



UNIL | Université de Lausanne

Université de Lausanne

Session d'automne 2019

Faculté des Sciences sociales
et politiques (SSP)

Institut de psychologie

**Évaluation d'un module
d'acceptation dans le cadre d'un
programme pilote de thérapie par
internet du deuil et de la séparation**

—
**Mémoire de Master dans le cadre de la Maîtrise universitaire
ès Sciences en psychologie**

*Présenté par Carolina Bodmer & Adrien
Bornet*

Directeur : Valentino Pomini

Expert : Laurent Berthoud

Résumé

Cette recherche vise à contribuer à l'évaluation d'un module portant sur l'acceptation dans le cadre de l'élaboration d'un programme pilote de thérapie en ligne pour des personnes ayant perdu un proche par décès ou séparation. Quatre personnes endeuillées ont accepté de participer à cette étude exploratoire. Les propos ont été recueillis par des entretiens semi-directifs au cours desquels les participants ont pu s'exprimer sur leur expérience de la passation du module. L'analyse des entretiens a permis d'évaluer les éléments positifs et les limites perçus par les participants en lien avec le ressenti, la satisfaction générale, le ciblage de population, la notion d'acceptation, la structure générale, le contenu théorique, le contenu pratique et l'impact du programme. Les résultats obtenus mettent en avant un accueil favorable des participants du contenu pratique du module et des effets à court terme qu'il procure (bien-être, soulagement). Ceux-ci ont également apprécié sa structure dynamique ainsi que le fait que celui-ci permette une prise de conscience. Des lacunes importantes se retrouvent au niveau du contenu théorique du module, décrit comme trop long, lassant et répétitif. Ces résultats sont prometteurs et permettent de dégager des pistes de réflexion intéressantes afin de procéder à de futures améliorations du module en ligne.

Mots clés : deuil, séparation, thérapie en ligne, acceptation, ajustement

Summary

The purpose of this research is to contribute to the evaluation of an acceptance module as part of the development of an online therapy pilot program for people who have lost a loved one through death or separation. Four bereaved people agreed to participate in this exploratory study. The feedbacks were collected through semi-directive interviews during which participants were able to express themselves on their experience of the module's implementation. The analysis of the interviews made it possible to assess the positive elements and limitations perceived by the participants in relation to the overall feeling, general satisfaction, population targeting, the notion of

acceptance, the general structure, the theoretical content, the practical content and the impact of the programme. The results obtained highlight a favourable reception of the participants for the practical content of the module and the short-term effects it provides (well-being, relief). They also appreciated its dynamic structure and the fact that it raises awareness. There are significant weaknesses in the theoretical content of the module, which is described as too long, boring and repetitive. These results are promising and provide interesting avenues for reflexion for future improvements to the online module.

Keywords : grief, separation, online therapy, acceptance, adjustment

** Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.*

D’abord, quelques remerciements...

En premier lieu, nous souhaitons remercier les étudiants qui ont généreusement donné leur accord pour participer à cette recherche qui ont rendu notre travail possible. Écrire ou répondre à des questions sur une thématique aussi personnelle que la perte d’un être cher demande beaucoup de courage. Nous souhaitons chaleureusement remercier les quatre participants qui nous ont donné un peu de leur temps et de leur confiance afin de réaliser l’ensemble des exercices de ce module d’acceptation. Nous leur souhaitons tout de bon pour la suite de leur parcours universitaire.

Un grand merci également à notre directeur de mémoire, Monsieur Valentino Pomini, Ph.D., professeur de l’institut de psychologie de l’Université de Lausanne, qui a su nous guider de manière soutenue et éclairée par ses commentaires et encouragements dans ce cheminement académique. Nous souhaitons également remercier Madame Liliane Efinger, doctorante de l’institut de psychologie de l’Université de Lausanne, pour sa supervision constante et rassurante au cours de notre travail. Enfin, nous remercions d’avance Monsieur Laurent Berthoud, psychologue-psychothérapeute et chercheur, pour son rôle de lecteur et d’expert dans le cadre de l’évaluation de notre mémoire de recherche.

Un très grand merci à tous !

TABLE DES MATIERES

I. INTRODUCTION	9
II. CADRE THEORIQUE	13
2.1. Deuil et séparation : deux faces d'une même pièce ?	13
2.1.1. Introduction au concept de deuil	13
2.1.2. Introduction au concept de séparation et comparaison avec le deuil	14
2.2. Les modèles théoriques du deuil et de la séparation à la base de LIVIA-FR-II	16
2.2.1. Le modèle des tâches de Worden (2009)	17
2.2.2. Le Dual Process Model of Coping with Bereavement (Stroebe & Schut, 1999)	20
2.3. Traitements psychologiques du deuil et de la séparation	24
2.3.1. Traitements par internet du deuil et de la séparation	26
2.3.2. Introduction au programme LIVIA-FR-II	27
2.4. Un module d'acceptation dans LIVIA-FR-II : fondements et description	29
2.4.1. Une brève introduction à la notion d'acceptation	29
2.4.2. Lignes directrices pour un module centré sur la notion d'acceptation	31
2.4.3. Description du module d'intervention	33
III. MÉTHODES	39
3.1. Présentation de la recherche et des questions de recherche	39
3.2. Démarche méthodologique	40
3.2.1. Population ciblée et constitution de l'échantillon	40
3.2.2. Présentation des participants	41
3.2.3. Outil de récolte des données : l'entretien semi-structuré	42
3.2.4. Déroulement des passations et des entretiens	44
3.2.5. Spécificités de la retranscription des entretiens	46
3.2.6. Outil d'analyse des données : l'analyse thématique de contenu	46
IV. ANALYSE DES RÉSULTATS	50
4.1. Ressenti lié à la passation	50
<i>Un ressenti difficile durant la passation</i>	51
<i>Un sentiment de bien-être à la suite de la passation</i>	51
4.2. Satisfaction générale	52
<i>Perception positive de l'ensemble</i>	52
<i>Recommandation du module</i>	53
<i>Réponses aux attentes ou besoins</i>	53
4.3. Ciblage de la population	54
<i>Adaptation de l'intervention à la situation de deuil ou de séparation</i>	55

<i>Possible prématurité de l'intervention</i>	55
4.4. Notion d'acceptation	56
<i>Pertinence de la notion d'acceptation</i>	57
<i>Nécessité d'un temps d'adaptation avant l'acceptation</i>	57
4.5. Structure générale	58
<i>Organisation du module</i>	59
<i>Durée du module</i>	59
<i>Indications sur la durée</i>	60
4.6. Contenu théorique	60
<i>Surplus d'information</i>	61
<i>Des informations non pertinentes</i>	62
<i>Des éléments positifs ?</i>	62
4.7. Contenu pratique	63
<i>Aspects émotionnels liés aux exercices d'exposition</i>	64
<i>Aspects théorico-pratiques liés aux exercices d'exposition</i>	66
<i>Exercices de restructuration cognitive</i>	67
<i>Application à la vie quotidienne</i>	68
4.8. Impact du programme	68
<i>Utilité du module d'acceptation dans un soutien en ligne</i>	69
<i>Impact perçu sur le processus de deuil</i>	70
4.9. Synthèse des résultats	71
V. DISCUSSION	72
5.1. Synthèse	72
5.2. Limites de la recherche	78
VI. CONCLUSION	81
VII. BIBLIOGRAPHIE	83
VIII. ANNEXES	88
<i>Annexe 1 : Critères diagnostiques (DSM-5). Tiré de : Beroud et al. (2010)</i>	88
<i>Annexe 2 : Canevas d'entretien semi-directif</i>	89
<i>Annexe 3 : Tableau d'analyse thématique issu des entretiens</i>	92
<i>Annexe 4 : Module d'acceptation de LIVIA-FR-II</i>	99

I. INTRODUCTION

*« Tout change continuellement.
Vous devez l'accepter et agir en
conséquence. »*

Swami Prajñanpada

La perte d'un proche est une expérience universelle, incontournable et constitue une épreuve difficile pour l'individu qui y fait face. Durant notre existence, nous serons tous amenés à vivre des séparations, des pertes difficiles et douloureuses. Qu'il s'agisse d'une mort attendue ou brusque engendrant un deuil, ou d'une décision provoquant une séparation ou un divorce, tous ces évènements appellent une démarche de résolution nommée *processus de deuil*. Il s'agit d'une réaction normale qui vient signifier la perte d'un proche, d'un lien d'attachement ou d'une intimité (Bourgeois, 2003, 2006). Si de prime abord elles peuvent sembler différentes, les expériences du deuil et de la séparation ont en commun d'engendrer une souffrance intense face à la perte d'un être cher, engageant l'individu à fournir de nombreux efforts d'adaptation (Stroebe & Schut, 2001). Selon Simon (2013), environ 7% des personnes endeuillées vivent ce que l'on appelle un deuil compliqué (également appelé deuil «pathologique»). Ce trouble se caractérise par une détresse de séparation, des symptômes cognitifs, émotionnels et comportementaux fréquents ou invalidants (tels que l'évitement des souvenirs de la personne perdue), des difficultés à avancer dans la vie et d'importantes défaillances fonctionnelles (Brodbeck, Berger & Znoj, 2017; Wagner, Knaevelsrud & Maercker, 2006).

Le deuil est un phénomène d'une grande ampleur puisque la plupart des individus sont confrontés à la perte d'un proche, souvent plusieurs fois au cours d'une vie (Zech, 2006). En France par exemple, une récente enquête du CREDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) révèle qu'en 2016, 42% des français déclarent avoir vécu un décès

difficile et être affectés par un deuil, qu'il en soit à ses débuts ou en voie de se terminer (Mathé, Francou & Hébel, 2016). La séparation n'est pas en reste. En effet, depuis une trentaine d'années, une forte croissance des ruptures d'union est observée dans les pays développés. En France, si l'indice de divortialité s'établissait à 10% en 1975, il atteint 45,1% en 2010. Il faut ajouter à cela les séparations de couples en cohabitation (Bonnet, Solaz & Algava, 2010).

En parallèle, nous observons depuis trois décennies l'émergence d'une progression significative des connaissances en matière de deuil, des éléments relatifs à la personne endeuillée, à son expérience de vie et aux circonstances entourant la perte. Dans le milieu scientifique, ces avancées ont permis au deuil comme construction psychologique d'acquérir de nouveaux horizons théoriques et empiriques. Il n'est donc pas rare aujourd'hui de voir la souffrance liée au deuil et ses complications confiées aux différents professionnels de la santé (médecins généralistes, psychiatres, psychologues, etc.) (Bourgeois, 2006). Cette psychiatrisation du deuil a donné lieu à de nombreuses études sur le sujet et débouché sur de nombreux traitements psychothérapeutiques, notamment les psychothérapies cognitivo-comportementales. Il existe d'ailleurs aujourd'hui un grand nombre de thérapies et programmes de conseil psychologique destinés aux personnes qui présentent un deuil compliqué (Wagner et al., 2006). L'accès facile à Internet a permis une plus grande représentation du deuil sur Internet, notamment à travers les groupes de soutien, forums de discussion, les informations et conseils pratiques donnés, etc. Ainsi, les ordinateurs présentent aujourd'hui un potentiel thérapeutique inédit.

En Suisse, des traitements par Internet ont été développés par des chercheurs des Universités de Berne (Brodbeck et al. 2017) et Zürich (Wagner et al., 2006). Ces programmes, respectivement « LIVIA » et « Interapy », sont basés sur un traitement cognitivo-comportemental et mêlent nouvelles technologies et méthodes de traitement établies et ont prouvé leur efficacité sur une population germanophone. Malheureusement, la recherche dans le champ des thérapies par Internet est peu représentée dans le domaine francophone. Très peu de thérapies en ligne ont été testées scientifiquement

en français. Pour pallier à ce manque, le projet LIVIA-FR, inscrit dans le pôle de recherche nationale LIVES, a été proposé par des chercheurs en psychologie de l'Université de Lausanne, en collaboration avec l'Université de Berne et en continuité du programme LIVIA, une intervention d'auto-assistance s'adressant aux personnes en deuil ou séparées souffrant de symptômes persistants après la perte de leur partenaire (Brodbeck et al., 2017). Pour cela, il s'agit de construire un programme de thérapie en ligne pour le deuil et la séparation, nommé LIVIA-FR-II¹, et d'en démontrer l'efficacité sur une population francophone. Un test pilote de cette nouvelle version est nécessaire afin de tester la faisabilité des différents modules qui la composent.

Une première démarche entreprise par l'équipe de recherche a d'abord consisté à attribuer les modules aux étudiants de master, travaillant seuls ou en groupe et sous supervision, puis de travailler à la réalisation et à la mise en ligne de l'ensemble des modules, qui sont au nombre de quatre: 1) accepter ; 2) ressentir les émotions ; 3) S'accomplir ; 4) Se redéfinir face à soi et aux autres. Il s'agira ensuite de les évaluer. A cette fin, la présente étude exploratoire se propose de contribuer modestement à cette dynamique de recherche en proposant d'évaluer la faisabilité et l'efficacité du premier module « Acceptation » (cf. Annexe 4) au moyen d'une étude qualitative sur un échantillon de quatre étudiants volontaires de l'Université de Lausanne.

Lorsque l'on parle d'acceptation du deuil, il faut savoir que si la plupart des gens composent avec la perte d'un proche de façon résiliente, certains risquent de voir leur deuil se prolonger ou se compliquer (Brodbeck et al., 2017). Il n'est ainsi pas rare d'observer chez les personnes en deuil des difficultés à accepter la perte (Eisma et al., 2015). D'un point de vue cognitif, l'acceptation est basée sur une évaluation flexible de la réalité et les processus qui la sous-tendent sont déterminants dans la modulation des comportements et des émotions (Ellis, 2006, cité dans Duffy & Wild, 2017). S'inscrivant dans une approche cognitive et comportementale et travaillant essentiellement sur les cognitions, le module veut permettre, au moyen d'éléments

¹ Le programme en ligne est disponible sur le site <https://livia2.ch/>

psychoéducatifs ainsi que de plusieurs exercices visant à mobiliser les ressources personnelles, d'accroître l'acceptation de la perte en intégrant l'information douloureuse dans la mémoire autobiographique, selon le principe défendu par Eisma et collaborateurs (2015). En cela, il se veut faciliter l'ajustement au deuil et redonner *in fine* à la personne endeuillée la possibilité de s'engager dans de nouvelles activités avec un regard positif vers l'avenir.

Nous avons décidé d'axer notre recherche sur le vécu des participants concernant leur expérience du premier module « Acceptation » de LIVIA-FR-II. Cette investigation nous permettra de savoir dans quelle mesure le module répond aux besoins des personnes endeuillées ou séparées. Nous axerons notre réflexion sur la question de recherche suivante : *De quelle manière des étudiants vivant un deuil ou une séparation difficile évaluent-ils le module d'acceptation du programme de thérapie en ligne LIVIA-FR-II ?*

Cette recherche vise à souligner, au travers d'échanges discursifs avec des sujets participants ayant effectué la passation du module, comment ceux-ci l'évaluent en soulignant notamment les aspects positifs et négatifs liés à la passation. Sur la base de nos résultats, les modifications à apporter au programme seront mises en avant et une étude de plus grande envergure pourra être envisagée. L'objectif final du projet est d'offrir aux personnes ayant des difficultés à surmonter la perte d'un être cher et à ceux qui en éprouvent le besoin, une intervention efficace et pratique dans le cadre du deuil et de la séparation.

II. CADRE THEORIQUE

2.1. Deuil et séparation : deux faces d'une même pièce ?

Le programme LIVIA-FR-II s'adresse à tout type de perte d'un lien d'attachement. En cela, celui-ci vise une application aussi bien au deuil par décès, à ne pas confondre avec le processus de deuil, qu'à la situation de séparation, à laquelle nous ajoutons le divorce, un cas particulier de séparation. De plus, nous verrons que ce que nous entendons par processus de deuil, au sens de Bourgeois (2003,2006), convient également pour décrire l'ensemble des réactions psychologiques et relationnelles de la personne endeuillée liées à la perte d'une personne proche, d'un lien d'attachement ou d'une intimité, dans le contexte d'un deuil ou d'une séparation. Afin d'apporter quelques éclaircissements, une discussion sur les spécificités du deuil et de la séparation nous semble nécessaire.

2.1.1. Introduction au concept de deuil

Le deuil est un concept que l'on retrouve partout, et le définir se révèle être une entreprise difficile. Le mot deuil sous-entend de nombreux sens. Il peut désigner autant l'évènement aigu que représente la perte d'un être cher que la période suivant la perte (Zech, 2006). Le mot deuil s'inscrit également de manière transversale dans les différents champs psychologique, psychanalytique ou médical. Étymologiquement, le mot « deuil » vient du latin *dolus*, qui signifie douleur. Il serait alors le prototype de la douleur morale (Bourgeois, 2013). Dans la littérature psychologique, nous constatons que le deuil concerne essentiellement la mort d'un être aimé. En effet, la situation la plus emblématique du deuil reste aujourd'hui la mort d'un proche (Beroud, Henzen, Ferry & Sentissi, 2014). Bourgeois définit le deuil comme

« la réaction biopsychosociale à la perte par décès d'une « personne significative » » (2013, p.155).

Selon Zech (2006), le deuil comporte plusieurs significations qui sont décrites en anglais par trois termes. Nous retrouvons tout d'abord la situation objective de deuil (*bereavement*), qui fait référence à la perte en elle-même. L'affliction (*grief*), constitue la réponse émotionnelle suite à la perte. Celle-ci inclut des réponses psychologiques (cognitives, émotionnelles, comportementales), somatiques et sociales. Enfin, les rites de deuil (*mourning*), représentent les actes exprimant le deuil (*grief*). Il s'agit de pratiques qui, dans une culture donnée, servent de « guide de comportement » pour les personnes endeuillées (Zech, 2006, p.10). Nous pouvons alors penser que le deuil ne désigne alors plus seulement le chemin individuel ou collectif qui fait suite à la perte, mais constitue également la perte en elle-même, la période de souffrance qui suit l'évènement et les rituels qui font suite à la perte (Angladette & Consoli, 2004).

Rando (1993, cité dans Martin & Doka, 2000), souligne que la perte d'un proche, qui occasionne un processus de deuil en lui-même, peut amener des deuils dits « secondaires ». Par exemple, une femme dont le mari décède vivra la perte de l'être aimé, mais également celle du rôle d'épouse, celle d'une vie à deux devenue impossible, etc. Chaque perte sera ainsi vécue différemment selon les personnes endeuillées. Quant au processus de deuil et à la manière dont il s'effectue, plusieurs modèles existent. Nous y reviendrons.

2.1.2. Introduction au concept de séparation et comparaison avec le deuil

Nous regroupons sous le terme général de « séparation » plusieurs cas spécifiques. Premièrement, le cas de divorce implique, selon le Larousse (s.d.), la dissolution d'un mariage civil prononcé par jugement. Nous retrouvons aussi le cas de la séparation amoureuse, hors mariage, qui implique une rupture d'un lien affectif au sein d'un couple. Notons que ce travail prend également en compte les séparations affectives hors couple.

A l'instar du deuil par décès, la situation de séparation constitue une expérience difficile pour les individus et entraîne un processus de deuil dans lequel la personne devra s'ajuster (Sbarra, 2015). De plus, Sbarra & Emery (2005) associent la séparation au deuil après le décès d'un partenaire en constatant un vécu émotionnel sous-jacent similaire aux deux expériences. La séparation entraîne également une profonde restructuration dans la conception de soi et rend ses contours plus flous, ce qui constitue un facteur prédictif de détresse émotionnelle après la rupture (Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). Un sentiment d'épanouissement peut toutefois se développer suite à la rupture d'une relation empêchant le développement personnel. Cet effet est médié par la redécouverte de soi (Lewandowski & Bizzoco, 2007).

La théorie d'attachement lie aussi les deux événements de vie. Dans les deux cas, le lien d'attachement est menacé et l'intensité du deuil serait directement liée à l'intensité de l'attachement vis-à-vis de la personne perdue (Bowlby, 1978, cité dans Ramantsialonina, 2010). La perte permanente d'une relation d'attachement a un impact considérable sur l'individu et constitue un événement susceptible d'activer le système d'attachement (Zech et al., 2010). L'activation de celui-ci déclenche ainsi des comportements spécifiques au type d'attachement (Davis, Shaver, & Vernon, 2003). Dans le cas spécifique de la séparation (par divorce ou non), la théorie de l'attachement offre un point de vue intéressant pour comprendre les difficultés des personnes séparées. Les différences individuelles dans les styles d'attachement sont en effet associées à l'ajustement après un divorce (Lee, et al., 2011, cité dans Sbarra, 2015). Les personnes très anxieuses au niveau de l'attachement s'engagent par exemple, après la perte, dans des efforts répétitifs pour être à nouveau réunis avec l'ex-conjoint, alors que les personnes au style d'attachement évitant adoptent plutôt des comportements d'autonomie extrême pour minimiser leur détresse.

La situation de séparation se différencie du deuil suite à un décès notamment par le fait qu'il laisse en théorie ouverte la possibilité de retrouver la personne aimée. La résolution du deuil de la relation serait par conséquent plus cyclique que dans le cas d'un décès (Kübler-Ross, 1969, cité dans Sbarra & Emery, 2005). L'être aimé assume dès lors pour la personne endeuillée un rôle

différent en cela qu'il semble toujours accessible. Il peut alors y avoir des espoirs de reprise de contact ou de réconciliation. Après une séparation ou un divorce, le sentiment de jalousie peut devenir une partie importante du vécu, lorsqu'on se demande ce que fait la personne, ou si elle fréquente quelqu'un d'autre par exemple (Berger & Rigaud, 2001).

La situation de séparation offre également la possibilité, contrairement au cas où la personne est décédée, de garder un contact avec la personne dont on s'est séparé. Le rapport à l'autre en est par conséquent modifié. Continuer à voir un ancien partenaire après une rupture amoureuse serait toutefois facteur de ralentissement du déclin du sentiment amoureux et de la tristesse. En outre, l'ajustement sur la durée et l'affliction à la suite de la rupture sont prédites par le style d'attachement et l'impact de la rupture (Sbarra & Emery, 2005).

2.2. Les modèles théoriques du deuil et de la séparation à la base de LIVIA-FR-II

Comment la psychologie a-t-elle, au fil des années, abordé la question du deuil, et par extension, de la séparation ? Il nous apparaît que la psychologie a tenté, afin de penser le processus de deuil, d'en décrire les principaux mécanismes et caractéristiques, et ce faisant, en a dégagé certaines « lignes invariantes » (Fasse, 2013, p.38). Modéliser le processus de deuil permet en effet, que ce soit dans le domaine clinique ou en recherche, d'émettre des hypothèses sur l'ajustement au fil du temps afin de prévenir certaines réponses dysfonctionnelles des individus (Fasse, 2013). Depuis l'introduction du deuil en psychologie par Freud dans *Deuil et Mélancholie* (Freud, 1917, cité dans Fasse, 2013), le processus du deuil a ainsi fait l'objet de nombreux modèles et théories explicatives qui fournissent un bon éclairage sur l'expérience vécue par les personnes endeuillées. Par exemple, le modèle fondé sur l'attachement (Bowlby, 1979, cité dans Stroebe & Schut, 1999) ou encore le modèle en étapes de Kübler-Ross se retrouvent de manière quasi systématique dans la littérature portant sur le deuil (Zech, 2006). Ces théories présentent cependant certaines limites : par exemple, des recherches récentes ont montré que la plupart des personnes endeuillées ne suivent pas une trajectoire prévisible au moment du deuil (Aslanzadeh, 2017). Cela s'oppose

à la préconception, entretenue par ces modèles, qu'il existe une universalité dans l'expérience du deuil. C'est pourquoi d'autres propositions ont été récemment avancées. C'est principalement sur deux d'entre elles que repose la base théorique du programme d'intervention en ligne LIVIA-FR-II, à savoir le modèle de tâches de Worden (2009), complété par le *Dual Process Model of Coping with Bereavement* de Stroebe & Schut (1999).

2.2.1. Le modèle des tâches de Worden (2009)

Parmi les modèles décrivant les facteurs cruciaux pour un ajustement adaptatif au deuil, le modèle des tâches identifie 4 tâches du deuil : accepter la réalité de la perte, faire l'expérience de la douleur du deuil, s'adapter à un environnement où le défunt est absent, et redéfinir le lien avec la personne perdue (Worden, 2009). Ce modèle suppose que les individus doivent accomplir l'ensemble de ces tâches afin d'accomplir leur travail de deuil (Stroebe & Schut, 1999 ; Stroebe, Schut & Stroebe, 2007 ; Worden, 2009). Le choix du terme « tâche » est une volonté de l'auteur de mettre en évidence le travail actif, nécessaire à la personne en deuil pour surmonter sa peine. S'il peut être décourageant pour un individu qui a perdu un proche de s'imaginer le processus de deuil comme un travail à accomplir, Worden (2009) défend qu'il s'agit de permettre à la personne de rendre elle-même plus facile son vécu en étant active dans l'ensemble de ces tâches. Worden précise que ces tâches peuvent s'accomplir dans le désordre et que la personne endeuillée peut revenir plusieurs fois sur une même tâche durant son processus d'ajustement.

a) La **première tâche** est l'acceptation de la perte. La réaction première à une perte est un certain déni et le surmonter suppose d'accepter la perte. En outre, le déni de l'évènement, faisant obstacle à l'acceptation, se situe le plus souvent à l'un de ces trois niveaux (Dorpat, 1973, cité dans Worden, 2009) :

- *Le fait de la perte.* Les individus déforment la réalité de la perte ou la nient entièrement, afin de se protéger de l'intensité de celle-ci. Certaines personnes conservent par exemple le corps du défunt plusieurs jours avant d'annoncer la mort. Toutefois, le déni le plus

courant serait plutôt la conservation des objets ayant appartenu au défunt, dans le cas où celui-ci « reviendrait ». L'auteur reprend un terme de Geoffrey Gorer (1965) pour décrire ce phénomène : la momification.

- *Le déni de la signification de la perte* montre une déformation de ce que représente la perte pour l'individu. Celui-ci peut par exemple se convaincre que la perte n'a pas d'importance pour lui, qu'il ne regrette pas la personne, ou qu'il ne s'entendait pas si bien avec elle. Il peut arriver qu'il jette alors les affaires personnelles de la personne perdue de manière précipitée.
- *Le déni de l'irréversibilité de la perte*. La personne en deuil refuse le fait qu'elle ne verra plus la personne perdue. Il s'agit alors de prendre conscience que cette personne ne reviendra plus. Dans le cas d'un décès, une manifestation de ce déni est le spiritisme religieux qui constitue une tentative de reprendre contact avec le défunt.

L'ensemble de ces réactions ne sont pas problématiques si elles ont lieu durant les premiers jours après la perte. Si celles-ci perdurent au fil du temps, sur des mois, voire des années, ces comportements peuvent s'avérer pathologiques. Aussi, accepter la perte nécessite du temps. En effet, Worden suggère que l'acceptation doit avoir lieu à un niveau cognitif ou intellectuel, mais également émotionnel. L'endeuillé peut en effet avoir pris conscience de la perte à un niveau intellectuel, sans pour autant qu'une acceptation émotionnelle soit achevée.

b) La **seconde tâche** consiste à éprouver la douleur de la perte et à y faire face. L'auteur souligne que, bien que le ressenti puisse s'avérer différent et d'intensité variée selon l'individu, il paraît inconcevable de ne pas souffrir de la perte d'un être cher. Or certains tabous sociétaux à propos du deuil peuvent amener l'individu à ne pas exprimer sa souffrance, intégrant des messages tels que « je ne devrais pas me sentir ainsi », qui inhibent ainsi l'exécution de la seconde tâche. Certaines personnes présentent par conséquent une absence de ressenti émotionnel face à leur perte, en inhibant certaines pensées ou en

se focalisant sur des images positives de la personne perdue, afin d'éviter une confrontation à la douleur. Le rôle du professionnel consiste alors à aider la personne à atténuer la douleur en l'y confrontant graduellement.

c) La **troisième tâche** décrite par Worden est l'ajustement à un monde sans le défunt. Trois types d'ajustements sont nécessaires : les *ajustements externes* sont liés aux rôles autrefois endossés par la personne perdue. Par exemple, perdre un mari ou femme revient à perdre un partenaire sexuel, un coparent, etc. Les personnes endeuillées apprennent ainsi à s'ajuster et développer de nouveaux rôles ou compétences en remplaçant la personne perdue dans certaines tâches de la vie quotidienne. Les *ajustements internes* concernent la définition et l'estime de soi, ainsi que le sentiment d'efficacité propre. Pour certains, l'estime de soi est dépendante des personnes auxquelles elles sont attachées. Ainsi, la disparition de ces figures d'attachement met en péril cette composante de la personnalité. La confiance en soi, ou le contrôle perçu sur sa propre situation, peuvent également être remis en question. La perte de l'être aimé sollicite également une reconstruction de l'identité personnelle. Le dernier type d'ajustement est *l'ajustement spirituel*. La perte d'un proche peut profondément bouleverser les croyances et valeurs fondamentales d'une personne (Flemming & Robinson, 2001 ; Janoff-Bulman, 1992, cité dans Worden, 2009).

d) La **quatrième et dernière tâche** est la relocalisation des liens avec la personne perdue. Dans une première version de son modèle, l'auteur avait défini cette tâche comme le réinvestissement de l'énergie émotionnelle liée au défunt dans une nouvelle relation. Or, il semblerait qu'il s'agisse plutôt de modifier ce lien émotionnel, plutôt que de le désinvestir. La tâche est résolue lorsque la personne est parvenue à relocaliser la personne aimée de manière à pouvoir développer de nouvelles relations. Échouer à cette dernière tâche reviendrait par exemple, dans le cas de la perte d'un conjoint, à s'interdire de retomber amoureux.

Un modèle tel que celui de Worden (2009) présente certaines limites paradigmatiques. Comme la plupart des théories traditionnelles, cette théorie se base sur la présomption d'une « hypothèse du travail du deuil » où « *one has to do one's grief work* », qui est l'idée, particulièrement imprégnée des

réflexions de Freud sur le travail de deuil, que la personne endeuillée doit impérativement se confronter à son expérience de deuil afin de s'ajuster (Stroebe & Schut, 1999). Ce paradigme s'avère être vivement critiqué:

The main points of criticism concerned the lack of clarity in the definition of grief work [...], the poor quality of operationalizations in empirical studies [...], the absence of sound evidence for it (some studies failed to confirm that confrontation of grief is a predictor of adaptation) and the lack of apparent application across cultures [...] there are now good reasons to argue, in addition, for a revised model of coping (dans Stroebe & Schut, 1999, p.201).

La plupart des chercheurs admettent aujourd'hui que de considérer le deuil comme un processus inflexible n'a que très peu d'utilité dans la pratique clinique. De plus, selon Stroebe & Schut (1999), le modèle de tâches néglige les mouvements dynamiques du deuil, notamment les comportements de lutte pour faire face à la perte (Fasse, 2013 ; Stroebe & Schut, 2010). Les auteurs soulignent également le fait que les modèles traditionnels éludent l'aspect dynamique du lien entre la personne endeuillée et son environnement, notamment les interactions sociales qui occupent une place importante dans la résolution du processus de deuil, à un niveau aussi bien intra qu'interpersonnel (Stroebe & Schut, 2010, cité dans Fasse, 2013).

2.2.2. Le modèle d'ajustement au deuil en double processus (Stroebe & Schut, 1999)

Face aux limites mises en évidence dans les modèles traditionnels, Stroebe & Schut (1999) proposent un nouveau modèle dynamique et processuel: le *Dual Process Model of Coping with Bereavement* (DPM), nommé en français le « modèle d'ajustement au deuil en double processus ». Cette innovation en matière de deuil repose essentiellement sur les théories du stress (Lazarus & Folkman, 1984, cités dans Fasse, 2013). Il leur emprunte par exemple la notion de stressseurs, celle de processus d'évaluation, ou encore de stratégie de coping (Fasse, 2013). Rappelons rapidement que le *coping* constitue « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, déployés par l'individu pour gérer des exigences spécifiques,

internes et/ou externes, évaluées comme taxant ou excédant ses ressources »
(Lazarus & Folkman, 1989, cités dans Fasse, 2013, p.42).

Le modèle fut développé à l'origine en se basant sur le vécu de personnes faisant face à la mort d'un partenaire. Notons que selon les auteurs, le modèle peut également s'appliquer aux autres types de perte, telle que la perte d'un parent. Il fait également sens pour les personnes divorcées ou séparées.

Le modèle suggère que les personnes endeuillées ont affaire, en alternance, à deux types de stressseurs associés à deux styles de coping : orientés vers la perte (OP), et orientés vers la restauration (OR) (Stroebe & Schut, 1999 ; Zech et al., 2013). Le modèle est présenté, en français, en figure 1.



Figure 1: Modèle d'ajustement au deuil en double processus (Stroebe & Schut, 1999, p.213)

Les personnes en deuil s'adaptent d'une part aux stressseurs liés à la perte de l'être cher (*Loss oriented*), et à d'autres moments ils tentent de gérer les changements que la perte a occasionné dans leur vie (*Restoration oriented*) (Matthews & Marwit, 2004 ; Shear, 2010 ; Stroebe & Schut, 2001). Le premier apport de Stroebe & Schut (1999) réside dans la spécification de ces éléments facteurs de stress. Ceux-ci demandent un travail actif de la part de la personne en deuil afin d'être surmontés.

Nous retrouvons d'abord les facteurs de stress orientés vers la perte (OP) dits aussi primaires, qui sont ceux liés directement à la disparition de l'être aimé et qui viennent marquer ce qu'on entendait traditionnellement par « travail de

deuil ». Nombre de sentiments douloureux et de comportements liés à la perte viennent ainsi faire intrusion dans la vie de l'endeuillé, dans son remaniement des liens avec l'être cher, dans l'évitement des changements liés à la perte ou encore dans le déni (Fasse, 2013). Ces facteurs de stress orientés vers la perte sont majoritaires au début du processus de deuil (Stroebe & Schut, 1999). Le style OP implique des processus de coping en lien avec la perte elle-même : citons par exemple le fait d'accepter la manière dont l'évènement s'est déroulé, tout comme le fait de se confronter à des souvenirs du défunt et de vivre la douleur engendrée par cette confrontation. Le style orienté vers la restauration (OR) engage les processus que l'endeuillé met en place afin de faire face aux « stressseurs secondaires », conséquents à la perte de la personne. Ces stressseurs sont ceux qui accompagnent les nouveaux rôles, identités et changements qui font suite à la perte (Stroebe & Schut, 1999 ; Zech et al., 2013). Ils amènent en cela des difficultés supplémentaires à la personne déjà en deuil : « when a loved one dies, not only is there grief for the deceased person, one also has to adjust to substantial changes that are secondary consequences of loss » (Stroebe & Schut, 1999, p. 214).

Ces processus invitent la personne endeuillée à apprendre à maîtriser de nouvelles tâches (tâches administratives ou ménagères), de nouveaux rôles (repandre l'entreprise familiale), acquérir une nouvelle identité (être veuf et non plus marié), à éviter l'affliction liée au deuil et à s'impliquer dans des relations et activités nouvelles (Fasse, 2013 ; Zech et al., 2013).

Face à ces deux styles OP et OR, l'individu en deuil s'inscrit dans un mouvement de confrontation et de mise à distance (Shear, 2010 ; Stroebe & Schut, 1999 ; Zech et al., 2013). Ainsi, au quotidien l'individu fait face ou évite ces deux types de stressseurs. Il s'agit du principe dynamique et régulateur d'*oscillation* (Stroebe & Schut, 1999, 2010), représenté sur la figure 1 par la flèche centrale. Le DPM souligne en effet l'importance d'une oscillation entre les processus OP et OR, décrite par les auteurs comme suit :

This refers to the alternation between loss- and restoration-oriented coping, the process of juxtaposition of confrontation and avoidance of different stressors associated with bereavement. At times the bereaved will be confronted by their loss, at other times they will avoid memories, be distracted, or seek relief by concentration on other things.

Sometimes there may simply be no alternative but to attend to the additional stressors (e.g., managing household chores, or earning a living). (Stroebe & Schut, 1999, p.215)

La personne en deuil alterne entre les deux processus, selon les impératifs de la vie quotidienne, en marquant des moments de pause. La notion d'oscillation est indispensable à la compréhension du deuil adaptatif et joue un rôle déterminant dans le maintien de la santé psychique et physique des personnes en deuil. Pour ces dernières, il est recommandable de laisser de côté l'expérience de deuil de temps en temps en s'engageant dans de nouvelles activités par exemple (activités physiques, loisirs, activités sociales, etc.). Il serait en effet nocif de faire face au deuil sans quelques fois prendre de la distance. Il a d'ailleurs été montré qu'une intervention combinant à la fois des activités basées sur un style OP et d'autres basées sur OR montrait des résultats plus favorables qu'une intervention focalisée essentiellement sur la perte (Zech et al., 2013). Bonnano, Keltner, Holen & Horowitz (1995, cité dans Stroebe & Schut, 2001) ont démontré que l'évitement chez des personnes en deuil pouvait être adaptatif, car lié à des conséquences positives. Il s'agit donc de s'exposer aux facteurs de stress et de les laisser de côté de manière ajustée. A mesure que passe le temps, les personnes vont de moins en moins se focaliser sur la perte et vont davantage se centrer sur les processus de restauration (Stroebe & Schut, 2010).

Il nous semble maintenant clair qu'il est possible de favoriser l'ajustement d'une personne endeuillée et les processus sur lesquels repose cet ajustement sont de mieux en mieux connus. Il paraît cependant important de considérer que les réactions de deuil faisant suite à un décès ou une séparation sont diverses et spécifiques aux individus. Une intervention peut alors être mise en place lorsque les stratégies de coping ne sont pas efficaces et induisent un dysfonctionnement (Zech et al., 2013).

Ainsi, bien qu'il existe des différences claires entre le DPM et d'autres modèles plus traditionnels comme celui de Worden (2009), il est tout à fait pertinent de regrouper ces différentes conceptualisations (Tableau 1). A l'acceptation de la perte chez Worden, le DPM ajoute l'acceptation des changements dans la vie de la personne endeuillée. A la tâche de

confrontation à la douleur, le DPM souligne que prendre congé de la douleur s'avère quelques fois nécessaire. La troisième tâche, soit s'ajuster à l'environnement sans la personne perdue, est complétée par l'idée que l'environnement doit être reconstruit subjectivement. Enfin, la relocalisation de l'être aimé doit s'accompagner selon Stroebe et Schut d'un développement des rôles, de l'identité et des relations.

Modèles des phases du deuil Bowlby (1980)	Tâches de Worden (2002) ¹	DPM (Stroebe & Schut, 1999)
Choc	Accepter la réalité de la perte	Accepter la réalité de la perte... <i>et accepter la réalité d'un monde profondément changé.</i>
Languissement/protestation	Faire l'expérience de la souffrance du deuil	Faire l'expérience de la souffrance du deuil... <i>et s'en distancer.</i>
Désespoir	S'ajuster à la vie sans le défunt	S'ajuster à la vie sans le défunt... <i>et maîtriser les changements subjectifs de l'environnement.</i>
Réorganisation l'avant...	Réassigner une place au défunt émotionnellement et aller de l'avant.	Réassigner une place au défunt émotionnellement et aller de <i>et développer de nouveaux rôles, identités et relations.</i>

Note : d'après Stroebe et Schut (2010, p. 278, traduction personnelle).

Tableau 1: Comparaison du DPM et des théories dites traditionnelles (tiré de Fasse, 2013, p. 57)

2.3. Traitements psychologiques du deuil et de la séparation

La détresse psychologique après une perte par décès ou une séparation constitue une réaction normale. Pour la plupart des gens, l'intensité du deuil s'affaiblit à un degré acceptable après quelques semaines ou mois, et bien qu'après cette période le deuil soit toujours présent, la perte est intégrée progressivement et ne constitue plus un obstacle majeur dans la vie de l'individu. Certaines personnes sont cependant moins enclines à s'adapter à la perte et présentent des symptômes de deuil compliqué (Brodbeck et al., 2017). Le lecteur trouvera en annexe les critères diagnostiques du trouble selon le DSM-5 (cf. annexe 1).

Les interventions psychothérapeutiques pour le deuil compliqué sont récentes. Dans le champ des psychothérapies du deuil, Sauteraud (2012), souligne l'efficacité de deux méthodes : d'une part la psychothérapie interpersonnelle, et d'autre part la psychothérapie comportementale et cognitive (TCC). Les méthodes TCC semblent cependant être les plus indiquées dans les problématiques liées au deuil (Duffy & Wild, 2017 ; Kosminsky, 2017). Les interventions TCC pour le deuil sont très souvent fondées sur trois éléments (Boelen et al., 2003 ; Brodbeck et al., 2017 ; Shear, Frank, Houck, & Reynolds, 2005) : 1) l'exposition, par exemple la technique de confrontation aux souvenirs de la personne perdue ou le récit de la perte ; 2) la restructuration cognitive des pensées dysfonctionnelles en relation avec la perte ; 3) l'intégration de l'événement douloureux et la restauration d'une vie satisfaisante (au sens du DPM). Par exemple, Boelen et al. (2003) ont mis au point un traitement du deuil compliqué combinant thérapie d'exposition et restructuration cognitive. Ce traitement a pour but d'aider la personne à intégrer la perte, à modifier ses croyances négatives et cibler les stratégies d'évitement. Les recherches ont montré que les personnes endeuillées peuvent bénéficier de ces traitements (Eisma et al., 2015 ; Eisma & Stroebe, 2017 ; Shear et al., 2005 ; Wagner & Maercker, 2007), qui semblent cependant montrer selon la recherche une efficacité au mieux modérée (Zech et al., 2013).

Il est à noter cependant que les interventions ne devraient être prévues que pour des sous-groupes spécifiques de personnes ayant subi une perte: a) à titre préventif pour les personnes endeuillées sans soutien social, b) si la perte est survenue dans des circonstances traumatiques, et c) pour les personnes présentant déjà un niveau élevé de symptômes, c'est-à-dire les personnes souffrant d'un deuil compliqué (Wagner et al. 2006). Zech et collaborateurs (2013) suggèrent que les interventions de deuil gagneraient en efficacité si celles-ci s'adressaient à des personnes désireuses de recevoir de l'aide ; si elles s'adaptaient aux difficultés spécifiques des personnes en deuil ou séparées et au moment où elles en ont besoin ; et si elles étaient implémentées en quantité raisonnable.

2.3.1. Traitements par internet du deuil et de la séparation

Les thérapies TCC ont suivi les tendances technologiques de ces dernières décennies, par exemple en intégrant internet dans la conduite des thérapies d'exposition (Guex et al., 2011). Très structurées et directives, celles-ci se prêtent bien à cette utilisation. En effet, parallèlement au développement des traitements psychothérapeutiques, internet offre aujourd'hui la possibilité de traitements en ligne pour le deuil et la séparation (Brodbeck et al., 2017 ; Guex et al., 2011 ; Wagner et al., 2006). Ces protocoles d'aide par internet se montrent efficaces avec des résultats stables au cours du temps (Andersson, 2009 ; Brodbeck et al., 2017 ; Eisma et al., 2015 ; Sauteraud, 2012 ; Wagner et al., 2006) et viennent compléter le counseling ou la psychothérapie en matière de deuil persistant (Brodbeck et al., 2017). Ils se divisent généralement en plusieurs « modules » au travers desquels le patient suit une progression graduelle. Le premier module donne au patient des informations générales concernant la perte. Les modules suivants concernent plus particulièrement le repérage des situations quotidiennes problématiques et le traitement en lui-même, constitué d'exercices variés que le patient doit réaliser au quotidien (Bergström, 2013).

Parmi les études sur le traitement TCC du deuil, l'intervention développée par Wagner et collaborateurs (2006) à l'Université de Zürich, est un programme par internet dénommé « Interapy » d'une durée de cinq semaines et basé sur une approche cognitivo-comportementale. L'intervention consistait en deux exercices d'écriture par semaine en lien avec la perte, avec un soutien par email. Les résultats d'un essai contrôlé randomisé ont indiqué que par rapport au groupe contrôle, le groupe sous traitement a présenté des réductions significatives de symptômes de deuil compliqué au niveau des intrusions, de l'évitement ou encore de l'incapacité à s'adapter, avec une taille d'effet de 1.26, contre 0.33 pour le groupe contrôle. Un follow-up à 18 mois a confirmé la stabilité de ces effets (Brodbeck et al., 2017 ; Wagner & Maercker, 2007).

Une autre intervention par internet, proposée par Van der Houwen, Schut, Van den Bout, Stroebe, & Stroebe (2010, cité dans Brodbeck et al., 2017),

consistait en la rédaction de cinq textes en rapport direct avec la perte. Les résultats ont montré une baisse significative de la solitude émotionnelle et une humeur plus positive par rapport au groupe contrôle. Il n’y a cependant pas eu d’amélioration significative au niveau des symptômes dépressifs.

Une étude plus récente (Eisma et al., 2015, cité dans Brodbeck et al., 2017) a comparé une intervention par internet basée sur l’exposition avec un traitement d’activation comportementale. Six devoirs à la maison étaient demandés sur une durée de 6 à 8 semaines. Les participants (N=47) ont été répartis aléatoirement entre les deux conditions et un groupe contrôle. Selon les résultats de l’étude, les deux types d’intervention ont contribué à une baisse des symptômes de deuil compliqué, mais seule l’exposition a eu un effet sur les symptômes dépressifs par rapport au groupe contrôle.

Concernant la séparation, il n’existe à notre connaissance qu’une étude qui a évalué un traitement par internet pour des personnes divorcées ou séparées. Il s’agit de l’étude de Brodbeck et al. (2017), portant sur 110 personnes souffrant de deuil compliqué (N=110), et dont les résultats ont indiqué des effets positifs. En effet, après dix semaines, les participants ayant suivi la thérapie en ligne montrent des améliorations significatives par rapport au groupe contrôle à différents niveaux (baisse de la douleur psychique liée au deuil, de la dépression, du sentiment de solitude, meilleure satisfaction de vie, etc.).

2.3.2. Introduction au programme LIVIA-FR-II

Les résultats prometteurs de l’étude des développeurs du programme suisse-allemand LIVIA ont mis en évidence le manque de traitements du deuil et de la séparation validés empiriquement en français. Afin de combler ce manque de données dans la littérature francophone, l’Université de Lausanne, en étroite collaboration avec l’Université de Berne, entend développer et évaluer une nouvelle version de LIVIA, « LIVIA-FR-II », projet dans lequel nous sommes partiellement impliqués dans le cadre de ce travail.

Basé sur une intégration du modèle de tâches (Worden, 2009) et du modèle d’ajustement au deuil en double processus (DPM) de Stroebe & Schut (1999)

évoqués ci-dessus (cf. Tableau 1, p. 24), le programme LIVIA-FR-II se divise en quatre grands modules à double orientation, à savoir orientés vers la perte (OP) et vers la restauration (OR). Chaque module commence par une partie psychoéducative sur le deuil ou la séparation. Suivent divers conseils, exemples illustratifs ou exercices pratiques développés selon le module et l'orientation choisie (OP ou OR). LIVIA-FR-II présente certaines caractéristiques qui le distinguent de son prédécesseur suisse-allemand:

- Il se focalise sur les aspects fondamentaux de la psychologie positive, à savoir la promotion des émotions positives, du sens de la vie et de l'engagement ;
- Contrairement à LIVIA, il entend se généraliser à d'autres types de pertes interpersonnelles ;
- Les participants ont libre du choix du chemin entrepris au travers du programme (choix des modules sans linéarité) ;
- Une échelle d'atteinte des objectifs est prévue afin d'évaluer les progrès des personnes.

L'ensemble des modules du programme pilote d'intervention apparaissent dans le Tableau 2, p. 29. De manière plus précise, le premier module se centre particulièrement sur la notion d'acceptation cognitive de la perte et d'un environnement ayant subi les conséquences de cette dernière. Le second module, qui met en avant les composantes physiques et émotionnelles, veut permettre au participant de vivre la douleur associée à la perte mais également de favoriser les émotions positives qui peuvent être vécues durant le deuil. Le troisième module favorise une approche comportementale en aidant la personne à conserver un lien avec la personne perdue tout en poursuivant les activités autrefois partagées. Il se veut également favoriser le bien-être et l'estime soi par l'engagement dans des activités et tâches nouvelles. Enfin, le dernier module emprunte une orientation plus sociale et expérientielle à travers des fiches et exercices favorisant les compétences relationnelles (par exemple l'affirmation de soi) et une réflexion sur son identité, ses rôles, etc.

Dans le cadre de ce travail de recherche, nous traiterons exclusivement du premier module « Accepter », qui à l'instar des autres modules de ce

programme, suit une orientation double : accepter la perte et accepter un monde changé. Le module ainsi que ses principaux fondements théoriques seront décrits dans le sous-chapitre suivant.

<i>Tâches</i>	<i>Orienté vers la perte</i>	<i>Orienté vers la restauration</i>	<i>Dimension centrale activée</i>
<i>Accepter</i>	la perte	un monde changé	cognitive
<i>Ressentir</i>	la douleur	des émotions positives	émotionnelle, physique
<i>S'accomplir</i>	dans les activités sans la personne perdue	dans des activités nouvelles	comportementale
<i>Se redéfinir</i>	face à la personne perdue	face à soi et aux autres	sociale, expérientielle

Tableau 2: Modules de LIVIA-FR-II

2.4. Un module d'acceptation dans LIVIA-FR-II : fondements et description

En plus des composantes affectives et comportementales qui se voient profondément bouleversées lors du deuil ou d'une séparation, les personnes endeuillées connaissent également d'importants changements au niveau cognitif (Schwartzberg & Halgin, 1991). Nous examinerons ici le rôle des cognitions dans l'adaptation dans le processus de deuil et montrerons comment des cognitions inadaptées peuvent interférer avec l'acceptation de la perte et de ses conséquences. Cet arrière-plan théorique nous permettra de donner une légitimité à la manière dont fut pensée la structure du module d'acceptation.

2.4.1. Une brève introduction à la notion d'acceptation

Les dernières décennies ont vu grandir un intérêt pour la notion d'acceptation et son influence dans les processus de coping et d'ajustement. Dans le contexte clinique, bien qu'aucune définition consensuelle n'ait encore émergé, plusieurs définitions existent. La plupart partagent ces différentes considérations (Herbert, Forman, & England, 2008) : premièrement, l'acceptation psychologique est pertinente dans des situations impliquant des comportements d'évasion ou d'évitement de différents stimuli. En effet, de nombreuses expériences (pensées, images, sentiments, sensations) peuvent être vécues de façon déplaisante et amènent l'individu à vouloir les éviter. L'acceptation représente également un processus actif et non une démission passive ; elle est vue dans les TCC comme un outil permettant de réduire la souffrance et de favoriser un changement de comportement. Nous retiendrons finalement la définition de Nakamura & Orth, qui proposent la définition suivante :

Acceptance can be an adaptation to unchangeable negative events by helping to maintain the individual's psychological well-being and capacity to act. Acceptance means to face the reality even if it does not fit one's expectations or desires, and the willingness to deal with this reality nevertheless (2005, p. 238).

Différents éléments ressortent de cette définition. D'une part, l'acceptation implique une reconnaissance de la réalité douloureuse et de ses conséquences afin de modifier leur impact émotionnel sur la personne en souffrance. Elle favorise également un engagement à y faire face de façon constructive. D'autre part, elle constitue une forme d'adaptation particulièrement pertinente dans des situations incontrôlables, inchangeables telles que la douleur chronique, la maladie, le deuil ou encore la séparation.

Dans le contexte du deuil (et par extension, de la séparation), agir sur l'acceptation revient à aider la personne à prendre conscience de la réalité de la perte et des changements engendrés dans l'environnement. Worden (2009) souligne que cette étape prend du temps, car elle implique non seulement une acceptation intellectuelle, mais aussi émotionnelle.

2.4.2. Lignes directrices pour un module centré sur la notion d'acceptation

En adéquation avec le modèle de Stroebe & Schut (1999), un module centré sur la notion d'acceptation veut amener la personne endeuillée à s'inscrire dans un mouvement de confrontation et de mise à distance avec la réalité suivant la perte. A cet égard, les auteurs du modèle postulent qu'il est nécessaire de s'engager dans un processus d'acceptation de la perte (OP), mais également d'acceptation d'un monde profondément changé (OR). Afin de construire un module basé sur des fondements théoriques solides et d'accompagner au mieux les personnes endeuillées en prise avec des difficultés d'acceptation, celui-ci se doit de cibler ces deux aspects. Pour ce faire, il doit mettre en œuvre des interventions favorisant un processus d'acceptation de la perte et du monde changé. Dans ce contexte, il est primordial de se demander comment nous pouvons agir sur l'acceptation afin de limiter ce qui l'entrave et d'augmenter les stratégies la favorisant.

Avant tout, il convient de noter que les individus confrontés à des complications dans leur processus de deuil s'engagent souvent dans des stratégies cognitives d'évitement. Celles-ci sont supposées bloquer l'intégration de la perte dans la mémoire autobiographique ou l'acceptation de la perte (Eisma et al., 2015). Selon « l'hypothèse de la rumination comme évitement » avancée par Eisma & Stroebe (2017), la rumination, définie par des pensées récurrentes et répétitives à propos des causes et des conséquences de la perte et des émotions liées à la perte, pourrait servir d'évitement cognitif et ainsi conduire à des défauts d'ajustement au deuil : « Persons who ruminate go over and over events related to their loss, to avoid that which is simply too painful to confront, namely, the reality of loss. » (Stroebe & Schut, 2018, p. 26). Afin d'éviter de penser à la permanence de la perte par exemple, la personne endeuillée développe des pensées contrefactuelles du type « si... alors » comme « si seulement il avait pris ses médicaments, il serait toujours en vie », ce qui peut générer des conséquences négatives en empêchant l'acceptation de la perte (Eisma et al., 2015 ; Stroebe & Schut, 2018). Il existe également d'autres processus d'évitement tels que le déni (cf. Worden, 2009) ou la suppression de pensée. La suppression intentionnelle d'une pensée

indésirable nécessite un remplacement par d'autres pensées. Une personne en deuil qui tente de se distraire de pensées douloureuses sur la réalité de la perte tend par exemple à penser à des sujets sans rapport avec la perte, ce qui, à l'instar de la rumination, perturbe le processus de deuil (Eisma et al., 2013).

Les processus d'évitement constatés chez ces patients bloquent l'élaboration et l'adaptation à la réalité de la perte. Par conséquent, confronter systématiquement une personne endeuillée aux aspects douloureux de la réalité, c'est-à-dire utiliser une technique d'exposition, constitue la meilleure stratégie de traitement et peut accroître l'acceptation de la perte et faciliter l'ajustement au deuil : « online exposure, but not online behavioural activation, turned out to be the most viable treatment strategy for rumination and complicated grief » (Eisma & Stroebe, 2017, p.62). En outre, il existe des preuves de l'efficacité de cette technique dans la réduction des symptômes liés au deuil compliqué (Boelen et al., 2007; Shear et al., 2005; Wagner et al., 2006, cités dans Eisma et al., 2015).

Concernant les processus OP, cette technique d'exposition peut prendre la forme d'une tâche d'écriture (Boelen, 2006 ; Eisma & Stroebe, 2017). Écrire implique une réflexion sur les événements et contribue à la compréhension de soi et offre de nouvelles perspectives (Furnes & Dysvik, 2010). Les personnes endeuillées sont alors invitées à écrire de manière détaillée sur la perte et les émotions suscitées par cet événement. Il s'agit là du paradigme développé par Pennebaker & Beall (1986, cité dans Van der Houwen et al., 2010). Par exemple, l'intervention online proposée par Van der Houwen et collègues (2010) portant précisément sur l'écriture et s'appuyant sur ce paradigme, a montré une baisse du sentiment de solitude émotionnelle et une augmentation de l'humeur positive pour le groupe expérimental. En outre, l'utilisation de stratégies narratives que les personnes endeuillées développent dans ces travaux d'écriture peut faciliter l'intégration et la transformation de la perte (Neimeyer, 2004, cité dans Wagner et al., 2006).

Pour les processus OR, ou l'acceptation d'un monde changé, la psychologie positive apporte des éléments intéressants. Il a été montré par exemple que les tâches d'écriture se centrant sur les aspects positifs suivant un événement stressant tel qu'un décès ou la fin d'une relation engendraient des émotions

positives. En effet, la réinterprétation positive semble constituer une bonne stratégie de traitement cognitif face à la perte (Lewandowski, 2009). Une écriture orientée vers le positif permet ainsi aux personnes ayant perdu un être cher d'adopter une nouvelle perspective et de réinterpréter la perte de manière positive. Ces résultats encourageants nous ont conduit à développer une tâche d'écriture centrée sur les aspects positifs après la perte.

En outre, des instructions plus précises et spécifiques dans les exercices d'écriture pourraient amener des effets plus importants que les instructions traditionnelles de Pennebaker (Wanger et al., 2006, cité dans Van der Houwen et al., 2010). Une écriture plus ciblée, centrée sur des questions par exemple, pourrait renforcer les effets thérapeutiques (Furnes & Dysvik, 2010). C'est pourquoi nous avons décidé d'intégrer dans le programme la possibilité d'effectuer les exercices d'écriture en répondant à une série de questions sur la perte ou les changements.

Par ailleurs, afin de réduire l'évitement, il est également important d'identifier les pensées et croyances négatives (culpabilité, critiques auto-adressées, colère, etc.) qui le sous-tendent afin de tenter de les modifier (Boelen, 2006). Pour cela, une technique de restructuration cognitive peut être utilisée avec les personnes présentant un deuil compliqué (Boelen, 2006 ; Boelen et al., 2007 ; Brodbeck et al., 2017 ; Wagner et al., 2006). Il est d'ailleurs important que le thérapeute explique au patient la logique de la restructuration cognitive, ce qui facilite sa compréhension du rôle des pensées dans le maintien des problèmes. Dans le cadre du module, ces éléments sont clairement définis et expliqués au participant dans une première partie psychoéducatrice. De plus, après chaque exercice d'écriture, le participant est invité à identifier et à questionner ses pensées dysfonctionnelles à l'aide d'un tableau de restructuration cognitive (cf. annexe 4). Selon Boelen (2006), il est utile d'instaurer un « contexte cognitif » afin de promouvoir le changement.

2.4.3. Description du module d'intervention

Après avoir donné au module une légitimité théorico-pratique, la question fut de savoir comment nous allions le construire. Celui-ci se devait d'être cohérent,

clair et logique. Pour satisfaire à ces critères, nous nous sommes essentiellement basés sur les interventions en ligne proposées par Brodbeck et al. (2017) et Wagner et al. (2006). La structure du module trouve également ses fondements dans le modèle d'ajustement en double processus, décrit par Stroebe & Schut (1999). Le module emprunte donc une double orientation : OP et OR. En outre, il a été pensé pour permettre au participant de choisir de travailler sur la perte (OP) ou sur la restauration (OR). Par ailleurs, le module veut convenir aussi bien au deuil qu'à la séparation et des aménagements ont été prévus en conséquence. L'ensemble de nos lectures nous ont conduit à développer un module proposant trois interventions psychologiques principales centrées sur des processus cognitifs : 1) Partie psychoéducatrice sur l'acceptation de la perte et du monde changé ; 2) Exposition à la perte par l'écriture ; et 3) Restructuration cognitive (R.C.). La **première** phase de l'intervention consiste en une partie psychoéducatrice concernant l'acceptation liée à la perte (OP) et à ses conséquences sur la vie de la personne endeuillée (OR). Celle-ci fournit des informations sur l'acceptation, les mécanismes cognitifs dommageables lui faisant obstacle, ainsi que les stratégies d'ajustement la favorisant.

La **seconde** intervention implique une exposition via un exercice d'écriture sur la perte (OP) ou sur le monde changé (OR). Il était demandé aux participants d'écrire au présent, sans se soucier de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure du récit. En outre, l'exercice d'exposition est proposé sous deux formes : d'une part un format d'écriture libre où une seule consigne générale est donnée au participant et celui-ci peut y répondre comme bon lui semble. Concernant les processus centrés sur la perte (OP), il était demandé aux participants d'exprimer leurs pensées à propos de la perte de l'être aimé et des éléments entourant la perte. Voyons ci-dessous un exemple de consigne :

« Durant les 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous écriviez à propos de la perte de l'être aimé. Décrivez des éléments entourant la perte auxquels il est encore difficile pour vous de penser et qui continuent à envahir vos pensées. Si possible, essayez d'écrire au présent. Parfois nous nous souvenons de petits détails avec beaucoup de clarté et d'autres fois nous constatons de grands blancs. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous exploriez les émotions et les pensées qui entourent la perte. Écrivez ce qui s'est passé, comment vous vous êtes senti, et ce que vous ressentez

maintenant. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement. »

En ce qui concerne les processus OR, nous demandions aux personnes endeuillées d'écrire à propos de leur futur de manière positive, et d'imaginer comment serait une journée, ou leur vie de manière générale si ceux-ci avaient accepté la perte. Voici les instructions données :

« Durant les 20 prochaines minutes, la tâche consiste à écrire à propos de votre futur. Imaginez que vous avez en votre possession une baguette magique. Grâce à celle-ci, dans un an vous aurez bien accepté la perte de l'être cher. Comment se passerait une journée idéale? Comment serait votre vie? Quels changements positifs auront profondément amélioré votre vécu? Si possible, écrivez au présent. Écrivez sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement. »

D'autre part, chaque exercice était également proposé sous un format directif avec différentes questions à choix spécifiques aux situations de deuil ou de séparation et guidant la réflexion. Le participant peut choisir librement l'une de ces deux formes. Par ailleurs, afin de marquer la répétition lors de l'exposition, nous incitions les personnes à réaliser d'abord les exercices d'exposition devant l'ordinateur, suivi quelques jours plus tard d'exercices type « devoir » à réaliser sous la forme d'une tâche à domicile (TAD). Cette dernière consistait simplement à choisir la forme d'exercice guidée (si le participant avait déjà fait ce choix, celui-ci avait pour consigne de choisir des questions non traitées lors de la première séance d'exposition).

La **troisième** intervention s'imbrique dans la seconde. En effet, chaque exercice d'écriture se termine sur une tâche de restructuration cognitive. Après les exercices OP par exemple, nous demandions aux participants de repérer dans le texte produit au moins *trois* pensées problématiques et de travailler sur chacune au moyen d'une grille de restructuration cognitive (cf. Annexe 4). Dans le cas des exercices OR, l'exercice de restructuration se centrait plus particulièrement

sur le changement. En ce sens, il était demandé aux participants de noter *cinq* pensées positives marquant un pas vers le changement.

Afin d'observer la logique d'oscillation du DPM (Stroebe & Schut, 1999), nous proposons aussi au participant, après chaque exercice d'exposition et de restructuration cognitive, de prendre de la distance vis-à-vis de la perte. Nous leur présentons pour cela quelques idées d'activités afin de trouver du réconfort, comme prendre un bain ou aller se promener. Le lecteur trouvera le module schématisé en figure 2, page suivante.

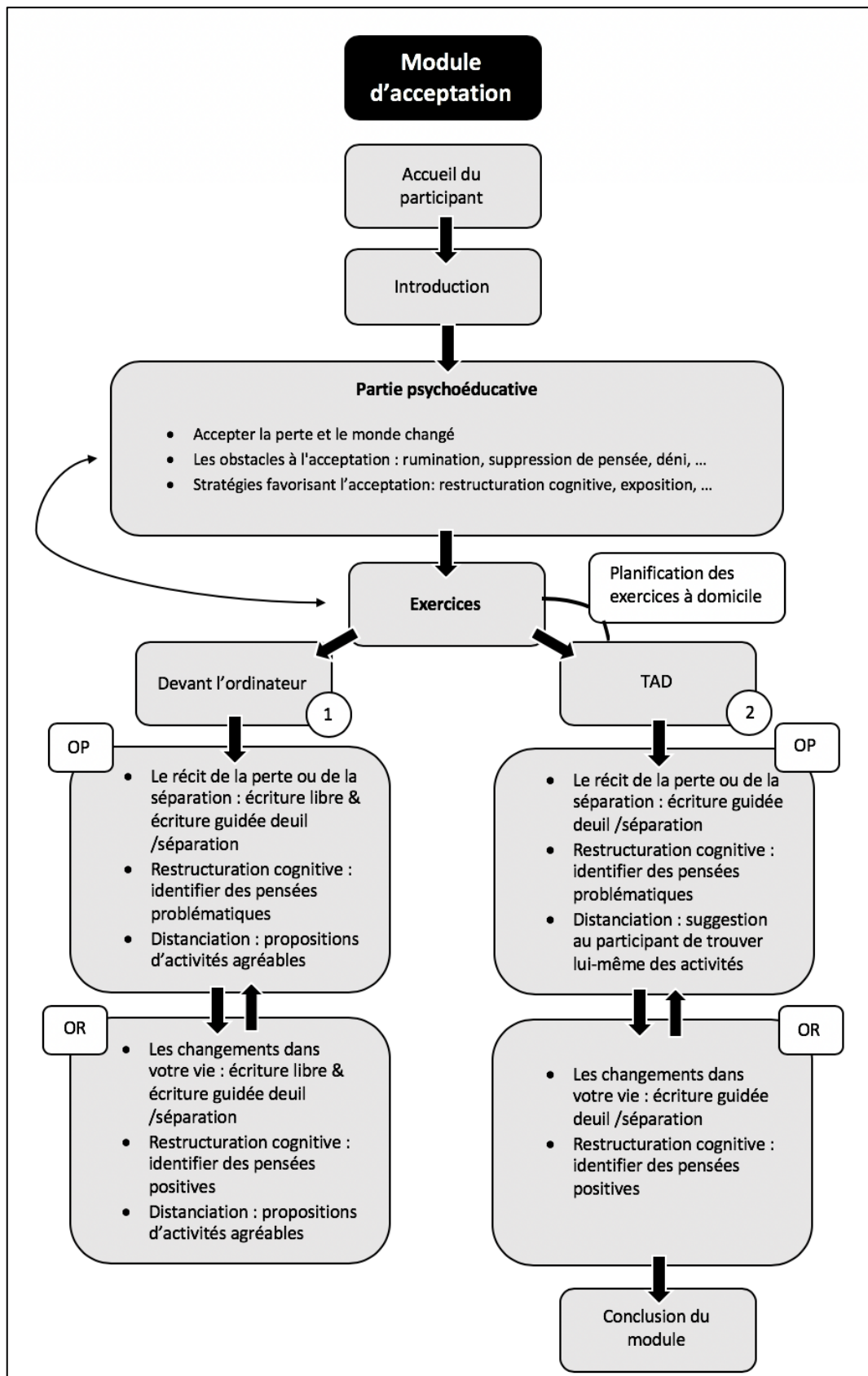


Figure 2 : Structure du module d'acceptation de LIVIA-FR-II

PARTIE EXPÉRIMENTALE

III. MÉTHODES

3.1. Présentation de la recherche et des questions de recherche

La question principale de cette recherche est la suivante : *De quelle manière des étudiants vivant un deuil ou une séparation difficile évaluent-ils le module d'acceptation du programme de thérapie en ligne LIVIA-FR-II ?*

Cette étude est donc réalisée dans le but de saisir la façon dont les personnes endeuillées ayant participé à notre recherche évaluent le module en ligne. Le témoignage des participants est sous-tendu par sept dimensions déterminées au préalable et qui sont autant de questions que l'on se pose :

- **Ressenti lié à la passation** : Quel est le ressenti, l'éprouvé des participants durant et immédiatement après la passation ?
- **Satisfaction générale** : Les participants sont-ils satisfaits de l'ensemble du module ?
- **Population ciblée** : Les participants estiment-ils qu'un module centré sur l'acceptation s'avère pertinent dans leur situation ?
- **Structure** : Comment les participants perçoivent-ils la structure générale du module ?
- **Contenu théorique** : Comment les participants évaluent-ils le contenu théorique du module ?
- **Contenu pratique** : Comment les participants évaluent-ils le contenu pratique (exercices) du module ?
- **Impact du programme** : Les participants considèrent-ils le module utile dans le cadre de leur processus de deuil ?

Cette étude étant exploratoire, les questions de recherche visent de manière assez large à cerner l'avis de nos candidats sur le module mis en place. Ces axes ont été pensés afin de viser l'ensemble des caractéristiques du module, tout en laissant une liberté aux participants de traiter le sujet.

Afin de répondre à ces questions, nous avons décidé de mener une étude qualitative exploratoire. Pour cela, quatre étudiants volontaires de première année de psychologie de l'Université de Lausanne ont été invités à effectuer l'ensemble du module. Après la passation, nous avons recueilli leurs témoignages au moyen d'entretiens semi-structurés. Ceci afin de comparer les avis et ressentis de chacun et de souligner les aspects positifs, neutres ou négatifs liés au programme. L'objectif secondaire de cette étude est d'avoir des pistes (ou suggestions) concernant les améliorations possibles à apporter au module en ligne. En effet, il s'avère également pertinent de comprendre ce que les gens peuvent attendre d'un tel programme. Par ailleurs, afin de procéder à l'analyse des propos recueillis, nous avons choisi de privilégier l'analyse thématique de contenu (Braun et Clarke, 2006).

La démarche expérimentale sera explicitée de manière détaillée ci-dessous. Nous présenterons d'abord les participants à l'étude, le mode de recrutement ainsi qu'une description du déroulement des entretiens. Nous exposerons aussi les différents outils utilisés afin de réaliser l'expérimentation et permettant de répondre aux questions de recherche.

3.2. Démarche méthodologique

3.2.1. Population ciblée et constitution de l'échantillon

Dans le cadre de cette étude, nous recherchions des personnes majeures ayant perdu un être cher (par décès, séparation, divorce ou perte d'un lien) depuis au moins 6 mois. Il était également nécessaire que les participants aient de bonnes connaissances de la langue française ainsi qu'un accès à internet. De plus, les participants à l'étude ne devaient pas suivre en parallèle un traitement psychothérapeutique. Nous avons aussi fait le choix d'exclure les personnes en situation de crise. Cette décision a été prise dans le but d'éviter à ces personnes une confrontation directe avec la perte, qui pourrait s'avérer trop douloureuse pour elles.

Les étudiants de l'échantillon étaient tous inscrits en première année de bachelor de psychologie à l'Université de Lausanne, au sein de la Faculté des

Sciences sociales et politiques (SSP). Concernant le recrutement, celui-ci s'est effectué dans le cadre d'un cours de méthodologie obligatoire de première année de psychologie, au sein de cette même université. Afin de valider le cours, les étudiants doivent amasser des points attribués lorsque ces derniers participent à des expériences en lien avec les travaux de différentes équipes de recherche. Le projet LIVIA-FR-II a donc fait l'objet d'une présentation auprès des étudiants. Les étudiants intéressés et satisfaisant aux critères d'inclusion pouvaient dès lors prendre contact avec les personnes en charge de l'expérience, à savoir la Docteure Anik Debrot et Madame Liliane Efinger, toutes deux membres de l'équipe de recherche dans le cadre du projet LIVIA-FR-II. Une fois la liste de volontaires établie, les données de contact des participants volontaires furent réparties entre les différents groupes de travail formés par les étudiants de master. La prise de contact s'est ensuite établie par email.

3.2.2. Présentation des participants

Notre échantillon se compose de trois femmes et d'un homme. Ils ont entre 20 et 30 ans environ. Pour désigner les participants et par soucis de simplification lors de l'analyse, nous avons choisi d'utiliser l'ordre de passation. Ainsi, chaque participant se verra remettre un numéro de passage, de 1 à 4. Nous décrivons ci-dessous les différents participants afin de mieux cerner les différentes problématiques :

- Monsieur P. est *P1* : le premier participant est un homme d'une trentaine d'années. Il a suivi des études de musique et s'est redirigé dans des études de psychologie après avoir enseigné quelques années. Sa mère est décédée il y a 8 ans. Elle était psychologue. Bien que la perte soit ancienne, il dit ressentir le besoin de revenir sur l'évènement qui a été un choc pour lui.
- Madame V. est *P2* : la deuxième participante est une femme d'une vingtaine d'années. Ayant fait face à plusieurs séparations au cours de sa vie, elle dit s'être sentie concernée par l'expérience. Après discussion, elle choisit d'effectuer le module proposé en travaillant

sur sa relation avec son père. Ses parents sont en procédure de divorce depuis 11 ans et cette situation s'avère difficile pour elle. Elle vit cette situation comme une séparation et se dit abandonnée par son père. La participante a suivi une psychothérapie lors de la séparation il y a 11 ans. Elle ajoute avoir potentiellement un trouble dysthymique.

- Madame B. est *P3* : la troisième participante a 22 ans. Elle fait le choix de travailler sur sa séparation d'avec son ami qui a eu lieu il y a un an environ. Cette rupture a été vécue comme un choc suite à une relation fusionnelle qui a duré 5 ans.
- Madame I. est *P4* : la quatrième participante est une femme de 20 ans. Elle est de langue maternelle albanaise mais parle bien le français. Elle vit actuellement le deuil de sa cousine, qu'elle a perdue il y a environ un an et de qui elle se sentait très proche. Malgré ses difficultés à effectuer son deuil, la participante ne suit pas de psychothérapie et affirme ne prendre aucune médication.

3.2.3. Outil de récolte des données : l'entretien semi-structuré

Pour cette étude, afin de structurer la collecte des données, nous avons fait le choix d'utiliser l'entretien semi-structuré de recherche qualitatif. Celui-ci « permet à l'observateur de confronter sa perception de la signification attribuée aux événements par les sujets à celle que les sujets expriment eux-mêmes » (Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 1997, p.39). En ce sens, cette méthode vise, à travers une co-construction établie au moyen d'interventions discursives du sujet et de l'observateur, à explorer la perception du monde de la personne inscrite dans son contexte historique, culturel et social, afin de saisir le sens que donnent les participants à un phénomène complexe (Blanchet & Gotman, 2007). Par cette technique, nous souhaitons ainsi accéder aux perceptions des participants sur le module de la manière la plus complète possible en dirigeant le discours des personnes interrogées autour des différents thèmes en lien avec la recherche. Par ailleurs, l'aspect flexible de cette méthode nous donnait la possibilité d'encourager les participants à laisser émerger de nouvelles idées.

Pour ce faire, nous avons développé une grille d'entretien pouvant s'apparenter au « guide d'entretien » décrit dans la littérature (Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 1997) (cf. Annexe 2). Dans un souci d'homogénéité de traitement des participants, nous suivions les mêmes procédures décrites dans le canevas pour l'ensemble des entretiens d'évaluation des modules de LIVIA-FR-II :

Le canevas contient d'une part les procédures préalables à l'entretien (préparation de la salle, accueil du participant, explication de l'étude et consentement). Un espace est ensuite dédié à la récolte des premières informations, telles que le type de perte vécue par le participant, sa situation amoureuse actuelle ou encore la question d'un possible suivi thérapeutique antérieur à la passation. Après cela, le canevas s'élabore sur des thèmes pertinents en lien avec le questionnaire de départ. Les questions posées lors de l'entretien s'articulent, comme nous l'avons déjà mentionné, autour de sept thèmes principaux :

- *Ressenti lié à la passation* : éprouvé du participant durant et à la suite de la passation du module en ligne ;
- *Satisfaction générale* : appréciation par le participant de sa satisfaction globale de l'ensemble du module ;
- *Population ciblée* : perception par le participant d'une adéquation entre sa situation actuelle de deuil et la passation d'un module basé sur la notion d'acceptation ;
- *Structure* : perception par le participant de l'articulation des différents textes, fiches et exercices du module ;
- *Contenu théorique* : évaluation par le participant du contenu théorique du module ;
- *Contenu pratique* : évaluation par le participant du contenu pratique du module ;
- *Impact du programme* : utilité significative perçue du module sur le processus de deuil suite à la passation.

Afin de prévenir d'éventuelles réponses lacunaires aux questions posées et dans le but d'enrichir la collecte d'informations, chaque thème s'accompagne

de questions complémentaires définies à priori. Finalement, le canevas se termine sur les procédures qui font suite à l'entretien (remerciements, rappel de l'entretien téléphonique prévu).

Le canevas a été conçu dans le but d'aborder l'ensemble des thèmes pour répondre à la question de recherche. Notons que la situation d'entretien peut parfois s'avérer imprévisible (Blanchet & Gotman, 2007). Ainsi, nous n'avons pas été étonnés de voir certains thèmes être plus traités que d'autres, selon les participants. Cependant, dans l'ensemble, l'utilisation du canevas nous a permis de cadrer efficacement les différents discours tout en laissant au participant une certaine liberté. Nous avons aussi observé un certain degré d'utilité dans les questions complémentaires, qui ont permis aux participants d'aborder certains thèmes de manière plus approfondie.

3.2.4. Déroulement des passations et des entretiens

Afin de permettre aux participants d'effectuer le module dans de bonnes conditions, nous avons réservé à cet effet une période d'environ deux heures et demie dans une salle de l'université. Par ailleurs, nous n'avons eu aucun renoncement ou oubli de rendez-vous.

Afin d'organiser au mieux la passation du module et l'entretien, la salle a été minutieusement préparée ; l'ensemble des feuilles nécessaires à la passation du module, du matériel d'écriture ainsi qu'un ordinateur ouvert sur la page principale du module leur ont été mis à disposition. Nous leur avons d'abord expliqué clairement la recherche, ses objectifs et son déroulement, en disant que nous travaillions à l'évaluation d'un module de thérapie en ligne que nous avons construit. Par soucis éthique, nous avons fait signer aux participants un formulaire de consentement. Ce document résume les informations à propos de l'étude (objectifs, déroulement, informations générales, etc.), souligne le respect de la confidentialité et garantit au participant une anonymisation des données dans le cadre de l'étude. Il fait également savoir au participant qu'il peut arrêter sa participation à tout moment sans justificatif et sans préjudice. Les participants ont également été avertis de notre souhait d'utiliser un dispositif d'enregistrement lors de l'entretien afin de pouvoir

analyser les discours. Tous ont donné leur accord. Nous avons également invité les participants à poser des questions avant, pendant ou après la passation du module si le déroulement de l'expérience ou des éléments du module n'étaient pas clairs pour eux.

Concernant le déroulement des passations, les participants étaient tout d'abord invités à se présenter et à décrire oralement les motivations les ayant poussés à s'inscrire à l'étude. Nous demandions également une brève description de la perte subie. Deux participantes, à savoir P2 et P3, sont venues avec plusieurs pertes en tête. Nous avons par conséquent tenté de déterminer avec elles sur quelle perte celles-ci souhaitaient travailler en priorité. Nous invitons ensuite les participants à s'installer devant l'ordinateur afin d'initier la passation du module en précisant que nous ne lirions pas les textes issus des exercices d'écriture. Nous nous mettions alors en retrait afin de leur offrir un espace d'intimité.

Une fois l'ensemble du module effectué par les participants (hormis l'exercice à domicile), les entretiens ont été menés afin d'explorer leur vécu de la passation. Sur consentement, les entretiens furent enregistrés à l'aide d'un téléphone portable. Toutes les personnes interrogées se sont montrées volontaires et furent très ouvertes à toutes nos questions, même si celles-ci aboutissaient sur des sujets parfois douloureux.

Nous demandions ensuite aux personnes participantes si elles souhaitaient effectuer la tâche à domicile. Si celles-ci se montraient désireuses d'effectuer la seconde tâche du module à la maison, nous leur proposons d'organiser avec elles un second entretien par échange téléphonique afin de recueillir leurs propos à ce sujet. Notons que P1, P2 et P3 ont désiré réaliser la TAD. La confrontation à la perte étant trop difficile pour P4, la participante n'a pas souhaité réitérer l'expérience à la maison.

En fin d'interview, après avoir laissé un peu de temps à d'éventuelles dernières questions ou remarques, nous demandions aux participants s'ils souhaitaient recevoir les résultats finaux de l'étude. Tous ont répondu par l'affirmative à l'exception de P4. Pour finir, nous avons contacté par

téléphone les trois participants intéressés par la tâche à domicile pour un bref retour sur celle-ci.

3.2.5. Spécificités de la retranscription des entretiens

Afin d'alléger la retranscription, nous avons fait le choix de procéder de manière inhabituelle. En effet, comme il serait d'usage dans le cas de la retranscription d'un verbatim, nous n'avons pas retranscrit nos mots et ceux des différents participants à l'étude dans leur intégralité. Tout en intégrant à notre retranscription toutes les citations que nous pensions pertinentes, nous avons laissé de côté certains détails qui s'écartaient du sujet et n'apportaient pas de réponse aux questions de recherche. Nous avons ainsi choisi d'observer une certaine factualité dans la retranscription des entretiens en intégrant les éléments directement en rapport avec le questionnement de départ. Tout en faisant preuve d'un maximum d'objectivité, nous avons opéré une sélection minutieuse de l'information. Par ailleurs, nous remarquons de grandes disparités dans la quantité d'informations issues des différents entretiens. D'une durée plus longue que les autres (environ 35 minutes), celui de P1 contient par exemple plus d'informations que ceux de P2, P3 et P4. Cet écart dépend également de la sensibilité du participant, de sa facilité à répondre aux questions et de sa propension à aller dans le détail.

3.2.6. Outil d'analyse des données : l'analyse thématique de contenu

Après retranscription des entretiens, nous avons utilisé la méthode d'analyse thématique de contenu (ATC) pour exploiter les données obtenues. En outre, nous nous basions pour l'analyse sur la méthode d'analyse thématique décrite par Paillé & Mucchielli (2003). Cette méthode, souvent utilisée dans la recherche qualitative en psychologie, consiste à identifier, analyser et reporter des patterns (thèmes) au sein de données qualitatives recueillies :

Avec l'analyse thématique, la thématisation constitue l'opération centrale de la méthode, à savoir la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce, en rapport avec l'orientation de la recherche (la problématique)

L'analyse thématique consiste, dans ce sens, à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés [...] (Paillé & Mucchielli, 2003, p. 126)

Nous avons donc opéré à un travail de thématisation sur l'ensemble des données issues de nos entretiens. Par « thème », nous entendons, au sens de Paillé & Mucchielli, « ce qui est abordé dans l'extrait du corpus correspondant tout en fournissant des indications sur la teneur des propos » (2003, p. 170). Le thème est donc intimement lié à la question de recherche et représente un certain niveau de signification des données (Braun & Clarke, 2006). En outre, une procédure préalablement définie permet une analyse de données moins sujette à l'interprétation du chercheur. C'est pourquoi nous avons choisi de baser notre analyse sur la procédure en 6 étapes de Braun & Clarke (2006).

1) Dans un premier temps, il s'agissait de se familiariser avec l'ensemble du corpus d'entretiens. Pour cela, nous avons effectué plusieurs lectures flottantes du verbatim et des enregistrements audio. Parallèlement, nous notions les premières idées émergentes liées à la thématisation.

2) En second temps venait l'étape de « codification ». Nous avons donc procédé à un découpage du contenu des entretiens en unités de sens, ou « codes ». Le texte est découpé en unités de sens afin de donner au contenu un aspect plus clair et détaillé. Selon Paillé & Mucchielli (2003), le code renvoie à une forme tronquée et plus ou moins abstraite du thème. Il définit ainsi les segments de texte qui s'avèrent pertinents par rapport à la question de recherche (Terry, Hayfield, Clarke & Braun, 2017). Par exemple, le code « trop long » a été utilisé pour représenter la rubrique ayant trait à la structure générale du module. En annotant le corpus dans la marge, les codes nous ont permis d'effectuer une première organisation. Chaque unité de sens (ou code) est exprimée en fonction des participants auxquels elle se rattache. Notons aussi que chaque unité de sens se caractérise en fonction d'une valeur positive (+), neutre (o) ou négative (-) qui lui est attribuée.

3) Le codage ayant engendré un nombre important d'unités de sens ou codes, il s'agissait donc dans une troisième étape de les regrouper de façon cohérente

et à un niveau plus large. Notre but était d'examiner comment différents codes peuvent se combiner pour former un thème qui n'est pas encore définitif. Pour ce faire, nous avons regroupé les unités de sens qui ressortaient de manière itérative dans les différents entretiens. Afin d'organiser les codes, nous avons utilisé une représentation visuelle sous forme de tableau thématique (cf. Annexe 3). Notons que dans ce tableau chaque code est associé à la justification donnée par le participant. Cet affinement nous a également amené à identifier des sous-thèmes (ou catégories) et des sous-catégories. La catégorie agit comme une idée centrale qui permet de regrouper les unités de sens, organisant les informations selon leurs similarités (Terry, Hayfield, Clarke & Braun, 2017). Ceux-ci nous ont permis de structurer des thèmes complexes. De plus, afin d'atteindre un certain niveau d'exhaustivité, le tableau d'analyse précise les unités de sens selon qu'elles s'inscrivent dans le cadre du *Ressenti personnel* (R), de l'*Avis général* (A) où des *Suggestions d'amélioration* (S), qui peuvent être compris comme une sous-catégorie à part entière. Bien que cette procédure se révèle être peu conventionnelle dans le champ de l'analyse thématique, elle s'est relevée tout à fait pertinente dans le cadre de la démarche d'analyse des résultats et de leur discussion.

4) La quatrième phase de cette analyse a impliqué la révision des thèmes au travers d'un processus d'affinement constitué d'allers-retours entre les thèmes et la base de données issues des entretiens. Selon les auteurs, les distinctions entre les thèmes doivent être établies de façon distincte, claire et identifiable. A ce stade nous avons donc relu les extraits rassemblés sous chaque thème afin de déterminer s'ils formaient un tout cohérent. Une fois convaincus que nos thèmes dessinent les contours de l'ensemble des données codées, nous avons établi une « carte thématique », une matrice par thèmes. En adéquation avec les questions de recherche, ce tableau contient les thèmes, catégories, sous-catégories et les unités de sens accompagnées de leur justification.

5) Afin de garantir une cohérence d'ensemble, chaque thème a été nommé, défini et exemplifié. Cette avant-dernière étape nous a permis de définir clairement nos thèmes et leur contenu. En dernière analyse, nous avons

attribué aux thèmes un nom qui se devait d'être concis et percutant afin de donner au lecteur une bonne idée de son contenu.

6) Enfin, la dernière étape représente la rédaction du rapport. Il est important que l'analyse fournisse un compte rendu concis, cohérent, logique et non répétitif de l'ensemble des données (Braun & Clarke, 2006). En outre, le récit d'analyse doit aller au-delà de la description des données et présenter des arguments qui font sens par rapport à la question de recherche.

En suivant l'ensemble des étapes de l'analyse thématique de contenu, il nous a été possible de déconstruire les différents entretiens et de rassembler les discours en thèmes et sous-thèmes. Par ce biais, nous avons pu, au travers de « l'histoire racontée » par les données d'entretien, saisir la façon dont les sujets vivent, évaluent et perçoivent le module d'acceptation afin de répondre aux questions de recherche.

IV. ANALYSE DES RÉSULTATS

En accord avec nos questions de recherche, l'analyse thématique de contenu nous a permis d'identifier les 8 thèmes suivants : le ressenti lié à la passation, la satisfaction générale, le ciblage de population, la notion d'acceptation, la structure générale, le contenu théorique, le contenu pratique et l'impact du programme. Ces informations seront élaborées et discutées ci-après. Par ailleurs, afin d'obtenir une bonne vue d'ensemble, nous soulignerons en discussion les éléments *positifs*, *négatifs* et les *suggestions d'amélioration* soulevées par les participants concernant le module d'acceptation, et ce pour chacun des thèmes. En outre, pour chaque thème, différentes catégories sont apparues comme nous le constatons ci-dessous:

4.1. Ressenti lié à la passation

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
1. Ressenti lié à la passation	1.1. Un ressenti difficile durant la passation	Coût, fatigue	-	P2, P3, P4	P2 : permet un pas en avant
		Émotions fortes vécues (tristesse, colère)	-	P2, P3, P4	P2 : écrire sur la perte provoque de la tristesse et de la colère P4 : retour de souvenirs douloureux
		Distance créée par l'ordinateur	-	P1, P3	-
	1.2. Un sentiment de bien-être à la suite de la passation	Soulagement, bien-être	+	P2, P3, P4	P2 : émotions fortes qui sortent et s'atténuent ensuite P3 : un tout qui donne un sentiment global positif

Ce thème concerne les pensées, sensations et sentiments décrits par les interviewés durant et à la suite de l'expérience. A travers l'analyse des discours, nous tendons vers une meilleure compréhension du vécu général des participants dans le cadre de la passation du module. Ce thème met en évidence chez les participants deux éléments principaux : un *ressenti difficile durant la passation* et un *sentiment de bien-être* à son issue.

Un ressenti difficile durant la passation

De manière générale, les participants interrogés reportent un vécu difficile durant la passation, à l'exception de P1, qui ne semble pas particulièrement avoir été éprouvé. Une première raison formulée par les trois participantes P2, P3 et P4 est que le module engendre une fatigue significative. Celui-ci provoque ainsi un épuisement relatif chez nos participantes, à l'image de ce qu'expriment P2 : « *Des fois ça coûte pour nous [...]* » ou P3 : « *Mais du coup ça m'a fait du bien, ça m'a fatiguée aussi (rire)* ». Le second argument est lié à des émotions fortes vécues durant la passation pour les trois participantes. A cette fatigue se joint en effet un vécu émotionnel particulièrement fort de colère ou de tristesse, comme relaté par exemple par la participante P4 : « *Encore plus triste [...], de pire en pire au fil de la passation* ». Selon le discours des interviewées, ce vécu difficile est sous-tendu par un retour de sentiments douloureux (P4), ainsi que par les sentiments provoqués par l'exercice d'écriture sur la perte (P2). Le module présente donc un impact physique et émotionnel important sur trois de nos participants durant la passation. Cela semble surtout se confirmer lors des exercices d'exposition par l'écriture, ainsi que le disent P2 : « *Après on peut être triste parce qu'on écrit des trucs tristes* » ou P4 : « *[pleurs] je sais pas, enfin, on y pense plus, tout se mélange et tous les souvenirs reviennent [...]* et c'est difficile et ça fait mal quand on écrit ». Notons que pour la participante P4, la passation a été particulièrement difficile, ce qui peut selon nous expliquer son souhait de ne pas effectuer la TAD. P1 souligne également la distance créée par l'ordinateur, notamment en ce que les encouragements et tentatives de réconfort du module sont préprogrammés. Selon lui, le deuil est un processus personnel et intime : « *[...] ça doit rester un outil et là ça prend presque le rôle de la petite tape sur l'épaule* ». Toutefois, malgré la fatigue et les sentiments difficiles, les points de vue semblent converger sur un bien-être ou un « mieux », suite au module.

Un sentiment de bien-être à la suite de la passation

Pour les mêmes participantes, le module semble provoquer après la passation un soulagement et un sentiment de bien-être perçus positivement. Pour elles,

le module fait surgir des émotions fortes qui s’atténuent progressivement par la suite. Il confère par ce biais un sentiment positif de bien-être : « [...] *en sortant d’ici on peut se sentir soulagé mais y’a les émotions fortes qui après vont s’atténuer et après on voit qu’en fait on se sent un peu mieux* » (P2). Ces sentiments positifs semblent quelques fois s’accompagner d’émotions encore présentes, comme explique P3 : « *Je suis soulagée et fâchée j’ai envie de taper, mais ça m’a fait du bien vraiment [...]* ».

4.2. Satisfaction générale

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
2. Satisfaction générale	2.1. Perception positive de l’ensemble	Intéressant, sympa	+	P1, P3	-
		Bien, bien fait	+	P2, P4	P2 : aide P4 : miroir du vécu
		Facile, simple	+	P3	-
		Bien écrit	+	P3	-
		Aspect zen	+	P2	P2 : Présence des images
		Longueur du module	-	P1, P2, P3, P4	Cf. 6.1.
	2.2. Recommandation du module	Recommandation	+	P1, P2, P3, P4	P4 : Pour les gens qui n’arrivent pas à en parler et préfèrent l’écriture
	2.3. Réponse aux attentes ou besoins	Réponse au besoin d’extérioriser	+	P3, P4	P3 : permet de mettre des mots sur la douleur alors qu’on ne veut pas forcément en parler
		Touche des points sensibles	+	P3	-
		Répond aux attentes	+	P1, P3	-

Cette thématique regroupe les impressions, commentaires et avis des participants sur l’ensemble du module. Nous visons ici à accéder aux perceptions subjectives sur la globalité du module afin de comprendre comment celui-ci est perçu par les participants de manière générale et s’ils le jugent satisfaisant. L’analyse a révélé trois catégories issues des entretiens : la *perception positive de l’ensemble* ; la *recommandation du module* et la *réponse aux attentes ou besoins*.

Perception positive de l’ensemble

Pour l’ensemble de nos participants, le module est perçu de manière positive. En effet, certains participants décrivent le module comme « *intéressant, très sympa* » (P1) ou encore « *facile, simple, pas trop compliqué et bien écrit* »

(P3). Plus précisément, pour P1 et P3, le module trouve son intérêt dans sa simplicité : « *Parce que des fois on retrouve des exercices ou des textes avec des choses compliquées et ça t'intéresse pas forcément, là je trouvais que c'était parfait* » (P3). En outre, nos quatre participants évoquent un module « bien » (P2, P4) ou encore « bien fait » (P1, P3). Cet avis positif s'explique d'une part par le reflet que celui-ci apporte du vécu de la personne : « *C'est bien au début, ça explique comment on se sent et ce qu'on ressent après la perte* » (P4). De plus, pour P2 la présence d'images ajoute un côté « zen » au module, ce qu'elle a particulièrement apprécié. Les quatre participants évoquent toutefois une insatisfaction liée à la quantité d'informations données en introduction. Nous y reviendrons en abordant le contenu théorique du module (thème 6).

Il semblerait ainsi que le module d'acceptation ait plu aux participants et ceux-ci ont émis sur lui un avis généralement positif. Essayons maintenant de voir dans quelle mesure ceux-ci le recommandent.

Recommandation du module

Tous les interviewés recommandent le module. Effectivement, à la question posée durant l'entretien, à savoir si ceux-ci le recommanderaient ou non à une personne en deuil ou séparée, ils ont répondu : « *oui, oui* » (P1) ; « *[...] je souhaite à tout le monde de le faire* » (P2) ; « *oui, à toutes mes copines (rire)* » (P3) ; « *oui, si à la personne ça lui fait du bien d'écrire et qu'elle arrive pas à en parler et préfère l'écrire, euh... oui* » (P4). Il est intéressant de noter que chaque participant recommande le module à une population cible différente : tout un chacun pour P2, les amies proches pour P3 et les personnes éprouvant des difficultés à parler de la perte et qui privilégient un mode d'expression écrite pour P4.

Réponses aux attentes ou besoins

La troisième catégorie de la satisfaction générale se réfère à la réponse apportée par le module aux attentes et aux besoins des participants. Dans l'ensemble, l'analyse révèle que ce dernier semble répondre favorablement à ce que les participants peuvent attendre d'un tel programme. En effet, lorsque

l'on demande aux participants si ceux-ci estiment que le module a répondu à leurs attentes, ils répondent : « *oui, ouais ouais je pense* » (P1) ; « [...] *ouais je pense* » (P3). Premièrement, il apparaît que le module offre aux participants la possibilité d'extérioriser la perte : « [...] *quand même parce que j'ai pu poser mes mots sur ce que je ressentais et que j'avais pas forcément envie de le dire à haute voix ou en parler avec quelqu'un* » (P3). En cela, il permet la mise en mots de la douleur, notamment par le biais de l'écriture. Cet aspect constitue un enjeu important aux yeux des participantes P3 et P4. Deuxièmement, la participante P3 met en évidence le fait que les mots choisis au sein du module l'ont particulièrement touchée : « *Je trouve que vous touchez des points sensibles, c'est des points qu'on a envie d'en parler ou besoin d'en parler* » (P3). Il s'agit là d'un élément important du processus de changement lié à l'acceptation. Il est en effet nécessaire de souhaiter se confronter à des aspects douloureux de l'expérience de la perte afin de diminuer l'évitement.

4.3. Ciblage de la population

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
3. Ciblage de la population	<i>3.1. Adaptation de l'intervention à la situation de deuil ou de séparation</i>	Adaptation au cas personnel	+	P1, P2, P3	P2 : après avoir fait l'exercice P3 : difficultés à accepter
		Cas différent	-	P2	P2 : situation actuelle différente
	<i>3.2. Possible prématurité de l'intervention</i>	Intervention prématurée	-	P2, P4	P2 : demander trop et trop vite peut décourager P4 : vécu émotionnel encore trop présent P4 : trop tôt pour parler des changements

Le troisième thème issu de l'analyse des entretiens concerne l'adaptation du module à la population cible de l'expérience, en lien avec la troisième question de recherche. Il est question ici de voir dans quelle mesure le module s'adapte aux situations vécues par nos participants. L'analyse du corpus a souligné trois catégories liées au thème : *l'adaptation de l'intervention à la situation de deuil ou de séparation* ; *une possible prématurité de l'intervention* et *une facilité d'accès au module*.

Adaptation de l'intervention à la situation de deuil ou de séparation

Cette première catégorie a permis d'explorer la perception des participants concernant l'adaptation de l'intervention et de regrouper les informations pour l'argumenter. Lors de l'entretien, nous avons demandé aux participants si ceux-ci considéraient que le module était bien adapté à leur situation de deuil ou de séparation. Pour les participants P1, P2 et P3, le module semble être bien en accord avec la situation personnelle, que ce soit de manière générale : « *oui tout à fait* » (P1), ou après avoir effectué les exercices : « *Oui ça correspond totalement, après avoir fait l'exercice ouais ouais* » (P2). Malgré que le module semble bien s'ajuster à la situation de deuil ou de séparation, P2 avoue ne plus se sentir concernée par celui-ci après avoir effectué la tâche à domicile (TAD). Bien que concernée dans un premier temps, elle évoque une inadaptation du module à sa situation actuelle, qui concerne son deuil de la relation qu'elle entretenait avec son père par le passé. En outre, la participante P3 a admis se sentir concernée par le module de par ses difficultés à accepter :

« Oui, tout à fait. Je me suis rendu compte que j'avais pas forcément accepté et arrivé à me dire « oui voilà, c'est la vie » (rire), mais des fois y'a des rechutes, [...], j'ai l'impression d'avoir accepté mais tout d'un coup 2-3 jours plus tard en fait non pas du tout et ça rechute. » (P3)

Possible prématurité de l'intervention

Les propos rapportés par certains participants nous amènent à nous questionner sur une éventuelle prématurité de l'intervention. On peut en effet se demander si le module n'est pas proposé trop tôt, comme en témoignent P2 et P4 :

« Au début, je pense que les gens, quand même, ont besoin de ça. Au début faut pas trop les bouger sinon ils vont se sentir encore plus mal ils se diraient « je suis nul, j'arrive pas à avancer », on se sent faible, pas apte à être fort, et il faut un temps d'adaptation [...]. » (P2) ;

« Après un deuil, aussi, enfin, ça fait pas longtemps du coup je pense pas parce qu'on est encore dans les émotions de tristesse, de colère. On veut toujours pas accepter ce qui s'est passé et je pense qu'il faut attendre quelques mois, ou années et là peut-être, euh, ça fait une différence. » (P4)

P2 soutient que certains patients pourraient vite se sentir découragés si ceux-ci jugeaient le module trop exigeant. La participante P4 émet un argument plus personnel en soulignant un vécu émotionnel encore trop présent pour s’engager dans un processus d’acceptation de la perte. Le module a également réveillé de grandes résistances aux processus centrés sur la restauration chez cette participante. Celle-ci affirme en effet que de travailler sur les changements s’avère encore trop difficile pour elle : « *J’ai pas aimé la partie sur les changements, je me vois pas encore accepter le deuil et je me vois pas encore dire « ouais c’est bon j’accepte, tout va bien »... ça prend du temps* » (P4). Elle suggère d’attendre « *quelques mois, ou années* » avant d’engager un travail sur l’acceptation de la perte ou du monde changé.

4.4. Notion d’acceptation

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
4. La notion d’acceptation	4.1. Pertinence de la notion d’acceptation	Pertinent	+	P1, P2, P3, P4	P1 : se remémorer et accepter P2 : Le mot clé ; permet la reconstruction P3, P4: permet de se rendre compte qu’on n’a pas forcément tout accepté (conscientisation)
		Permet d’avancer	+	P2, P4	P2: Sinon on reste dans les termes deuil et séparation, bloqués au même stade P2: nécessaire pour avancer
	4.2. Nécessité d’un temps d’adaptation avant l’acceptation	Besoin d’un temps d’adaptation avant d’accepter	o	P2, P4	P2 : si on est dans le déni P2 : un moment est nécessaire avant de se décider à avancer P2 : demander trop et trop vite peut décourager P4 : si on veut pas accepter, ça sert à rien d’en parler

Ce thème traite de la notion d’acceptation telle que nous l’avons définie plus haut. L’analyse qualitative a révélé deux catégories : d’une part *la pertinence de la notion d’acceptation dans le contexte de la perte*, et d’autre part la question d’un *temps d’adaptation nécessaire avant l’acceptation*. Ces

catégories rassemblent les critères perçus comme nécessaires par les participants afin d'introduire l'acceptation dans le processus de deuil.

Pertinence de la notion d'acceptation

Selon les quatre personnes interrogées, utiliser la notion d'acceptation se révèle pertinent dans le cadre de la perte pour quatre raisons :

1) Premièrement, selon P1, parler d'acceptation implique de se remémorer les événements afin de pouvoir les accepter : « *Ça me parle [...] mais maintenant que vous me le dites oui ça fait partie de l'acceptation, se remémorer la chose comme elle est et l'accepter* ».

2) Deuxièmement, la notion d'acceptation semble constituer un élément fondamental du processus de deuil : « *Oui c'est le mot-clé* » (P2). La participante ajoute qu'en plus d'accepter la perte il est nécessaire d'accepter les changements liés à notre propre personne : « *[...] on a une acceptation de ce qui s'est passé mais il faut aussi accepter ce qu'on veut devenir parce que quand on perd quelqu'un on est plus qui nous sommes* ».

3) Troisièmement, selon les participantes P3 et P4, parler d'acceptation permet une prise de conscience du fait que la perte n'est pas encore intégrée et de la nécessité de changer : « *Je me suis rendu compte que j'avais pas forcément accepté [...]* » (P3) ; « *Je crois que j'ai vu où était le problème... que j'arrive pas à accepter et qu'il faudrait que je change. C'est dur et il faut en parler, genre euh, je devrais changer* » (P4).

4) Enfin, les participants ont également mentionné la possibilité d'avancer grâce à l'acceptation, par exemple : « *[...] si on avait parlé que de deuil et séparation on serait resté coincé au même stade. Faut d'abord accepter avant d'avancer c'est un peu contradictoire faut prendre le temps pour soi même* » (P2). Dans ce contexte, la participante ajoute que l'acceptation constitue une bonne méthode pour « *trouver son chemin* » et « *s'en sortir* ».

Nécessité d'un temps d'adaptation avant l'acceptation

Bien que la notion d'acceptation semble accueillie favorablement par l'ensemble des participants, certains affirment qu'un temps d'adaptation doit être observé avant d'entamer un processus d'acceptation. C'est le cas de P2 : « *Si on reste dans le déni pendant un moment [...], je pense qu'il y a quand même besoin d'un temps d'adaptation et après on décide de sauter le pas et de commencer à revivre* ». Pour cette participante, l'acceptation n'est possible qu'une fois le déni dépassé. C'est également le cas de P4, pour qui l'acceptation est plutôt liée aux changements de la vie et dépendante de la volonté :

« Oui je trouve qu'il faut en parler, mais c'est personnel je trouve, enfin, c'est soit t'en veux, soit t'en veux pas en fait. C'est par rapport aux changements de notre vie en fait, si on ne veut toujours pas accepter ça sert à rien d'en parler. » (P4)

Ou lorsqu'elle nous partage :

« Je pense que l'acceptation je mettrais, je sais pas, je l'aurais pas mis maintenant parce que ça m'énerve. Il faut accepter mais je l'aurais plutôt mis à la fin. Je crois que l'acceptation va à la fin. Je sais pas on pense à cette personne et tout et à la fin on doit accepter qu'elle est plus là, je pense. » (P4)

Pour cette participante, il semble encore trop tôt pour parler d'acceptation, notion qui semble la déranger. Elle nous suggère de placer l'acceptation en fin de processus, après un certain temps d'adaptation.

4.5. Structure générale

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
5. Structure générale	5.1. Organisation du module	Très bien	+	P1, P2	P1 : c'est neutre P1 : apprécie temporalité de la partie psychoéducative P2 : c'est clair
		Organisé	+	P4	-
		Les renvois	+	P1	P1 : les renvois apportent du dynamisme à la structure
	5.2. Durée du module	Trop de temps nécessaire pour effectuer le module	-	P4	P4 : trop de temps pour commencer
	5.3. Indications sur la durée	Insertion d'un repère de temps	o	P1	-

		Informé à l'avance sur la durée du module	o	P1	P1 : créer un cadre temporel plus clair
--	--	---	---	----	---

L'analyse nous a permis d'élaborer une cinquième thématique qui regroupe le contenu du discours des participants se référant à la structure du module. L'analyse de contenu a révélé des discours centrés notamment sur une *bonne organisation* du module ainsi que sur la *nécessité d'un cadre temporel* plus précis.

Organisation du module

La structure du module a été bien évaluée de manière générale. Elle a été qualifiée de très bonne par P1 de par sa neutralité et la séparation des versants OP et OR que l'on retrouve dans la théorie et les exercices. La participante P2 nous dit avoir apprécié la structure, qui était claire pour elle : « *Oui tout à fait, c'était super clair j'ai pas eu de mal par rapport à ça* ». P4 évoque de surcroît un module bien organisé avec de bonnes transitions : « *Oui c'est organisé* » ; « *C'est juste que c'est long mais c'est des bonnes transitions* » (P4). C'est également le cas de P1 pour qui les renvois apportent du dynamisme à la structure du module : « *J'ai trouvé très bien la structure, d'avoir ce côté vous faites ça, revenez-y donc c'était intéressant [...], surtout la structure du module, du tout, c'était vraiment sympa* ». En somme, l'avis des participants sur la structure semble globalement positif.

Durée du module

Il a également été discuté de la durée pour effectuer le module. En effet, la passation du module semble nécessiter trop de temps, comme en témoigne la participante P4 :

« *Je pense, ouais je pense que c'est un peu trop long. Là si j'étais chez moi j'en aurais eu marre assez vite, après la partie théorique, euh, y'a trop de temps pour commencer à, euh, faire les exercices, j'sais pas combien de pages y'a ; et puis on commence à peine à écrire donc euh, c'est un peu trop long.* » (P4)

Tout en revenant sur la quantité trop importante d'informations données avant les exercices, elle nous fait aussi savoir que le module est « *un peu trop long* ».

Indications sur la durée

Face à la durée de la passation, P1 suggère de créer un cadre temporel plus clair : « *Ce serait pas mal de dire que ça vaut le coup de prendre 1h30. Du coup ça pourrait presque être intéressant de timer ça, ce qui est bien dans une séance c'est que c'est cadré, ça peut être une idée* ». Il est donc nécessaire selon lui de plus insister sur le temps à consacrer au module. Notre participant va plus loin en proposant l'insertion d'un repère de temps visuel à intégrer au module : « *Bon c'est vrai qu'y avait le minuteur, j'ai pas utilisé. Il pourrait presque être visuellement incorporé et pas d'appuyer pour l'ouvrir ailleurs et le mettre sur 20 pour que ça commence...* » (P1).

4.6. Contenu théorique

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
6. Contenu théorique	6.1. <i>Surplus d'information</i>	Trop de texte, trop long	-	P1, P2, P3, P4	P1, P2, P3, P4 : Beaucoup de lectures avant les exercices
		Répétitions	-	P2, P4	-
		Lassitude	-	P2, P4	P2 : trop de lectures P4 : trop de pages
	6.2. <i>Des informations non pertinentes</i>	Trop de questions en intro	-	P2	P2 : pas de réponse à ces questions
		Inutile	-	P1	-
	6.3. <i>Des éléments positifs ?</i>	Un miroir du vécu	+	P2	P2 : montre le processus du deuil
		Séparation des versants (LO) & (RO)	+	P1, P2, P4	P2 : bonne méthode pour retrouver son chemin
		Donne de la profondeur	+	P1	P1 : pour avoir de la profondeur et éviter de prendre à la légère
		Cadre utile	+	P1	P1 : une mise en contexte thérapeutique
		Clarté des informations	+	P1, P4	P4 : compréhensible
		Notions intéressantes	+	P1	-

Ce thème met l'accent sur l'évaluation des aspects théoriques du module par les participants. Le contenu théorique du module d'acceptation fait ressortir

différentes catégories, à savoir : une *quantité trop importante d'informations données*, dont certaines *manquent de pertinence*, et des *aspects positifs* soulevés par les participants.

Surplus d'information

Une première remarque que nous observons concerne une quantité trop importante d'informations à lire dans la partie théorique avant les exercices. Tous les participants à l'exception de P3 jugent le texte d'introduction trop long, comme en témoigne P4 : « *Je pense que c'est déjà un peu trop long... il faut aller à l'essentiel je pense y'a pas besoin de faire trop de paragraphes pour euh, parler de ça* ». Elle nous suggère par là même de réduire le nombre de paragraphes. P1 quant à lui partage un avis plus modéré sur le sujet : « *Au début on se dit ouais y'a beaucoup de texte mais on arrive quand même au moment où on est en train de faire l'exercice [...]* ». Ainsi, les participants nous font souvent remarquer lors des entretiens que la quantité de texte proposée n'était pas adéquate. P2 se considère toutefois moins gênée par le texte grâce à son penchant pour la lecture, bien que celle-ci soutienne l'hypothèse qu'une autre personne puisse considérer le texte trop long :

« *Y'a beaucoup de lectures et beaucoup de gens vont lire une phrase sur deux, et ils se lassent parce que voilà, mais moi j'suis en français en mineure j'aime bien lire mais pour d'autres qui aiment pas trop lire...* » (P2)

Ce témoignage est intéressant car il fait ressortir le sentiment de lassitude qui peut être éprouvé lors de la lecture chez certaines participantes au regard de la quantité d'informations et du nombre de pages, notamment P2 et P4, qui nous font respectivement savoir que : « *Y'a beaucoup de gens qui seraient vite lassés du texte [...], un petit défaut c'est le texte un peu trop long je dirais pas autre chose* » (P2) ou encore : « *Je sais pas combien de pages y'a... et pour lire c'était un peu long, j'ai vite lu* » (P4). De plus, ces mêmes participantes notent une certaine répétitivité dans la partie théorique : « *Des fois c'est un peu barbant parce qu'on leur a beaucoup répété la même chose* » (P2) ; « *[...] mais quand même un peu répétitif et un peu long* » (P4).

Des informations non pertinentes

En continuité avec le point précédent, cette catégorie souligne le manque de pertinence de certaines informations données dans le contenu théorique du module. Il semble en effet que certains aspects théoriques ne soient pas jugés réellement pertinents par nos participants, voir inutiles, à l'image de ce que témoigne P1 : « *Je suis vraiment pas TCC du tout et ce qui était chouette c'était de le faire, donc les exercices, après la théorie je vois pas ce qu'elle a apporté* ». Si P1 s'interroge sur la pertinence d'une introduction théorique aux exercices, P2 se questionne plus spécifiquement sur l'intérêt de poser plusieurs questions en introduction : « *[...] y'avait beaucoup de questions pourquoi vous êtes comme ça, quelles émotions vous avez et nous on est là je sais pas* » (P2).

Des éléments positifs ?

Les éléments de discours des deux catégories précédentes ont révélé des perceptions plutôt négatives des participants sur le contenu théorique du module. En ce qui concerne cette dernière catégorie, nous remarquons que ce dernier peut également constituer une ressource précieuse, malgré sa longueur. Une participante considère par exemple qu'il donne un éclairage sur le processus de deuil : « *Souligner ce qui fait qu'on accepte pas le deuil c'est une bonne idée parce que ça montre quel chemin on prend et on le remarque pas forcément [...]* » (P2). De manière générale, les éléments théoriques semblent avoir reflété le vécu du processus de deuil de la plupart des participants.

Un autre point positif relevé par certains participants concerne la séparation des versants orienté vers la perte (OP) et orienté vers la restauration (OR) issus du DPM (Stroebe & Schut, 1999), qui a été bien reçue par trois de nos participants (P1, P2, P4). Cet aspect, pour lequel les participants ont eux-mêmes fait le lien avec une certaine temporalité du processus de deuil, semble leur avoir particulièrement plu, à l'image de ce qu'expriment P1 : « *Ah oui le côté passé futur ! [...]* mais ce qui était bien c'était le côté temporalité du début », ou encore P2 : « *[...] passé futur, ouais j'aime*

beaucoup cette façon [...] c'est une bonne méthode pour trouver son chemin », pour qui cette séparation constitue une bonne aide à l'ajustement.

Par ailleurs, pour revenir sur la longueur du texte, P1 soulève l'idée qu'il s'agit d'une étape certes difficile mais nécessaire :

« Ce que je trouve bien c'est que c'est pas quelque chose qu'on fait comme si on était là ouais je fais ça en 5 minutes, et c'est vrai que pour avoir plus de profondeur y'a besoin, je me suis dit au début c'est long mais en fait après ça nous amène dans un espèce de moment. » (P1)

Bien que ce témoignage entre quelque peu en contradiction avec l'idée d'un manque de pertinence de la partie théorique avancée par le même participant plus tôt dans l'entretien, il attire notre attention sur la nécessité d'une information élaborée en vue d'une réflexion plus approfondie dans le cadre du processus de deuil. Cette dimension du programme est d'ailleurs accueillie favorablement par le participant. Enfin, P1 affirme également que les notions présentées dans la partie théorique étaient selon lui claires, intéressantes et compréhensibles : « J'ai trouvé les explications claires et compréhensibles ». De plus, P4 appuie ces propos en évoquant un module simple, avec un langage compréhensible et accessible pour tous, ce qu'elle juge approprié: « *Je pense que c'est assez simple, pour les mots c'est bien, je sais pas trop comment expliquer mais c'est compréhensible, et je pense pour tout le monde* »

4.7. Contenu pratique

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
7. Contenu pratique	7.1. Aspects émotionnels liés aux exercices d'exposition	Les exercices répondent aux besoins des participants	+	P2, P3	P2 : habitude d'écrire P2 : efficacité de l'écriture P2 : favorise la libre-pensée P3 : s'est trouvée très investie
		Écrire permet d'extérioriser ses sentiments dans l'intimité	+	P2, P3, P4	P2 : moins de gêne qu'à l'oral P3 : poser des mots sur un ressenti sans le dire à haute voix P4 : c'est pour soi
		Des émotions fortes s'en dégagent	+/-	P2, P3, P4	P2 : triste et en colère P3 : amour et haine

					P4 : sentiment extériorisés	
		Soulagement	+	P3, P4	(spécifique à l'exercice)	
	7.2. Aspects théorico-pratiques liés aux exercices d'exposition		Diversité dans les exercices	+	P2	P2 : différentes tâches – donne de l'intérêt
			Choix d'écriture libre vs guidé	+	P1, P2	P1 : s'adapte aux besoins personnels P2 : pertinent pour les gens qui peinent à trouver leurs mots
			Questions posées dans l'écriture guidée	+	P2, P3, P4	P2 : aident à la mise en mots P3 : explicites mais pas trop P3 : rangement des idées
			Manque de cohérence avec la théorie	-	P1	P1 : difficulté à faire des liens
			Succession d'exercices peu appréciée	-	P4	-
			Délai avant la TAD	o	P1	-
			Ton parfois enfantin	-	P4	-
		7.3. Exercice de restructuration cognitive		Intéressant d'appliquer le tableau de R.C.	+	P1
			Souligner les pensées permet de savoir sur quoi travailler	+	P2	-
			Difficultés de compréhension liées aux tableaux	-	P2, P4	P2 : pas clair P4 : trop superficiel
			Exercice trop difficile	-/o	P3	P3 : difficulté à trouver les pensées problématiques
	7.4. Application à la vie quotidienne		Nécessité d'un cadre	o	P3	P3 : se déconcentre à la maison sans cadre
			Appréhension à effectuer l'exercice seul à la maison	o	P3	P3 : remuer le couteau dans la plaie en étant seule
			Volonté de continuer d'écrire à la maison	+	P3	-
			Souhait d'arrêter	o	P4	-

Ce thème regroupe les éléments de réponse donnés par les participants quant aux exercices effectués lors de la passation du module. De manière générale, le contenu pratique du module est très bien reçu par les participants. Nous détaillons ci-dessous les différents éléments issus de l'analyse : les *aspects émotionnels liés aux exercices d'exposition*, les *aspects théorico-pratiques liés aux exercices d'exposition*, les *exercices de restructuration cognitive* et *l'application des exercices à la vie quotidienne*.

Aspects émotionnels liés aux exercices d'exposition

Dans l'ensemble, les exercices d'écriture correspondent aux attentes et aux besoins de la plupart des participants, à l'image de ce qu'exprime P2 :

« Oui y'avait pas meilleur exercice, parce que si ça avait été des questions ça aurait pas donné grand-chose, et l'écriture au moins on l'a en face de nous on la regarde et on se dit ouais c'était pas comme ça, c'est pas pareil, l'écriture c'est beaucoup plus efficace, mais l'écriture c'était une bonne solution, l'une des meilleures » (P2)

En plus de trouver l'exercice d'écriture efficace, P2 ajoute que celui-ci favorise une libre pensée : *« [...] et non c'est vraiment du libre penser et je trouve que c'est une bonne idée »*. De plus, bien que cette participante ait l'habitude d'écrire, elle n'a pas trouvé l'exercice redondant. Elle justifie cela par le fait que l'écriture fasse sans cesse émerger de nouveaux éléments. P4 souligne également les bienfaits de l'exercice : *« [...] et euh y'a aussi le fait de tout écrire, ça fait du bien aussi »*. P3 semble quant à elle avoir particulièrement apprécié le contenu pratique, elle a en effet affirmé s'être surprise de son propre investissement dans l'exercice d'écriture: *« [...] et je pensais pas que j'allais écrire autant »*. De ce fait, son temps de rédaction était plus important que celui des autres participants.

Un autre élément mis en avant était la possibilité offerte par l'écriture d'extérioriser les sentiments dans l'intimité. Selon P2, P3 et P4, une gêne peut en effet être éprouvée lorsqu'on aborde la perte. L'écriture permet alors de poser des mots sur un ressenti sans le dire à haute voix : *« [...] on n'ose pas forcément en parler avec tout le monde ou quoi et là on écrit, euh, on écrit pour soi et ça fait du bien » (P4)*.

En outre, les participantes relatent que de fortes émotions peuvent se dégager lors des exercices d'écriture. P2 évoque par exemple de la tristesse et de la colère : *« [...] à la fin on est triste en colère, émotion qui est forte, en sortant d'ici on peut se sentir soulagé mais y'a les émotions fortes »*. P3 quant à elle s'est retrouvée prise dans une ambivalence d'amour et de haine à l'égard de son ancien compagnon. L'écriture semble ainsi constituer un support privilégié d'extériorisation des sentiments durant lequel les participants se laissent aller, ce qui engendre un certain soulagement, comme en témoignent P4, pour qui la passation s'est avérée généralement difficile: *« [...] et euh y'a aussi le fait de tout écrire, ça fait du bien aussi »* ou encore P3 : *« [...] ça m'a fait du bien vraiment »*.

Aspects théorico-pratiques liés aux exercices d'exposition

Plusieurs aspects théoriques et pratiques liés aux exercices d'exposition sont soulevés de manière positive dans le discours des participants. En premier lieu, P1 et P2 avancent que la liberté de choix accordée au participant lors des exercices constitue un atout indéniable :

« Je trouvais que c'était bien fait parce qu'il y avait cette possibilité de libre et guidé et je pense que si j'avais eu le côté guidé ça aurait été moins ce que j'aurais voulu, mais pour d'autres personnes ça peut être bien ». (P1)

Ou encore : *« Le fait de nous proposer l'écriture libre, après d'autres choses je suis pas allée voir les Pdfs, mais c'est une bonne idée » (P2)*. Cette même participante ajoute que les questions posées dans la fiche destinée à l'écriture guidée encouragent la mise en mots du vécu, ce qu'elle accueille favorablement : *« C'est une bonne idée de poser les questions et les idées viennent [...] »*. Les participantes P3 et P4 ont également apprécié les questions de l'écriture guidée pour leur caractère explicite d'une juste mesure ainsi que le fait qu'elles leur permettent de mettre de l'ordre dans les idées : *« Grâce aux questions ça nous aidait à faire une sorte de rangement, de classification de ce qu'on voulait dire du coup c'était pas mal » (P3)* ; *« J'aimais bien les questions, parce que parfois on y pense pas, et c'était bien » (P4)*.

Malgré un avis globalement très positif, certains éléments négatifs ressortent du discours de nos participants, notamment P1 et P4. Par exemple, notre participant masculin a admis avoir éprouvé une certaine difficulté à établir des liens entre les apports théoriques du module et leur mise en pratique dans les exercices : *« [...] ouais maintenant que vous me le dites j'ai pas trop fait le lien entre théorie et pratique mais je dirais pas que j'ai fait le lien consciemment pendant » (P1)*. Ce même participant, après avoir effectué la tâche à domicile, proposait de prolonger le délai entre celle-ci et les exercices effectués devant l'ordinateur. En outre, la participante P4 dit avoir peu apprécié la succession des exercices d'exposition : *« [...] après juste exercice après exercice j'aime pas trop mais c'est mon avis »*. Elle ajoute que les exercices peuvent parfois emprunter un ton enfantin : *« [...] mais des fois j'ai l'impression que c'est un peu enfantin des fois genre quand on parlait de*

la baguette magique [rire] ». Cette illustration fait référence à l'emploi d'une métaphore utilisée lors de l'exercice d'écriture orienté vers la restauration (OR).

Exercices de restructuration cognitive

Au sujet des exercices de restructuration cognitive (RC), plusieurs remarques pertinentes ont été émises.

D'une part, comme en témoigne P1, appliquer le tableau constitue un exercice intéressant et permet de mettre en pratique des notions déjà vues : « *Les pensées automatiques, la RC, c'est intéressant, j'avais jamais pratiqué mais c'est intéressant, c'est plutôt pratique ce que je dis là* ».

D'autre part, selon P2, souligner les pensées négatives permet de mieux cibler le travail à effectuer pour avancer dans le processus de deuil : « [...] *et le fait de souligner ce qui allait pas, la pensée négative, de la souligner c'est une bonne étape pour comprendre par où passer pour la suite* ».

Enfin, certains participants rencontrent des difficultés dans la réalisation des exercices RC. C'est le cas de P2 et P4, qui rapportent un manque de clarté dans les explications données : « *C'était pas très clair qu'il fallait compléter le tableau, après on explique par des questions après à la place d'utiliser le tableau, on sait pas trop si il faut répondre aux questions ou compléter le tableau* » (P2). P4 ajoute à cela qu'elle n'aurait pas fait d'elle-même les exercices de restructuration cognitive, soulignant un caractère trop superficiel : « *Je l'ai fait parce que je devais le faire, mais sinon je l'aurais pas fait, c'est trop superficiel* ». L'exercice a également été jugé difficile par P3 notamment, qui a éprouvé de la difficulté à trouver les pensées problématiques et à réfléchir sur l'évolution de sa séparation :

« J'ai trouvé ça parlant mais après j'ai pas forcément réussi à le faire, quand ils me demandaient de trouver 3 solutions, de réfléchir à comment j'avais évolué et tout, ça c'était un peu plus compliqué je trouve ». (P3)

Application à la vie quotidienne

Lorsque nous demandons aux participants si ceux-ci pensent pouvoir appliquer ces exercices dans le cadre de leur vie quotidienne, il apparaît que ce n'est pas toujours simple. Il est par exemple difficile pour P3 de considérer ces exercices comme des outils disponibles au quotidien. Elle affirme ainsi avoir besoin d'un cadre plus strict :

« Ouais, après moi il me faudrait une sorte de cadre je sais pas si je vais rentrer à la maison et être pas bien et faire cet exercice. Ce serait très bien mais un cadre ce serait plus adéquat pour moi je trouve parce que je suis vite en manque de motivation » (P3)

Elle avoue également ressentir une certaine appréhension à l'idée de reproduire l'exercice chez elle à cause d'un lourd vécu émotionnel que celle-ci ne se voit pas affronter seule : *« [...] j'ai pas forcément envie de toucher des points sensibles à la maison et être déprimée et remuer le couteau dans la plaie »*. Elle a toutefois affirmé qu'elle y réfléchirait. Par ailleurs, P4, pour qui l'exercice d'écriture s'est avéré particulièrement difficile, a émis le souhait d'arrêter et de ne pas faire l'exercice à domicile. Elle exprime cependant la volonté de renouveler l'expérience dans quelques mois ou années : *« [...] là vu que j'ai fait une fois je referai plus. Mais dans quelques années pourquoi pas, pour voir un peu si on évolue ou pas » (P4)*.

4.8. Impact du programme

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégorie (valeur)	P concernés	Justifications
8. Impact du programme	8.1. <i>Utilité du module d'acceptation dans un soutien en ligne</i>	Écrire aide plus que d'aller chez le psychiatre	+	P2	-
		Utile	+	P2	P2 : plus de facilité à l'écrit, moins de gêne
		Intérêt pour ce que ça provoque en soi	+	P1, P3	P3 : touche des points sensibles
	8.2. <i>Impact perçu sur le processus de deuil</i>	Prise de conscience	+	P3, P4	P3 : rappel de la perte (remet au premier plan de la conscience) P4 : pas encore prêt à accepter
		Impact pas visible tout de suite (prend du temps)	+/-	P2	P2 : angoisse de l'exercice P2 : thérapeute le dit

		Fait réfléchir	+	P2, P3, P4	P2 : remet en question P3 : pose les bonnes questions
--	--	----------------	---	------------	--

Le huitième thème issu de l'analyse thématique de contenu nous offre la possibilité d'explorer l'impact du programme. Par ce biais nous pouvons mettre à jour les effets bénéfiques du module ainsi que ses limites, aussi bien dans le cadre d'un soutien psychologique en ligne que sur le processus de deuil. Nous pensons d'ailleurs que l'impact psychologique du module constitue un des facteurs déterminants dans l'évaluation de ce dernier. Les catégories relevées lors de l'analyse concernent d'une part *l'utilité du module dans le cadre d'un soutien en ligne*, et d'autre part *l'impact perçu sur le processus de deuil* par les participants.

Utilité du module d'acceptation dans un soutien en ligne

Plusieurs participantes affirment qu'un module d'acceptation trouve une utilité certaine dans le cadre d'un soutien par internet. L'une affirme par exemple qu'écrire l'aide plus que d'aller chez le psychiatre :

« Des fois ça m'aide plus que d'aller chez le psychiatre vu que j'y allais souvent ça suffit pas, j'écris moi-même des choses je trouve que c'est mieux je souhaite à tout le monde de le faire. » (P2)

Cette même participante souligne l'utilité d'un tel module pour des gens qui éprouveraient de la peine à s'exprimer à l'oral concernant leur deuil ou leur séparation :

« Oui bien sûr vraiment et les gens seront moins gênés que par exemple dans les appels téléphoniques, on est plus gêné que d'écrire, ça dépend des gens parler ou écrire ça soulage et dépend du contexte et je pense que oui ça aiderait sûrement ouais ce serait une bonne idée. » (P2)

Ce programme trouverait donc une utilité en ligne en permettant par exemple aux personnes endeuillées de trouver une alternative à la psychothérapie, ou encore aux personnes ne désirant pas s'exprimer oralement d'écrire à propos de la perte. Par ailleurs, le module semble avoir un effet significatif sur nos participants : *« Je trouve que vous touchez des points sensibles, c'est des points qu'on a envie d'en parler ou besoin d'en parler » (P3)* ou encore P1 qui nous dit : *« Très intéressant ce que ça provoque en soi ».*

Impact perçu sur le processus de deuil

Lorsque la perte n'est pas encore intériorisée et que la personne endeuillée maintient une attitude d'évitement, le module peut lui permettre une prise de conscience : « *Je crois que j'ai vu où était le problème, que j'arrive pas à accepter et qu'il faudrait que je change* » (P4). Cette citation de la participante P4 montre que le module lui a permis de prendre conscience qu'elle n'arrivait pas encore à accepter la perte et qu'elle devait changer. C'est aussi le cas de P3, qui se rend compte que la perte n'est pas totalement intégrée un an après la séparation : « [...] *et je me rends compte quand même qu'après une année c'est pas encore ça. C'est encore assez présent* ». Cela ne signifie toutefois pas obligatoirement que l'on puisse s'engager directement dans un processus d'acceptation:

« *Pour le deuil non, enfin j'essaie je me dis que je dois accepter et tout, mais je le dis juste, je le pense pas. Après oui il faut essayer de mettre en application ça alors à un moment donné faudra bien accepter, et je pense que je suis pas encore prête.* » (P4)

En plus d'une prise de conscience, le module semble également faire réfléchir nos participantes (P2, P3, P4). Pour P2, il apparaît clairement que la passation a eu un impact relativement durable au niveau cognitif : « *Oui ça m'a fait beaucoup réfléchir et encore une semaine après maintenant* ». Pour P3, le module a également joué un rôle structurant dans la réflexion : « [...] *je sais pas comment expliquer. Il disait les choses mais il fallait réfléchir dans sa tête pour poser les bonnes choses sur le papier* ».

Ainsi, se pose une question quant au temps nécessaire pour constater une réelle incidence sur le processus de deuil. Un changement est-il observé tout de suite après la passation ? Pour notre participante P2, cela ne semble pas être le cas à cause du stress généré par les exercices : « *Impact ? Tout de suite non mais c'est normal, tout de suite pas parce que déjà on est angoissé par rapport à l'exercice [...]* ». Elle ajoute qu'il s'agit là de processus pour lesquels les effets s'observent au long terme : « *C'est ce que ma thérapeute me disait tout le temps, ça prend du temps* ».

4.9. Synthèse des résultats

Afin de mettre en commun les résultats qualitatifs présentés précédemment et d'en donner une vision générale, nous avons repris les thèmes issus des entretiens de recherche dans un tableau synthétique :

Thèmes	Résultats qualitatifs		
	Positif (+)	Neutre (o)	Négatif (-)
1. Ressenti lié à la passation	<ul style="list-style-type: none"> - Soulagement, sentiment de bien-être - Un tout positif 		<ul style="list-style-type: none"> - Coût cognitif, fatigue - Vécus d'émotions négatives (tristesse, colère) - Manque d'incarnation, froideur ; distance créée par l'ordinateur
2. Satisfaction générale	<ul style="list-style-type: none"> - Amène de l'intérêt - Bien fait et bien écrit - Facilité et simplicité - Aspect « zen », images 		<ul style="list-style-type: none"> - Longueur du module
3. Ciblage de la population	<ul style="list-style-type: none"> - Adapté aux cas de deuil et de séparation, surtout après les exercices 		<ul style="list-style-type: none"> - Risque de retrait - Trop prématuré ? vécu émotionnel encore trop fort, trop tôt
4. La notion d'acceptation	<ul style="list-style-type: none"> - Pertinence, « mot clé » - Permet d'avancer 	<ul style="list-style-type: none"> - Un temps d'adaptation nécessaire 	
5. Structure générale	<ul style="list-style-type: none"> - Bonne organisation - Dynamisme - Neutralité - Séparation des versants 		<ul style="list-style-type: none"> - Manque de repère temporel - Trop de temps pour effectuer le module, trop long
6. Contenu théorique	<ul style="list-style-type: none"> - Reflet du vécu - Cadre thérapeutique - Clarté de l'information, compréhensible - Notions intéressantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Longueur nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Trop de théorie - Répétitif - Lassitude - Manque de lien théorie-pratique
7. Contenu pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Favorise la libre-pensée - Investissement - Mettre des mots sur le ressenti - Soulage - Diversité des exercices - Choix libre vs guidé - Questions de l'exercice guidé aident - RC – intérêt 	<ul style="list-style-type: none"> - Fortes émotions vécues - Délai trop court avant la TAD ? - Un cadre plus rigide est nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Manque de cohérence avec la théorie - Succession d'exercices - RC – difficile, pas clair, superficiel - Trop dur, souhait d'arrêter (P4) - Ton parfois enfantin
8. Impact du programme	<ul style="list-style-type: none"> - Utile, aide - Fait sortir les émotions - Prise de conscience - Fait réfléchir 	<ul style="list-style-type: none"> - Prend du temps 	

V. DISCUSSION

5.1. Synthèse

La question centrale de cette recherche était d'étudier la manière dont les étudiants ayant vécu un deuil ou une séparation difficile évaluent le module d'acceptation de LIVIA-FR-II. En réponse à cette interrogation, le présent travail a pu mettre en avant les forces et faiblesses du module élaboré. Les éléments suivants ont été jugés positivement par nos sujets:

1) Le *ressenti* à l'issue du module est généralement positif. Après avoir effectué le module, les participants se disent dans un état agréable et éprouvent un certain soulagement. Nous pouvons mettre ces résultats en parallèle avec ceux de Van der Houwen et al (2010), dont l'intervention, centrée autour d'une tâche d'écriture, engendre une baisse de la solitude émotionnelle et une augmentation de l'humeur positive.

2) De manière générale, le module semble avoir *satisfait* les participants, de par sa simplicité et sa bonne construction. En conséquence, tous les participants recommandent le module à un proche en deuil ou séparé. Nous pouvons émettre ici l'hypothèse d'un lien entre la forte recommandation du module et la satisfaction générale observée. Ils expriment aussi une réponse favorable du module à leurs attentes, de par sa faculté à permettre une extériorisation du ressenti, ou encore de toucher chez eux des points sensibles.

3) La plupart des sujets se sont sentis *concernés* par le programme. L'utilisation de celui-ci dans les cas de deuil ou de séparation pourrait donc être applicable. De plus, la notion d'acceptation a été très bien reçue selon nous, en ce qu'elle a été jugée pertinente et semble motiver les sujets à aller de l'avant. Cela semble encourager une confrontation aux stressés secondaires du DPM (Stroebe & Schut, 1999) relatifs à notre tâche d'acceptation. Comme espéré, le module a été perçu comme un guide pour avancer.

4) La *structure du module* a été mise en avant pour sa bonne organisation. Il a toutefois été proposé d'incorporer un repère de temps visuel, et d'informer à l'avance de la durée de la passation, afin de mieux cadrer la séance de thérapie en ligne. Une participante ayant dépassé le temps imparti pour le premier exercice de rédaction s'est trouvée pressée de terminer le deuxième exercice du même type.

5) Le *contenu théorique* a été apprécié pour ses notions parlantes pour les participants. Il a été jugé clair et cadrant. De plus, les participants mettent en évidence son aspect clair et compréhensible, ce qui dans l'optique de toucher un grand nombre potentiel d'utilisateurs se révèle très encourageant.

6) L'aspect le plus apprécié ressorti lors des entretiens est le *contenu pratique* du module d'acceptation. Nous faisons l'hypothèse que les fortes émotions émergentes des exercices expliquent le fait qu'il constitue un sujet de discussion important. Les participants ont témoigné d'une forte extériorisation du vécu grâce à l'exercice d'exposition, ce qui signifie pour nous l'atteinte d'un objectif. En effet, comme le soulignent Eisma & Stroebe (2017), la confrontation aux aspects douloureux facilite l'ajustement au deuil ; nous pouvons alors penser que le sentiment de soulagement ressenti par nos participants résulte de cette exposition. En outre, le choix dans les exercices a également été apprécié, de même que les questions spécifiques posées. Comme montré par Wagner et collègues (2006, cité dans Van der Houwen et al., 2010), des instructions spécifiques et précises peuvent améliorer l'efficacité de l'intervention.

7) L'intervention de *restructuration cognitive* (RC) a été bien accueillie car elle semble permettre au participant une bonne visualisation des étapes allant vers l'acceptation. En accord avec Boelen (2006) ou encore Wagner et al. (2006), ces résultats appuient l'idée que la restructuration cognitive, utilisée avec des personnes éprouvant des difficultés dans leur processus de deuil, constitue un outil précieux qui amène au changement. Par ailleurs, le participant (P1) ayant évoqué un intérêt à l'application des concepts psychologiques de la RC avec lesquels il était familier, nous poussent à nous questionner sur un éventuel biais dans la sélection des participants dont nous discuterons ci-après.

8) Le module *fait réfléchir et prendre conscience*, permettant ainsi aux sujets d'avancer. Ces prises de conscience peuvent, selon nous, être des signes de l'émergence d'une plus grande acceptation, par le fait qu'elles effacent un certain déni de la perte (Worden, 2009).

Certains éléments négatifs ont aussi été rapportés. Nous les exposons ici à des fins réflexives et d'éventuelles possibilités d'amélioration.

1) Le *ressenti lié à la passation du module* semble être *difficile* pour deux raisons principales :

Premièrement, une remarque relevée par l'un de nos participants (P1) met en évidence une *distance* créée par l'ordinateur, notamment en ce qui concerne les phrases de consolation et de soutien, qui repoussent selon lui la personne dans sa propre solitude face à la machine. Notons que ledit participant avoue ne pas avoir été particulièrement gêné par ce format lorsqu'il s'est lui-même retrouvé seul face au module. Cette observation se place en contradiction avec les résultats de Wagner et al. (2006), selon lesquels les participants montrent des attitudes favorables à l'égard du format online (seuls face à l'ordinateur). Il serait donc intéressant dans notre cas d'étudier de manière plus approfondie l'interface employée ainsi que le ton utilisé pour s'adresser au participant.

Deuxièmement, les participants décrivent un *coût élevé et un vécu d'émotions fortes*. Nous pouvons sûrement établir un lien entre ce vécu difficile et une fatigue décrite par deux de nos participantes (P3, P4) qui apparaît au fil de la passation. Nous considérons également que ce vécu négatif constitue une conséquence du caractère confrontant du module. En effet, les personnes sont mises en face de ce qu'elles ont perdu ainsi que de leurs nouvelles difficultés. Ainsi, il semble presque inévitable de passer par des sentiments difficiles durant la passation. Guider la personne endeuillée au travers d'acceptation de la perte l'amène à revisiter des événements parfois douloureux. Cependant, comme l'évoquent nos trois participantes, la douleur s'estompe progressivement et laisse place au soulagement. Le vécu difficile apparaît donc comme une conséquence à l'exposition, et ne serait pas forcément négative (Brodbeck et al., 2017 ; Boelen, 2006 ; Duffy & Wild, 2017 ; Eisma et al., 2015 ; Eisma & Stroebe, 2017 ; Wagner et al., 2006). Au contraire, il

peut s'agir de l'initiation au travail cognitif souhaité. Or, une expérience trop vive pourrait encourager la personne endeuillée à opter pour des stratégies d'évitement, moins douloureuses à court terme. En effet, notre quatrième participante, pour qui la perte remonte à une année environ, s'est montrée submergée par ses émotions lors de la passation. Nous nous permettrons de juger ici que ce vécu est à l'origine du refus de la participante d'effectuer la tâche à domicile (TAD). Dans le cadre de la thérapie en ligne, ceci pourrait se traduire par un abandon du programme.

2) Cet événement interroge quant à *une éventuelle prématurité de l'intervention centrée sur l'acceptation*. Ceci a été particulièrement relevé par P4, qui se dit encore incapable de répondre à la réflexion posée par le module, notamment par manque de volonté de sa part d'accepter les changements qui font suite à la perte de sa cousine. Elle souligne la nécessité d'un temps d'adaptation avant l'acceptation. Ces propos, soutenus par une autre participante (P2), illustrent selon nous d'une part la tendance au déni que peuvent présenter les personnes endeuillées, tel que décrit par Worden (2009). Ils éclairent d'autre part la difficulté liée au processus d'oscillation entre confrontation et évitement du modèle en double processus (Stroebe & Schut, 1999). En effet, cette participante est consciente qu'elle refuse d'accepter l'inchangeable, mais elle ne se considère toutefois pas encore prête à avancer. Les propos de P4 mettent aussi en évidence la rémanence des théories par étapes, dont le modèle le plus connu est celui du docteur Kübler-Ross, psychiatre helvético-américaine. Celui-ci se construit sur 5 étapes comprenant successivement le déni, la colère, le marchandage, la phase dépressive réactionnelle et l'acceptation (Kübler-Ross, 1969, cité dans Hall, 2014). La participante souligne que selon elle l'acceptation va « à la fin », et qu'un travail de deuil est nécessaire au préalable.

3) Les éléments décrits ci-dessus ont soulevé des questions quant au *ciblage de la population*, qui serait éventuellement à revoir. En effet, il semble selon certaines participantes que demander trop et trop vite à une personne endeuillée peut la décourager et qu'il est nécessaire d'observer un temps d'adaptation avant de travailler sur l'acceptation. Nous pouvons dès lors nous demander s'il ne vaut pas mieux laisser plus de temps avant de proposer une

intervention basée sur l'acceptation, notamment dans le cas de pertes trop récentes. Une autre raison nous poussant à revoir la population ciblée est le détachement de la participante P2, qui suite à la tâche à domicile relate avoir eu le sentiment de ne plus se sentir concernée par l'intervention. La raison invoquée concerne la nature de la perte, qui est plus d'ordre émotionnelle que physique. Ceci nous amène à penser que le module insiste plutôt sur les éléments liés à une perte physique (par exemple dans le cas d'un décès). Une révision et une réadaptation de notre partie du programme pourrait se faire en essayant de mieux intégrer ces types de pertes en mettant aussi bien l'accent sur les pertes engendrant une absence physique que sur les pertes d'ordre émotionnel (par exemple dans le cas d'une personne séparée qui voit encore son ancien conjoint).

4) L'aspect critiqué de la manière la plus récurrente est *la partie théorique du module*. Celle-ci a été jugée trop longue par l'ensemble des participants. Elle a également été considérée répétitive et lassante. Ceci constitue pour nous un point central dans l'évaluation du module. Cette partie devrait être écourtée et rendue plus dynamique. Comme soulevé par les participants, un texte trop long pourrait désintéresser les utilisateurs du programme. Il semble néanmoins nécessaire de donner à la personne endeuillée des explications claires concernant l'acceptation et d'éclairer le pourquoi des exercices d'écriture et de restructuration cognitive.

5) La *consigne de l'exercice de restructuration cognitive* est éventuellement à clarifier au vu des questions d'éclaircissement posées par les participants lors des passations. Ceux-ci éprouvent de la peine à bien cibler les pensées problématiques et à appliquer le tableau. Des informations plus claires doivent être données afin de mieux décrire ce que sont les pensées automatiques et les croyances problématiques. Des précisions sur l'utilisation du tableau de restructuration cognitive sont également à prévoir. Nous pensons toutefois que l'exercice reste pertinent.

Certains aspects restent en suspens et pourraient être traités dans de futures recherches.

1) Nous considérons que les *spécificités* des processus de deuil liés à une séparation et à un décès sont à examiner. Il a effectivement été observé dans cette étude qu'une participante ayant vécu la mort d'un proche il y a un peu plus d'un an a montré une réaction émotionnelle à la confrontation bien plus vive qu'une participante du même profil ayant vécu au même moment une séparation amoureuse. Dans le cas du décès, l'exposition aurait pu entraîner un abandon du programme, à contrario de la participante ayant travaillé sur sa séparation amoureuse, qui semblait bien plus réceptive au module. A partir de cette observation, nous défendons l'idée selon laquelle le délai adéquat entre la perte et l'intervention pourrait dépendre du type de perte encouru. Notons qu'il intervient assurément un nombre important de variables interpersonnelles modérant ce temps d'adaptation. Toutefois, le programme étant spécifiquement destiné aux cas de perte par décès et séparation, la prise en compte de leur influence sur la réceptivité de la personne au programme pourrait s'avérer particulièrement intéressante.

2) Nous pensons avoir relevé un autre facteur potentiellement influent dans l'adaptation du module à la situation des personnes endeuillées. Deux participantes (P2 et P4) ont implicitement inscrit leur vécu dans le modèle en étapes de Kübler-Ross (1969, cité dans Hall, 2014). Les participantes ont dit ne pas être encore arrivées à la dernière étape d'acceptation. Ce modèle semble ainsi particulièrement ancré dans l'esprit collectif, ce qui pourrait constituer une difficulté particulière dans le cadre de ce module, et à un plus large niveau dans le cadre de LIVIA-FR-II. En effet, l'acceptation constituant pour certaines personnes l'aboutissement du processus de deuil, celles-ci pourraient trouver curieux d'initier le programme par un travail centré sur l'acceptation et donc s'en désintéresser.

3) Enfin, nous retenons une suggestion émise par l'un de nos participants (P1) qui concerne l'étude du choix dans la guidance de l'exercice d'écriture. Relever les profils choisissant l'écriture guidée et les comparer aux profils préférant l'écriture libre serait un apport pour le programme, permettant ainsi de mieux cerner les besoins des patients, selon leurs spécificités. Nous pourrions également envisager une alternance entre exercice d'écriture libre

et exercice d'écriture guidée, proposant ainsi une exposition complète à chaque participant.

5.2. Limites de la recherche

Comme il a été rapidement évoqué ci-dessus, ce travail présente des limites méthodologiques. Trois aspects nous ont particulièrement fait réfléchir à la prise en considération des résultats.

1) *Limites quantitatives et qualitatives*: D'un point de vue quantitatif, notre échantillon est de petite taille. Un échantillon de 4 participants ne peut pas prétendre à une représentativité de la population en général. Par ailleurs, un échantillon aussi petit nous aurait permis de faire une analyse qualitative approfondie de chaque cas. Nous avons cependant privilégié une observation des tendances générales au moyen d'une analyse thématique à partir du discours récolté dans des entretiens semi-structurés. Bien qu'elle permette un accès à beaucoup d'informations, la méthode de l'entretien semi-structuré utilisée dans le cadre de cette étude nous expose aux limites de la recherche qualitative, à savoir le manque d'objectivité. Cette approche engage en effet la subjectivité du chercheur dans de nombreux aspects tels que la compréhension de la thématique (deuil, séparation, interventions online), les qualités personnelles (empathie, engagement, patience) et la rigueur d'application des méthodes (Imbert, 2010). Ce dispositif présente aussi des difficultés dans sa mise en place car les thèmes avancés par le chercheur peuvent perturber la dynamique du discours des participants. En outre, la catégorisation des données récoltées ainsi que le codage de l'analyse de contenu laissent également une grande place à la subjectivité du chercheur.

2) *Biais dus à la présence de l'expérimentateur* : Une autre limite de cette recherche réside dans le fait que les expérimentateurs étaient présents lors de la passation du module par les différents participants. Tous les entretiens ont eu lieu à l'université et le module a été effectué en notre présence. Cette décision a été prise lors de la mise en place de l'étude. Le but était d'être disponible pour les participants afin de répondre à d'éventuelles questions lors de la passation et d'éviter ainsi un abandon du module lié à des problèmes

de compréhension. Or, la récolte de données a montré que cette disposition soulevait un questionnement chez les participants et influençait leur comportement. D'une part, les sujets appréhendaient d'effectuer le module seuls, sans soutien ou consolation. Nous avons en effet relevé des craintes liées à un ressenti émotionnel trop fort. Nous avons aussi noté un biais de l'observateur : il a été souligné que la présence d'un expérimentateur motivait certains participants, qui ont affirmé prendre l'exercice moins au sérieux s'ils se retrouvaient seuls face au module. Pour finir, les questions posées par les participants lors de la passation étaient plutôt des demandes de confirmation sur ce que ceux-ci comprenaient des instructions données par le module. Cela ajoutait un flou quant à ce qui était un réel manque de clarté et ce qui était uniquement une demande de confirmation dans un soucis d'effectuer correctement l'exercice. Afin d'améliorer le module et d'avoir des conditions d'expérience moins superficielles, cet aspect est selon à étudier de manière plus approfondie. Nous suggérons, lors de la reconstitution d'une étude similaire, d'effectuer les entretiens indépendamment de la passation du module. Les participants pourraient discuter avec les chercheurs (par téléphone ou en face à face à l'université) après avoir effectué le module seuls chez eux, en ayant pris des notes.

3) *Biais dus au choix de l'échantillon* : Un autre problème inhérent à ce travail concerne le choix de l'échantillon test. Le fait que les participants soient tous étudiants en psychologie implique de nombreux biais spécifiques à cette population. En premier lieu, la motivation première à effectuer le programme n'est pas la souffrance psychologique mais bien l'obtention de crédits nécessaires à la validation d'un cours. La généralisation à une population en souffrance est donc à étudier de manière plus approfondie. En second lieu, les participants sont familiers avec la plupart des notions théoriques présentées dans le module. Il est donc difficile de nier qu'il s'avère plus aisé pour eux, par rapport à la population générale, de comprendre les termes utilisés et d'appliquer les techniques prescrites. Dans ce contexte, nous avons également observé que deux étudiants ont évalué le programme avec une perspective de « psychologue » plutôt que de patient, créant ainsi une distance avec leur propre vécu qui s'est ressentie lors des entretiens. Enfin, un autre facteur

important est l'amour pour la lecture rapporté par trois de nos participants. Ces derniers affirment apprécier lire, modérant ainsi leurs propos quant à la longueur perçue du texte théorique. Les trois premiers participants ont jugé la lecture trop longue si celle-ci était destinée à quelqu'un qui n'aimait pas lire, ce qui n'était pas leur cas.

VI. CONCLUSION

Cette étude avait pour but de mener une première exploration de l'expérience de personnes en deuil ou séparées lors de la passation du module d'acceptation du programme de thérapie en ligne LIVIA-FR-II, une intervention comprenant quatre modules, à savoir : *accepter la perte et un monde changé ; ressentir les émotions ; s'accomplir et se redéfinir face à soi et aux autres*. Le module d'acceptation, élaboré d'abord par nos soins selon les modèles des tâches de Worden (2009) et du deuil en double processus de Stroebe & Schut (1999), comprend une partie psycho-éducative à lire puis des exercices d'écriture et de restructuration cognitive avec un focus sur la perte dans un premier temps, puis sur les changements liés à la perte, le tout selon un angle cognitif. Dans le cadre de ce travail, nous avons donc développé puis testé la faisabilité de ce module d'acceptation, intégré dans le programme LIVIA-FR-II. Nous avons mené cette étude exploratoire en recueillant les témoignages de quatre participants volontaires, étudiants en bachelor de psychologie à l'Université de Lausanne. Tous les entretiens ont été menés à l'université. Les participants effectuaient d'abord le module, puis étaient interrogés sur leur vécu de la passation. Les entrevues ont été analysées au moyen de l'analyse thématique de contenu (Braun & Clarke, 2006).

Ce travail de master a permis de mettre en avant un certain nombre d'éléments importants, qui peuvent donner une bonne idée des forces et faiblesses du module. D'abord, les participants semblent globalement satisfaits de leur expérience. Les éléments positifs rapportés concernent notamment la partie pratique du module, sa structure dynamique et l'impact psychologique des exercices d'exposition. En outre, bien que le ressenti émergeant de la passation était fort et coûteux pour les participants, l'expérience laissât place à un sentiment de bien-être, si bien que ces derniers se voyaient recommander le module à un proche dans une situation de perte. Nous sommes également très satisfaits de la manière dont la notion d'acceptation a été reçue, en ce

qu'elle a été jugée pertinente et nécessaire dans un processus d'ajustement à la perte.

Les résultats de l'analyse ont également permis de souligner les principales lacunes du module. Le retour des participants a ainsi mis en évidence une éventuelle prématurité de l'intervention psychologique liée à l'acceptation, une distance créée par l'ordinateur, des consignes parfois peu claires ainsi qu'un surplus d'informations théoriques provoquant parfois lassitude et désintérêt. Concernant ce dernier élément, notons que les notions ont tout de même été bien comprises, notamment les versants OP et OR décrits dans le modèle en double processus (Stroebe & Schut, 1999). L'analyse de ces éléments contribue à une meilleure compréhension des possibilités d'amélioration.

Afin de poursuivre l'exploration de la mise en place du module, il serait pertinent de réitérer l'étude en proposant aux participants d'effectuer le module seuls, à domicile, afin de recréer des conditions plus proches de la réalité. Cela constitue une solution qui peut être envisagée afin de permettre une meilleure compréhension du vécu des personnes endeuillées effectuant le programme. Nous proposons également d'investiguer le vécu face au module d'une population présentant un deuil compliqué, au sens du DSM 5, et donc plus semblable à la population visée par le projet LIVIA-FR-II. Il serait aussi intéressant de réaliser une étude longitudinale portant sur les effets psychologiques à long terme en lien avec la passation du module d'acceptation. Une telle recherche serait essentielle afin de mieux cerner l'impact réel du module sur le processus de deuil.

Enfin, nous espérons que les données recueillies au sein de cette étude pourront contribuer à la mise en place d'interventions online en français efficaces et répondant aux besoins des personnes en deuil ou séparées éprouvant des difficultés dans leur processus de deuil. Les données récoltées montrent qu'Internet donne une perspective nouvelle aux thérapies du deuil et que son utilisation, combinée à des outils psychologiques adaptés, apporte de réels bénéfices. Nous nous en réjouissons.

VII. BIBLIOGRAPHIE

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ème éd.). Washington, DC, US:Author.
- Andersson, G. (2009). Using the Internet to provide cognitive behaviour therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 175-180.
- Angladette, L., Consoli, S. (2004) Deuil normal et pathologique. *La Revue du Praticien*, 54, 911–917
- Aslanzadeh, F. (2017). Using restoration-oriented coping and the Dual Process Model with bereaved undergraduates. *Theses and Dissertations*. Repéré à <https://scholarscompass.vcu.edu/etd/5155>
- Bergström, J. (2013). Les nouvelles thérapies par Internet. *RESET* [en ligne]. *Recherches en sciences sociales sur Internet*. Repéré à : <https://journals.openedition.org/reset/124>
- Berger, M., & Rigaud, C. (2001). Différence entre travail de deuil et travail de séparation. *Prisme (Canada)*, 36, 44-52.
- Berger, T. (2017). Les outils de communication modernes pour fournir des prestations de psychiatrie. *Fédération suisse des médecins psychiatres-psychothérapeutes*. Repéré à : <https://www.psychiatrie.ch/fr/fmpp/prises-de-position-et-publications/prises-de-position-fmpp/>
- Beroud, J., Henzen, A., Ferry, M., & Sentissi, O. (2014). Deuil, évolution conceptuelle et nouvelles définitions. *Revue Médicale Suisse*, 10, 565-568.
- Blanchet, A., Gotman, A., (2007). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*. Paris : A. Colin
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & de Keijser, J. (2003). Traumatic grief as a disorder distinct from bereavement-related depression and anxiety: a replication study with bereaved mental health care patients. *The American Journal of Psychiatry*, 160, 1339-1341.
- Boelen, P. A. (2006). Cognitive-Behavioral Therapy for Complicated Grief: Theoretical Underpinnings and Case Descriptions. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 1-30.
- Bonnet, C., Solaz, A. & Algava, É. (2010). Les changements professionnels en France autour de la séparation conjugale. *Population*, 65, 273-308.

- Bourgeois, M. L. (2006). Études sur le deuil. Méthodes qualitatives et méthodes quantitatives. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 164, 278-291.
- Bourgeois, M.-L. (2013). Le deuil aujourd'hui. Introduction. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 171, 155-157.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3, 77-101.
- Brodbeck, J., Berger, T., & Znoj, H. J. (2017). An internet-based self-help intervention for older adults after marital bereavement, separation or divorce: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, Emotional, and Behavioral Reactions to Breaking Up: The Roles of Gender, Age, Emotional Involvement, and Attachment Style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 871-884.
- Divorce. (s.d.). Dans Dictionnaire Larousse en ligne. Repéré à <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/s%C3%A9paration/72161#locution>
- Duffy, M., & Wild, J. (2017). A cognitive approach to persistent complex bereavement disorder (PCBD). *The Cognitive Behaviour Therapist*, 10, e16.
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., van den Bout, J., Stroebe, W., Schut, H. A. W., Lancee, J., & Stroebe, M. S. (2015). Internet-Based Exposure and Behavioral Activation for Complicated Grief and Rumination: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 46, 729-748.
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2017). Rumination following bereavement: an overview. *Bereavement Care*, 36, 58-64.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W., Stroebe, W., Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2013). Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 961-970.
- Fasse, L. (2013). *Le deuil des conjoints après un cancer : entre évaluation et expérience subjective*. Thèse de doctorat inédite, Université René Descartes - Paris V. Repéré à <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01088740/document>
- Fleming, S., & Robinson, P. (2001). Grief and cognitive-behavioral therapy: The reconstruction of meaning. Dans M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Éd.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. (pp. 647-669).

- Furnes, B., & Dysvik, E. (2010). A systematic writing program as a tool in the grief process: part 1. *Patient Preference and Adherence*, 4, 425-431.
- Guex, P., Conus, P., Pomini, V., Kramer, U., Bonsack, C., & Eap, C. (2011). Psychiatry. *Revue médicale suisse*, 7, 150-153.
- Hall, C. (2014). Bereavement theory: Recent developments in our understanding of grief and bereavement. *Bereavement Care*, 33, 7-12.
- Herbert, J., Forman, E., & England, E. (2008). Psychological acceptance. Dans W. T. O'Donohue & J.E. Fisher, *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 4-16). New Jersey, US : John Wiley & Sons.
- van der Houwen, K., Schut, H., van den Bout, J., Stroebe, M., & Stroebe, W. (2010). The efficacy of a brief internet-based self-help intervention for the bereaved. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 359-367.
- Imbert, G. (2010). L'entretien semi-directif : à la frontière de la santé publique et de l'anthropologie. *Recherche en soins infirmiers*, 102, 23-34.
- Kosminsky, P. (2017). CBT for Grief: Clearing Cognitive Obstacles to Healing from Loss. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35, 26-37.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., Boutin, G. (1997). *La recherche qualitative : fondements et pratique*, Paris: De Boeck Université.
- Lewandowski, G. W. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 21-31.
- Lewandowski, G. W., Jr., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 40-54.
- Martin, T. L., & Doka, K. J. (2014). *Series in death, dying, and bereavement. Men don't cry...women do: Transcending gender stereotypes of grief*. Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel.
- Mathé, T., Francou, A., & Hébel, P. (2016). Le deuil, une réalité vécue par 4 Français sur 10. *Consommation et mode de vie*, 286, 1-4.
- Matthews, L. T., & Marwit, S. J. (2004). Complicated grief and the trend toward cognitive-behavioral therapy. *Death Studies*, 28, 849-863.
- Nakamura, Y. M., & Orth, U. (2005). Acceptance as a Coping Reaction: Adaptive or not? *Swiss Journal of Psychology*, 64, 281-292.

- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris, France : Armand Colin.
- Sauteraud, A. (2012). *Vivre après ta mort: Psychologie du deuil*. Paris, France : Odile Jacob.
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and Health: Current Trends and Future Directions. *Psychosomatic Medicine*, 77, 227-236.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12, 213-232.
- Shear, M. K. (2010). Exploring the Role of Experiential Avoidance from the Perspective of Attachment Theory and the Dual Process Model. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 61, 357-369.
- Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 293, 2601–2608.
- Simon, N. M. (2013). Treating Complicated Grief. *Journal of the American Medical Association*, 310, 416.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 147-160.
- Stroebe, M.S. & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description, *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, M.S. & Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. Dans M.S. Stroebe, R.O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 475-403). Washington, DC, US : American Psychological Association
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. Dans R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss* (pp. 55-73). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on, *Omega*, 61, 273-289.
- Stroebe, M.S., & Schut, H. (2018). What is the difference between healthy grief work and unhealthy rumination? *The psychologist*, 31, 24-29.
- Stroebe, W., Schut, H., & Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved? *Clinical Psychology Review*, 25, 395-414.

- Stroebe, M.S., Schut, H., & Stroebe, W. (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of General Psychology*, 9, 48-60.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet (London, England)*, 370, 1960-1973.
- Schwartzberg, S., & Halgin, R. (1991). Treating Grieving Clients: The Importance of Cognitive Change. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22, 240-246.
- Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V. & Braun, V. (2017). Thematic analysis. Dans C. Willig, & W. S. Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (pp. 17- 37). London, England: Sage.
- Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2006). Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Complicated Grief: A Randomized Controlled Trial. *Death Studies*, 30, 429-453.
- Wagner, B., & Maercker, A. (2007). A 1.5-year follow-up of an Internet-based intervention for complicated grief. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 625-629.
- Wild, K. J., Macavei, B., & Podesa, D. M. (2017). Acceptance in Cognitive Behavioral Psychotherapies: Different or the Same? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35, 187-206.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4ème éd.). New York, NY, US: Springer Publishing Company.
- Zech, E. (2006). *Psychologie du deuil: Impact et processus d'adaptation au décès d'un proche*. Wavre, Belgique: Mardaga.
- Zech, E., Delespaux, E., & Ryckebosch-Dayez, A.-S. (2013). Les interventions de deuils centrées sur les processus psychologiques et relationnels. *Annales Médico-Psychologiques*, 171, 158-163.
- Zech, E., Ryckebosch-Dayez, A.-S., & Delespaux, E. (2010). Improving the Efficacy of Intervention for Bereaved Individuals: Toward a Process-Focused Psychotherapeutic Perspective. *Psychologica Belgica*, 50, 103.

VIII. ANNEXES

Annexe 1 : Critères diagnostiques (DSM-5). Tiré de : Beroud et al. (2010)

Deuil complexe et persistant:

A. L'individu a vécu la mort d'un membre proche de la famille ou d'un ami proche il y a au moins douze mois. Dans le cas d'un enfant, le décès peut avoir eu lieu il y a six mois au moins

B. Depuis le décès, au moins un des symptômes suivants a persisté et à un niveau clinique significatif (tristesse intense, douleur émotionnelle, préoccupations en lien avec le décès)

C. Depuis la mort, au moins six des symptômes suivants sont vécus plus souvent que 50% des jours à un degré cliniquement significatif

- Détresse réactive à la mort:
 1. difficulté marquée à accepter la mort
 2. se sentir choqué, abasourdi, ou émotionnellement engourdi par la perte
 3. difficulté à se remémorer positivement des événements en lien avec la personne décédée
 4. sentiment d'amertume et de colère liées à la perte
 5. évaluations inadaptées sur soi-même en relation avec le défunt ou le décès (par exemple: l'auto-accusation)
 6. l'évitement excessif de rappels de la perte
 - Perturbation sociale/identitaire :
 7. désir de mourir pour être avec la personne décédée
 8. difficulté à faire confiance à d'autres personnes depuis le décès
 9. sentiment de solitude ou de détachement d'autres personnes depuis le décès
 10. sentiment de vacuité sans le défunt, conviction qu'on ne peut pas fonctionner sans la personne décédée
 11. confusion au sujet de son rôle dans la vie ou une diminution du sentiment de l'identité
 12. difficulté ou réticence à poursuivre des intérêts depuis le décès ou difficulté à planifier l'avenir
-

D. La perturbation cause une détresse cliniquement significative ou une détérioration dans le fonctionnement social, occupationnel, ou d'autres aspects importants du fonctionnement de l'individu

E. La réaction de deuil doit être disproportionnée ou en désaccord avec les normes culturelles, religieuses ou de l'âge du patient

Date de l'entretien :

Nom de l'évaluateur :

Pendant le module

- Répondre aux éventuelles questions et les noter
- Heure de fin du module dans son entièreté :

Pendant l'entretien

6. Participant a programmé et a l'intention de faire l'exercice à domicile ? :
- o Oui : donner le lien du module/ proposer feuille imprimée des exercices / demander autorisation de le recontacter par la suite
→ Date et heure de l'entretien téléphonique :
 - o Non : (pourquoi)

7. Ressenti immédiat

- Comment vous sentez-vous ?
- Vous sentez-vous mieux ou moins bien qu'au début du module ?

Réponse du participant :

8. Satisfaction générale au module

- Comment avez-vous trouvé le module de manière générale ?
- Le programme a-t-il répondu à vos attentes/besoins ?
- Dans quelle mesure le recommanderiez à quelqu'un de proche ? Pourquoi ? Pourquoi pas ? (Si n'ose pas trop répondre : de 1 à 10 ?) Quelles modifications seraient nécessaires ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé dans le module ? Ou que jugez-vous inutile ?

Réponse du participant :

9. Population cible adéquate

- Pensez-vous que le programme était adapté à votre situation ?
- (Dans quelle mesure vous semble-t-il pertinent de parler d'acceptation dans le processus de deuil/ de séparation ?)
- Dans quelle mesure vous êtes-vous senti concerné par le sujet ?

Réponse du participant :

10. Structure du module

- Que pensez-vous de la structure du module ?
- Que pensez-vous de la séparation entre les deux versants ?
- Vous êtes-vous senti plus concerné par un versant que par l'autre ?
- Dans quelle mesure les mots choisis reflètent-ils votre vécu du deuil/de la séparation ?
- Considérez-vous que le temps pour effectuer le module était adapté ?

Réponse du participant :

11. Contenu théorique (revenir sur les pages si nécessaire)

- Avez-vous l'impression que le programme vous a donné la bonne quantité d'informations ?
- Y'a-t-il des approfondissements à faire, selon vous ? Si oui, lesquels ?
- Diriez-vous que le contenu théorique du module correspond aux attentes que vous aviez ?
- Dans quelle mesure avez-vous trouvé que les explications étaient claires/compréhensibles ?
- Qu'avez-vous retenu comme élément clé ?

Date de l'entretien :

Nom de l'évaluateur :

<ul style="list-style-type: none">▪ Avez-vous l'intention de continuer à appliquer certains conseils qui ont été mentionnés dans le module ?
Réponse du participant :

12. Contenu pratique 1 (exercice devant l'écran)

<ul style="list-style-type: none">▪ Comment avez-vous trouvé les activités proposées dans le programme ?▪ A quel point les exercices sont-ils applicables/transférables dans la vie quotidienne ?▪ Dans quelle mesure diriez-vous que les exercices proposés sont cohérents avec la partie théorique ? (Suite logique ou sentiment d'être perdu à un moment donné ?)
Réponse du participant :

13. Impact du programme

<ul style="list-style-type: none">▪ Pensez-vous que ce module sur l'acceptation est utile dans un soutien en ligne au deuil et à la séparation ?▪ Diriez-vous qu'il vous a permis d'approfondir votre réflexion/d'avancer ?
Réponse du participant :

14. Autre

<ul style="list-style-type: none">▪ Avez-vous d'autres commentaires ?
Réponse du participant :

Après l'entretien

15. Remercier

16. Rappeler l'entretien téléphonique prévu

17. Proposer d'envoyer les résultats finaux (travail de master → attention : pas de résultat individualisé) et noter l'information.

Après l'exercice à domicile

18. Contenu pratique 2 (tâche à domicile)

<ul style="list-style-type: none">▪ La TAD a-t-elle apporté quelque chose de plus que le « devant l'ordinateur » ?▪ Comment était-ce de faire la TAD (facile ou pas, éventuelles difficultés rencontrées) ?▪ Si n'a pas effectué l'exercice pourquoi ? (Expliquer qu'est informatif pas jugement : ne pas faire est déjà une réponse en soi. Demander aussi éventuellement ce qu'on aurait pu faire pour le motiver à le faire)▪ Le fait de prendre rendez-vous avec soi-même a-t-il aidé ?▪ Avez-vous l'intention de continuer à appliquer certains exercices qui ont été proposés dans le module ?▪ Avez-vous rencontré des soucis techniques (blocages, problème de navigations, etc.) ?
Réponse du participant :

19. Remercier le participant, annoncer que le nombre de point a été attribué (3 points) et prendre congé

Annexe 3 : Tableau d'analyse thématique issu des entretiens

Thèmes	Catégories	Unités de sens	Sous-catégories (valeur)	P concernés	Justifications	Verbatim	Cadre
1. Ressenti lié à la passation	<i>1.1. Un ressenti difficile durant la passation</i>	Coût, fatigue	-	P2, P3, P4	P2 : permet un pas en avant	P2 : « Des fois ça coûte pour nous mais [...] » P3 : « ça m'a fatiguée aussi (rire) » P4 : « [...] un peu fatiguée »	R R R
		Émotions fortes vécues (tristesse, colère)	-	P2, P3, P4	P2 : écrire sur la perte provoque de la tristesse et de la colère P4 : retour de souvenirs douloureux	P2 : « Après on peut être triste parce qu'on écrit des trucs tristes » P3 : « Je me rend compte que j'ai toujours ce double sentiment d'amour et de haine » P4 : « Encore plus triste [...], de pire en pire au fil de la passation » P4 : « « [pleurs] je sais pas, enfin, on y pense plus, tout se mélange et tous les souvenirs reviennent [...] et c'est difficile et ça fait mal quand on écrit »	R R R R
		Distance créée par l'ordinateur	-	P1	-	P1 : « Après c'est vrai qu'on peut pas faire les choses différemment, mais c'est vrai que l'interface d'être avec l'ordinateur, qui nous dit bravo, merci, c'est pas négatif mais ça fait toujours un peu une distance c'est assez spécial » P1 : « [...] ça doit rester un outil et là ça prend presque le rôle de la petite tape sur l'épaule et là c'est un ordinateur qui le fait »	R R
	<i>1.2. Un sentiment de bien-être à la suite de la passation</i>	Soulagement, bien-être	+	P2, P3, P4	P2 : émotions fortes qui sortent et s'atténuent ensuite P3 : un tout qui donne un sentiment global positif	P2 : « [...] en sortant d'ici on peut se sentir soulagé mais y'a les émotions fortes qui après vont s'atténuer et après on voit qu'en fait on se sent un peu mieux » P3 : « Je suis soulagée et fâchée j'ai envie de taper, mais ça m'a fait du bien vraiment [...] » P3 : « mais là ça m'a fait beaucoup de bien » ; « [...] en fait c'était un tout qui m'a mise dans un bon « mood » si je peux dire ça comme ça » P4 : « En vrai ça fait du bien, mais c'est au début c'est dur [...] »	R R R R
2. Satisfaction générale	<i>2.1. Perception positive de l'ensemble</i>	Intéressant, sympa	+	P1, P3	-	P1 : « Bien c'était intéressant, très sympa [...] » P3 : « Parce que des fois on retrouve des exercices ou des textes avec des choses compliquées et ça t'intéresse pas forcément, là je trouvais que c'était parfait »	A A
		Bien, bien fait	+	P2, P4	P2 : aide P4 : miroir du vécu	P2 : « Moi j'aime bien, [...] j'écris moi-même des choses je trouve que c'est mieux je souhaite à tout le monde de le faire » P4 : « C'est bien au début, ça explique comment on se sent et ce qu'on ressent après la perte »	R A
		Facile, simple	+	P3	-	P3 : « C'est facile, simple, pas trop compliqué et bien écrit » P3 : « Parce que des fois on retrouve des exercices ou des textes avec des choses compliquées et ça t'intéresse pas forcément, là je trouvais que c'était parfait »	A A
		Bien écrit	+	P3	-	P3 : « Pas grand-chose à dire, c'est facile, simple, pas trop compliqué et bien écrit »	A

		Aspect zen	+	P2	P2 : Présence des images	P2 : « Après y'a des images c'est encore assez, c'est assez zen votre truc »	A
		Longueur du module	-	P1, P2, P3, P4	P1, P2, P3, P4 : trop d'informations avant les exercices	Cf. 6.1.	-
	2.2. <i>Recommandation du module</i>	Recommandation	+	P1, P2, P3, P4	P4 : Pour les gens qui n'arrivent pas à en parler et préfèrent l'écriture	P1 : « oui,oui » P2 : « [...] je souhaite à tout le monde de le faire » P3 : «oui, à toutes mes copines (rire)» P4 : «oui, si à la personne ça lui fait du bien d'écrire et qu'elle arrive pas à en parler et préfère l'écriture, euh... oui»	A A A A
	2.3. <i>Réponse aux attentes/besoins</i>	Réponse au besoin d'extérioriser	+	P3, P4	P3 : permet de mettre des mots sur la douleur alors qu'on ne veut pas forcément en parler	P3 : « [...] quand même parce que j'ai pu poser mes mots sur ce que je ressentais et que j'avais pas forcément envie de le dire à haute voix ou en parler avec quelqu'un » P3 : « Je trouve que vous touchez des points sensibles, c'est des points qu'on a envie d'en parler ou besoin d'en parler »	R R
Touche des points sensibles		+	P3	-	P3 : « Je trouve que vous touchez des points sensibles, c'est des points qu'on a envie d'en parler ou besoin d'en parler »	R	
Répond aux attentes		+	P1, P3	-	P1 : « oui, ouais ouais je pense » P3 : « ouais je pense quand même »	R R	
3. Ciblage de la population	3.1. <i>Adaptation de l'intervention à la situation de deuil ou de séparation</i>	Adaptation au cas personnel	+	P1, P2, P3	P2 : après avoir fait l'exercice P3 : difficultés à accepter	P1 : « Oui tout à fait » P2 : «Oui ça correspond totalement, après avoir fait l'exercice ouais ouais » P3 : «Oui, tout à fait. Je me suis rendu compte que j'avais pas forcément accepté et arrivé à me dire « oui voilà, c'est la vie » (rire), mais des fois y'a des rechutes, [...], j'ai l'impression d'avoir accepté mais tout d'un coup 2-3 jours plus tard en fait non pas du tout et ça rechute »	R R R
		Cas différent	-	P2	P2 : situation actuelle différente	P2 : après la TAD, elle dit ne plus se sentir vraiment concernée (interview tél.)	R
	3.2. <i>Possibilité prématurité de l'intervention</i>	Intervention prématurée	-	P2, P4	P2 : demander trop et trop vite peut décourager P4 : vécu émotionnel encore trop présent P4 : trop tôt pour parler des changements	P2 : « Au début je pense que les gens, quand même, ont besoin de ça. Au début faut pas trop les bouger sinon ils vont se sentir encore plus mal ils se diraient « je suis nul j'arrive pas à avancer », on se sent faible, pas apte à être fort, et il faut un temps d'adaptation [...] » P4 : « Après un deuil, aussi, enfin, ça fait pas longtemps du coup je pense pas parce qu'on est encore dans les émotions de tristesse, de colère. On veut toujours pas accepter ce qui s'est passé et je pense qu'il faut attendre quelques mois, ou années et là peut-être, euh, ça fait une différence » P4 : « J'ai pas aimé la partie sur les changements, je me vois pas encore accepter le deuil et je me vois pas encore dire « ouais c'est bon j'accepte , tout va bien »... ça prend du temps »	A R ... S R
4. La notion d'acceptation		Pertinent	+	P1, P2, P3, P4	P1 : se remémorer et accepter P2 : Le mot clé ; permet la reconstruction	P1 : « Ça me parle [...] mais maintenant que vous me le dites oui ça fait partie de l'acceptation, se remémorer la chose comme elle est et l'accepter » P2 : « Oui c'est le mot clé [...] ; « on a une acceptation de ce qui s'est passé »	R A

	4.1. <i>Pertinence de la notion d'acceptation</i>				P3, P4: permet de se rendre compte qu'on n'a pas forcément tout accepté (conscientisation)	mais il faut aussi accepter ce qu'on veut devenir parce que quand on perd quelqu'un on est plus qui nous sommes» P3 : « Je me suis rendu compte que j'avais pas forcément accepté et arriver à me dire oui voilà c'est la vie (rire) [...] mais tout d'un coup 2-3 jours plus tard en fait non pas du tout et ça rechute. C'est des montagnes russes » P4 : « Je crois que j'ai vu où était le problème... que j'arrive pas à accepter et qu'il faudrait que je change. C'est dur et il faut en parler, genre euh, je devrais changer »	R R
		Permet d'avancer	+	P2, P4	P2: Sinon on reste dans les termes deuil et séparation, bloqués au même stade P2: nécessaire pour avancer	P2 : « [...] si on avait parlé que de deuil et séparation on serait resté coincé au même stade. Faut d'abord accepter avant d'avancer c'est un peu contradictoire faut prendre le temps pour soi même» P2 : « [...] c'est une bonne méthode pour trouver son chemin ou avoir quelques idées pour quand même vouloir s'en sortir, se donner un peu de courage »	R A
	4.2. <i>Nécessité d'un temps d'adaptation avant l'acceptation</i>	Besoin d'un temps d'adaptation avant d'accepter	o	P2, P4	P2 : si on est dans le déni P2 : un moment est nécessaire avant de se décider à avancer P2 : demander trop et trop vite peut décourager P4 : si on veut pas accepter, ça sert à rien d'en parler	P2 : «si on reste dans le déni pendant un moment [...] je pense qu'il y a quand même besoin d'un temps d'adaptation et après on décide de sauter le pas et de commencer à revivre » P4 : « Oui je trouve qu'il faut en parler, mais c'est personnel je trouve, enfin, c'est soit t'en veux, soit t'en veux pas en fait. C'est par rapport aux changements de notre vie en fait, si on ne veut toujours pas accepter ça sert à rien d'en parler » P4 : « je pense que l'acceptation je mettrais, je sais pas, je l'aurais pas mis maintenant parce que ça m'énerve. Il faut accepter mais je l'aurais plutôt mis à la fin. Je crois que l'acceptation va à la fin. Je sais pas on pense à cette personne et tout et à la fin on doit accepter qu'elle est plus là, je pense »	A A R
5. Structure générale	5.1. <i>Organisation du module</i>	Très bien	+	P1	P1 : c'est neutre P1 : apprécie temporalité de la partie psychoéducatif P2 : c'est clair	P1 : « J'ai trouvé très bien la structure [...]» P1 : « c'est très neutre, donc ça passe bien » P1 : « Ce qui était bien c'était le côté temporalité du début » P2 : « oui tout à fait, c'était super clair j'ai pas eu de mal par rapport à ça »	A A A
		Organisé	+	P4	-	P4 : « Oui c'est organisé » P4 : « C'est juste que c'est long mais c'est des bonnes transition »	A A
		Les renvois	+	P1	P1 : les renvois apportent du dynamisme à la structure	P1 : « J'ai trouvé très bien la structure, d'avoir ce côté vous faites ça, revenez-y donc c'était intéressant [...], surtout la structure du module, du tout, c'était vraiment sympa »	A
	5.2. <i>Durée du module</i>	Trop de temps nécessaire pour effectuer le module	-	P4	P4 : trop de temps pour commencer	P4 : « Je pense, ouais je pense que c'est un peu trop long. Là si j'étais chez moi j'en aurais eu marre assez vite, après la partie théorique, euh, y'a trop de temps pour commencer à, euh, faire les exercices, j'sais pas combien de pages y'a ; et puis on commence à peine à écrire donc euh, c'est un peu trop long»	A

	5.3. <i>Indications sur la durée</i>	Insertion d'un repère de temps	o	P1	-	P1 : « Bon c'est vrai qu'y avait le minuteur, j'ai pas utilisé. Il pourrait presque être visuellement incorporé et pas d'appuyer pour l'ouvrir ailleurs et le mettre sur 20 pour que ça commence »	S
		Informé à l'avance sur la durée du module	o	P1	P1 : créer un cadre temporel plus clair	P1 : « Ce serait pas mal de dire que ça vaut le coup de prendre 1h30. Du coup ça pourrait presque être intéressant de timer ça, ce qui est bien dans une séance c'est que c'est cadré, ça peut être une idée »	S
6. Contenu théorique	6.1. <i>Surplus d'information</i>	Trop de texte, trop long	-	P1, P2, P4	P1, P2, P4 : Beaucoup de lectures avant les exercices	P1 : « au début on se dit ouais y'a beaucoup de texte mais on arrive quand même au moment où on est en train de faire l'exercice mais euh [...] » P2 : « Y'a beaucoup de lectures et beaucoup de gens vont lire une phrase sur deux, et ils se lassent parce que voilà, mais moi j'suis en français en mineur j'aime bien lire mais pour d'autres qui aiment pas trop lire... » P4 : « je pense que c'est déjà un peu trop long... il faut aller à l'essentiel je pense y'a pas besoin de faire trop de paragraphes pour euh, parler de ça »	A A R ...S
		Répétitions	-	P2, P4	-	P2 : « Des fois c'est un peu barbant parce qu'on leur a beaucoup répété la même chose » P4 : « [...], mais quand même un peu répétitif et un peu long » ;	A A
		Lassitude	-	P2, P4	P2 : trop de lectures P4 : trop de pages	P2 : « Y'a beaucoup de gens qui seraient vite lassés du texte [...], un petit défaut c'est le texte un peu trop long je dirais pas autre chose » P4 : « Je sais pas combien de pages y'a... et pour lire c'était un peu long, j'ai vite lu »	A R
	6.2. <i>Des informations non pertinentes</i>	Trop de questions en intro	-	P2	P2 : pas de réponse à ces questions	P2 : « [...] y'avait beaucoup de questions pourquoi vous êtes comme ça, quelles émotions vous avez et nous on est là je sais pas »	R
		Inutile	-	P1	-	P1 : « Je suis vraiment pas TCC du tout et ce qui était chouette c'était de le faire, donc les exercices, après la théorie je vois pas ce qu'elle a apporté »	A
	6.3. <i>Des éléments positifs ?</i>	Un miroir du vécu	+	P2	P2 : montre le processus du deuil	P2 : « Souligner ce qui fait qu'on accepte pas le deuil c'est une bonne idée parce que ça montre quel chemin on prend et on le remarque pas forcément [...] »	A
		Séparation des versants (LO) & (RO)	+	P1, P2, P4	P2 : bonne méthode pour retrouver son chemin	P1 : « Ah oui le côté passé futur ! [...] mais ce qui était bien c'était le côté temporalité du début » P2 : « [...] passé futur, ouais j'aime beaucoup cette façon [...] c'est une bonne méthode pour trouver son chemin » P4 : « Oui tout à fait, c'était super clair j'ai pas eu de mal par rapport à ça »	R R A
		Donne de la profondeur	+	P1	P1 : pour avoir de la profondeur et éviter de prendre à la légère	P1 : « Ce que je trouve bien c'est que c'est pas quelque chose qu'on fait comme si on était là ouais je fais ça en 5 minutes, et c'est vrai que pour avoir plus de profondeur y'a besoin, je me suis dit au début c'est long mais en fait après ça nous amène dans un espèce de moment »	R
		Cadre utile	+	P1	P1 : une mise en contexte thérapeutique	P1 : « [...] mais c'est comme quelqu'un qui nous dit bonjour, asseyez-vous là on va faire ça, c'est une espèce de mise en contexte »	R

		Clarté des informations	+	P1, P4	P4 : compréhensible	P1 : « J'ai trouvé les explications claires et compréhensibles » P4 : « Je pense que c'est assez simple, pour les mots c'est bien, je sais pas trop comment expliquer mais c'est compréhensible, et je pense pour tout le monde »	A A
		Notions intéressantes	+	P1	-	P1 : « C'est des notions déjà vues, mais les pensées automatiques, la RC, c'est intéressant, j'avais jamais pratiqué mais c'est intéressant »	A
7. Contenu pratique	7.1. Aspects émotionnels liés aux exercices d'exposition	Les exercices répondent aux besoins des participants	+	P2, P3, P4	P2 : habitude d'écrire P2 : efficacité de l'écriture P2 : favorise la libre-pensée P3 : s'est trouvée très investie	P2 : « Ça va c'était bien j'aime bien écrire, j'ai l'habitude » P2 : « Oui y avait pas meilleur exercice, parce que si ça avait été des questions ça aurait pas donné grand-chose, et l'écriture au moins on l'a en face de nous on la regarde et on se dit ouais c'était pas comme ça, c'est pas pareil, l'écriture c'est beaucoup plus efficace, mais l'écriture c'était une bonne solution, l'une des meilleures » P2 : « [...] et non c'est vraiment du libre penser et je trouve que c'est une bonne idée » P4 : « [...] et euh y'a aussi le fait de tout écrire, ça fait du bien aussi » P3 : « [...] et je pensais pas que j'allais écrire autant »	R A R R
		Écrire permet d'extérioriser ses sentiments dans l'intimité	+	P2, P3, P4	P2 : moins de gêne qu'à l'oral P3 : poser des mots sur un ressenti sans le dire à haute voix P4 : c'est pour soi	P2 : « [...] une bonne idée [...] y'a bcp de gens qui trouvent pas leur mots » P3 : « Ouais je pense quand même parce que j'ai pu poser mes mots sur ce que je ressentais et que j'avais pas forcément envie de le dire à haute voix ou en parler avec quelqu'un » P4 : « [...] on n'ose pas forcément en parler avec tout le monde ou quoi et là on écrit, euh, on écrit pour soi et ça fait du bien » P4 : « oui, si à la personne ça lui fait du bien d'écrire et qu'elle arrive pas à en parler et préfère l'écrire, euh, oui. »	A R R A
		Des émotions fortes s'en dégagent	+/-	P2, P3, P4	P2 : triste et en colère P3 : amour et haine P4 : sentiment extériorisés	P2 : « [...] à la fin on est triste en colère, émotion qui est forte, en sortant d'ici on peut se sentir soulagé mais y'a les émotions fortes » P3 : « Je me rend compte que j'ai toujours ce double sentiment d'amour et de haine. Je suis soulagée et fâchée, j'ai envie de taper, mais ça m'a fait du bien vraiment » P4 : « Le fait d'en avoir parlé pendant l'écriture c'est encore plus dur... tous les sentiments sortent pendant l'écriture »	R R R
		Soulagement	+	P3, P4	(spécifique à l'exercice)	P3 : « [...] ça m'a fait du bien vraiment » P4 : « [...] et euh y'a aussi le fait de tout écrire, ça fait du bien aussi » P4 : « [...] ça fait quand même du bien de... de tout ressortir »	R R R
	7.2. Aspects théorico-pratiques liés aux exercices d'exposition	Diversité dans les exercices	+	P2	P2 : différentes tâches – donne de l'intérêt	P2 : « Non c'est toujours différent y'a toujours quelque chose de différent. Au début on peut se dire qu'on a la flemme mais après on arrive plus à s'arrêter »	R
		Choix d'écriture libre vs guidé	+	P1, P2	P1 : s'adapte aux besoins personnels P2 : pertinent pour les gens qui	P1 : « Je trouvais que c'était bien fait parce qu'y avait cette possibilité de libre et guidé et je pense que si j'avais eu le côté guidé ça aurait été moins ce que j'aurais voulu, mais pour d'autres personnes ça peut être bien »	A

				peinent à trouver leurs mots	P2 : « C'est une bonne idée de poser les questions et les idées viennent [...] » P2 : « Le fait de nous proposer l'écriture libre, après d'autres choses je suis pas allée voir les Pdfs, mais c'est une bonne idée »	A A
	Questions posées dans l'écriture guidée	+	P2, P3, P4	P2 : aident à la mise en mots P3 : explicites mais pas trop P3 : rangement des idées	P2 : « [...] j'ai pu poser mes mots sur ce que je ressentais » P3 : « Grâce aux questions ça nous aidait à faire une sorte de rangement, de classification de ce qu'on voulait dire du coup c'était pas mal » P4 : « J'aimais bien les questions, parce que parfois on y pense pas, et c'était bien »	R A R
	Manque de cohérence avec la théorie	-	P1	P1 : difficulté à faire des liens	P1 : « [...] ouais maintenant que vous me le dites j'ai pas trop fait le lien entre théorie et pratique mais je dirais pas que j'ai fait le lien consciemment pendant » P1 : « Ce mot (acceptation) on l'oublie complètement quand on part dans les exercices, on est plus sur l'écriture, le travail sur soi, la pensée »	R R
	Succession d'exercices peu appréciée	-	P4	-	P4 : « [...] après juste exercice après exercice j'aime pas trop mais c'est mon avis »	A
	Délai avant la TAD	o	P1	-	P1 : <i>délai plus grand qu'une semaine pour voir les effets (interview tél.)</i>	S
	Ton parfois enfantin	-	P4	-	P4 : « [...] mais des fois j'ai l'impression que c'est un peu enfantin des fois genre quand on parlait de la baguette magique [rire] »	A
7.3. Exercice de restructuration cognitive	Intéressant d'appliquer le tableau de R.C.	+	P1	P1 : notions déjà vues intéressantes à mettre en pratique	P1 : « Les pensées automatiques, la RC, c'est intéressant, j'avais jamais pratiqué mais c'est intéressant, c'est plutôt pratique ce que je dis là »	A
	Souligner les pensées permet de savoir sur quoi travailler	+	P2	-	P2 : « [...] et le fait de souligner ce qui allait pas, la pensée négative, de la souligner c'est une bonne étape pour comprendre par où passer pour la suite »	A
	Difficultés de compréhension liées aux tableaux	-	P2, P4	P2 : pas clair P4 : trop superficiel	P2 : « C'était pas très clair qu'il fallait compléter le tableau, après on explique par des questions après à la place d'utiliser le tableau, on sait pas trop si il faut répondre aux questions ou compléter le tableau » P4 : « Je l'ai fait parce que je devais le faire, mais sinon je l'aurais pas fait, c'est trop superficiel »	A R
	Exercice trop difficile	o/-	P3	P3 : difficulté à trouver les pensées problématiques	P3 : « J'ai trouvé ça parlant mais après j'ai pas forcément réussi à le faire, quand ils me demandaient de trouver 3 solutions, de réfléchir à comment j'avais évolué et tout, ça c'était un peu plus compliqué je trouve »	R
7.4. Application à	Nécessité d'un cadre	o	P3	P3 : se déconcentre à la maison sans cadre	P3 : « Ouais, après moi il me faudrait une sorte de cadre je sais pas si je vais rentrer à la maison et être pas bien et faire cet exercice. Ce serait très bien mais un cadre ce serait plus adéquat pour moi je trouve parce que je suis vite en manque de motivation »	S
	Appréhension à effectuer l'exercice seul à la maison	o	P3	P3 : remuer le couteau dans la plaie en étant seule	P3 : « [...] j'ai pas forcément envie de toucher des points sensibles à la maison et être déprimée et remuer le couteau dans la plaie »	R

	<i>la vie quotidienne</i>	Volonté de continuer d'écrire à la maison	+	P3	-	P3 : « Je vais y réfléchir, et peut être que je ferai des exercices à la maison, juste écrire en fait »	-
		Souhait d'arrêter	o	P4	-	P4 : «[...] là vu que j'ai fait une fois je referai plus. Mais dans quelques années pourquoi pas, pour voir un peu si on évolue ou pas »	-
8. Impact du programme	<i>8.1. Utilité du module d'acceptation dans un soutien en ligne</i>	Écrire aide plus que d'aller chez le psychiatre	+	P2	-	P2 : « Des fois ça m'aide plus que d'aller chez le psychiatre vu que j'y allais souvent ça suffit pas, j'écris moi-même des choses je trouve que c'est mieux je souhaite à tout le monde de le faire »	R
		Utile	+	P2	P2 : plus de facilité à l'écrit, moins de gêne	P2 : «Oui bien sûr vraiment et les gens seront moins gênés que par exemple dans les appels téléphoniques, on est plus gêné que d'écrire, ça dépend des gens parler ou écrire ça soulage et dépend du contexte et je pense que oui ça aiderait sûrement ouais ce serait une bonne idée »	A
		Intérêt pour ce que ça provoque en soi	+	P1, P3	P3 : touche des points sensibles	P1 : « Très intéressant ce que ça provoque en soi » P3 : « Je trouve que vous touchez des points sensibles, c'est des points qu'on a envie d'en parler ou besoin d'en parler »	R R
		Emotions qui ressortent	o	P4	-	P4 : « [...] tous les sentiments sortent pendant l'écriture et après on essaie de – pas d'oublier – mais de voir le bon côté des choses, mais c'est difficile et ça fait mal quand on écrit »	R
	<i>8.2. Impact perçu sur le processus de deuil</i>	Prise de conscience	+	P3, P4	P3 : rappel de la perte (remet au premier plan de la conscience) P4 : pas encore prêt à accepter	P3 : « [...] et je me rends compte quand même qu'après une année c'est pas encore ça. C'est encore assez présent » P4 : « Pour le deuil non, enfin j'essaie je me dis que je dois accepter et tout, mais je le dis juste, je le pense pas. Après oui il faut essayer de mettre en application ça alors à un moment donné faudra bien accepter, et je pense que je suis pas encore prête » P4 : « Je crois que j'ai vu où était le problème., que j'arrive pas à accepter et qu'il faudrait que je change »	R R R
		Impact pas visible tout de suite (prend du temps)	+/-	P2	P2 : angoisse de l'exercice P2 : thérapeute le dit	P2 : « Impact ? Tout de suite non mais c'est normal, tout de suite pas parce que déjà on est angoissé par rapport à l'exercice [...]» P2 : « C'est ce que ma thérapeute me disait tout le temps, ça prend du temps »	R A
		Fait réfléchir	+	P2, P3, P4	P2 : remet en question P3 : pose les bonnes questions	P2 : « [...] ça coûte un peu parce qu'on pense quelque chose et on nous dit de penser le contraire. Des fois ça coûte pour nous mais à la fin c'est bien parce qu'on fait un pas en avant » P2 : « Oui ça m'a fait beaucoup réfléchir et encore une semaine après maintenant » P3 : «[...] je sais pas comment expliquer. Il disait les choses mais il fallait réfléchir dans sa tête pour poser les bonnes choses sur le papier »	R - A

Annexe 4 : Module d'acceptation de LIVIA-FR-II

Module 1 : Accepter la perte et un monde changé

Le premier module de ce programme d'auto-soutien a pour but de vous aider à vous engager dans un processus d'acceptation de la perte, même s'il s'agit d'une démarche difficile à entreprendre. Au moyen d'informations sur le deuil et la séparation ainsi que de différents exercices, il cherche à activer les ressources personnelles que vous pourrez mobiliser pour mieux accepter ce qui a été perdu, et à reprendre ainsi votre vie en main avec un regard positif vers l'avenir.

Tout d'abord, ce module vous donne des informations et des explications sur ce que l'on entend par l'acceptation. S'il est fondamental d'accepter la perte, il est également important d'assimiler les changements qu'elle engendre. Cette partie éducative vous fournira des informations sur les obstacles à l'acceptation et sur diverses stratégies qui vous aideront à mieux accepter la perte. Il propose ensuite des tâches sous forme d'exercices, d'observation de soi et de réflexion afin de vous aider à utiliser ces connaissances dans votre vie quotidienne. Afin d'entamer un réel changement, prenez le temps de bien lire et d'effectuer les exercices proposés. N'hésitez pas y revenir plusieurs fois si vous en sentez le besoin.

Page suivante

Partie psycho-éducative : accepter la perte et ses conséquences sur notre vie

La plupart des gens composent avec la perte d'un proche par décès ou séparation de façon résiliente. Avec du temps, ces personnes parviennent à se remettre et à retrouver le bonheur face à l'épreuve de la perte. Cependant, certaines personnes risquent de voir leur deuil se prolonger ou se compliquer. Prises en otage par leurs sentiments de tristesse ou de colère, il est difficile pour elles d'assimiler la réalité de la perte.

Alors que le modèle de référence pour l'acceptation du deuil était en forme d'étapes, Stroebe et Schut (1999) présentent le travail de deuil comme une démarche de confrontation à la perte subie et à la reconstruction qui suit la perte. Dans l'orientation axée sur la perte, la personne en deuil affrontera

parfois des aspects douloureux liés à la perte et les évitera à d'autres moments (par exemple évoquer les événements autour de la perte, ressentir la peine et la douleur, redéfinir les liens avec la personne perdue, etc.). Dans l'orientation axée sur la restauration, l'individu va devoir se confronter aux tâches qui concernent les changements secondaires à la perte et, à d'autres moments, mettra ces tâches sur pause (par exemple se distraire, définir de nouvelles activités, de nouveaux rôles, une nouvelle identité sans la personne perdue, etc.). Nous oscillons donc entre ces deux orientations : l'une tournée vers le passé, la perte et nos souvenirs, et l'autre vers l'avenir, notre reconstruction. Un bon dosage entre ces deux stratégies permet un meilleur ajustement.

Une composante essentielle du modèle consiste à accepter la réalité de la perte et de ses conséquences sur nos vies. C'est pourquoi ce module vous invitera à vous confronter à la perte, puis à ses conséquences, ce qui peut susciter des émotions parfois intenses et douloureuses mais toutefois nécessaires afin d'accepter.

Accepter la perte

L'acceptation est un concept parfois difficile à cerner et compris de différentes façons selon les personnes. Les scientifiques s'accordent pour dire qu'elle constitue une forme d'adaptation particulièrement pertinente dans des situations incontrôlables, inchangeables (douleur chronique, maladie, deuil, séparation, etc.) qui vise à observer et reconnaître la réalité telle qu'elle est, et y trouver un sens tout en restant en contact avec sa propre expérience intérieure. Accepter implique la volonté de vouloir faire face à la situation douloureuse et le souhait d'en tirer le meilleur parti. Par l'acceptation, nous souhaitons nous battre, et non plus nous débattre. L'acceptation constitue le résultat d'un processus plus ou moins long qui vise à intégrer intellectuellement et émotionnellement la perte et ses conséquences. En contribuant au bien-être psychologique, elle permet de donner à la personne perdue une nouvelle place dans notre vie. S'engager dans une attitude d'acceptation ouvre la voie à plus d'activités productives, plus de compassion envers soi et les autres, moins de résistance face à la perte et ses conséquences, une plus grande sérénité et une réduction des émotions douloureuses.



La perte d'un être cher par décès ou séparation (par divorce ou non) représente un événement profondément bouleversant dans la vie de chacun et difficile à accepter. Perdre la personne aimée peut apparaître comme un mauvais rêve duquel nous cherchons à nous échapper. Fréquemment, les personnes en deuil ou séparées sont d'abord confrontées à la nécessité de donner un sens à la perte afin de l'accepter. Il est ainsi nécessaire de prendre pleinement conscience du fait que la personne est partie et qu'elle ne reviendra pas. Il est en effet parfois difficile de se dire que la perte a bien eu lieu. Elles se demanderont alors : « pourquoi maintenant ? », « pourquoi de cette manière ? », « Est-ce de ma faute si... ? » etc. Diverses réactions sont liées à la difficulté d'accepter la perte : certaines personnes conservent les biens de la personne qu'ils ont perdu, d'autres ont parfois tendance à identifier la personne perdue dans la rue, d'autres encore font un déni de la perte. Pour ces derniers, la perte n'a pas eu lieu et l'absence de l'être aimé n'est que temporaire...

Le but de la thérapie est donc de rendre consciente la réalité de la perte pour l'individu. Il faut cependant du temps pour accepter la réalité de la perte, car elle implique non seulement une acceptation intellectuelle, mais aussi émotionnelle. Il faut par exemple plusieurs mois pour des parents en deuil pour se dire « mon enfant est mort et je ne le verrai plus jamais » ou pour une personne divorcée d'accepter que son ex-conjoint ne fait plus partie de sa vie.

Accepter un monde qui a changé

Il est important de savoir que la perte d'un être cher engendre aussi des modifications permanentes dans l'environnement social et personnel de la personne endeuillée ou séparée et sur sa vie quotidienne. On nomme ces changements "stresseurs secondaires à la perte". Ces stresseurs sont appelés secondaires parce qu'ils ne concernent qu'indirectement la perte. Ils concernent principalement les problématiques suivantes:

- La perte peut impliquer des changements dans les amitiés réelles ou sur les réseaux sociaux. *Avez-vous l'impression de manquer de confident ? d'avoir besoin d'un ami à qui parler et se confier?*
- Vos loisirs ont peut-être aussi changé. *Vous devez peut-être reconstruire de nouveaux passe-temps, différents de ceux que vous aviez avec l'être aimé ?*
- Les problématiques économiques : les changements liés au revenu. Perdre son conjoint par décès ou séparation conjugale peut impliquer de grands bouleversement financiers. *Peut-être avez-vous moins d'argent depuis la perte de cette personne ? Avez-vous été dans l'obligation de déménager?*

- Les problèmes familiaux : La perte implique aussi une réorganisation au niveau familial. Il est en effet parfois nécessaire de renégocier les relations parentales lors d'une séparation conjugale et cela peut générer des conflits de coparentalité. *Peut-être devez-vous prendre seul·e des décisions précédemment prises en couple, au sujet des enfants ou de l'organisation familiale ?*

Il est aussi possible que la perte que vous avez vécue remette en question votre vision du monde ou votre perception de vous-même. Un évènement difficile comme la perte de quelqu'un qu'on aime peut nous déstabiliser et soulever chez nous beaucoup de questions qui viennent bouleverser notre vision de nous-même, de notre futur ou du monde qui nous entoure. Ainsi peuvent apparaître après la perte des sentiments d'injustice ("pourquoi cela m'arrive à moi?"); de vulnérabilité ("je me sens si seul·e et fragile"); d'incontrôlabilité ("je n'y arriverai jamais"); de perte d'estime de soi ("je ne mérite pas d'être aimé·e"), du monde ("le monde est dangereux, injuste") et des autres ("les autres ne pensent qu'à eux"). Lorsque nous perdons quelqu'un, il devient alors nécessaire de s'approprier de nouvelles visions du monde qui nous entoure et de nous-mêmes. Progresser dans le processus de l'acceptation, c'est aussi accepter ces nouveaux défis, ces nouvelles tâches : c'est accepter que certains lieux, certaines personnes ne seront plus jamais les mêmes ; c'est apprendre qui on est aujourd'hui et qui l'on veut devenir, lutter avec une confiance en soi peut-être ébranlée et réévaluer sa propre valeur.

Au fur et à mesure que nous réapprenons à vivre dans ce monde changé, nous nous ajustons émotionnellement et psychologiquement : nous transformons nos habitudes, nos motivations et nos comportements. Certaines personnes en deuil ou séparées décident par exemple de ne plus fréquenter certains lieux leur rappelant la personne perdue, ou décident de redécorer leur maison. Il peut s'agir d'autres ajustements comme déménager, changer de travail, etc. Nous trouvons ainsi de nouvelles façons de répondre à nos besoins et modifions nos interactions et nos relations avec les autres. Certaines personnes modifient également leurs croyances spirituelles.

La finalité de ce module est de vous aider dans l'acceptation de la perte et des changements engendrés par celle-ci. Il est vrai que l'acceptation est complexe et touche à des aspects émotionnels, comportementaux et cognitifs. Toutefois, nous allons ici nous intéresser surtout à l'aspect cognitif, c'est-à-dire aux pensées. Pour commencer, le but sera de comprendre ce qui peut entraver le processus d'acceptation: qu'est-ce qui nous empêche d'accepter la perte d'un être cher? Pourquoi est-il si difficile d'accepter ce monde bouleversé ? Nous verrons ensuite par quels moyens favoriser le processus d'acceptation et dépasser ces obstacles. La session s'achève ensuite sur une série d'exercices.

Des obstacles à l'acceptation: les stratégies d'évitement qui maintiennent la souffrance

Nous savons que les pensées, les comportements et les émotions s'influencent mutuellement. Des pensées négatives peuvent par exemple générer de la tristesse et un repli sur soi. Pour bien débuter dans ce module, il est important de comprendre le rôle que jouent vos pensées et comment celles-ci peuvent influencer votre comportement et vos émotions durant le processus d'acceptation de la perte. C'est pourquoi dans ce module, nous nous concentrerons sur vos pensées.

Peu après la perte, des pensées parfois très pesantes peuvent apparaître et prendre une place conséquente dans le présent. Un endroit, une odeur, un objet, un souvenir peuvent déclencher chez vous des pensées ou images douloureuses liées à la perte de l'être cher. Ces processus ne sont en général pas contrôlables et peuvent créer de la souffrance. Afin d'éviter une trop grande douleur émotionnelle, les personnes qui ont perdu un proche font recours à des diverses stratégies pour éviter la douleur. Les gens ont quelquefois besoin de se distancer un peu afin de pouvoir reconnaître pleinement la réalité. Au fur et à mesure de la résolution du deuil, le recours à ces stratégies d'évitement diminue et l'acceptation augmente. Cependant, certaines personnes (environ 15% des gens suite à un décès ou à un divorce) ne sont pas en mesure d'abandonner ces stratégies, qui vont au final se retourner contre elles en empêchant une prise de conscience et rendant difficile l'acceptation de la perte de leur proche, prolongeant ainsi la souffrance liée à la perte. Connaître ses propres stratégies peut aider à mieux les prévenir et à favoriser le processus d'acceptation. Vous trouverez ci-dessous une liste des principales stratégies d'évitement :

La rumination : Il s'agit d'une stratégie de pensée faisant intervenir des réflexions répétitives sur les causes et les conséquences de la perte et sur les émotions liées à la perte, empêchant la personne en deuil ou séparée de s'engager dans l'action. Après la mort d'un proche, on peut se poser des questions comme : « et si j'avais pu éviter sa mort ? » ; « si seulement je l'avais incité à arrêter de fumer... ». Dans le cas d'une séparation, nous pourrions nous répéter : " j'aurais dû faire plus d'efforts pour sauver notre relation"; " j'aurais dû moins me focaliser sur mon travail"; "C'est de ma faute si on s'est séparés". Souvent, la rumination concerne des auto reproches. Le travail consiste ici à accepter que nous ne maîtrisons pas tout et que certaines choses ne peuvent pas être changées.

La suppression de pensée : Cela consiste en la suppression intentionnelle d'une pensée indésirable remplacée par d'autres pensées. Lorsqu'un individu encore sous le choc de la perte tente de se distraire de pensées douloureuses liées à la perte, il fait intervenir des sujets qui ne sont pas directement liées à la perte, ce qui entrave le bon déroulement du processus d'acceptation. Une personne divorcée pourrait par exemple se dire "Je vais tenter de ne pas penser à mon ex-mari aujourd'hui" et une personne en deuil pourrait se forcer à ne pas penser au défunt. Bien qu'efficace à très court terme, tenter de supprimer à tout prix nos pensées douloureuses a comme conséquence d'augmenter notre niveau de stress et de péjorer notre humeur.

Le déni : Un déni de courte durée et de faible intensité est une réaction naturelle et normale à la suite de la perte d'un être cher. Cependant, certaines personnes refusent de croire que la perte a bien eu lieu. Le déni concerne le plus souvent l'événement de la perte, le sens de la perte et son irréversibilité:

- Nier l'événement de la perte revient à penser que l'événement n'a tout simplement pas eu lieu. Par exemple, certaines personnes en deuil se disent que leur proche est encore vivant, alors qu'il est décédé depuis plusieurs semaines ou mois. Dans le cas d'une séparation, la personne niant l'événement pourrait décider de ne pas considérer la rupture comme telle et pourrait décider de ne pas annoncer la séparation à ses proches.
- Nier le sens de la perte signifie que la personne en deuil ou séparée tente de minimiser l'importance que la perte a pour elle en disant par exemple : "Il n'était pas un bon mari, je suis contente qu'il soit parti" ou alors "Elle ne me manque pas tant que ça". Ainsi, celle-ci tente de se convaincre que la perte ne la touche pas, bien que ce soit évidemment le cas.
- Enfin, nier l'irréversibilité de la perte consiste, dans le cas du deuil, à se convaincre que le défunt est ailleurs, par exemple en voyage d'affaires, en vacances, ou à l'hôpital. Ces pensées bloquent la personne dans son processus de deuil. Pour une personne séparée, il s'agirait plutôt de se dire que la rupture n'est pas définitive, que le conjoint va revenir et qu'il ne s'agit que d'une mauvaise passe.

L'évitement comportemental : En présence d'une douleur insupportable liée à la réalité de la perte, certaines personnes ont recours à l'évitement comportemental. Certaines personnes en deuil évitent par exemple la visite du lieu de repos, le lieu de décès, la lecture de l'article nécrologique ou de lettres de condoléances, la recherche de photographies, de passer du temps dans certaines pièces de la maison, d'écouter certaines musiques ou de visionner des films qui leur rappelle le défunt, de se rendre dans des endroits fréquentés avec la personne, etc. Dans le contexte d'une séparation, la personne évite les lieux où elle allait avec son ou sa partenaire: leur restaurant préféré, le cinéma de

leur rencontre, et ainsi de suite. Elle évite ainsi de se confronter aux souvenirs et aux pensées douloureuses émergeant dans ces endroits significatifs.

Ces stratégies d'évitement constituent des manières de se protéger de ce qui peut être trop douloureux: la réalité de la perte. Celles-ci nous poussent à éviter des lieux, des événements, des situations, des personnes, mais aussi des pensées risquant de provoquer des émotions douloureuses. Il est important de reconnaître ces mécanismes d'évitement et leur utilité pour nous. Il faut en outre faire preuve d'une grande honnêteté envers soi-même pour se dire par exemple: "Je ne peux pas penser à lui · elle, alors je tente d'éviter tout ce qui pourrait me le rappeler". Agir sur les pensées permet de maîtriser ou de diminuer l'impact de ces stratégies d'évitement afin de favoriser le processus d'acceptation de la perte. Nous allons maintenant voir comment il est possible d'agir sur vos pensées douloureuses afin de vous aider à avancer.

Page suivante

Les stratégies pour diminuer l'évitement et favoriser l'acceptation

Travailler sur les pensées n'est pas chose facile. Heureusement, il existe certains moyens efficaces pour favoriser une prise de conscience et vous aider dans le processus d'acceptation d'une réalité douloureuse liée à la perte. Ces techniques permettent de diminuer les stratégies d'évitement et de faciliter l'intégration de la perte.

La restructuration cognitive : Perdre un être cher peut faire surgir des pensées négatives et des souvenirs parfois très pesants qui peuvent créer chez vous de la détresse ou encore des réactions corporelles désagréables. Le principal outil psychothérapeutique que nous vous proposons dans ce module s'appelle la restructuration cognitive. Il s'agit d'une technique qui se concentre sur vos pensées négatives. Le but est d'identifier, questionner puis remplacer certaines pensées irrationnelles qui vous font souffrir par des pensées plus adaptées. L'idée est donc de s'attaquer à vos pensées ou croyances pour les modifier ou les assouplir. Fondamentalement, la restructuration cognitive permet de changer notre manière de réagir à certaines situations en favorisant d'autres pensées plus adaptées. Elle se déroule comme suit :

- **Identifier les pensées automatiques :** Les pensées automatiques apparaissent sur le moment et précèdent l'émotion négative (par exemple : « Je suis démunie sans lui »).
- **Discuter la pensée dysfonctionnelle ou « semer le doute » :** Il est crucial de comprendre que cette pensée n'est pas réaliste et qu'elle engendre des sentiments douloureux.

- **Trouver des pensées alternatives** : une fois la pensée dysfonctionnelle discréditée, il est nécessaire d'élaborer des pensées plus adaptées au contexte sur la base de preuves ou d'observations concrètes.

Vous trouverez ci-dessous des **exemples concrets** pour le deuil et pour la séparation :

Nous aimerions vous inviter à regarder les tableaux ci-dessous. Nous avons réalisé un exemple traitant du deuil et de la séparation. Ces tableaux peuvent vous aider, grâce à la restructuration cognitive, à rendre certaines situations moins douloureuses en agissant sur vos pensées. Ils peuvent vous aider à les analyser systématiquement et à développer des stratégies aidantes. En cliquant sur les tableaux, vous pourrez les agrandir.

La situation pesante est décrite dans la première colonne, puis dans les colonnes suivantes, s'inscrivent les émotions générées par ces pensées et le comportement manifesté jusqu'à présent. Ce qui est important dans ce tableau se situe dans les deux dernières colonnes; il s'agit de l'application de pensées aidantes et d'un comportement aidant pour une situation. Ainsi, lorsque vous vous trouverez à nouveau dans une situation semblable, vous serez mieux préparé-e à la gérer.

GÉNÉRAL

Situation	Pensées automatiques / croyances	Emotions	Comportement jusqu'à présent	Remise en question et Pensées alternatives	Résultat
Évènement, situation ou pensées qui suscitent l'émotion. Qui ? Quoi ? Où ? Quand ?	Écrire les pensées vous venant spontanément dans cette situation. Evaluer le niveau de croyance dans ces pensées (0-100)	Noter les émotions ressenties. Evaluer leur intensité (0-100)	Noter le comportement dysfonctionnel adopté	Cette pensée est-elle réaliste? Si non, par quelle autre pensée plus adaptée pourrait-on la remplacer ? (Niveau de croyance (0-100).	Réévaluer l'intensité des émotions (0-100) et comportement adapté

DEUIL

- **Deuil** - Richard, 35 ans, 2 enfants, a perdu sa femme

Situation	Pensées automatiques /croyances	Emotions	Comportement jusqu'à présent	Remise en question et Pensées alternatives	Résultat
Ma mère me demande si j'aimerais aller visiter la tombe de ma femme récemment décédée avec elle	"Cette situation est intolérable pour moi, horrible" (90)	De la tristesse, de la colère, de l'anxiété (80)	J'annule, je trouve une excuse pour ne pas y aller	"Cette situation est-elle vraiment horrible ?; C'est difficile sans elle, elle me manque" (90)	Tristesse, colère, anxiété (40) J'accepte même si je risque de me sentir mal, et ma mère sera là pour me rassurer.
Je dois faire à manger pour mes enfants	"Je suis totalement démunie sans ma femme" (80)	De la tristesse, de la honte, de l'anxiété (90)	Je commande de la nourriture pour mes enfants	"C'est difficile sans elle, je pourrais par exemple prendre des cours de cuisine" (90)	Tristesse, honte, anxiété (70) Je tente de cuisiner malgré tout, même si je sais que ce ne sera pas parfait.

SÉPARATION

- **Séparation** - Christine, 29 ans, sans enfant, récemment divorcée

Situation	Pensées automatiques /croyances	Emotions	Comportement jusqu'à présent	Remise en question et Pensées alternatives	Résultat
J'aperçois un couple heureux dans la rue	"Ma vie est un échec" "Je ne trouverai jamais un nouveau conjoint" (75)	Tristesse (80)	Baisse les yeux et évite de regarder	"J'ai eu des difficultés dans ma vie, mais globalement j'ai réussi davantage que j'ai échoué" (95)	Tristesse (60) Je peux continuer mes activités sans trop penser à lui.
Je reçois un courrier destiné à mon ex-mari.	"Il me manque, sans lui je ne suis rien" (85)	Tristesse, colère (70)	Déchire le courrier et pleure	"Il n'était pas fait pour moi et c'est mieux comme ça, je dois l'accepter." (90)	Tristesse, colère (55) Je range la lettre et je me retourne à mes occupations

Tous ces éléments seront plus clairs pour vous dans des exercices de restructuration cognitive qui vous seront proposés durant cette session afin de travailler sur vos pensées négatives. Il existe **d'autres techniques** qui vous permettront de favoriser le processus d'acceptation :

L'exposition : Si vous avez tendance à éviter tout ce qui pourrait rappeler la perte de l'être aimé, il se peut que vous ayez du mal à l'accepter. Se confronter avec les aspects les plus douloureux de la réalité de la perte permet, à terme, de réduire la rumination et d'augmenter ainsi l'acceptation, ce qui facilite le processus de deuil. Plus tard dans ce module, vous serez invité-e, si vous le désirez et si vous vous sentez prêt-e, à vous exposer à la perte dans un exercice d'écriture.

Les rituels : Dans le cadre du deuil, les rituels, accomplis seul ou en groupe, sont des gestes concrets ayant une valeur symbolique pour la personne endeuillée ou séparée. Ils permettent de faire reconnaître sa souffrance, à soi et aux autres, d'intérioriser la perte et de dire au revoir. Dans le cas du deuil, les premiers rituels sont souvent les rituels funéraires (cérémonies funéraires, enterrement ou crémation, cérémonies commémoratives, visites aux

cimetière, etc.). Voir le corps du défunt peut vous aider à accepter la réalité de la perte. Certaines personnes préféreront écrire une lettre symbolique à la personne perdue, ou trouver refuge dans la prière, la méditation, la musique. D'autres encore voudront peut-être planter un arbre ou des fleurs en sa mémoire, faire un album photo en son honneur... L'important c'est que tous y trouvent du sens.

Dans le cadre d'une séparation, les rites et rituels peuvent également contribuer à changer notre perception de la réalité après la perte afin de mieux l'accepter. Le divorce et la séparation conjugale étant relativement récents dans l'histoire humaine, il existe peu de cérémonies rituelles. Ce manque peut engendrer des difficultés dans la capacité de lâcher prise et d'accepter la perte, notamment pour les personnes ayant subi une séparation non voulue. Afin de marquer la séparation par un lâcher prise du passé, des colères et des frustrations, les ex-conjoints peuvent par exemple créer un faire-part qui sera envoyé à leurs proches. Des cérémonies existent également afin de reconnaître la réalité du divorce ou de la séparation par la symbolisation: lecture d'une lettre rédigée par les ex-conjoints en présence de la famille proche ou d'autres personnes, en présence des enfants ou sans la présence de l'ex-conjoint-e; don des alliances à des associations, couper un large ruban, etc.

Et si je n'y arrive pas tout de suite ?

Certaines personnes ne parviennent pas à donner un sens à la perte, ni à l'accepter définitivement. En effet, pour certains, accepter la perte se révèle être un processus plutôt rapide, et pour d'autres il s'agit d'une véritable épreuve qui peut se prolonger sur plusieurs mois ou années. Si c'est le cas pour vous, soyez rassuré·e: il est possible de s'ajuster dans le processus de deuil malgré des difficultés à accepter la réalité de la perte de l'être cher. En effet, l'acceptation n'est qu'une composante qui intervient dans le double processus d'ajustement au deuil et, bien que souhaitable, elle n'est pas indispensable pour accéder aux autres modules de ce programme de soutien en ligne. Si vous éprouvez des difficultés dans ce module, vous pouvez tout à fait y revenir plus tard et commencer un autre module, selon vos besoins.

- Cliquez maintenant sur "Page suivante" afin d'accéder aux exercices.

Page suivante

Exercices

Planification des exercices à domicile

Vous comprenez à présent comment vos pensées peuvent créer de la souffrance et vous éloigner d'un processus d'acceptation de la perte.

L'évitement de la confrontation avec la perte rend les adieux et l'orientation vers de nouveaux objectifs plus difficiles. Vous connaissez désormais certaines techniques qui peuvent vous aider à favoriser un processus d'acceptation. Dans ce module, nous vous proposons des exercices centrés sur la perte et sur la restauration. Plus précisément, un exercice à effectuer devant l'écran et un exercice à domicile vous seront proposés pour chaque orientation :

Orientation perte

Exercice devant l'écran + Exercice à domicile (dans les jours suivants)

Orientation restauration

Exercice devant l'écran + Exercice à domicile (dans les jours suivants)

Avant de commencer le premier exercice qui vous amènera à vous confronter à la perte, nous pensons qu'il est important pour vous de planifier à l'avance les exercices à domicile proposés dans ce module. En effet, durant cette séance, nous vous proposerons un exercice à effectuer seul·e chez vous dans la semaine qui suit l'exercice effectué devant l'écran, et ceci pour chaque orientation (perte et restauration). Il s'agit donc maintenant de prévoir du temps pour l'exercice à domicile orienté perte ainsi que l'exercice à domicile orienté restauration:

Voici un planning de la semaine. Prenez maintenant le temps de choisir soigneusement le moment où vous effectuerez ces deux exercices et notez-les dans votre agenda. Vous pourrez vous rendre sur les pages dédiées aux exercices à domicile directement à l'aide des *onglets* ci-dessus.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Après-midi							
Soir							

Une fois le rendez-vous fixé, cliquez sur "Page suivante" afin de débiter le premier exercice.

Page suivante

Le récit de la perte ou de la séparation

Afin de permettre à la perte d'être intégrée, il est nécessaire de la ramener à votre conscience et au premier plan de votre pensée. Ecrire au sujet de la perte

ou de la séparation constitue un moyen de réfléchir pas à pas à cette situation pesante et de la revivre à nouveau pour pouvoir l'assimiler et l'accepter. Cet événement douloureux pourra ainsi plus facilement s'intégrer au sein de vos souvenirs et prendre une place adéquate dans la situation présente. Le but est que ces souvenirs, bien que douloureux, n'occupent plus une place aussi importante dans votre quotidien afin que la perte puisse être acceptée une bonne fois pour toutes.

Pour passer au premier exercice de ce module, cliquez sur "Page suivante".

- **Page suivante**

Exercice devant l'ordinateur

Le premier exercice de ce module vous ramène à l'événement de la perte afin de l'amener, en vous exposant par l'écriture, à votre conscience afin de faire surgir des pensées liées à la perte. L'exercice d'écriture s'avère thérapeutique car il peut vous aider à intégrer la perte et à aller dans le sens de l'acceptation afin que les souvenirs liés à l'être aimé trouvent une place adéquate au sein de votre vécu. L'effet thérapeutique de l'écriture n'est plus à démontrer. En effet, ces interventions, dans lesquelles les individus expriment leurs pensées et leurs émotions à propos d'événements traumatisants ou stressants de leur vie, ont été associées à des améliorations de la santé physique et psychologique. Se confronter à cette situation douloureuse et la revivre à nouveau vous amènera ainsi à mieux l'assimiler et l'accepter. La perte deviendra ainsi une histoire qui peut être racontée de sorte à ce qu'elle devienne davantage supportable dans le présent, engendrant également moins de souffrances dans le futur. Comme vous le savez désormais, une confrontation consciente avec les pensées, images, souvenirs liés à la perte par l'exposition peut aider à faciliter l'acceptation. Accepter la perte et les expériences douloureuses qui lui sont associées permettent de diminuer la souffrance : « j'ai vécu ceci et ça fait partie de mon histoire ».

L'idée est donc de vous confronter à des souvenirs douloureux. Cet exercice peut prendre deux formes. Nous vous proposons d'abord un format d'écriture libre : une seule question vous sera posée et vous pourrez y répondre comme vous le souhaitez. Certaines personnes ont besoin de plus de guidance dans ce genre de tâches, c'est pourquoi nous vous proposons également l'exercice sous un format plus directif composé de différentes questions à choix qui pourront vous guider dans l'écriture.

Pour certaines personnes, se rappeler la perte de l'être cher peut déclencher des émotions très intenses. Il est donc conseillé d'effectuer cet exercice avec

prudence. Si vous pensez que c'est encore trop tôt, vous pourrez continuer cet exercice plus tard. Vous pouvez aussi tout à fait l'arrêter en cours de route si c'est le cas. Vous pouvez également écrire dans une autre langue si cela vous met plus à l'aise.

Il est vraiment important que vous vous concentriez sur vos pensées et votre ressenti associés à la perte durant cet exercice. Une fois l'exercice terminé, vous retournerez ensuite à vos activités quotidiennes.

- Pour commencer l'exercice, cliquez sur "Page suivante".

Page suivante

Exercice devant l'ordinateur



Avant de commencer l'exercice, prenez deux ou trois minutes pour écrire comment vous vous sentez maintenant. Vous êtes peut-être triste, anxieux·se, en colère ou fatigué·e. Prenez également quelques minutes en fin d'exercice pour écrire comment vous vous sentez après avoir terminé. Les fiches ci-dessous vous permettront de noter ces différents éléments. Si en cours d'exercice vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez tout à fait continuer encore le temps qui vous convient le mieux ou simplement arrêter et y revenir plus tard.

Pour cet exercice, prévoyez suffisamment de temps pendant lequel vous ne serez pas dérangé·e (20 minutes environ). Afin de réaliser cet exercice, vous pouvez utiliser du matériel personnel (cahier, bloc-notes) et vous disposez

également de fiches au format Word et PDF que vous trouverez ci-dessous. Il est important que vous écriviez sans vous arrêter. Si vous ne savez plus quoi écrire, n'hésitez pas à approfondir certains éléments. Vous pouvez utiliser un a si vous le souhaitez. Pensez à fermer la porte. Vous avez peut-être également envie d'allumer une bougie.

Écriture libre : Durant le 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous écriviez à propos de la perte de l'être aimé. Décrivez des éléments entourant la perte auxquels il est encore difficile pour vous de penser et qui continuent à envahir vos pensées. Si possible, essayez d'écrire au présent. Parfois nous nous souvenons de petits détails avec beaucoup de clarté et d'autres fois nous constatons de grands blancs. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous exploriez les émotions et les pensées qui entourent la perte. Écrivez ce qui s'est passé, comment vous vous êtes senti, et ce que vous ressentez maintenant. Prenez votre bloc-notes, cahier ou la *fiche* à télécharger ci-dessous et écrivez sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

Le récit de la perte ou de la séparation : format PDF

Le récit de la perte ou de la séparation : format Word

Écriture guidée : Durant les 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous répondiez à des questions qui entourent la perte. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions de la fiche à télécharger ci-dessous qui sont spécifiques au **deuil** ou à la **séparation**, ou encore en choisir plusieurs. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous soyez attentif·ve aux émotions et aux pensées qui entourent la perte. Prenez votre bloc-notes, cahier ou les *fiches* à télécharger ci-dessous et répondez aux questions choisies sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

Deuil

Le récit de la perte : format PDF

Le récit de la perte : format Word

Séparation

Le récit de la séparation: format PDF

Le récit de la séparation: format Word

Lorsque vous pensez avoir terminé l'exercice, cliquez sur "Suivant"

Suivant



Nous tenons à vous féliciter d'avoir effectué la première partie de cet exercice. Nous voudrions maintenant que vous relisiez votre texte et que vous y repérez les **pensées problématiques**. Si vous le pouvez, prenez le temps d'en repérer au moins **trois**. Au moyen de la restructuration cognitive et après avoir relu l'exemple donné ci-dessus, vous pourrez commencer à remplir le tableau en cliquant sur "Télécharger". Il est important que vous vous penchiez sur chacune des étapes du tableau lorsque vous le remplissez.

Choisissez une pensée ou croyance difficile pour vous qui apparaît dans votre récit parmi celles que vous avez choisies. Quelle est la situation? Quelles émotions cette pensée génère-t-elle? Quel est votre comportement jusqu'à présent dans cette situation? Quelles pensées alternatives pourraient vous aider à adopter un comportement plus adapté ?

Essayez-le! Ainsi vous vous exercerez à influencer vos pensées, ce qui rappelons-le fera diminuer la rumination et favorisera l'acceptation. Lorsque vous vous trouverez dans une situation douloureuse pour vous, vous serez mieux préparé à assimiler l'information liée à la perte.

Si vous le pouvez, essayez aussi de repérer dans votre récit deux ou trois idées qui montrent que vous avancez malgré tout dans un processus d'acceptation. Pour rappel, accepter signifie assimiler la réalité telle qu'elle se présente à nous et reconnaître ainsi le vécu de sentiments et pensées parfois douloureux. Si vous ne parvenez pas à les repérer pour l'instant, ne vous en faites pas, c'est tout à fait normal.

Tableau de restructuration cognitive: format PDF
Tableau de restructuration cognitive: format Word

Peut-être que vous êtes encore trop sollicité-e par vos pensées négatives au quotidien. Si vous le voulez, vous pouvez quelquefois répéter certains de ces exercices pendant 20-30 minutes durant quelques semaines. Mettez ensuite ces choses de côté et faites quelque chose qui vous fait du bien. Essayez, le restant du temps, d'orienter vos sentiments et pensées vers le présent ou le futur.

Une fois l'exercice achevé, cliquez sur "Suivant". **Suivant**

Vous êtes arrivé au terme de ce premier exercice. Nous tenons à vous féliciter d'avoir entrepris cette démarche qui est loin d'être évidente. Si vous n'avez pas pu terminer l'exercice ou ne constatez aucun changement immédiat, rassurez-vous, l'acceptation constitue un processus propre à chacun. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre un moment pour vous questionner au sujet de votre ressenti juste après l'exercice: peut-être vous sentez-vous fatigué-e, mais peut-être aussi triste ou alors réconforté-e. Vous pouvez par exemple noter quelques mots-clés à propos de votre ressenti sur votre support ou la fiche à télécharger.

Faites à présent quelque chose qui vous fait du bien et qui permettra de vous relaxer. En effet, une activité plaisante et relaxante se révèle très importante après une période de confrontation à la perte de l'être aimé. Dans la liste ci-dessous vous trouverez certains moyens qui peuvent vous amener du réconfort. Faites une activité durant laquelle vous allez ressentir et penser à des choses positives.

- *Dans une pièce chez vous, asseyez-vous ou couchez-vous face à une fenêtre par laquelle le soleil entre. Laissez-vous réchauffer par le soleil.*
- *Prenez un bain chaud avec un bon produit, cela renforce et repose en même temps. Prenez conscience des odeurs et prêtez attention à la chaleur de l'eau sur votre peau.*
- *Enroulez-vous dans une couverture douce et écoutez une belle musique ou regardez un bon film et buvez un bon thé ou un chocolat chaud.*
- *Écoutez de la musique qui correspond à votre humeur. Sentez-vous compris par le chanteur/la chanteuse qui partage votre vécu.*
- *Allumez une bougie odorante ou un bâtonnet d'encens.*
- *Allumez un feu dans votre cheminée. Regardez les flammes et sentez la chaleur du feu.*
- *Sortez vous promener et prenez conscience de votre environnement: appréciez les paysages, soyez attentif-ve aux bruits, aux odeurs, aux nuances de couleurs, à la température, aux sensations sous vos pieds quand vous marchez.*

Pour passer au second exercice, cliquez sur "Page suivante"

Page suivante

Les changements dans votre vie

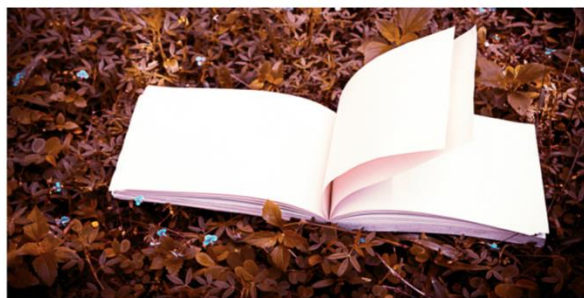
Accepter un monde qui change

Alors que jusqu'ici nous nous concentrons sur le travail du deuil orienté vers la perte, la partie à venir vise plus particulièrement l'acceptation de la nouvelle situation de vie. Après la perte d'un proche, il se peut que notre quotidien s'organise différemment et évolue. Par exemple, certains passe-temps ou certains contacts sociaux changent. Supporter la perte d'un être cher est un processus difficile. Cependant, la confrontation à la perte peut aussi permettre d'évoluer davantage. Certains-es découvrent un nouveau sens à leur vie, d'autres apprennent mieux à se connaître ou développent de nouvelles forces ou compétences. Peut-être que vous aussi vous adoptez de nouveaux rôles, prenez en charge de nouvelles activités ou agrandissez votre cercle de relation sociales. La croissance personnelle prend souvent du temps et survient seulement tardivement dans le processus du deuil. L'adaptation aux nouvelles circonstances de vie est une composante importante du processus de deuil, et les accepter petit à petit est essentiel. Il s'agira donc de faciliter ces changements en les intégrant peu à peu.

- Pour passer à l'exercice, cliquez sur "Page suivante"

Page suivante

Exercice devant l'ordinateur



Le second exercice de ce module vous amène à vous confronter avec le changement par l'écriture, et de faire ainsi surgir des représentations liées à ce monde changé. Une perte par décès ou séparation occasionne des changements importants dans une vie. Elle peut remettre en cause nos objectifs, nos valeurs, notre façon de vivre. Certaines personnes y trouvent cependant du positif. Ils peuvent par exemple se rapprocher de leur famille, ou mieux apprécier la vie et leurs relations. C'est pourquoi nous voulons vous inciter à écrire sur les conséquences positives liées à l'expérience de la perte. Par ce biais, vous pourrez avoir plus confiance en votre futur. Peut-être avez-

vous déjà le sentiment d'avoir bien intégré et accepté l'ensemble de ces changements liés à la perte de votre proche: dans ce cas, vous aurez plus de facilité à la réalisation de cet exercice.

Avant de débiter cette tâche, prenez si vous le désirez un bref moment pour écrire sur votre support ou les fiches à télécharger comment vous vous sentez actuellement, en quelques mots-clés. Vous pouvez aussi décrire votre état en fin d'exercice. Peut-être serez-vous plus apaisé. Si en cours d'exercice vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez tout à fait continuer encore le temps qui vous convient le mieux ou simplement arrêter et y revenir plus tard.

Comme au premier exercice de ce module, deux choix vous seront proposés. Nous vous proposons d'abord un format d'écriture libre : à partir de la consigne, vous êtes libre d'écrire comme vous le voulez. Nous vous proposons également l'exercice sous un format plus directif composé de différentes questions à choix qui pourront vous guider dans l'écriture. Vous trouverez ces questions dans la fiche à télécharger ci-dessous.

Nous vous conseillons de prendre 20 minutes pour cet exercice : essayez de vous mettre dans un endroit calme dans lequel vous ne serez pas dérangé-e. Afin de réaliser cet exercice, vous pouvez utiliser du matériel personnel (cahier, bloc-notes) et vous disposez également de fiches au format Word et PDF que vous trouverez ci-dessous. Vous pouvez utiliser un minuteur si vous le souhaitez. Il est important que vous écriviez sans vous arrêter. Si vous ne savez plus quoi écrire, n'hésitez pas à approfondir certains éléments. Vous pouvez également écrire dans une autre langue si cela vous convient mieux.

Écriture libre : Durant les 20 prochaines minutes, la tâche consiste à écrire à propos de votre futur. Imaginez que vous avez en votre possession une baguette magique. Grâce à celle-ci, dans un an vous aurez bien accepté la séparation, la perte de l'être cher. Comment se passerait une journée idéale? Comment serait votre vie? Quels changements positifs auront profondément amélioré votre vécu? Si possible, écrivez au présent. Prenez votre bloc-notes, cahier ou les *fiches* à télécharger ci-dessous et écrivez sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

Les changements dans votre vie: format PDF
Les changements dans votre vie: format Word

Écriture guidée : Lors des 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous répondiez à des questions qui traitent des changements positifs après la perte.

Se confronter à cette situation nouvelle et l'explorer plus en détail vous amènera à mieux accepter les changements qui pourront se présenter. Pour cela vous trouverez ci-dessous quelques questions qui peuvent vous aider, vous pouvez écrire dans votre bloc-notes, ou alors imprimer la fiche à l'aide du bouton ci-dessous. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions ci-dessous, ou encore en choisir plusieurs. Prenez votre bloc-notes, cahier ou les fiches à télécharger ci-dessous et répondez aux questions choisies sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

Les changements dans votre vie : format PDF
Les changements dans votre vie: format Word

Après avoir terminé la tâche d'écriture, nous vous invitons ensuite à **relire** votre récit et à réfléchir à ce qui pourrait vous aider à aller vers le changement. Pouvez-vous noter **cinq phrases ou pensées** qui vous aideraient dans ce sens? Qu'est-ce qui a contribué à ce que vous puissiez aller de l'avant dans ce futur imaginé?

Une fois la tâche terminée, cliquez sur "Page suivante".

Page suivante



Une fois la tâche terminée, prenez un peu de temps pour vous et faites quelque chose qui vous procure du réconfort. Vous trouverez à nouveau ci-dessous une liste d'activités plaisantes que nous vous proposons:

- *Dans une pièce chez vous, asseyez-vous ou couchez-vous face à une fenêtre par laquelle le soleil entre. Laissez-vous réchauffer par le soleil.*
- *Prenez un bain chaud avec un bon produit, cela renforce et repose en même temps. Prenez conscience des odeurs et prêtez attention à la chaleur de l'eau sur votre peau.*
- *Enroulez-vous dans une couverture douce et écoutez une belle musique ou regardez un bon film et buvez un bon thé ou un chocolat chaud.*
- *Écoutez de la musique qui correspond à votre humeur. Sentez-vous compris par le chanteur/la chanteuse qui partage votre vécu.*
- *Allumez une bougie odorante ou un bâtonnet d'encens.*
- *Allumez un feu dans votre cheminée. Regardez les flammes et sentez la chaleur du feu.*
- *Sortez vous promener et prenez conscience de votre environnement: appréciez les paysages, soyez attentif·ve aux bruits, aux odeurs, aux nuances de couleurs, à la température, aux sensations sous vos pieds quand vous marchez.*

Afin de passer à l'exercice à domicile que vous avez agendé il y a quelques jours, cliquez sur "Page suivante"

Page suivante

Exercice chez soi (1) – le récit de la perte ou séparation (TAD)

Après que vous ayez écrit au sujet de la perte au premier exercice, nous arrivons maintenant à l'exercice à domicile agendé il y a quelques jours. Afin de permettre à la perte d'être racontée et de devenir davantage tolérable pour vous, nous aimerions vous ramener encore une fois à une confrontation consciente avec la perte de votre proche afin de vous aider à avancer dans le processus d'acceptation.



En vous confrontant à nouveau à la perte, vous favorisez une prise de conscience en facilitant son intégration dans votre vécu. L'exercice que nous vous proposons d'effectuer à la maison vise donc à vous confronter par l'écriture aux différents éléments qui entourent la perte. A nouveau, se rappeler par exemple le jour de la perte l'être cher ou les jours la suivant peut déclencher chez certaines personnes des sentiments très intenses. Il est donc conseillé d'effectuer cet exercice avec prudence. Si vous pensez que c'est encore trop tôt, vous pourrez continuer cet exercice plus tard. Vous pouvez aussi tout à fait l'arrêter en cours de route si c'est le cas.

Nous vous demandons ici de choisir une ou plusieurs questions parmi celles qui se trouvent sur la fiche ci-dessous, ou encore en choisir plusieurs. Celles-ci sont spécifiques au deuil ou à la séparation. **Veillez à choisir des questions qui n'ont pas été traitées lors du premier exercice.** Répondez-y à votre rythme, mais continuez d'écrire. Si vous ne savez plus quoi écrire, n'hésitez pas à approfondir certains éléments de manière plus détaillée. Peut-être que vos pensées sont troublées, ou que vos souvenirs sont flous. Peut-être arrivez-vous au contraire à mettre ensemble certaines parties et à les réunir en un récit. L'important est

que vous puissiez exprimer par l'écriture ce que vous ressentez ou pensez au plus profond de vous-même.

Prenez à nouveau votre bloc-notes, cahier ou les fiches à télécharger ci-dessous et écrivez sans vous arrêter durant 20 minutes environ. Vous pouvez utiliser un minuteur si vous le souhaitez. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement. Vous pouvez également écrire dans une autre langue si cela vous met plus à l'aise. Une fois l'exercice terminé, vous retournerez ensuite à vos activités quotidiennes.

Il est vraiment important que vous vous concentriez sur vos pensées et votre ressenti associés à la perte durant cet exercice. Consacrez-vous uniquement à cette tâche en éloignant de vous les distractions éventuelles. Autorisez-vous à lâcher prise et laissez-vous prendre dans l'écriture. A nouveau, avant de commencer l'exercice, prenez deux ou trois minutes pour écrire comment vous vous sentez. Prenez aussi quelques minutes en fin d'exercice pour écrire comment vous vous sentez après avoir terminé. La fiche ci-dessous vous permet de noter ces différents éléments, si vous le souhaitez. Si en cours d'exercice vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez tout à fait continuer encore le temps qui vous convient le mieux ou simplement arrêter et y revenir plus tard.

Deuil

Le récit de la perte : format PDF

Le récit de la perte : format Word

Séparation

Le récit de la séparation: format PDF

Le récit de la séparation: format Word

Une fois l'écriture terminée, cliquez sur "Suivant".

Suivant



Vous avez terminé la première partie de cet exercice à domicile et nous vous en félicitons. Comme dans le premier exercice, nous souhaiterions que vous relisiez votre texte et que vous y repérez des **pensées problématiques**. Si vous le pouvez, prenez le temps d'en considérer au moins **trois**. Au moyen de la restructuration cognitive et après avoir relu, si vous le souhaitez, l'exemple qui vous a été donné, vous pourrez continuer à remplir le tableau téléchargé au premier exercice ou en télécharger un autre en cliquant sur "Télécharger". Il est important que vous vous penchiez sur chacune des étapes du tableau lorsque vous le remplissez.

Choisissez une pensée ou croyance difficile pour vous qui apparaît votre texte, parmi celles que vous avez choisies. Quelle est la situation? Quelles émotions cette pensée génère-t-elle? Quel est votre comportement jusqu'à présent dans cette situation? Quelles pensées alternatives pourraient vous aider à adopter un comportement plus adapté ?



Si vous le pouvez, tentez également de souligner dans votre récit deux ou trois idées qui montrent que vous acceptez peut-être mieux qu'avant cette situation difficile. Pour rappel, accepter signifie assimiler la réalité telle qu'elle se présente à nous et reconnaître ainsi le vécu de sentiments et pensées parfois douloureux. Si vous ne parvenez pas à les repérer pour l'instant, ne vous en faites pas, c'est tout à fait normal, la perte d'un être cher est difficile à vivre et il est souvent très difficile de l'accepter.

Appliquer ces techniques reconnues scientifiquement vous permettra d'influencer vos pensées de manière efficace, ce qui rappelons-le fera diminuer la rumination et favorisera ainsi le processus d'acceptation.

Tableau de restructuration cognitive: format PDF
Tableau de restructuration cognitive: format Word

Une fois l'exercice achevé, cliquez sur "Suivant".

- **Suivant**

Vous venez de terminer le second exercice orienté vers la perte dans ce module. Nous tenons encore à vous féliciter pour votre engagement. A nouveau, si vous n'avez pas achevé l'exercice dans son entièreté ou ne percevez aucun changement immédiat, soyez rassuré-e, chacun parcourt le chemin de l'acceptation à sa manière. Si vous le désirez, vous pouvez encore une fois prendre un moment pour vous pencher sur votre ressenti après l'exercice en notant quelques mots-clés sur votre support ou la fiche à télécharger.

Après l'exercice, prenez à nouveau du temps pour vous accorder un moment de plaisir et de réconfort. A l'occasion, allez regarder les informations et les exercices du module "Développer mes ressources". Que pouvez-vous vous accorder d'agréable dans la semaine qui vient?

Pour passer au second exercice à domicile, veuillez cliquer sur "Page suivante"

Page suivante

Exercice chez soi (2) - les changements dans votre vie (TAD)

Depuis la perte, vous avez sûrement vécu de nombreux changements. Certains se sont révélés difficiles à surmonter alors que d'autres ont peut-être amené du positif dans votre vie, comme des améliorations dans vos relations ou de votre estime de vous-même. A l'exercice précédent, vous avez pu écrire sur ces changements. Nous vous proposons de ne pas vous arrêter en si bon chemin et de prendre un moment pour réaliser cette tâche une seconde fois. De nombreuses études montrent que se concentrer sur les conséquences positives à la suite de la perte a un impact positif sur la santé physique et psychique. Vous ne verrez peut-être pas ces effets tout de suite. Nous vous incitons donc à persévérer même si vous ne voyez pas de changement immédiat. Confucius disait d'ailleurs « Peu importe si vous avancez lentement, du moment que vous ne vous arrêtez pas ».

Pour commencer ce second exercice que vous avez agendé il y a de cela quelques jours, munissez-vous de votre matériel personnel ou des fiches au format Word ou PDF que vous trouverez ci-dessous. Dans cet exercice, vous allez dans un premier temps prendre une vingtaine de minutes pour répondre à une ou plusieurs des questions proposées dans la fiche dédiée à cet exercice. Vous pouvez utiliser un minuteur si vous le souhaitez. **Veillez à choisir des questions qui n'ont pas été traitées lors du premier exercice.** Il est important que vous écriviez sans faire de longue pause. Si vous ne savez plus quoi écrire, vous pouvez approfondir certaines choses plus en détail.

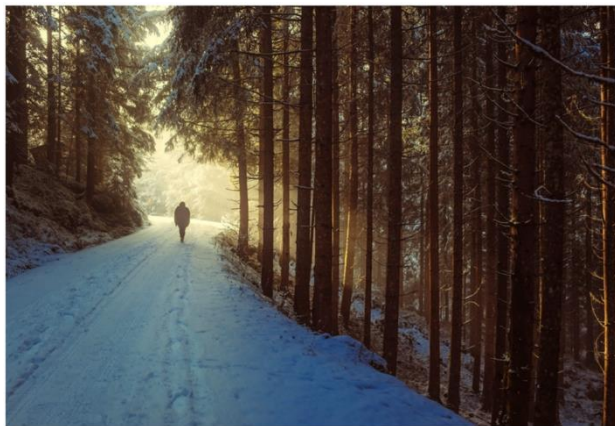
Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement. Une fois l'exercice terminé, vous retournerez ensuite à vos activités quotidiennes.

Les changements dans votre vie : format PDF
Les changements dans votre vie: format Word

Après avoir terminé l'écriture, nous vous invitons à nouveau à **relire** ce que vous avez écrit et à souligner les idées qui montrent que vous êtes allés vers le changement. Pouvez-vous noter **cinq phrases ou pensées** qui iraient dans ce sens? Qu'est-ce qui a contribué à ce que vous puissiez aller de l'avant dans ce futur imaginé?

Afin de terminer le module, cliquez sur "Page suivante".

Page suivante



Vous êtes à présent au bout de ce module d'acceptation. Il se peut que certains éléments ne soient pas encore très clairs pour vous. Rassurez-vous, vous pourrez y revenir quand vous le souhaitez. Avant de passer au prochain module, vous avez en effet la possibilité de revisiter ces pages ou certains exercices. Vous pouvez à présent choisir le prochain module que vous désirez dans les *onglets* ci-dessus.

Fiches et tableaux d'exercices

ACCEPTER LA REALITE DE LA PERTE (OP)

1) Le récit de la perte ou de la séparation (écriture libre)

Le récit de la perte ou de la séparation

Durant les 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous écriviez à propos de la perte de l'être aimé. Décrivez des éléments entourant la perte auxquels il est encore difficile pour vous de penser et qui continuent à envahir vos pensées. Si possible, essayez d'écrire au présent. Parfois nous nous souvenons de petits détails avec beaucoup de clarté et d'autres fois nous constatons de grands blancs. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous exploriez les émotions et les pensées qui entourent la perte. Écrivez ce qui s'est passé, comment vous vous êtes senti, et ce que vous ressentez maintenant. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

- *Avant l'exercice, je me sens :*
- *Après l'exercice, je me sens :*



 Tapez votre texte ici...

2) Le récit de la perte (écriture guidée - deuil)

Le récit de la perte

Écriture guidée : Durant les 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous répondiez à des questions qui entourent la perte. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions ci-dessous qui sont spécifiques au deuil, ou encore en choisir plusieurs. Chaque question est accompagnée de questions plus spécifiques qui peuvent vous aider. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous soyez attentif·ve aux émotions et aux pensées qui entourent la perte. Répondez aux questions choisies sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

- *Avant l'exercice, je me sens :*

- *Après l'exercice, je me sens :*

Questions spécifiques au deuil

1. Décrivez la personne perdue : *Comment la décririez-vous ? Quel était son caractère ? ses qualités ? ses défauts ? Qu'aimiez-vous particulièrement chez cette personne ?*
2. Décrivez un événement important vécu avec la personne perdue : *Racontez avec précision un événement que vous avez vécu avec cette personne. Où était-ce ? Que faisiez-vous ? Comment cela s'est-il passé ?*
3. Décrivez le jour de la perte : *Racontez les circonstances du décès. Quel jour était-ce ? Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Le décès était-il prévisible ou inattendu ? Aviez-vous quelqu'un pour vous soutenir à ce moment-là ? Avez-vous pu faire vos adieux ?*
4. Décrivez les jours suivants la perte : *Que s'est-il passé les jours suivant le décès ? Où êtes-vous allé-e ? Y'a-t-il des moments qui vous reviennent sans cesse en tête ? Aviez-vous du soutien ? Êtes-vous reconnaissant-e du soutien reçu ? Quels étaient vos besoins les plus importants ?*
5. Décrivez la souffrance liée au deuil : *Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous aujourd'hui ? Quelles sont vos craintes ? vos doutes ? Peut-être êtes-vous en colère ? Vous sentez-vous seul-e ?*



 Taper votre texte ici...

3) Le récit de la séparation (écriture guidée – séparation)

Le récit de la séparation

Écriture guidée : Durant les 20 prochaines minutes, nous aimerions que vous répondiez à des questions qui entourent la perte. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions ci-dessous qui sont spécifiques à la séparation, ou encore en choisir plusieurs. Chaque question est accompagnée de questions plus spécifiques qui peuvent vous aider. Au cours de cette session d'écriture, nous souhaitons que vous soyez attentif·ve aux émotions et aux pensées qui entourent la perte. Répondez aux questions choisies sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

- *Avant l'exercice, je me sens :*
- *Après l'exercice, je me sens :*

Questions spécifiques à la séparation

Après qu'il soit clair que l'on va se séparer, il y a souvent un temps d'incertitude et de déchirement. L'anxiété se mélange à la colère et à la haine contre l'autre personne et le doute se mélange à l'espoir que la séparation ne soit pas définitive. On se sent trahi et souvent on ressent également de la honte.

1. Décrivez la personne dont vous vous êtes séparé·e: *Comment la décririez-vous ? Quel était son caractère ? ses qualités ? ses défauts ? Qu'aimiez-vous particulièrement chez cette personne ? Qu'est-ce qui faisait qu'elle était unique ?*
2. Décrivez un événement important vécu avec cette personne: *Racontez avec précision un événement important pour vous que vous avez vécu avec cette personne. Où était-ce ? Que faisiez-vous ? Comment cela s'est-il passé ?*
3. Décrivez le jour de la séparation : *Racontez les circonstances de la séparation. Quel jour était-ce ? Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Comment s'est passé cette rupture ? Pouvez décrire le déroulement de la rupture ? Était-elle prévisible ou inattendue ? Avez-vous pu dire ce que*

vous ressentiez à votre partenaire? Avez-vous du soutien après la rupture ?

4. *Décrivez les antécédents de la séparation : Y'a-t-il eu des signes indiquant que la relation s'effritait ? si oui, lesquels ? Quelles circonstances ont selon vous mené à la séparation ? Avez-vous abordé la séparation en premier ou était-ce votre ex partenaire ? Comment celle-ci a-t-elle été abordée ? Avez-vous essayé de sauver la relation ?*
5. *Décrivez les jours suivants la séparation : Rappelez-vous des moments après la séparation. Qu'avez-vous fait ? Avez-vous célébré votre nouveau statut ? Avez-vous fait quelque chose pour vous faire du bien ou vous distraire ? La séparation a-t-elle induit un changement de lieu de vie ? Si oui, comment le déménagement s'est-il passé ? Quels étaient vos besoins les jours suivant la séparation ? Comment avez-vous vécu le fait d'être « célibataire » ?*

Souvent, des adieux n'ont même pas lieu ; les ami-e-s et les proches ne sont parfois pas au courant de la situation, voire même pas informé-e-s. C'est pourquoi, dans ce genre de situation, on peut se sentir seul-e et désorienté-e. Comment était-ce pour vous ?

Avez-vous pu faire vos adieux ? Si oui, comment ?

6. *En tant que dernière formalité, le divorce officiel suit le temps de la séparation. Comment l'avez-vous vécu ?*
 - *Comment était le divorce pour vous ? Avez-vous des souvenirs particuliers concernant l'accord de séparation, l'audition ou la procédure de divorce ?*
 - *Comment étaient les jours après le divorce ? De quoi pouvez-vous vous souvenir de ces jours et mois après le divorce ? Avez-vous revu votre ex-partenaire ? Comment était-ce ?*
7. *Décrivez la souffrance liée à la séparation: Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous aujourd'hui ? Quelles sont vos craintes ? vos doutes ? Peut-être êtes-vous en colère contre cette personne ? Vous sentez-vous seul-e ?*



 Tapez votre texte ici...

ACCEPTER LA REALITE D'UN MONDE CHANGE (OR)

4) Les changements dans votre vie (écriture libre)

Les changements dans votre vie

Durant les 20 prochaines minutes, la tâche consiste à écrire à propos de votre futur. Imaginez que vous avez en votre possession une baguette magique. Grâce à celle-ci, dans un an vous aurez bien accepté la perte de l'être cher. Comment se passerait une journée idéale? Comment serait votre vie? Quels changements positifs auront profondément amélioré votre vécu? Si possible, écrivez au présent. Écrivez sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

-
- *Avant l'exercice, je me sens :*

 - *Après l'exercice, je me sens :*



 Tapez votre texte ici...

5) Les changements dans votre vie (écriture guidée deuil + séparation)

Les changements dans votre vie

Durant les 20 prochaines minutes, la tâche consiste à écrire à propos de votre futur. Imaginez que vous avez en votre possession une baguette magique. Grâce à celle-ci, dans un an vous aurez bien accepté la perte de l'être cher ou la séparation. Comment serait votre vie? Quels changements positifs auront profondément amélioré votre vécu? Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions ci-dessous ou encore en choisir plusieurs. Chaque question est accompagnée de questions plus spécifiques qui peuvent vous aider. Si possible, écrivez au présent. Écrivez sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

- *Avant l'exercice, je me sens :*

- *Après l'exercice, je me sens :*

▪ **Questions**

1. **Général** : *En quoi votre quotidien a-t-il changé positivement? Où vivez-vous maintenant ? Quels sont les plus grands changements pour vous ? Avez-vous appris ou encore découvert quelque chose au sujet de vous-même ou de la vie en général? De quoi s'agit-il ?*

2. **Personnel** : *Vous sentez-vous différent depuis la perte de cette personne? Comment voyez-vous la nouvelle personne que vous êtes? En quoi êtes-vous différent-e d'avant ? comment vous définissez vous maintenant ? Avez-vous développé des nouvelles compétences personnelles ? Lesquelles ?*

3. **Sphère sociale et activités nouvelles** : *Êtes-vous bien entouré? Avez-vous du soutien, des personnes à qui se confier? Avez-vous tissé de nouvelles relations ? Y a-t-il des nouvelles activités que vous dans lesquelles vous vous êtes investi-e : Quelles sont les activités nouvelles*

que vous avez développées? Ou celles que vous voudriez encore développer? Quelles compétences nouvelles avez-vous développées ?

4. **Nouvelles responsabilités** : *Avez-vous des nouvelles responsabilités suite à la perte de cette personne? Savez-vous gérer vos finances ? Avez-vous appris quelque chose sur vous suite à cela ?*
5. **Famille** : *Comment votre famille a-t-elle évolué? Et comment évoluez-vous au sein de celle-ci ? Avez-vous des enfants ? Si oui, comment ont-ils évolué ?*



 Tapez votre texte ici...

6) Tableau de restructuration cognitive



TABLEAU DE RESTRUCTURATION COGNITIVE

Situation (facultatif)	Pensées automatiques / croyances	Émotions	Comportement jusqu'à présent	Remise en question et Pensées alternatives	Résultat

NB : Concernant les exercices à domicile, les feuilles d'exercices sont les mêmes que celle devant l'ordinateur : voir écriture guidée (perte ; séparation) pour le récit de la perte ou de la séparation et voir écriture guidée pour les changements dans votre vie. Le tableau de restructuration cognitive est également le même dans les exercices à domicile.

Adrien Bornet & Carolina Bodmer