



Suggestions de livres sur le deuil pour les adultes

Basset, L. (2010). *Ce lien qui ne meurt jamais*. Livre de poche.

" Aucun livre ne m'a autant coûté. Sa matrice est un journal intime que j'ai entrepris de tenir dès les premières semaines du deuil, après le suicide de notre fils Samuel, âgé de 24 ans... Au plus épais du brouillard qui avait alors avalé tous mes repères, il me semblait discerner quelques lucioles sur le sentier incertain que je suivais en funambule. Cinq ans plus tard, j'ai repris des éléments de ce document autobiographique en les rédigeant à la troisième personne, et en les accompagnants de méditations ou de réflexions formulées en "je". Déjà, j'avais commencé à aborder publiquement ces sujets demeurés largement tabous dans nos sociétés occidentales : la mort, le suicide, l'au-delà, notre rapport aux réalités invisibles... Et, chaque fois ces interventions suscitaient des confidences de la part de personnes bouleversées qui m'encourageaient à témoigner. Le chemin de vérité qui mène à une Vie plus forte que l'irréparable n'est pas l'apanage des croyants. Le clivage est ailleurs. Il dépend de l'orientation choisie : malgré ou à travers la mort de notre proche, désirons-nous ardemment aller vers ce qui vit ou décidons-nous d'étouffer ce désir en nous ? "

Bacqué, M.-F. & Hanus, M. (2016). *Le Deuil* 7^e éd. Éditeur Presses Universitaires.

Une présentation des nouvelles approches psychologiques et sociales du deuil pour prévenir le risque de déséquilibre sur les sujets vulnérables, notamment les enfants.

Bonanno, G. A. (2011). *De l'autre côté de la tristesse*. Dauphin blanc.

Adultes. La sagesse conventionnelle, véhiculée depuis plus de 40 ans, soutient que le deuil se déroule en 5 phases incontournables : le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation. Mais selon le psychologue George A Bonanno, ce n'est pas le parcours de la majorité des gens qui perdent un être cher. Spécialiste de renom du comportement humain, il nous démontre que le modèle traditionnel de la traversée du deuil ne tient pas compte de notre remarquable capacité de résilience. Ses recherches tendent à prouver que nous sommes programmés pour composer adéquatement avec la perte d'un être cher, souvent sans même avoir besoin de l'aide d'un professionnel de la santé mentale. Il explique que la perte peut réellement conduire à des connections interpersonnelles profondes et, dans certains cas, mener à la découverte d'un nouveau sens à la vie. S'appuyant sur des études de pointe, sur sa propre expérience de la perte d'un être cher, sur des cas variés et sur ses voyages en

Chine à la recherche des rituels du deuil, Bonanno démontre de quelle façon nous surmontons la tristesse et le chagrin efficacement et naturellement. Il en ressort une perspective étonnamment positive de cette expérience difficile qu'est le deuil.

Brillon, P. (2023). *Se relever d'un traumatisme: Réapprendre à vivre et à faire confiance*. Les Éditions del'Homme.

Nous menons notre vie bien tranquillement. Puis un événement traumatique survient, et c'est le choc. Notre conception du monde s'effondre. Nous sommes envahis par la peur et vivons des flash-back de l'événement. Nous ressentons des symptômes incapacitants et douloureux... des symptômes post-traumatiques. Survivre à un traumatisme exige souvent d'entreprendre un cheminement profond. Comment expliquer nos comportements lors de l'événement? Pourquoi développons-nous certaines réactions? Pourquoi les autres réagissent-ils ainsi envers nous? Comment apprivoiser des situations que nous évitons actuellement? Que faire pour recouvrer un sentiment de sécurité ? Ce guide d'accompagnement s'adresse à toute personne ayant vécu une expérience perturbante. Il vous permettra de mieux comprendre ce qui vous arrive et de maximiser votre résilience. Vous y découvrirez des stratégies pour retrouver votre confiance en la vie et en les autres, ainsi que des réflexions pour regagner toute votre vitalité.

Busca, B. (2003). *Vivre et grandir sans toi : témoignages de frères et sœurs endeuillés*. Glénat.

Ce livre retrace les travaux menés lors d'un week-end par des enfants endeuillés et des adultes – psychothérapeutes, art-thérapeute, musicien – en vue de faciliter l'expression et la communication sur leur deuil.

Didion, J. (2007). *L'année de la pensée magique*. Grasset.

Une soirée ordinaire, fin décembre à New York. Joan Didion s'apprête à dîner avec son mari, l'écrivain John Gregory Dunne - quand ce dernier s'écroule sur la table de la salle à manger, victime d'une crise cardiaque foudroyante. Pendant une année entière, elle essaiera de se résoudre à la mort du compagnon de toute sa vie et de s'occuper de leur fille, plongée dans le coma à la suite d'une grave pneumonie. La souffrance, l'incompréhension, l'incrédulité, la méditation obsessionnelle autour de cet événement si commun et pourtant inconcevable : dans un récit impressionnant de sobriété et d'implacable honnêteté, Didion raconte la folie du deuil et dissection, entre sécheresse clinique et monologue intérieur, la plus indicible expérience - et sa rédemption par la littérature.

Fauré, C. (2018). *Vivre le deuil au jour le jour : Édition revue et augmentée*. Albin Michel Littérature.

À l'aide de nombreux exemples, il en explique le cheminement, selon la nature du lien au défunt, les circonstances du décès, avec les différentes phases du processus, de la phase de choc, de sidération, à la restructuration. Car accepter le deuil est aussi la seule voie de cicatrisation possible, légitime et nécessaire, qu'il faut pouvoir emprunter si l'on veut justement, un jour, sortir du deuil.

Huisman-Perrin, E. (2017). *La mort expliquée à ma fille : Nouvelle édition*. Seuil.

« Il est paradoxal de vouloir expliquer la mort à sa fille de onze ans. Il semble qu'il y ait mieux à faire, ou plus urgent, ou moins difficile. Pourtant, dire la mort, l'envisager sans la réduire, la mesurer sans la minimiser, l'évoquer précisément sans l'élucider, ce n'est ni la comprendre ni l'expliquer, ces tâches sont rationnellement impossibles. C'est l'entendre ou l'appivoiser, pour éviter l'horreur et la peur. Dialoguer avec un enfant sur la mort peut être une des meilleures façons de se tenir au plus près de la vie en tentant de faire reculer le silence et l'angoisse. »

Jacques, J. (2016). *Les Saisons du deuil 4e éd.* Quebecor.

De nombreuses pertes jalonnent notre vie: rupture amoureuse, maladie, mise à pied, retraite... Mais comment peut-on les apprivoiser, plus particulièrement celle reliée à la mort? Quelques mois ou des années après un décès, plusieurs personnes lui attribuent un pouvoir de croissance indéniable. Pourtant, cela n'enlève en rien la souffrance qui en découle et l'impression de ne jamais pouvoir retrouver son équilibre lorsqu'un proche meurt. De quelle façon le parcours sinueux qui suit la perte d'un être cher peut-il donner un sens à cet événement qui en semble dépourvu?

Masson, J. (2019). *Accompagner un jeune en deuil*. Éditeur Trécarré.

Ils sont bébés, enfants ou adolescents, et déjà la mort s'est emparée d'une personne qu'ils aiment. Devant leur détresse, leurs silences, leurs questions, nous nous sentons souvent impuissants et ne savons pas toujours comment réagir. De quelle façon leur annoncer le décès d'un proche ? Qu'en comprennent-ils à leur âge ? Comment parler de la mort accidentelle ou par maladie, ou encore du suicide ? Quelle est la différence entre leur deuil et celui des adultes ? Un deuil mal vécu pourrait-il avoir un impact tout au long de leur vie ? Par ses rubriques, ses témoignages et ses informations mises à jour, ce livre saura guider les parents, les intervenants et toute personne touchée par le deuil vécu par un jeune.

Masson, J. (2019). *Le deuil – c'est quoi?* Éditeur Corporation des thanatologues du Québec.

Ce recueil s'adresse à tous ceux qui vivent le deuil d'un être cher, jeune et moins jeunes, ainsi qu'à ceux qui accompagnent un proche en deuil. Vous pouvez vous procurer ce recueil auprès des résidences funéraires membres de la Corporation des thanatologues du Québec ou en les contactant.

Téléphone: 418-622-1717 Courriel: info@corpothanato.com

Monbourquette, J., & D'Aspremont, I. (2016). *Excusez-moi je suis en deuil.* Éditions Novalis.

Aujourd'hui, l'effervescence urbaine s'accorde mal avec le principe du rite funéraire. La société encourage les personnes à croire qu'elles vivront éternellement, et le deuil est passé sous silence. Ce déni révèle pourtant une réalité qui dérange, voire un profond malaise chez nos contemporains. Et que dire du sort des endeuillés ? Ils se sentent souvent délaissés et marginalisés par leurs proches, comme s'il y avait quelque chose d'indécent dans la perte d'un être cher. Or, ce vide social a aboli une période fondamentale : celle de réfléchir, d'intérioriser et de vivre le temps du deuil. Ce best-seller, que nous rééditons maintenant dans un nouveau format, lève le voile sur ce tabou social et cherche à humaniser ce moment. Il s'adresse aux personnes endeuillées qui souhaitent vivre cette transition sereinement, afin de surmonter leurs blocages et s'affranchir des codes établis. Le livre vise aussi à se réconcilier avec une sagesse d'autrefois où la vie et la mort sont intimement liées.

Oppenheim, D. (2014). *Parents en deuil. Èrès.*

La mort d'un enfant est une des plus terribles épreuves humaines. Surtout quand elle survient à la suite d'une maladie, en raison de la durée de celle-ci et de la fin de vie, ainsi que des espoirs mis dans les capacités de la médecine actuelle. L'auteur décrit, séance après séance, un groupe de parole de parents endeuillés, et analyse les éléments significatifs de leur évolution - avec leurs points communs et leurs différences - vers le dépassement du deuil. Les soignants, qui sont aujourd'hui davantage formés aux aspects techniques et scientifiques des soins médicaux qu'aux composantes relationnelles, psychologiques et éthiques, trouveront dans cet ouvrage des éléments précieux pour accompagner la fin de vie de l'enfant et le deuil de la famille. Les voix uniques des douze parents du groupe de parole aideront tous ceux qui sont concernés par cette expérience douloureuse, à mieux imaginer le temps du deuil et à commencer à l'appivoiser. Elles contribuent à leur façon aux débats actuels sur la fin de vie et l'euthanasie.

Pinard, S. (2018). *De l'autre côté des larmes: Guide pour une traversée consciente du deuil*, 3^e ed. Éditions de Mortagne.

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux et celles qui vivent le deuil d'un être significatif, de même qu'aux accompagnants et aux intervenants de la santé. Ce

guide, qui se veut d'abord et avant tout un ami réconfortant, vous amènera petit à petit de l'autre côté des larmes, vers la paix du cœur et de l'esprit, dans le souvenir de celui ou celle dont l'absence reste si présente.

Poletti, R., & Dobbs, B. (2015). *Vivre son deuil et croître : Nouvelle édition*. Éditions Jouvance.

Vivre son deuil et croître. Faire de tous les moments de sa vie une symphonie. Toute perte est douloureuse. Le deuil d'un être aimé est particulièrement difficile à vivre, mais la brisure du divorce, la fin d'une relation intime, l'éloignement de ceux qu'on aime, la perte de son emploi, d'aspects de soi-même lors de maladie ou d'accidents, la perte de possessions, de buts, d'idéal, toutes ces pertes nécessitent un cheminement nommé processus de deuil. Ce processus est un parcours sinueux avec des côtes et des pentes. Il représente une expérience intense sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel. Lorsque la perte est là, que l'inattendu ou l'inacceptable arrive, chacun va devoir vivre, à sa manière, cette douleur qui étreint, qui habite l'être tout entier. La connaissance du processus de deuil peut représenter une aide pour ceux qui le vivent. « Notre vœu le plus cher est que ce livre soit une aide pour tous ceux qui vivent ou vivront un deuil, pour tous ceux qui désirent croître et faire avec tous les instants de leur vie, moments sombres et moments clairs, une symphonie achevée. »

Racine, L. (2011). *Le deuil : une blessure relationnelle*. Les Éditions du CRAM.

Un ouvrage d'une grande ouverture et d'un abord simple et chaleureux, qui s'adresse à la personne endeuillée, qui vit une perte ou une séparation, aux personnes qui l'entourent dans ce « passage obligé », aux intervenants en relation d'aide, au personnel professionnel et aux bénévoles qui accompagnent les endeuillés. Le lecteur y retrouvera de nombreuses « paroles d'endeuillés » dans lesquelles il se reconnaîtra, et une forte dose d'empathie qui lui donnera l'espoir et la force de dénouer l'impasse d'un deuil récent ou non résolu.

Racine, L. (2011). *Le deuil : accepter, laisser partir et choisir la vie*. Les Éditions du CRAM.

Voici le second ouvrage d'une série de trois qui portent sur le processus du deuil (le premier évoquait la blessure relationnelle et le troisième traitera de la renaissance, de créer sa vie). Il démontre comment, à travers un processus relationnel, c'est-à-dire à l'aide d'une personne signifiante - professionnel ou proche - l'endeuillé peut en venir à accepter la perte, faciliter le « laisser partir », à travers des rituels intimes ou publics, afin de résolument se tourner vers l'autre polarité du deuil, la lumière et la vie qui continue. Comment choisir la vie ? L'auteure expose les différents mécanismes qui permettront à l'endeuillé de trouver un sens à sa nouvelle vie sans l'autre, et le bonheur qui est au bout du chemin. Émaillé de nombreuses « paroles d'endeuillé », de témoignages, de moments de réflexion et d'exercices pratiques, l'ouvrage, écrit avec beaucoup de

chaleur et d'empathie par une spécialiste renommée du deuil, conduit l'endeuillé, à son rythme, vers l'ouverture et la création d'une nouvelle réalité, de laquelle jaillira la lumière, tout en conservant un souvenir précieux mais non plus souffrant, du disparu.

Racine, L. (2011). *Le deuil, renaître et créer sa vie*. Les Éditions du CRAM.

Ce troisième et dernier ouvrage de Louise Racine porte sur la mission de vie que l'endeuillé doit maintenant choisir et préciser, afin de « boucler » harmonieusement son processus de guérison d'une perte, suite à un deuil, une séparation, une maladie, un écueil relationnel ou une dépression. L'auteure invite le lecteur, une dernière fois, à explorer à son rythme les chemins de la renaissance et de l'accomplissement de soi, et à mettre en pratique les différents exercices qui l'amèneront à se créer une toute nouvelle vie, à son image, en route vers l'épanouissement.

Soussan, P. B. (2014). *L'enfant confronté à la mort d'un parent*. Édition Ères.

Cet ouvrage collectif décrit le processus du deuil chez l'enfant, du tout-petit à l'adolescent, les sentiments et les questions auxquels il doit faire face et les répercussions de cette épreuve (problèmes psychologiques, difficultés scolaires, etc.). Il propose aux adultes accompagnateurs et aux professionnels des conseils pour accompagner l'enfant et aborder la mort de façon plus sereine.

Tétreault, C. (2019). *Je m'appelle Marie*. Éditions de l'Homme.

Ce livre raconte l'histoire bouleversante de Marie, petite fille foudroyée par la mort à la suite d'une maladie en apparence bénigne, à l'âge tendre de deux ans, trois mois et quatorze jours. Le choc frappe ses parents et tout son entourage : « Le 29 septembre 1985, je croyais que la vie s'était arrêtée, que la vie avait frappé le mur. » Ce livre est le récit de parents courageux qui décident de poursuivre leur route et de réaliser leur rêve d'avoir d'autres enfants. En prime, l'auteur constate qu'en réalité leur fille ne les a jamais vraiment quittés, qu'elle vit toujours dans leur cœur et qu'elle occupe une place de choix au sein de la famille. Et, surtout, que la mort de cette enfant a fait de lui un homme meilleur et lui a permis de vivre un bonheur auquel il n'aurait jamais eu accès sans cette épreuve. Marie est devenue sa source d'inspiration et son ange gardien.

Vandendorpe, M. (2017). *Vivre un deuil périnatal : mort d'un diamant brut* Éditions du CRAM.

La perte d'un nourrisson est l'un des deuils les plus éprouvants qui soient pour des parents. La honte, le déni, la colère, la peur, l'angoisse s'enfouissent profondément à l'intérieur de soi, dans un silence que les années rendent de plus en plus lourd.