



Des rituels funéraires pour adoucir les vagues du deuil

Vivre le décès d'un proche est sans contredit l'un des plus grands stressseurs de la vie. La peine qui vient avec cette expérience incontournable oblige chaque personne endeuillée à chercher des moyens pour vivre cette transition le plus sereinement possible. Plusieurs diront qu'il faut passer à travers ce deuil; nous vous dirons qu'il faut surtout apprendre à vivre avec l'absence. Nous sommes plusieurs praticiens et chercheurs à savoir que, parmi les moyens qui s'offrent aux personnes endeuillées, le rituel est sans aucun doute un outil fondamental, voire une stratégie majeure pour soutenir et aider à vivre ces moments difficiles.

Or, qu'est-ce qu'un rituel et comment celui-ci peut-il véritablement aider la personne endeuillée à apprivoiser l'absence? D'abord, pour mieux comprendre la notion de rituel, nous trouvons important de situer le deuil dans un processus différent du modèle communément admis, c'est-à-dire cette croyance que le deuil se ferait par des étapes bien définies passant de la négation à l'acceptation¹.

Nous sommes plutôt d'avis que le deuil est un mouvement – telles des vagues, avec des hauts et des bas, comme une oscillation – tantôt orienté vers la perte, tantôt orienté vers la vie (souvent malgré soi). Ce mouvement oscillatoire est alors perçu comme étant ce qui est le plus difficile pour la personne endeuillée puisqu'il s'agit aussi très souvent de

vagues d'émotions contradictoires. Par exemple, se sentir soulagé et vivre de la colère, se sentir reconnaissant d'avoir connu cette personne et ressentir une forme de culpabilité d'être en vie sans cette personne.

Le deuil est un mouvement telles des vagues, avec des hauts et des bas, comme une oscillation – tantôt orienté vers la perte, tantôt orienté vers la vie.

Chaque deuil renvoie à des histoires différentes et personnelles où une gamme d'émotions contradictoires coexistent. Or, c'est ce mouvement qui est un signe que ce deuil chemine de façon tout à fait normale². Nous croyons également que de vouloir *accepter la mort* devrait être remplacé par *apprendre à vivre avec l'absence du défunt*.

Dès l'annonce du décès, le travail de deuil – car pour certains deuils, il s'agit bien d'un travail – oblige à vivre de perpétuels hauts et bas imprévisibles, obligeant des temps d'arrêt, de réflexion et de recueillement. C'est donc à cette jonction que le rituel peut prendre place et ainsi tenter de faire sens dans une réalité qui parfois n'en a pas.



¹ funeralguide.co.uk/help-resources/bereavement-support/the-grieving-process/the-dual-process-model

² Marie-Frédérique Bacqué. (1997). *Deuil et santé*. Édition Odile Jacob.



Des gestes symboliques

Les rituels existent depuis toujours. Traversant les époques et les coutumes, ils ne concernent pas seulement la mort. En fait, bien simplement, un rituel est toute forme d'activité qui permet de porter un geste symbolique. Sa fonction principale est de donner du sens.

Chaque deuil renvoie à des histoires différentes et personnelles où une gamme d'émotions contradictoires coexistent.

Le deuil ouvre à des gestes de rituels, qu'il s'agisse de voir la personne décédée, de lui rendre hommage par un mot ou un poème, d'allumer une bougie, d'écouter une chanson, de regarder des photos, de partager des anecdotes, de célébrer sa vie en groupe ou seul.

Ces gestes, posés consciemment autour du décès d'un proche, permettent d'agir sur les vagues d'émotions et de réactions vécues par la personne endeuillée. Le rituel est donc ce geste que l'on pose de façon solennelle, en groupe ou non, mais avec un but, celui de s'arrêter, réfléchir et se recueillir pour y mettre du sens.

Les rituels funéraires sont des moments pour penser au défunt et à la relation que nous avons avec lui. Ils doivent donc être à notre image, à l'image de la relation que nous avons avec notre proche, selon notre bagage de vie, nos coutumes, nos besoins et nos envies.

Alléger l'absence

Ultimement, les rituels peuvent permettre de se prémunir contre les complications du deuil, car ils peuvent adoucir les vagues d'émotions et inviter au partage avec d'autres personnes significatives, permettant ainsi d'alléger ce sentiment d'absence et de vide.

Les rituels funéraires au Québec se sont certainement transformés au fil du temps. Ils se sont notamment écourtés, laissant peut-être moins d'espace de partage entre les proches du défunt. Pourtant, les rituels sont source de réconfort, même si leur organisation nécessite beaucoup d'énergie faisant vivre une gamme d'émotions.

Les rituels sont source de réconfort, même si leur organisation nécessite beaucoup d'énergie faisant vivre une gamme d'émotions.

Or, nous croyons qu'il faut se questionner sur le rôle qu'exercent ces rituels dans la vie d'une personne endeuillée, tout en sachant qu'il ne sera jamais trop tard pour mettre en place ce genre d'activités en vue de commémorer la vie d'un proche que l'on a aimé.

Chantal Verdon (UQO)
Jacques Cherblanc (UQAC)
Emmanuelle Zech (UCLouvain)
Covideuil

Qu'est-ce que COVIDEUIL?

C'est une équipe de chercheurs du Québec et de l'Ontario qui ont réalisé une étude sur l'expérience de deuil lié à la pandémie. Cette étude permettra de déterminer si les personnes endeuillées pendant la pandémie doivent faire l'objet d'une attention particulière.

Concrètement, leurs travaux s'intéresseront spécifiquement à l'évolution de la santé physique, sociale, mentale et spirituelle des personnes endeuillées. Les résultats permettront également de mieux reconnaître leurs besoins et d'informer les intervenants de la santé et des services sociaux, ainsi que les décideurs politiques, sur les facteurs de risque et de protection.

Quelle que soit la cause du décès de leur proche, les personnes endeuillées depuis mars 2020 sont invitées à participer à une enquête en ligne qui s'échelonnait jusqu'en 2025. Pour participer à l'étude vous devez avoir 18 ans et plus, résider au Canada (citoyenneté ou résidence permanente), avoir perdu une personne significative depuis le 12 mars 2020, peu importe la cause du décès. Le questionnaire est d'une durée d'environ 25 minutes.

Cette recherche est financée par les Instituts de recherche en santé du Canada.

Pour avoir plus d'information : uqac.ca/covideuil

Vous avez perdu un être cher depuis mars 2020?

PARTICIPANT·ES RECHERCHÉ·ES

Participez à une enquête en ligne

covideuil.ca



N° 2 Faits saillants Covieuil

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

1 RITES NUMÉRIQUES 955 répondants

Cérémonie
commémorative
par Internet



=

62,6 %

Livre de
condoléances
numériques



=

62,2 %

Groupe de
partage virtuel



=

56,4 %

Cimetière
virtuel



=

48,8 %

Plusieurs
de ces rites



=

57,5 %

2 SATISFACTION

3 UTILISATION DE RITES Religion chrétienne



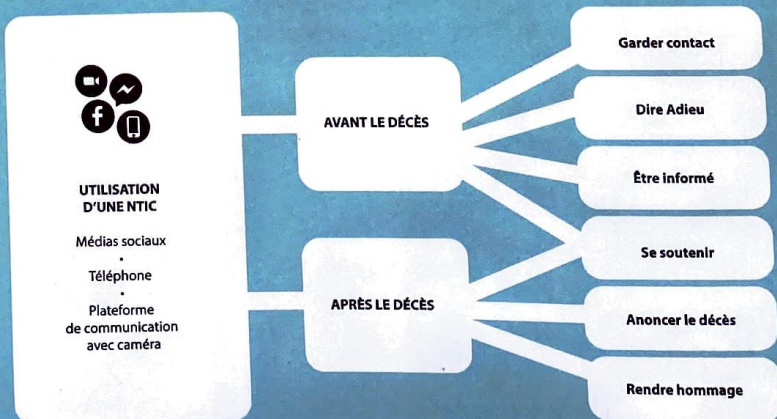
4



Les personnes qui ont effectué au
moins un rite numérique s'avèrent
significativement plus anxieuses et
souffrent davantage d'insomnie que
les personnes n'y ayant pas eu recours.

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

5 PLUSIEURS FONCTIONS SONT ASSOCIÉES À L'UTILISATION D'UNE NOUVELLE TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (NTIC), AUTANT AVANT QU'APRÈS LE DÉCÈS.



covieuil.ca

Vo
Le m
et compé

Peut-on pla
un columba

Voici ce que d

Article 105. D
dans les niches

Comme vous p
restriction par
ou à proscrire
bariums en in
exemple :

Repos Saint-

21.1 Dans les
urnes de méta
(marbre, onyx
aux modèles
peuvent y être

Cimetière N

5.1 Dans les
seules être d
nite ou marb
contenants f

Donc, les urn

Pour notre
matériaux
réagissent à
plus import
une niche a
aux saison
risque fort
avec les an

La grande
urnes dégr
rium pour