce sont souvent des morts traumatiques et subites comme des surdoses, des suicides, des infections du sang, des accidents de la route, etc. Il

arrive qu'un.e consommateur/consommatrice prenne des risques depuis longtemps, qu'il n'aille pas bien et qu'on anticipe son décès, surtout avec les drogues illégales qui sont super contaminées. Nous anticipons aussi la mort, tout court. Nous sommes habitué.e.s de perdre des connaissances ou des ami.e.s chaque 2-3 mois et quand cela ne se produit pas, on sait que ça viendra.



Je connais plusieurs personnes qui m'ont dit que parfois, elles ne ressentait plus rien, sinon un grand vide vis-à-vis de l'annonce d'un décès parce que ça arrive tellement souvent. Je pense sincèrement que c'est parce qu'elles se protègent du raz-de-marée de douleur qui vient avec le fait de perdre multiple ami.e.s. Si on vivait pleinement les morts traumatiques à répétition, on ne survivrait pas mentalement à tout ça. Je crois qu'on se donne parfois le droit d'être dans le déni, pour survivre à tous ces deuils. Cependant, le déni ou l'insensibilisation à long terme peut avoir un impact important sur notre santé mentale et physique. À un certain point, on devra y faire face, ce qui peut s'avérer super traumatisant. Il y a des thérapeutes spécialisés par rapport au deuil, je conseille fortement aux gens qui vivent ces situations d'en consulter.



La culpabilité du survivant :

Dans notre milieu, on peut observer de la culpabilité du survivant chez les personnes qui ont perdu plusieurs de leurs ami.e.s et connaissances. Elles finissent par se sentir coupables d'exister : « Pourquoi est-ce que mes ami.e.s sont mort.e.s et moi, je suis toujours en vie ? »

La personne atteinte de la culpabilité du survivant vit des émotions complexes et ambivalentes par rapport au fait d'être toujours en vie après avoir été dans une situation où plusieurs ont perdu la vie. La personne peut ressentir de la culpabilité, dans notre cas précis, face aux autres personnes qui ont perdu la vie par surdose. Selon la littérature, il est possible que la personne développe un trouble anxieux.

La personne peut ressentir une pression de justifier cette chance d'être en vie en faisant de grandes choses, en donnant au suivant parce que la vie l'a épargnée. Par exemple elle peut vouloir venir en aide à la communauté des personnes qu'elle a perdu et donner au suivant parce que la vie nous a épargné. Dans le contexte des personnes qui utilisent des drogues, cela peut prendre la forme d'aider les personnes qui ont perdu des proches par surdoses, d'aider les gens qui consomment des drogues, etc. Si la personne appartient au même milieu, il peut aussi y avoir une envie de quitter le milieu pour s'éloigner du sentiment de culpabilité. (15)



Annexe 3 – Cérémonie de chandelles

Les cérémonies de chandelles sont une façon de commémorer plusieurs personnes à la fois. Nous utilisons ces cérémonies pour nos ateliers de discussion sur le deuil et aussi lors d'évènement comme à la journée de sensibilisation aux surdoses.

Option 1 : Après les « comment ça va ? » ou pendant une prise de parole publique

Animation : Donner des chandelles à tout le monde. Un speech devait être créer pour nommer qui est-ce qu'on souligne et dans quel contexte. de ce que nous utilisons pour la journée internationale de sensibilisation aux surdoses.

Exemple :

Faites que tous celles et ceux présent.e.s à cette cérémonie se sentent en sécurité et à l'aise de déposer leur garde et leur armure.

Avec votre chandelle en main, nous voulons vous inviter à prendre un moment pour réfléchir à un.e ou plusieurs personnes que vous avez perdu.e.s, prendre un moment pour se souvenir d'eux.

Nous vous demandons de penser fort a ceux que nous avons perdu.e.s pour qu'ils soient avec nous en pensées pour que nous puissions partager ce moment ensemble, et avec elleux. Ce moment est pour elleux et pour nous. N'oublions pas qu'ils vivent à jamais dans nos cœurs et nos souvenirs. Ensemble, les un.e.s après les autres, nous allons allumer nos chandelles et dire leurs noms.

Ensemble, disons leurs noms.

Participant.e.s : Pierre ! Edison ! Charles ! Maude ! Sabrina ! – En même temps

Animation : Exemples de speech pour terminer la cérémonie de chandelle :

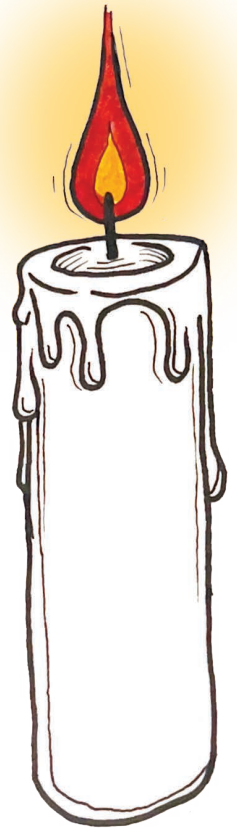
1) Je vous invite à garder ces personnes dans vos cœurs. Nous avons tous.te.s été touché.e.s par la perte d'une personne qui est morte par surdose ou des conséquences de la guerre à la drogue. Sachez que nous ressentons votre peine et votre désarroi. Vous n'êtes pas seul.e.s. Merci à ces personnes d'avoir changé nos vies, d'avoir fait partie de nos périples. Vous allez nous manquer, pour toujours, mais vous vivez dans nos cœurs et dans nos vies.

Faisons une minute de silence (ou de bruit)

Ensuite, éteignons nos chandelles ensemble en leur disant « aurevoir ».

2) Merci aux personnes ici présentes d'avoir pris le temps et l'amour d'inviter vos proches ici avec nous, d'avoir rendu ce moment si significatif. Je voulais souligner ce moment spécial que nous avons vécu ensemble.

Merci à tous.tes d'avoir été là.



Note : Si c'est pendant un atelier de discussion, il peut être intéressant d'avoir un thème qui donnera l'opportunité aux participant.e.s de parler de la personne qu'ils ou elles ont nommés.

Option 2 :

Garder un 25-30 minutes (ou plus) à la fin pour faire un tour de table.

-Donner des chandelles à tout le monde.

-Un.e à la suite de l'autre, nommes une personne décédée à laquelle tu penses et un de vos souvenirs. On allume notre chandelle pendant ou après notre partage.

-Quand tout le monde aura partagé, faire une minute de silence ensemble.

-Dites-leur « Aurevoir » et éteignez votre chandelle simultanément.

Notes :

1. Si vous aimeriez le faire en moins de temps, juste nommer la personne avec une ou deux phrases sur la personne sans partager de souvenir.
2. Si vous aimeriez le faire le plus court possible, on nomme une personne tous en même temps, sans partage.
3. Vous pouvez utilisé le speech d'introduction ainsi que celui de fermeture de la cérémonie de chandelle l'option 1 ci-dessus.



Annexe 4 : Thèmes

Voici nos thèmes préférés et ceux avec lesquels nous avons eu le plus de succès.

Quelques thèmes :

- Choisir une émotion du deuil et en parler : Dénî, colère, culpabilité/marchandage, dépression et acceptation. Lorsqu'on choisit ce thème, c'est bien de faire une description de chaque émotion. (Voir Annexe 2 : Théorie pour une description des émotions)
- Comment ta vie a-t-elle changé depuis que tu as perdu un ou plusieurs êtres aimés ?
- Y a-t-il des moments que tu aurais aimé que la personne vive avec toi ?
- Avais-tu des traditions avec cette personne ? Si oui, veux-tu nous en parler ?
- Y a-t-il des choses qui t'aident dans ton deuil ? Lesquelles ? (Passe-temps, personnes, hobbies)
- Nomme un souvenir qui représente bien la personne que tu as perdue.
- Nomme un de tes souvenirs préférés avec cette personne.
- Qu'est-ce que tu aimais le plus chez la personne décédée ?
- Raconte-nous un moment drôle que tu as partagé avec la personne décédée.
- Comment as-tu changé depuis le décès de la personne ?
- Y a-t-il quelque chose que tu aurais aimé changer aux funérailles/célébration de la vie de la personne décédée ? Qu'aurais-tu aimé faire ?
- Comment ce décès a-t-il changé votre quotidien ?
- Est-ce que ce décès a changé tes valeurs ou ta façon de voir la vie ?
- Te sens-tu à l'aise de recevoir de l'aide ? Explique ta réponse.
- Quelles forces as-tu développées depuis que tu as perdu quelqu'un ?
- À quels moments ressens-tu le plus culpabilité ou des regrets ?
- As-tu vécu un deuil causé par quelque chose d'autre que la mort ? En quoi ce deuil diffère-t-il ou ressemble-t-il aux autres deuils que tu as vécus ?
- Commémorer une personne décédée : thème de discussion où on peut proposer un atelier de création avec vos participant.e.s pour commémorer une personnes qu'ils ont perdue (ex. créer une boîte à souvenirs).
- Présenter le deuil anticipatoire et la culpabilité du survivant et avoir une discussion suivant la présentation.



Voici des phrases à compléter. Ce que vous pouvez faire, c'est imprimer des phrases à terminer comme celle-ci et le ou la participant.e.s fini une ou plusieurs phrases à son tour de parole.

Complète une ou plusieurs des phrases suivantes :

- J'aurais besoin de...
- J'ai trop de...
- Aujourd'hui, je m'ennuie de...
- J'ai pensé à toi parce que...
- Un sentiment qui revient toujours chez moi, c'est...
- Ma journée me semble plus facile quand...
- Ça me fâche quand...
- Je pleure quand...
- Mon plus grand combat c'est...
- La pire chose à propos de ma perte c'est...

Voici une liste d'activités de commémoration que vous pouvez faire avec vos participant.e.s:

1) Faire un atelier d'art de commémoration : Créer une boîte de souvenirs dans laquelle tu peux mettre des choses qui te font penser à une ou plusieurs personnes décédées, mettre les fleurs ou un autre objet des funérailles dans de l'époxy pour les rendre éternelles, faire une peinture avec un.e artiste qui aide l'expression des émotions ;

2) Faire un atelier d'écriture commémorative : Écrire un texte ou un poème sur une ou plusieurs personnes décédées.



Émotions que nous vivons lors de l'annonce d'un décès :

Le moment où l'on apprend la mort d'un proche ou d'une connaissance peut être très difficile. Dans la communauté des gens qui consomment, énormément de personnes décèdent par surdoses et cela peut être vraiment accablant. On se sent très impuissant.e.s devant tous ces décès. Les périodes de deuil sont parfois des moments où l'on consomme beaucoup et parfois de façon dangereuse, car nous sommes sous le choc et on ressent une grande peine. C'est pourquoi ce sont des moments où il est bien d'être entouré.e et d'avoir l'espace pour en parler.

Vous pouvez donc utiliser « Émotions et réactions que nous avons lorsqu'on apprend le décès d'un proche ou d'une connaissance »

Suite à des événements traumatiques, on peut être perdu.e, oublier des choses, se perdre dans nos pensées, avoir le sentiment de ne pas être toute là. On aimerait que le temps passe plus vite pour arrêter de se sentir croche. Certaines personnes peuvent même avoir des épisodes suicidaires à la suite de la perte d'un être cher. Ci-dessous, vous trouverez des exemples de ce qu'on peut ressentir.

Sentiments :

Tristesse, frustration, culpabilité et « qu'est-ce que j'aurais pu faire de plus ? », anxiété, sensation de solitude, fatigue, sentiment d'impuissance, choc, déni ou détachement de nos sentiments (parfois une façon de se protéger de nos sentiments), etc.

Sensations physiques :

Vide dans l'estomac, pression sur la poitrine, gorge serrée, sensibilité, accrue aux bruits et stimuli de ton environnement, sentir que nous ne sommes pas dans la réalité, se sentir essouffler, faiblesse musculaire, manque d'énergie, bouche sèche, etc.

Cognitions :

On ne veut pas croire à ce qui arrive au point où on a l'impression que c'est un cauchemar, que ça n'arrive pas vraiment. Effets possibles : pensées confuses, difficultés de concentration, oublis, préoccupation, pensées obsessionnelles à propos de la personne décédée ou de ce qui a été perdu. Sentir la présence de la personne décédée, penser qu'elle est toujours là. Hallucinations, voir et/ou entendre la personne décédée.

Comportements :

Trouble du sommeil : difficulté à dormir, à s'endormir et/ou à se réveiller trop tôt. Changement dans l'appétit : manger trop ou pas assez. Rapport aux autres, à la réalité : Être absent mentalement, s'isoler, se sentir moins intéressé.e par le monde. Rapport à la personne décédée : rêver à la personne décédée, éviter les rappels de la personne décédée, recherche du nom de la personne décédée. Grande émotivité : Soupirer, hyperactivité, agitation, pleurer, sensation de devoir se garder occupé.e en tout temps. Chérir les souvenirs : visiter des lieux ou porter des objets qui rappellent la personne décédée, garder précieusement des objets ayant appartenu à la personne décédée. (16)

Références, sources et notes

p.16 :Exemple de contenu d'animation d'atelier de discussion sur le deuil

1) Tiré de *Holding hope* – cahier d'animation par Mom's stop the Harm

www.momsstoptheharm.com under « Support and Resource information »

Tu peux y trouver plusieurs outils sur le deuil ainsi que les informations pour les groupes de discussion anglophone sur le deuil tenu en ligne qui s'appelle : Holding Hope Support Groups.

p.25 - Annexe 1 : Animation du « Comment ça va? »

2) 2^{ème} roue d'émotion fait par Harmonie Intervention : <https://harmonieintervention.com/familles-en-affaires-gestion-des-emotions/la-roue-des-emotions/>

p. 26-32 - Annexe 2 : Théories sur le deuil : les 5 émotions du deuil

3) Inspiré de *5 étapes du deuil : du choc à la reconstruction* par inmemori.

<https://fr.inmemori.com/deuil/etapes-du-deuil>

4) « La personne peut sembler dépassée, silencieuse et même ahurie. Elle exprime aussi sa stupéfaction (...) « Qu'est-ce que nous avons fait pour que cela nous arrive ? ». - Citation de Margot Phaneuf

5) <https://www.lalyfoundation.com/deuil-et-culpabilite/>

6) Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des ruptures de vie.

7) Elisabeth Kübler-Ross - Courbe du deuil

P. 29 - 30 - Le processus d'oscillation

8) *gestion-du-deuil-lors-dune-perte-organisations.pdf* (mensura.be) <https://www.mensura.be/uploads/media/617aaa8586aaa/gestion-du-deuil-lors-dune-perte-organisations.pdf>

9) <https://www.mensura.be/uploads/media/617aaa8586aaa/gestion-du-deuil-lors-dune-perte-organisations.pdf>

10) *gestion-du-deuil-lors-dune-perte-organisations.pdf* (mensura.be)

11) Gaso.ca (Le deuil : un processus d'oscillations (gaso.ca)

12) Le deuil en contexte nouveau. Étude exploratoire de l'expérience de l'endeuillé lors de sa recherche de soutien en ligne : mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en sciences des religions par Marie-Claude Leblanc-Beaulieu. En ligne : <https://archipel.uqam.ca/10140/1/M15009.pdf>.

P. 31 - Parler du deuil anticipatoire

13) Livre : *Vivre le deuil au jour le jour* par Dr. Christian Fauré

14) cancer.ca - Le deuil et le cancer | Société canadienne du cancer .

P. 32 - La culpabilité du survivant :

15) Ruban Rose « La culpabilité du survivant: qu'est-ce que c'est et que faire si on en souffre? - Ruban rose »).

P. 37 -Émotions que nous vivons lors d'une annonce d'un décès

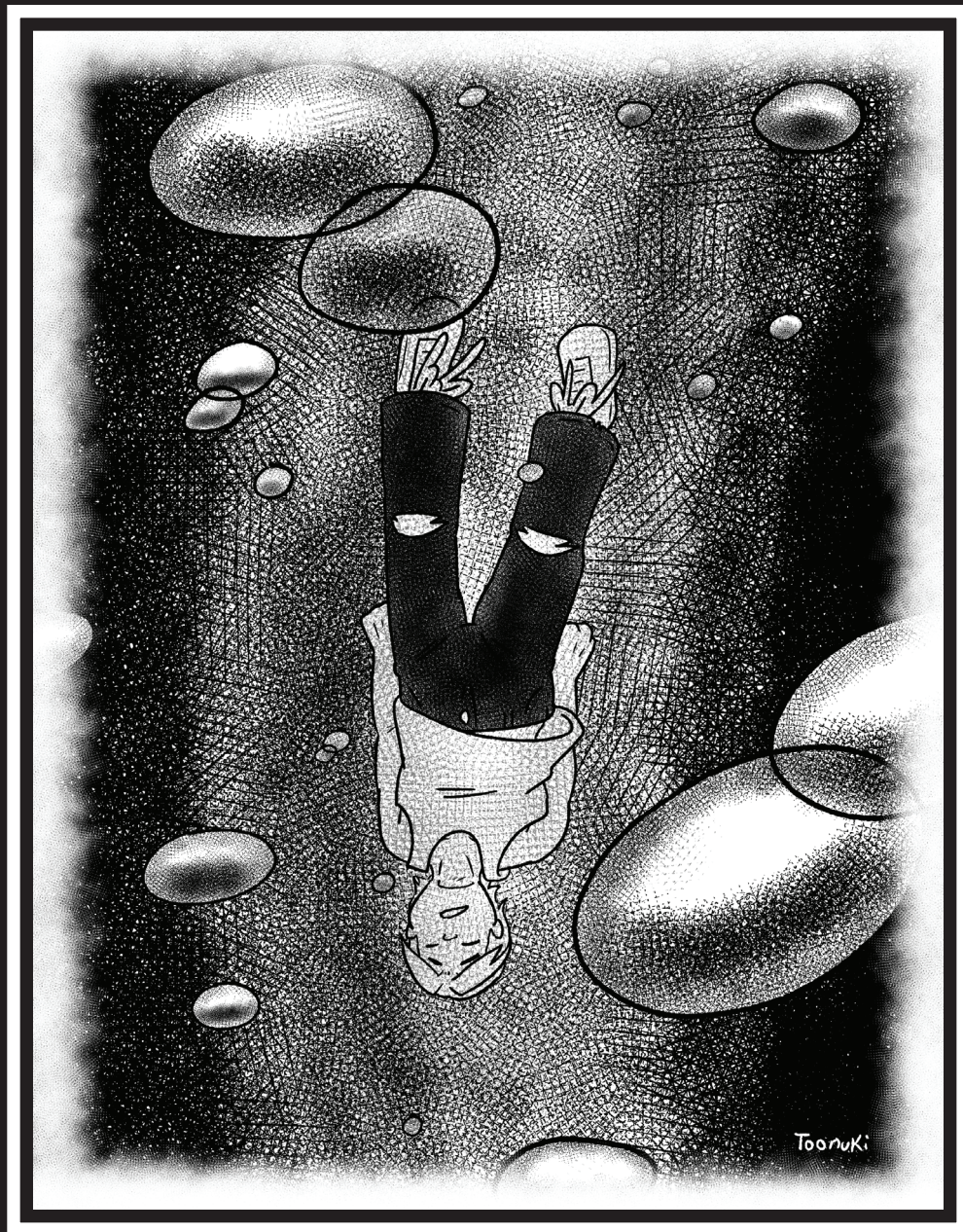
16) Grief Reactions, Duration, and Tasks of Mourning - Whole Health Library

<https://www.va.gov/wholehealthlibrary/tools/grief-reactions-duration-and-tasks-of-mourning.asp>

Quelques participant.e.s



Mélo et Cinthia, animatrices des groupe de discussion sur le deuil à l'AQPSUD



Association québécoise pour la
promotion de la santé des personnes
utilisatrices de drogues