

# L'ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES ENDEUILLÉES EN TEMPS DE PANDÉMIE

À LA RENCONTRE DES BÉNÉVOLES DE  
L'ORGANISME DEUIL-02

**RAPPORT**

STAGE MITACS - ACCÉLÉRATION

GENEVIÈVE GAUTHIER, M.A., T.S.  
CANDIDATE AU DOCTORAT SUR MESURE EN SCIENCES SOCIALES, UQAC  
DANS LE CADRE DU STAGE ACCÉLÉRATION MITACS

## 2

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	2
À PROPOS DE DEUIL-02 .....	3
OBJECTIFS DU PROJET .....	3
LES BÉNÉVOLES RENCONTRÉS .....	4
CONSTITUTION D'UN GROUPE DE SOUTIEN .....	5
L'APPROCHE MONBOURQUETTE .....	5
LE PROCESSUS D'ACCOMPAGNEMENT .....	6
PANDÉMIE ET DEUIL : TOUR D'HORIZON .....	7
COVIDEUIL : FAITS SAILLANTS .....	8
S'ADAPTER POUR CONTINUER D'ACCOMPAGNER .....	9
PERSPECTIVES .....	11
POUR ALLER PLUS LOIN .....	12

## REMERCIEMENTS

La production de ce rapport de stage est rendu possible grâce à l'obtention d'une bourse octroyée dans le cadre du programme Mitacs Accélération. Par ailleurs, ce stage s'imbrique au sein du projet **Mort et deuil sous-covid-19. Deuil et santé mentale en situation restrictive de l'accompagnement des malades et des rites**, sous la direction du professeur Jacques Cherblanc, Ph.D., financé par l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) et le Réseau intersectoriel de recherche en santé de l'Université du Québec (RISUQ).

Nous tenons à remercier l'organisme Deuil-02 et les bénévoles qui ont pris part au projet pour leur générosité et leur implication auprès des personnes endeuillées pendant la pandémie.



# 3

## À PROPOS DE DEUIL-02

Deuil-02 Passage est un organisme communautaire sans but lucratif qui aide toute personne vivant une détresse suite à un deuil ou une perte dans sa vie : décès, rupture amoureuse, perte de santé et de confiance en soi. Ils offrent de l'accompagnement, un suivi personnalisé, des groupes d'entraide, des activités et des conférences à la population du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

C'est en voulant soulager la détresse suite à un deuil et rejoindre toute la population que Carol Bélanger et Denise Ouellet ont fait naître l'organisme en 2009. Ils ont su insuffler un esprit d'engagement et donner le goût à de nombreux bénévoles de porter avec eux cette dimension de la compassion. Ils supervisent une équipe d'hommes et de femmes qui animent différents groupes d'entraide. Dans les dernières années, plusieurs volets du deuil ont été développés afin de mieux répondre à une clientèle aux deuils et pertes diversifiés.



### Coordonnées

497 rue Racine Est, Chicoutimi | Tel: 418-602-1388 ou 581-234-9448  
Par courriel : [deuil.02@hotmail.com](mailto:deuil.02@hotmail.com)

## OBJECTIFS DU PROJET

Le présent projet s'inscrit dans le cadre de l'étude Covideuil, qui a comme objectif d'**améliorer les connaissances sur les particularités du deuil en situation de pandémie**. La recherche se décline en plusieurs volets, pour documenter le vécu de différents acteurs, parmi ceux-ci :

- Les personnes endeuillées;
- Les intervenants de la santé et des services sociaux;
- Les intervenants funéraires;
- Les bénévoles accompagnant des personnes endeuillées.



Pour le volet bénévoles, notre objectif principal est de **documenter les enjeux et les impacts de la COVID-19 sur l'organisme communautaire, ses bénévoles et les personnes endeuillées qui bénéficient de leurs services**. Pour ce faire, nous avons rencontré des bénévoles qui ont animé des groupes de soutien aux personnes endeuillées depuis le début de la pandémie, c'est-à-dire depuis mars 2020.

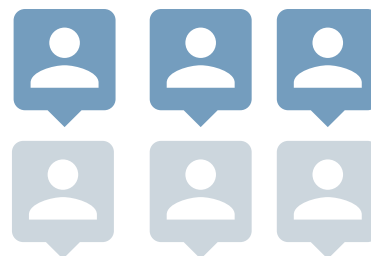
## 4

## LES BÉNÉVOLES RENCONTRÉS

### LE RECRUTEMENT

Pour mieux connaître l'expérience des bénévoles de cet organisme, nous avons fait parvenir au directeur un appel de participation qu'il a par la suite relayé à l'ensemble de ses bénévoles. Ceux-ci étaient libres de nous contacter par la suite pour participer à une entrevue semi-dirigée d'une durée approximative d'une heure. Le projet a fait l'objet d'une certification éthique émise par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC) (No. 2021-697).

Au moment de mener le projet de recherche, l'organisme comptait 6 bénévoles et la moitié d'entre eux nous ont contacté pour participer à l'entretien.



### LES ENTREVUES

Un guide d'entrevue semi-dirigé a été utilisé pour collecter les informations **auprès de 3 bénévoles de l'organisme.**



Celui-ci était composé de 8 questions ouvertes visant à explorer leur vécu, leurs observations et leurs réflexions. Les entrevues ont été conduites en ligne sur la plateforme Zoom. Elles ont duré entre 43 et 50 minutes.

### CONTENU DE CE RAPPORT

À partir des échanges avec les bénévoles, nous présentons d'abord les étapes de constitution d'un groupe de soutien, puis l'approche Monbourquette qui sert de pierre d'assise pour l'accompagnement chez Deuil-02. Nous élaborerons sur le processus d'accompagnement des personnes endeuillées, suivi d'un tour d'horizon sur les connaissances actuelles sur le vécu du deuil en temps de pandémie. Nous présenterons ensuite les principales adaptations qui ont été mobilisées par les bénévoles pour continuer d'accompagner les personnes endeuillées. Finalement, nous proposerons des perspectives en lien avec les réflexions suscitées à la fin du stage.

## 5

## CONSTITUTION D'UN GROUPE DE SOUTIEN

### PREMIÈRE ÉTAPE : CONTACTER L'ORGANISME OU Y ÊTRE RÉFÉRÉ

Les personnes endeuillées peuvent contacter l'organisme afin d'intégrer un groupe de soutien, ou y être référées par Info-Santé ou par des travailleuses sociales de la région.

### DEUXIÈME ÉTAPE : RENCONTRE INDIVIDUELLE AVEC LE RESPONSABLE

Lors du contact initial, le responsable effectue une première rencontre avec la personne et s'assure que celle-ci est en état d'entreprendre une démarche de groupe. Chaque personne est invitée à remplir un questionnaire développé par la psychologue qui travaille en collaboration avec l'organisme. Ainsi, si la personne se retrouve à être lourdement affectée par des perturbations ou complications du deuil apparentes, celle-ci est référée à un professionnel de la santé. Lors de cette rencontre, le responsable prend le temps d'expliquer la démarche et s'assure de répondre aux questionnements de la personne.

### TROISIÈME ÉTAPE : INTÉGRATION D'UN GROUPE

Les personnes sont ensuite recontactées dans un délai d'un mois pour s'inscrire dans une nouvelle cohorte.



Chaque groupe de soutien est composé de quatre ou cinq personnes endeuillées. Le groupe est animé par deux bénévoles : une personne animatrice et une personne assistante. La composition des groupes est mixte et peut varier. C'est ainsi qu'on retrouve des hommes et des femmes, des adultes de tous âges ainsi que des endeuillés ayant perdu un proche par des causes de décès variées.

## L'APPROCHE MONBOURQUETTE

Comme modalité première d'accompagnement des personnes endeuillées, Deuil-02 s'appuie sur les 8 étapes du deuil identifiées par Jean Monbourquette (1933-2011). Le groupe de soutien participe à **9 rencontres** qui se structurent autour de la séquence établie par l'approche Monbourquette, à savoir :

- **Le choc;**
- **Le déni;**
- **L'expression des émotions;**
- **Les tâches concrètes liées au deuil;**
- **La quête d'un sens à la perte;**
- **L'échange des pardons;**
- **Le laisser-partir;**
- **L'héritage.**



# 6

## LE PROCESSUS D'ACCOMPAGNEMENT

Le processus d'accompagnement est animé par les animatrices bénévoles et aborde successivement l'accueil, l'histoire qui fait mal, la tristesse, la colère, la culpabilité, la quête de sens, le pardon, l'héritage et prendre soin de soi :

**RENCONTRE 1 : L'ACCUEIL**

**RENCONTRE 2 : L'HISTOIRE QUI FAIT MAL**

**RENCONTRE 3 : LA TRISTESSE**

**RENCONTRE 4 : LA COLÈRE**

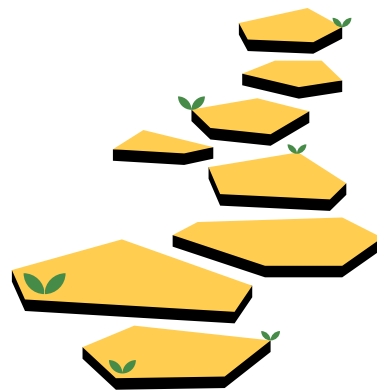
**RENCONTRE 5 : LA CULPABILITÉ**

**RENCONTRE 6 : LA QUÊTE DE SENS**

**RENCONTRE 7 : LE PARDON**

**RENCONTRE 8 : L'HÉRITAGE**

**RENCONTRE 9 : JE PRENDS SOIN DE MOI**



### PLUSIEURS OUTILS POUR CHEMINER

Dans chacune des rencontres, des questions sont abordées en fonction du thème de la séance. Les animatrices proposent tour à tour plusieurs outils pour enrichir le cheminement de la personne endeuillée:

- Des réflexions;
- Des espaces de parole;
- Des exercices;
- Du temps d'écriture à partir d'un journal de bord;
- Des chansons;
- Des métaphores;
- Des rituels;
- Et plusieurs autres.



L'ensemble du processus de groupe est marqué par l'importance de respecter l'autre lorsqu'il prend parole, de l'accueillir dans ce qu'il partage, sans jugement.

## 7

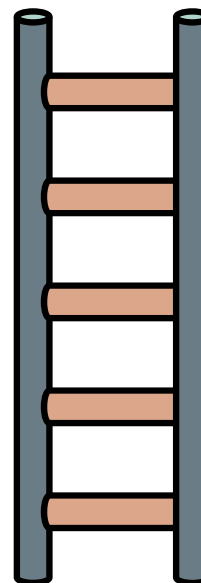
# PANDÉMIE ET DEUIL : TOUR D'HORIZON

## QUE SAVONS-NOUS À L'HEURE ACTUELLE?

Les études effectuées lors des pandémies précédentes nous indiquent que l'expérience du deuil dans cette situation particulière est caractérisée par **l'incertitude, la solitude et l'isolement social**. La complexité de la prise de décision par les gouvernements est indéniable dans ce contexte de crise et implique des conséquences psychosociales et des problématiques communautaires et politiques complexes.

## DES CONTRAINTES IMPORTANTES

La situation pandémique a généré plusieurs contraintes pour les personnes endeuillées, parmi les plus notables **l'impossibilité de dire au revoir, la mort soudaine, l'impossibilité de se rassembler en communauté pour honorer la personne défunte et la distanciation physique obligatoire lors de petits rassemblements lorsqu'ils étaient permis**. Certains auteurs insistent sur le fait que l'impossibilité de tenir les rites renforce la souffrance liée à la perte d'un être cher et que certaines populations comme les personnes âgées sont plus à risque de développer des complications du deuil.



## COVIDEUIL : UNE ÉTUDE MENÉE AUPRÈS DE 955 RÉPONDANTS

Dans une étude menée auprès de 955 répondants au Québec portant sur le vécu du deuil entre mars 2020 et mai 2021 (<http://www.uqac.ca/covideuil/>), **la grande majorité (77 %) des répondants n'ont pas pu accompagner leur proche tel que souhaité** (être présent à ses côtés, visiter le malade avec des proches, etc.). Par ailleurs, **la grande majorité des répondants n'ont pas pu réaliser les rites funéraires souhaités, particulièrement les rites collectifs**. Mais cela ne veut pas nécessairement dire que ces personnes n'ont rien fait. En effet, face à des empêchements inédits au plan des rituels funéraires, environ **le tiers des répondants ont élaborés de nouveaux rites, tel que nous verrons à la page suivante**.

## 8

## COVIDEUIL : FAITS SAILLANTS

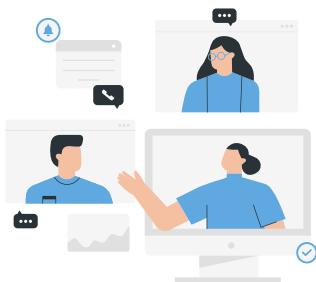
### LA CRÉATION DE RITES

La créativité des personnes endeuillées s'est illustrée de plusieurs façons, parmi lesquelles :

- **1 personne sur 3 a réalisé des rites à la maison** (Ex. : allumer une bougie);
- **Plus de 20 % ont créé un espace de commémoration du défunt à leur domicile** (Ex. : une photo de la personne, des objets de mémoire, etc.);
- **1/4 des répondants ont réalisé ou participé à des cérémonies collectives via les outils numériques** (Ex. : cérémonies virtuelles par Zoom);
- **Près de 20 % ont créé d'autres rites** (Ex. : réunions des proches à l'extérieur ou non, transgression des règles sanitaires pour se réunir chez les proches, etc.).



### L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE

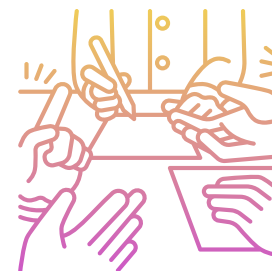


Plusieurs personnes ont **fait appel à la technologie pour ritualiser** le décès d'un proche : cérémonie commémorative par Internet (23,5%), livre de condoléances numériques (12,3%), groupe de partage virtuel (9,6%) et cimetière virtuel (2,3%). Par ailleurs, **les personnes qui ont effectué au moins un rite numérique s'avèrent significativement plus anxieuses et souffrent davantage d'insomnie que les personnes n'ayant pas eu recours.**

Les principales technologies employées sont **les plateformes de communication virtuelle** (ex. : Zoom, Facetime, Messenger), **les médias sociaux** (essentiellement Facebook), **les tablettes et les téléphone intelligents**, ainsi que les **applications numériques permettant les montages** de photos et de vidéos.

### NÉCESSITÉ D'INNOVER ET DE S'ADAPTER

Dans ce contexte, l'accompagnement des personnes endeuillées demande donc de **l'innovation** de la part des professionnels de la santé, des organisations communautaires et des milieux funéraires.



Par ailleurs, les humains étant des êtres sociaux, les rencontres de groupe apparaissent comme un moyen efficace pour réduire la dépression, l'anxiété, les complications du deuil et le stress. Cette formule de groupe est proposée par l'organisme. **Comment Deuil-02 s'est-il adapté aux contraintes imposées par la pandémie?** C'est ce que nous verrons dans la prochaine section.



## 9

## S'ADAPTER POUR CONTINUER D'ACCOMPAGNER

En mars 2020, l'organisme a dû fermer ses portes pendant deux mois et demi afin de se conformer au confinement provincial en vigueur. Des que ce fût possible d'ouvrir à nouveau afin de poursuivre l'accompagnement auprès de personnes endeuillées, Deuil-02 a dû adapter plusieurs aspects de l'accompagnement afin de respecter les mesures sociosanitaires mises en place par le gouvernement.

### LES DISPOSITIONS DE L'ESPACE D'ACCUEIL

Afin de respecter les mesures en vigueur pour contrôler la propagation du virus, le local a dû être aménagé en conséquence : **séparateurs de plastic suspendu entre les chaises, places assignées, distanciation, port du masque à l'arrivée et lors des déplacements, distribution de la collation aux places assignées** et assignation d'une boîte de mouchoirs et d'une poubelle individuelle font partie des mesures mises en place.



### CERTAINES ACTIVITÉS ET RITUELS

Certaines activités et certains rituels proposés appelaient à une proximité entre les personnes. Ceux-ci ont dû être repensés et modifiés afin de respecter la distanciation physique et la nouvelle configuration du local. À titre d'exemple, un rituel est proposé lors de la rencontre portant sur le pardon. Les personnes sont invitées à écrire sur un bout de papier et, lorsqu'elles se sentent prêtes, elles vont le déchirer et le déposer dans l'eau. **Ce rituel a dû être adapté pour que chacun puisse y aller à tour de rôle et retourner s'asseoir.** Auparavant, chacun était libre de rester prêt du bol d'eau afin de vivre le rituel avec les autres membres du groupe.



### LE PROCESSUS D'ACCOMPAGNEMENT

Dans certains groupes, **le contenu des rencontres a dû être adapté pour laisser place aux préoccupations en lien avec la Covid-19.** Lors d'un accompagnement, une bénévoles nous mentionne que son groupe composé de quatre femmes lui a demandé s'il était possible d'avoir une rencontre supplémentaire étant donné le contexte inédit de la pandémie :

« ELLES ME DISAIENT QU'ELLES EN AVAIENT VRAIMENT BESOIN. ALORS QUAND J'AI VU ÇA, MOI JE ME SUIS CRÉÉ UN THÈME. JE LEUR AI PROPOSÉ  
« SUR LE CHEMIN DE MA GUÉRISON. »

## 10

## S'ADAPTER POUR CONTINUER D'ACCOMPAGNER

Les bénévoles nous ont fait part de l'état émotionnel parfois différent des personnes endeuillées qui pouvait être différent de celui qui prévalait en temps "normal" c'est-à-dire avant la pandémie.

### UN ÉTAT ÉMOTIONNEL DIFFÉRENT

Selon les répondants, les personnes endeuillées paraissaient :

- Plus anxieuses;
- Moins concentrées et plus facilement distraites;
- Plus affectées lorsqu'elles n'avaient pas pu faire des rituels funéraires;
- Craintives ou renfermées, ce qui rend plus difficile l'établissement d'un lien de confiance au sein du groupe, tel qu'illustré par une participante :



« ILS ONT PEUR. UN PEU PLUS REFERMÉS. JE SENS QUE [...] C'EST PLUS DIFFICILE DE CRÉER LE CLIMAT DE CONFIANCE [...] AVEC LA DERNIÈRE ANNÉE ET C'ÉTAIT GÉNÉRALISÉ DANS MES GROUPES QUE J'AI VÉCUS. »

### UNE DYNAMIQUE DE GROUPE DIFFÉRENTE

La distanciation, la crainte de contracter le virus et les particularités des restrictions en temps de pandémie ont eu **un impact sur la dynamique de groupe**. Certains participants nous ont indiqué que l'ambiance était plus « froide », étant donné qu'il était interdit de se tenir la main, se faire des accolades ou tout simplement mettre une main sur l'épaule de l'autre pour le soutenir ou le consoler. Une première répondante l'illustre ainsi :



« ON DIRAIT QUE LE CONTACT ENTRE LES PERSONNES PASSE MOINS [...] C'EST PLUS FROID. ON SENT PAS CETTE CHALEUR-LÀ QUE JE SENTAIS AVANT. ÇA A UN IMPACT SUR L'AMBIANCE. »

La seconde répondante illustre l'impact de la distanciation sur l'ambiance :

« AVANT LA PANDÉMIE, ON SE DONNAIT LA MAIN, DES FOIS ON FAISAIT UNE PETITE ACCOLADE ; C'ÉTAIT PLUS CHALEUREUX [...] MAIS AVEC LA PANDÉMIE [...] C'EST PLUS FROID UN PETIT PEU AVEC LES GENS. ÇA, N'AIDE PAS. »

Les bénévoles ont donc du s'adapter pour continuer d'accompagner les personnes endeuillées, malgré les nouvelles contraintes venant s'ajouter à leur deuil.

# 11

## PERSPECTIVES

### UN APPEL À UN MEILLEUR FINANCEMENT

Selon le Ministère du travail, **on dénombre environ 8000 organismes communautaires répartis sur le territoire québécois**. Ces organismes s'ancrent dans les besoins de la communauté afin d'accompagner leurs membres vers un mieux-être. Ils détiennent une expertise qui peine parfois à être reconnue et qui se traduit par un sous-financement de leurs activités. Avec la pandémie, **ces organismes ont dû user d'encore plus d'ingéniosité et mobiliser des ressources considérables (financières, humaines, etc.) pour assurer la continuité de leurs services**. Une plus grande reconnaissance et un meilleur financement permettraient aux organismes comme Deuil-02 d'aider davantage de personnes endeuillées. Tel qu'illustré par une bénévoles :

« EN TEMPS DE PANDÉMIE, C'EST UN TEMPS DE DEUIL ALORS IL FALLAIT QU'ON SOIT LÀ. ON ÉTAIT [...] DANS LES PREMIÈRES LIGNES. SI DEUIL 02 N'EST PAS LÀ [...] QU'EST-CE QU'ON FAIT EN TEMPS DE PANDÉMIE ? [...] C'EST UN DES ORGANISMES D'URGENCE POUR AIDER CEUX QUI VIVENT DES DEUILS. »

### L'IMPORTANCE DE PARLER DU MOURIR, DE LA MORT ET DU DEUIL

Bien qu'à l'heure actuelle la crise sanitaire s'estompe grandement, il n'en demeure pas moins que la réalité du deuil vécu en temps de pandémie restera d'actualité pour les prochaines années. Cette situation inédite aura peut-être contribué à remettre à l'avant-plan la nécessité de s'intéresser aux thèmes du mourir, de la mort et du deuil. Il importe ainsi de continuer à travailler pour :

- **L'accessibilité de l'accompagnement** des personnes endeuillées;
- **Une pédagogie de la finitude** afin de susciter des réflexions sur le mourir, la mort et le deuil pour les adultes, mais aussi les enfants et les adolescents;
- **Un regard critique** sur les différents modèles de deuil;
- **Le positionnement des organismes** communautaires et des organismes à but non lucratif dans l'offre de soins générale du réseau de la santé et des services sociaux;
- **Une collaboration entre les différents milieux** (organismes communautaires, organismes publics et parapublics, organisations privées, etc.) pour favoriser l'accompagnement des personnes endeuillées dans la région du Saguenay-Lac-St-Jean;
- **Un soutien politique** pour financer les services aux personnes endeuillées et développer une pédagogie de la finitude qui aborde le mourir, la mort et le deuil.

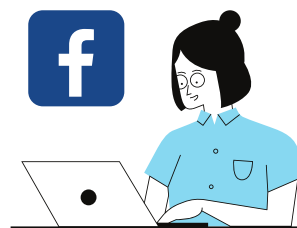


# 12

## POUR ALLER PLUS LOIN

Si le sujet du **deuil en temps de pandémie** vous intéresse, il est possible de suivre le projet **Covideuil** et de consulter les données issues du projet :

- Sur le site Internet : [www.covideuil.ca](http://www.covideuil.ca)
- Sur la page Facebook du projet : [Covideuil](#)



### LIENS PERTINENTS ET ARTICLES À PARAÎTRE

Pour consulter les feuillets de faits saillants, nous vous invitons à cliquer sur les liens suivants :

- [\*Aperçu des rites funéraires empêchés et créés et des complications du deuil en temps de pandémie de COVID-19\*](#)
- [\*Pratiques rituelles numériques en temps de pandémie: une analyse du vécu du deuil de 955 personnes ayant perdu un proche de mars 2020 à mai 2021 au Canada\*](#)

De plus, deux articles scientifiques paraîtront prochainement :

Dans la **Revue canadienne de sociologie** :

- Cherblanc, J., Zech, E., Gauthier, G., Verdon, C., Simard, C., Bergeron-Leclerc, C., Grenier, J., Maltais, D., Cadell, S., Bacqué, M-F., Sani, Livia. (2022, à paraître). **Sociographie des ritualités funéraires en temps de pandémie : des rites empêchés aux rites appropriés**, *Revue canadienne de sociologie*.

Dans la revue **Études sur la mort** :

- Cherblanc, J., Simard, C., Verdon, C., Gauthier, G., Bergeron-Leclerc, C., Maltais, D., Grenier, J., Cadell, S., Zech, E., Sani, L. Bacqué, M.-F. (2022, à paraître). **Pratiques rituelles numériques en temps de pandémie : une analyse du vécu du deuil de 955 personnes ayant perdu un proche de mars 2020 à mai 2021 au Canada**, *Études sur la mort*.



Pour toute question en lien avec le projet, nous vous invitons à communiquer avec notre équipe à l'adresse suivante :

[\*\*info@covideuil.ca\*\*](mailto:info@covideuil.ca)