



# Guide pour les personnes endeuillées *en période de pandémie*

Ce guide est réalisé par les Formations sur le deuil et l'accompagnement.

PRAXIS  
Centre de développement professionnel  
Faculté des arts et des sciences

Université   
de Montréal  
et du monde.



## Crédits

Auteure :

- **Nathalie Viens, M. Sc., T.S.**  
Formatrice sur le deuil et coordonnatrice  
Formations sur le deuil et l'accompagnement  
  
PRAXIS - Centre de développement professionnel  
Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal  
**[nathalie.viens.1@umontreal.ca](mailto:nathalie.viens.1@umontreal.ca)**

Nous remercions chaleureusement les personnes suivantes pour leur précieuse collaboration à ce document :

- **Brigitte Deschênes**, directrice générale de la Résidence funéraire du Saguenay
- **Charles Jodoin**, vice-président des Résidences funéraires Jodoin
- **David Beaulieu**, cofondateur de Fragment et vice-président Innovation chez Athos Services commémoratifs
- **Isabelle Gauvreau**, TRA, thérapeute en relation d'aide, spécialisée dans l'accompagnement du deuil, célébrante funéraire, formatrice, conférencière et formatrice à Ho Rites de passage
- **Sophie Latour**, M. Sc., T.S., intervenante à la maison de soins palliatifs Source bleue et formatrice sur le deuil aux Formations sur le deuil et l'accompagnement

Avis scientifique :

- **Luce Des Aulniers**, docteure d'État en anthropologie, fondatrice du champ des études sur la mort, professeure émérite associée, Département de communication sociale et publique de l'Université du Québec à Montréal

Révision linguistique :

- **Josiane Roulez**

Graphisme :

- **Service d'impression de l'Université de Montréal (SIUM)**

## Coordonnées

### Formations sur le deuil et l'accompagnement

[fas.umontreal.ca/deuil](https://fas.umontreal.ca/deuil)

Tél. : 514 343-2328

Courriel : [fda@fas.umontreal.ca](mailto:fda@fas.umontreal.ca)





## Introduction

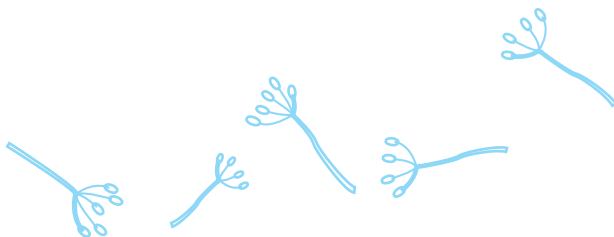
Dès ses débuts, la pandémie de COVID-19 a perturbé la tenue des rituels funéraires. Soucieuse de limiter les impacts négatifs de la tenue partielle, du report ou de l'absence de rituels funéraires sur le processus des personnes endeuillées, l'équipe des Formations sur le deuil et l'accompagnement a commencé à réfléchir, à lire et à consulter d'autres professionnel.le.s du milieu sur la question.

Deux initiatives ont émergé de cette réflexion :

- recenser les **ressources en téléaccompagnement pour les personnes endeuillées** ayant besoin de soutien, durant cette période déjà difficile de confinement;
- réaliser un **guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie**, afin de proposer un éventail de suggestions sécuritaires (respectant les directives de la Santé publique), créatives et adaptées aux besoins des personnes qui amorcent un deuil durant la période de confinement.

Ce guide a pour objectif de réduire les conséquences négatives de la pandémie sur les personnes endeuillées, et à soutenir leur résilience. Il n'a pas la prétention d'offrir toutes les réponses. Il se veut simplement un outil de référence et de réflexion offrant des options aux personnes endeuillées, à leur entourage ainsi qu'aux intervenant.e.s qui les accompagnent.

Les **Formations sur le deuil et l'accompagnement** offrent des activités de développement professionnel et personnel aux différent.e.s intervenant.e.s jouant un rôle auprès des personnes endeuillées au Québec ainsi qu'aux membres de la société civile. Ses activités et formations s'appuient sur l'approche et la pédagogie de Jean Monbourquette, sur l'expertise universitaire et sur les savoirs professionnels des milieux de pratique.





## Le processus de deuil

Le deuil est considéré par plusieurs comme un processus d'adaptation à la suite du décès d'un.e proche. Le lien d'attachement est au cœur de la traversée du deuil, car cette perte est profondément liée au rôle que le.la défunt.e jouait dans la vie de la personne endeuillée. Même s'il existe des repères pour représenter la trajectoire d'un deuil, chaque deuil a sa singularité.

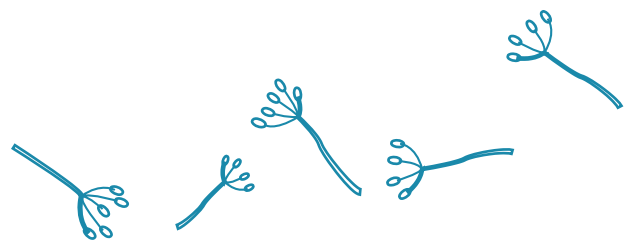
Le deuil affecte une personne sur différents plans : affectif, relationnel, spirituel, organisation quotidienne, etc. La personne endeuillée doit composer avec l'absence du défunt ou de la défunte, et se réapproprier peu à peu ce que la personne décédée représentait pour elle. Sur un plan plus large, le décès affecte aussi les groupes auxquels appartenait le.la défunt.e : sa famille, ses amis, ses collègues et sa communauté.

Le deuil est un mouvement normal de la vie et les êtres humains ont généralement les ressources intérieures nécessaires pour faire face à cette épreuve. Cependant, l'intensité et la durée du deuil peuvent varier selon différents facteurs dont, entre autres : la préparation à la mort, les circonstances du décès, le type de relation avec le.la défunt.e, les caractéristiques personnelles de l'endeuillé.e, le réseau de soutien et le support rituel.

### *Le deuil, parcours de guérison*

« Le deuil est une réaction saine et un état de souffrance et de tristesse à la suite de la perte d'une personne aimée (...). Mais l'âme humaine sait comment perdre et récupérer lors de ses pertes. On pourrait comparer le deuil à un processus de cicatrisation et de guérison psychologique et spirituelle. »

- Jean Monbourquette, *Excusez-moi, je suis en deuil*, p. 28.





## Les étapes du deuil

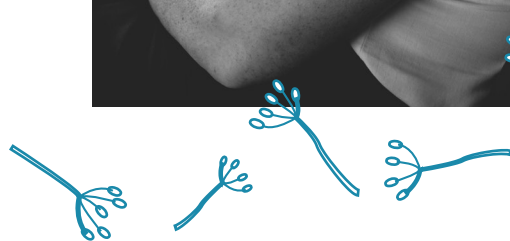
À l'annonce du décès, le deuil débute par un état de choc et de déni, où la personne en deuil a bien souvent l'impression que son univers s'écroule. Puis vient une phase de désorganisation, où l'endeuillé.e perd ses repères habituels. Plus les personnes endeuillées ont d'occasions d'exprimer ce qu'elles vivent, plus elles peuvent progresser vers une phase de réorganisation.

Jean Monbourquette<sup>1</sup>, pionnier dans le domaine du deuil au Québec, a identifié huit étapes qui peuvent servir de repères dans ce processus :

- 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.

Ces étapes, qui doivent être comprises dans un sens dynamique (et non pas linéaire), permettent de se détacher peu à peu de la personne défunte sous sa forme physique pour arriver à intérioriser la relation avec elle. L'amour vécu demeure à jamais.

Le deuil peut s'échelonner sur plusieurs années. Lorsqu'il se termine, la personne endeuillée peut à nouveau parler ou entendre parler du défunt ou de la défunte sans être déstabilisée émotionnellement. Elle a récupéré son énergie physique et mentale, a retrouvé le goût de vivre et de s'investir dans de nouveaux liens affectifs, a réintégré ses activités personnelles, professionnelles et sociales (ou en a créé de nouvelles), se sent en paix avec le décès de l'être cher et a intériorisé la relation à la personne décédée.



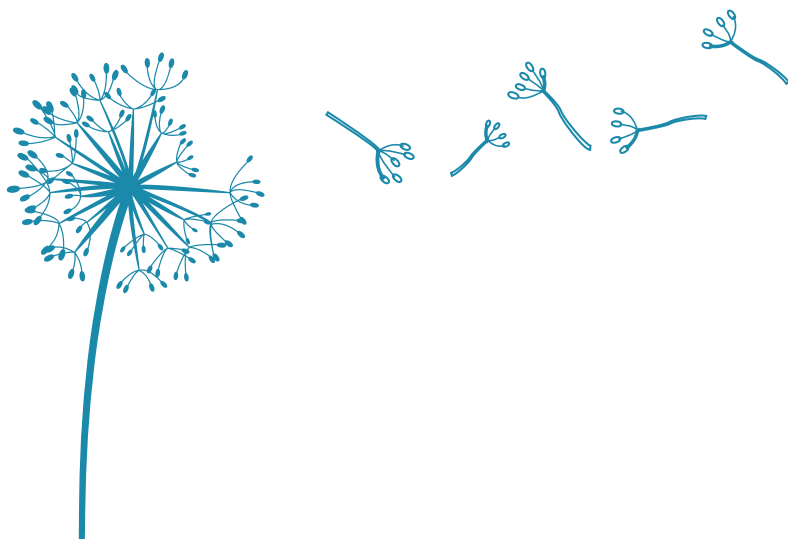
<sup>1</sup> Jean Monbourquette, O.M.I., Ph. D. (1933-2011), prêtre, psychologue, auteur et conférencier de renommée internationale.

## L'importance des rituels funéraires

Les rituels funéraires ont des fonctions importantes dans le processus de deuil. Ils ont pour rôle de marquer le décès d'une personne, d'honorer sa mémoire, de rassembler la famille et la communauté autour de cet événement, de donner un sens de passage à cette mort et de soutenir les proches qui commencent un deuil. Lorsque ces rituels ne peuvent s'accomplir, leur absence affecte le processus de deuil qui s'ensuit, autant pour les personnes et les familles que pour les communautés.

### *Les rituels funéraires apaisent la souffrance*

Dans nos sociétés occidentales, la mort et le deuil sont le plus souvent des sujets tabous. Il peut être tentant d'escamoter les rituels funéraires, en pensant faire l'économie de la souffrance ou du processus de deuil. Or, les rituels funéraires ne créent pas de souffrance. Au contraire, ils lui donnent une place et ils soutiennent les proches dans la traversée du deuil qui s'amorce avec le décès de l'être cher.





## La fin de vie : se préparer au décès d'un être cher

Lorsque la fin de vie d'un être cher se dessine, ses proches ressentent généralement le besoin d'être à son chevet. Dans un contexte de pandémie, malheureusement, cela peut être impossible. Il existe toutefois d'autres moyens de se relier à la personne en fin de vie, à l'intérieur de soi-même, en trouvant un moyen de symboliser le lien par le cœur.

### Objectifs de se préparer au décès d'un être cher

- Lui dire adieu
- Lui exprimer sa gratitude ou son amour
- Lui demander pardon ou accorder un pardon
- Le soutenir dans son passage vers la mort
- Lui exprimer sa confiance en sa capacité de vivre ce grand moment, même en solitaire
- Le laisser partir

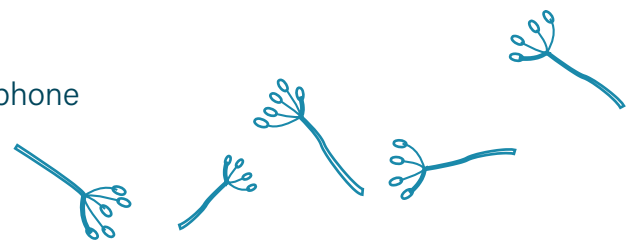
### ► Moyens concrets à adapter selon le contexte

#### *À l'endroit de la personne en fin de vie*

- Communiquer avec la personne en fin de vie par téléphone ou par un autre outil de communication
- Demander au personnel soignant d'organiser une visioconférence
- Composer une chanson ou choisir une chanson qui la réconforte et la lui faire écouter à distance
- Écrire une courte lettre en s'adressant à la personne en fin de vie

#### *Pour vous-même, en lien avec elle*

- Écouter sa musique préférée ou une autre musique qui vous relie à elle
- Aller dans la nature pour communiquer autrement
- Prier ou méditer pour cette personne qui va décéder
- Faire part à d'autres proches de vos sentiments, et réciproquement



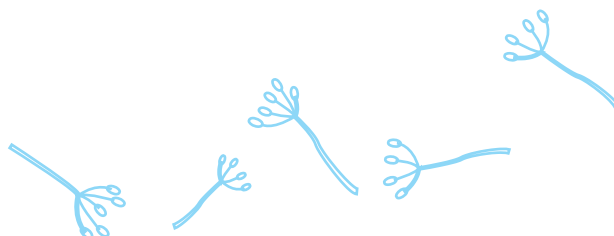


## *Exprimez votre message dès que possible*

Même en période « hors pandémie », il est souhaitable d'exprimer son message dès que possible, en évitant d'attendre les derniers moments, où la personne en fin de vie pourrait être inconsciente. Cet aspect s'avère particulièrement important en temps de pandémie où la personne décèdera probablement seule ou en présence d'un.e intervenant.e possiblement inconnu.e d'elle, même attentionné.e et compétent.e.

## *Composez avec les contraintes*

Le confinement force les proches et la personne en fin de vie à des renoncements douloureux. Il n'est plus possible de vivre ce moment comme on le souhaitait ou comme on l'envisageait. Pour diminuer le niveau de souffrance, il est important d'assouplir ses attentes sur ce qui aurait dû arriver ou ce qu'on aurait désiré. Demeurez en contact avec votre besoin ou votre intention, et trouvez un autre moyen de vous relier à l'être cher.







## Amorcer son deuil autrement

Depuis la nuit des temps, les humains ont développé des rituels funéraires pour marquer la mort d'un des leurs. En période de pandémie, cependant, les rituels funéraires doivent s'adapter aux directives de la Santé publique et doivent aussi respecter le Règlement d'application de la Loi sur les activités funéraires.

Il est tout de même possible d'entamer le processus de deuil en trouvant d'autres moyens de marquer le décès, même si les rituels funéraires traditionnels sont reportés à plus tard.

Pour qu'un geste rituel soit aidant, il doit avoir du sens. Et pour que ce sens se développe, il est nécessaire de le vivre avec d'autres, même si le rituel est d'une grande simplicité. Il est aussi important de puiser dans la richesse de l'histoire et des traditions pour donner forme à cette signification : religions, musiques, poésies, réflexions diverses et gestes de partage.

Connectez-vous à la vie que vous avez vécue avec la personne décédée et avec ce qui était important pour elle, et observez ce qui se présente à vous.

### Bienfaits avérés des rituels funéraires

- Contribuer à réaliser la perte de la personne décédée
- Exprimer les émotions et les sentiments à son égard
- Honorer sa mémoire en relevant des traces de son existence et en marquant son legs par l'échange de souvenirs
- Référer à un système de valeurs ou de croyances propres à la personne décédée et possiblement partagées par les uns et les autres
- Recevoir le soutien de la famille élargie, des amis, de la communauté, et pouvoir échanger des marques d'affection
- Faire un adieu officiel en disposant du corps de la personne décédée
- Prendre le temps de donner du sens au passage de vie-mort-vie : en plus de contribuer au processus de deuil, les rituels funéraires permettent aussi à chacun d'appivoiser la finitude humaine

## ► Moyens concrets ou gestes symboliques à adapter selon le contexte

Il peut y avoir plusieurs moments de rituels, même dans des formes minimalistes.

### Premier moment rituel – Quelques heures ou quelques jours après le décès

Organiser, avec le personnel de la résidence funéraire, un premier adieu en présence du corps de la personne défunte<sup>2</sup>, pour les très proches uniquement, en respectant les règles de distanciation physique, voire d'isolement en quarantaine.

- Si le corps n'est pas embaumé, le délai maximal pour ce moment de premier adieu est de 48 heures. Si le corps est embaumé, le délai maximal est de 30 jours avec un cercueil ouvert et de 60 jours avec un cercueil fermé.
- Prendre une photo (qui peut être floutée dépendamment des sensibilités) ou réaliser une courte vidéo pour l'entourage qui n'est pas en mesure d'y participer.
- Certaines résidences funéraires offrent aussi un service de télédiffusion sur leur site web<sup>3</sup> pour l'exposition et pour les funérailles, si cette dernière option est retenue.

### *Les rituels en cas de décès liés à la COVID-19*

Si la COVID-19 est à l'origine du décès, il n'est malheureusement pas possible, à l'heure actuelle, d'organiser un moment d'intimité pour voir la personne décédée une dernière fois. Pour ces familles, il est fortement suggéré de marquer le décès de leur proche par d'autres moyens (voir les deuxième et troisième moments rituels ci-dessous).



2 Au moment de rédiger ce guide, il est encore possible de le faire. Les directives de la Santé publique peuvent toutefois avoir changé depuis.

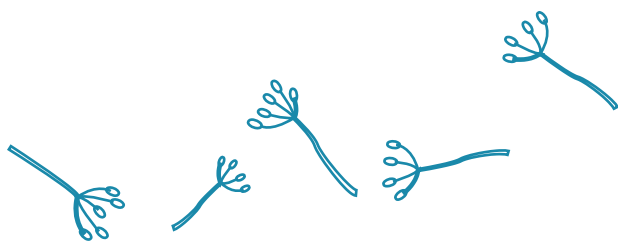
3 La télédiffusion est disponible en temps réel et après l'événement.

## **Deuxième moment rituel** – *Quelques jours ou quelques semaines après le décès, en présence de l'urne si possible*

Organiser un groupe virtuel pour permettre aux membres de la famille et de l'entourage de se rassembler tout en respectant la distanciation physique. Même si les participants se réunissent virtuellement, il est possible de préserver les principes de base du rite, soit :

- attester à la fois de la réalité de la perte que de l'existence passée de la personne défunte<sup>4</sup>, par exemple en rassemblant deux ou trois objets associés à la personne qui n'est plus;
- faire place à l'expression des émotions des uns et des autres;
- réfléchir ensemble au destin humain, à l'aide de textes significatifs, de silences, de musique ou d'autres éléments porteurs de sens.

**Ce deuxième moment est important pour accueillir « à chaud » les émotions et bouleversements liés à une double épreuve : l'épreuve collective des multiples morts causées par la pandémie et celle de la perte d'un être aimé.**



### *Pourquoi retarder les rituels funéraires ?*

Dans le contexte de la pandémie, les gens sont absorbés par la crise sanitaire. En retardant l'organisation des rituels funéraires, vous pourrez vivre ces moments sacrés dans de meilleures dispositions, avec toute la communauté. Le report des rituels funéraires contribue à éviter que les personnes décédées durant cette période tombent dans l'oubli, et permet aux personnes endeuillées de recevoir l'attention et le soutien social dont elles ont besoin. Une activité rituelle peut aussi prendre une forme simple.

<sup>4</sup> Au besoin, le groupe virtuel peut utiliser la plateforme numérique offerte gratuitement par l'entreprise Fragment aux familles endeuillées à [fragment.life](https://fragment.life). Cet outil permet de rassembler les souvenirs de la personne décédée.

### Troisième moment rituel – *Rituels funéraires après le confinement*

En raison de la pandémie, les rituels funéraires officiels auront été reportés. Une fois le confinement terminé, il est temps de les organiser en invitant la famille élargie, les amis et la communauté. Vous pouvez reprendre ou approfondir, à cette occasion, les gestes qui ont été posés aux premier et deuxième moments.

En ces circonstances exceptionnelles, ce que disent et entendent les participants leur permet de réorganiser les émotions suscitées par la privation du rite social connu. Il renforce la capacité des uns et des autres à affronter ces temps singulièrement difficiles, et resserre les liens entre les vivants. Le rituel, vécu collectivement, prend alors tout son sens, car la mort d'un être humain s'inscrit dans l'histoire d'une personne, d'une famille, d'une communauté et de toute la société.

#### ► **Moyens concrets ou gestes symboliques à adapter selon le contexte**

- Organiser des rituels funéraires avec le soutien d'une résidence funéraire ou d'un.e praticien.ne en rituel<sup>5</sup>
- En plus de la contribution de certains participants, utiliser les photos ou vidéos réalisées durant le premier adieu en présence du corps de la personne décédée
- Intégrer une période de condoléances, une célébration laïque ou religieuse et une réception, si souhaité
- Intégrer des chansons et des textes d'hommage composés par la famille ou l'entourage
- Rassembler des mots d'amour écrits à la personne défunte après son décès et les déposer dans la fosse lors de la mise en terre



5 Au besoin, vous trouverez des ressources pour l'organisation de rituels sur le site de Ho Rites de passage à [horites.com](https://horites.com).

## Les gestes rituels privés – En tout temps

Les gestes rituels privés sont bénéfiques à tout moment, et contribuent au processus de deuil.

- À la maison, mettre une photo de la personne décédée dans un endroit choisi, allumer une chandelle ou faire brûler de l'encens
- Composer une chanson en l'honneur du défunt ou de la défunte
- Écrire une lettre en s'adressant à la personne décédée
- Écouter la musique qu'elle préférerait, que vous partagiez ou qui vous console (même si elle vous fait pleurer)
- Aller dans la nature, respirer profondément et tranquillement et observer le cycle de vie-mort-vie
- Prier ou méditer pour la personne décédée



### *Les rituels, moments précieux du deuil*

Lors des rituels funéraires, « parents et amis ont une chance unique d'avancer dans leur deuil en parlant au mort. Ils ont l'occasion d'exprimer leurs pardons, d'achever les dialogues non terminés, de réciter des prières pour le repos de l'âme, de faire leurs adieux, etc. Les parents reçoivent les marques de sympathie et s'en trouvent consolés. C'est un moment précieux de socialisation et de réconciliation... »

- Jean Monbourquette, *Excusez-moi, je suis en deuil*, p. 140.



## Les manifestations physiques et psychologiques du deuil

Dans les premiers mois du deuil, il est normal de constater des manifestations sur différents plans :

- **physique** : fatigue, nœud à l'estomac, contraction dans la gorge ou dans la poitrine, hypersensibilité aux bruits, difficulté à respirer, faiblesse dans les muscles, manque d'énergie, etc.
- **cognitif** : confusion, déni de la réalité, perte de mémoire, difficulté à se concentrer, préoccupation ou pensées obsédantes, etc.
- **affectif** : choc, tristesse, culpabilité, colère, anxiété, solitude, impuissance, soulagement, engourdissement, etc.
- **comportemental** : difficulté de sommeil, modification de l'appétit, distraction, isolement, rêves de la personne défunte, recherche du défunt ou de la défunte, agitation, pleurs, etc.

**Si vous vous inquiétez de votre situation ou de celle d'un.e proche, consultez un.e professionnel.le de la santé en mesure d'évaluer, à distance, la situation avec vous.**



## *Le deuil et les enfants*

Rappelez-vous que les enfants font partie de la famille. Il est important de leur expliquer ce qui arrive, et de les impliquer dans les rituels funéraires et tout au long du processus de deuil<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Au besoin, consultez le site des organismes Deuil-Jeunesse ([deuil-jeunesse.com](http://deuil-jeunesse.com)) ou La Maison des petits tournesols ([lamaisondespetitstournesols.com](http://lamaisondespetitstournesols.com)).



## Pour les personnes qui ne sont pas en deuil

- Profiter du quotidien avec ses proches
- Prendre soin des personnes plus vulnérables de son entourage
- Apprivoiser les deuils quotidiens, et le cycle vie-mort-vie, qui préparent aux deuils à venir
- Réfléchir au sens et à l'importance des rituels funéraires et ouvrir la discussion avec sa famille ou son entourage
- Envisager de faire un testament et un mandat de protection si ce n'est pas déjà fait
- Si des deuils du passé refont surface, les accueillir avec bienveillance et se donner les moyens d'exprimer ce qui a besoin d'être libéré. Consulter une ressource professionnelle au besoin.





## Ressources

- Ligne d'écoute Tel-Écoute/Tel-Aînés :  
1888 LE DEUIL (1 888 533-3845)
- Liste de ressources en téléaccompagnement pour les personnes  
endeuillées : [fas.umontreal.ca/deuil](https://fas.umontreal.ca/deuil)
- Fragment : [fragment.life](https://fragment.life)
- Ho Rites de passage : [horites.com](https://horites.com)
- Pour les enfants et leur famille
  - Deuil-Jeunesse : [deuil-jeunesse.com](https://deuil-jeunesse.com)
  - La Maison des petits tournesols :  
[lamaisondespetitstournesols.com](https://lamaisondespetitstournesols.com)
- Corporation des thanatologues du Québec :  
[domainefuneraire.com](https://domainefuneraire.com)
- Fédération des coopératives funéraires du Québec : [fcfq.coop](https://fcfq.coop)

## Bibliographie

- Des Aulniers, Luce (2009). *La fascination : nouveau désir d'éternité*. Presses de l'Université du Québec, 395 p. – et autres publications.
  - Monbourquette, Jean et D'Aspremont, Isabelle (2011). *Excusez-moi, je suis en deuil*. Éditions Novalis, 165 p.
  - Taylor, Steven (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Pandemic Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing, 158 p.
  - Worden, J. William (2009). *Grief counseling and grief therapy: a Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4<sup>th</sup> Edition, Springer Publishing Company, LLC, 314 p.
  - Site internet de la Corporation des thanatologues du Québec :  
[domainefuneraire.com](https://domainefuneraire.com).
  - Site internet de la Fédération des coopératives funéraires  
du Québec : [fcfq.coop](https://fcfq.coop).
- 