Lâcher prise :
Comment ne pas s'oublier dans le deuil

Par Joseph D. Thifault, M.A., Intervenant psychosocial et spirituel

Joseph.thifault.iss@outlook.com



Contenu de la conférence

- Accueil et introduction
- Lâcher-prise
- Le deuil

PAUSE

- Partage en groupe
- Clôture de l'atelier

© Joseph Thifault, 2025

Qui suis-je?

Mon parcours universitaire

- Certificat en études du religieux contemporains (UdeS)
- Certificat en théologie (ULaval)
- Certificat en science des religions (ULaval)
- Maitrise en études du religieux contemporaines avec cheminement en soins spirituels (UdeS)

Mon parcours professionnel

- Intervenant psychosocial à l'Association des Accidentés Cérébro-vasculaires et Traumatisés Crâniens de l'Estrie (ACTE)
- Intervenant en soins spirituels (CIUSSS de l'Estrie – CHUS)
- Intervenant psychosocial et spirituel affilié à Humano Clinique

Mon parcours personnel

- Humaniste et agnostique (en quête)

© Joseph Thifault, 2025

Le lâcher-prise

Renoncer au contrôle pour mieux accepter une situation et y trouver une certaine sérénité

« il s’agit, sans renoncer à soi-même, à ses anciennes identifications satisfaisantes, de devenir un autre soi-même, en accord avec les nouvelles données de la vie, et d’intégrer une configuration de soi, autorisant l’estime de soi, et l’amour d’autrui »

(Bergeret, 1982)

© Joseph Thifault, 2025

Le lâcher-prise, c’est quoi?

(Devault, 2014)

Ce n’est pas :

- Une faiblesse
- Un abandon, une fuite
- Un acte de malveillance envers soi-même ou l’autre

C’est :

- Une libération intérieure
- L’acceptation qui nous permet de mettre le jugement de côté
- Vivre les émotions qui sont difficiles a confronter pour mieux se comprendre

© Joseph Thifault, 2025

Comment lâcher prise?

Observer sans se juger

Accueillir nos sentiments, nos réactions, nos peurs et nos pensées quelles qu'elles soient
Ne pas critiquer la personne qu'on est devenu

On ne critique pas le pommier qui relâche ses fruits lorsqu'ils sont mûrs.

Se connecter à soi-même dans le moment présent

Vivre le silence, l'accueillir et le cultiver

- Méditation, respiration, prière, art, etc.

Se parler à soi-même

« J'accepte de ne pas tout maîtriser maintenant. »

« Voila ce que je ressens en ce moment, et je ne cherche pas à le corriger. »

Apprendre à « lâcher la corde » au quotidien

Accepter l'imprévu sans résistance

Ne pas tomber dans l'extrême opposé (je-m'en-fout-isme)

Favoriser une bienveillance consciente

© Joseph Thifault, 2025

« Comment faire son deuil quand le sujet même de la mort reste tabou ? Comment faire son deuil seul, sans être initié, sans être accompagné ? Il n’y a pas un seul remède cathartique et miraculeux. »

(Herouet, 2013)

Le deuil



Qu’est-ce qui peut causer un deuil ?

Décès d’un proche ou d’un animal de compagnie

Rupture amoureuse ou divorce

Perte d’un emploi ou changement de carrière

Maladie ou modification dans la santé

Perte d’une capacité ou d’un rêve

Perte d’innocence (harcèlement ou violence sexuelle)

Déménagement ou exil

Rupture relationnelle (amis ou famille)

Vieillissement

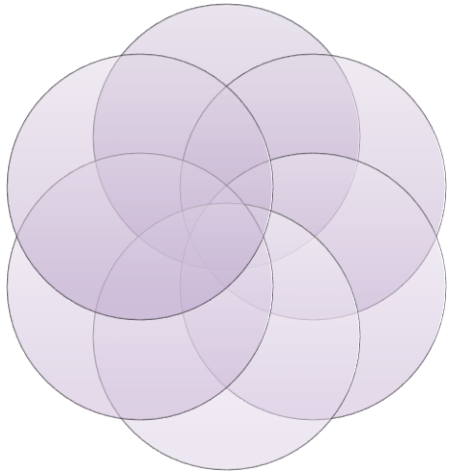
Etc.

© Joseph Thifault, 2025

Quels deuils une personne ayant un TCC peut-elle vivre ?

Perte cognitive

Perte identitaire



Perte de mémoire

Perte d'emploi

Perte motrice

Perte de cercle sociale

© Joseph Thifault, 2025

Le deuil identitaire

(Dolcerocca et Daguzan, 2024)

L'identité de la personne malade

Fracas du Moi social

Perte du Moi antérieur

- Passer de l'idéal au « malade » est confrontant

Le récit de vie comme outil

- Mettre en mots la perte
- Intégrer la maladie
- Retrouver un semblant identitaire
- Le corps est une marque du passé et du présent, peut mener vers la résilience

L'identité du proche aidant (souvent après le décès)

Perte de sens

Recherche de notre rôle de « protecteur » à être remplacé

© Joseph Thifault, 2025

« Le deuil blanc pourrait être considéré comme la principale source de souffrance des aidants. »

(Jallet, 2025)

Le deuil blanc

(Jallet, 2025)

Faire face à la perte d'une relation avec la personne qu'on connaissait

- Il s'agit presque d'une mort sociale
- Physiquement la même, psychologiquement changée

Les proches vivent alors plusieurs formes de deuils simultanément :

- Deuil de la relation
- Deuil du rôle
- Deuil de la normalité
- Deuil de la prédictibilité
- Deuil du sens

© Joseph Thifault, 2025

Le deuil blanc, c’est aussi…

(Pozo, 2004)

Deuil anticipé	« C’est comme mourir avant la mort » Perdre ou être en train de perdre le proche
Deuil de l’espérance de guérison	Acceptation progressive que la situation ne reviendra pas comme avant L’espoir est ici une lame a deux tranchants
Deuil du parent ou du proche idéal	« Lui qui était si fort, si gentil, si intelligent… » « Il ne me reconnaît plus. » Trouver qu’est-ce qui peut maintenir le lien
Deuil de l’estime de soi	Culpabilité et impuissance face à l’agressivité ou à l’épuisement

© Joseph Thifault, 2025



Passer à travers le deuil

Comprendre le deuil et ses étapes



« Il importe de préciser que chaque deuil est **unique** et que, par conséquent, il est possible d'expérimenter d'autres étapes, de revenir à des étapes déjà franchies ou de ne pas vivre certaines d'entre elles. »

(Thibault, 2021)

© Joseph Thifault, 2025

Le besoin de deuil (Thibault, 2021)

- Les étapes du deuil

Choc et déni	Colère	Marchandage	Tristesse	Acceptation	Héritage

- Pourquoi vivre le deuil ?
  - Une étape à traverser pour tout le monde
  - Fuir les émotions du deuil ralenti le processus de guérison

- Comment aider pendant le deuil ?
  - Offrir un espace sécuritaire pour vivre ses émotions
  - Valider le processus et le temps qui est pris
  - Faire un rituel de deuil

© Joseph Thifault, 2025

Les phases du deuil (Barreau et Gagné, 2024)

Phase initiale

- Période « d'hébétude » caractérisée par l'état de choc et l'incompréhension
- **Étape** : Choc et déni

Phase centrale

- Marquée par une période dépressive et de repli, par de la culpabilité et de l'auto-accusation
- Période aigue du deuil
- **Étape** : Colère, marchandage, tristesse, acceptation

Phase de résolution

- Période de restitution, de récupération, de guérison
- **Étape** : Héritage

Hébétude (n.f.)

Engourdissement des facultés intellectuelles caractéristique de certains états pathologiques.

Source: Dictionnaire Usito

© Joseph Thifault, 2025



« Mais devons-nous attendre de toutes les personnes touchées par une maladie grave qu'elles vivent nécessairement en paix, sans colère, sans sentiment d'injustice ?

Devons-nous attendre d'elles qu'elles donnent du sens à une existence parfois soldée par des pertes majeures, des deuils et des douleurs insoutenables ? »

(Vonarx et Lavoie, 2011)

© Joseph Thifault, 2025

Bibliographie

BARREAU, Jean-Marc et GAGNÉ, Benjamin. (2024). « Deuil et déconversion évangélique : l'accompagnement spirituel à la frontière de la religion », *Laval théologique et philosophique*, 80 (3), 2024, 437-451.

BERGERET, J. (1981) *dans* POZO, Michel. (2004). « Le deuil blanc du parent âgé souffrant de démence », *Frontières*, 16 (2), 2004, 22-27.

COUTURE, Christiane. (2009). « Adaptation et résilience : favoriser la recherche de sens chez les personnes atteintes de sclérose en plaques », *Frontières*, 22 (1-2), automne-printemps 2009-2010, 27-34.

DEVAULT, Annie. (2014). « L'application de la pleine conscience à la pratique et à la formation en travail social », *Intervention*, 140, 2014, 51-60.

DOLCEROCCA, Marie-Amélie et DAGUZAN, Alexandre. (2024). « L'expérience de la maladie chronique et processus de biographisation : l'éducation thérapeutique comme espace relationnel d'un entre-deux identitaire », *Phronesis*, 13 (1), 2024, 141-159.

HEROUET, Robert. (2013). « Rites et rituels funéraires: Fonctions, Objectifs, Bénéfices. », (s.l.), 1-5.

JALLET, Romain. (2025). « Deuil blanc en gériatrie : pertes du familier, mise à mal de la relation et nécessaire reprise de la narration familiale », *Médecine & Hygiène*, 45 (2), 2024, 94-103.

POZO, Michel. (2004). « Le deuil blanc du parent âgé souffrant de démence », *Frontières*, 16 (2), 2004, 22-27.

RIVEST, Stéphane. (2022). *Évaluation de l'impact de l'insuffisance cardiaque sur la spiritualité des patients par les cardiologues québécois*. Thèse (Ph. D.), CERC, Université de Sherbrooke, 407 p.

RIVEST, Stéphane. (2024). *Spiritualité et maladies chroniques : Enjeux et perspectives cliniques* [présentation d'un conférencier invité]. CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

THIBAULT, Mélanie. (2021). *Le deuil*, Sherbrooke, Université de Sherbrooke, 1-10.

VONARX, Nicolas et LAVOIE, Mireille. (2011). « Soins infirmiers et spiritualité : d'une démarche systématique à l'accueil d'une expérience », *Médecine & Hygiène*, 26 (4), 2011, 313-319.

© Joseph Thifault, 2025