



Manuel

pour

groupes de soutien face au deuil, pour
personnes ayant une déficience intellectuelle

Ce document et les deux autres qui l'accompagnent (*le Journal de mon groupe de soutien face au deuil* et *Groupes de soutien face au deuil avec des personnes ayant une déficience intellectuelle—Nos débuts*), sont disponibles sur le site web de **L'Arche Canada** (www.larche.ca) au lien *Déficience et vieillissement*: www.deficience-et-veillissement.org/groupe_de_soutien_face_au_deuil.

Ce *Manuel pour groupes de soutien face au deuil* établit des principes de base et des suggestions afin d'aider au démarrage du groupe, des objectifs hebdomadaires, ainsi qu'un plan détaillé et des feuilles de travail pour chaque rencontre.

L'Arche Canada fait partie de la fédération internationale de L'Arche. Dans les communautés de L'Arche, les personnes ayant ou non une déficience intellectuelle partagent leur vie ensemble dans des foyers, ou dans des programmes de jour créatifs.

Veuillez prendre note que, dans cette ressource, le masculin englobe le féminin à seule fin d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.

Remerciements

Merci aux membres des groupes de soutien face au deuil de L'Arche Toronto et à mes collègues – Lydia Banducci, April MacConnell, Mary Jane Kelley, et John Guido. Merci à Diane Marshall, M.Ed., RMFT pour la lecture de notre documentation sur les groupes de soutien face au deuil. Merci à Greg Lannan, pour nous avoir permis d'utiliser ses oeuvres d'art. Merci à Beth Porter pour la rédaction, à Danielle Parenteau, Gaston Lebreux, Laurence Herin et Cathy Dansereau pour la traduction française, et à Christine Higdon pour la conception graphique. — *Jane Powell*

Jane Powell peut être contactée au numéro de téléphone suivant : L'Arche Toronto (416-406-2869) ou par courriel à : grief.support@larche.ca

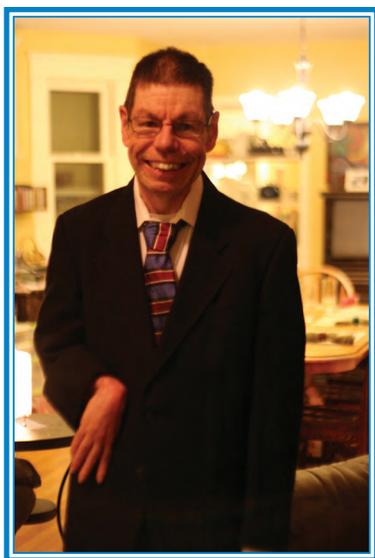


Photo: Greg Lannan
par Marion de Couto

Un mot concernant l'illustration en page couverture

« Les nuages et la pluie sont un symbole de la tristesse dans ton coeur.

Le soleil représente la lumière de Dieu et le choix d'être ouvert à de nouvelles choses, autant qu'à être triste.

Le coeur nous rappelle que nous sommes aimés et à l'écoute.

L'arbre peut être un signe de protection, de temps passé ensemble et de pardon.

La fleur nous invite à être lumière et amour pour les autres et nous rappelle qu'on ne peut y arriver seul. »

Greg Lannan is a member of L'Arche Toronto

Manuel

pour groupes de soutien face au deuil, pour personnes ayant une déficience intellectuelle

Contenu

Principes pour un groupe de soutien de 7 semaines	4
La 1 ^{re} semaine : Réfléchir sur le sens de la perte	6
Règles de base.....	9
Préparation pour la 2 ^e semaine (document à distribuer)	10
La 2 ^e semaine : Partager mon histoire	11
Préparation pour la 3 ^e semaine (document à distribuer)	12
La 3 ^e semaine : Dire adieu.....	13
Préparation pour la 4 ^e semaine (document à distribuer)	15
La 4 ^e semaine : Qu'est ce que le deuil ?.....	16
Préparation pour la 5 ^e semaine (document à distribuer)	18
La 5 ^e semaine : Que dois-je faire ?.....	19
Préparation pour la 6 ^e semaine (document à distribuer)	24
La 6 ^e semaine : Prendre soin de moi-même	25
Préparation pour la 7 ^e semaine (document à distribuer)	26
La 7 ^e semaine : Une célébration, que la vie continue	27
Appendice 1	28
Appendice 2.....	34
Ressources.....	40

Principes pour un groupe de soutien de 7 semaines

Nombre de participants suggéré : Cinq ou six. Les participants sont aussi appelés « membres du groupe. » (Mettre l'accent sur le fait qu'être un membre, renforce un sentiment d'appartenance qui aide le groupe.) Dès que le groupe démarre, aucun nouveau membre ne peut s'y ajouter.

Journal : Chaque participant reçoit une copie du *Journal de mon groupe de soutien face au deuil*.

Facilitation : Il est préférable d'avoir deux animateurs. Cela permet une meilleure planification des rencontres et permet aussi à un des animateurs de s'absenter momentanément du groupe, avec une personne éprouvant des difficultés.

Durée des rencontres : Une heure ou une heure et demie par rencontre hebdomadaire. Les membres du groupe doivent pouvoir compter sur un horaire régulier des rencontres.

Espace : Recherchez un lieu confortable et avec le moins de distractions possible. Des plantes et chandelles peuvent aider à créer une ambiance accueillante.

Confidentialité : Les membres du groupe doivent être sûres que ce qui est dit dans le groupe demeure à l'intérieur du groupe. Occasionnellement, ce qu'un participant dit peut être communiqué à quelqu'un de son foyer. On devra lui en demander la permission, afin que la confiance ne soit pas brisée. Les membres peuvent recevoir de l'aide d'un ami ou un assistant en qui ils ont confiance pour la préparation de leur journal. Cette personne peut être la personne de contact, si un membre a besoin de soutien, pour partager l'information appropriée.

Écoute respectueuse : Chaque membre doit être capable d'écoute active vis-à-vis des autres. Un « bâton de parole » peut être utile; seule, la personne tenant le bâton a le droit de parler. (Comme animateurs, nous avons été touchés par l'attention et l'empathie que chaque membre a démontrées envers les autres.)

Niveau de préparation de chaque individu : Les membres ont besoin d'être en bonne santé émotionnelle afin de profiter du groupe et non le perturber. Certaines personnes ont peut-être besoin de travail individuel par rapport à leur deuil, avant de participer à un groupe.

Respect des traditions culturelles et religieuses : Des groupes ethniques et certaines religions ont des traditions spécifiques associées à la mort, la disposition du corps et le deuil. Afin d'éviter des situations embarrassantes, les animateurs devront connaître ces coutumes si un membre du groupe appartient à une culture ou religion peu familière.

Bien avant de commencer

- Choisissez un calendrier de rencontres et de dates convenables et invitez des participants pour qui, selon vous, ce groupe serait bénéfique. Ils doivent être libres de choisir de participer au groupe ou non et doivent comprendre qu'en disant « oui », ils s'engagent à participer aux 7 sessions. Donnez-leur le temps de prendre leur décision.
- Trouvez un lieu tranquille et confortable. Organisez la logistique (transport, peut-être accès à la vidéo, internet et autre technologie...)
- Assurez-vous que chaque participant ayant une déficience intellectuelle invite un ami (un copain) pour l'aider à la préparation de chaque rencontre. (Ne prenez contact avec ces amis qu'au besoin et après avoir obtenu la permission de la personne concernée.)

Juste avant de commencer

- Choisissez un rituel d'ouverture et de fin de session approprié pour le groupe et pouvant être utilisé à chaque rencontre. Choisissez quelque chose qui apaise et aide le groupe à se centrer. (par ex : un chant, une prière, allumer une chandelle.)
- Quelques jours avant chaque rencontre, les 2 animateurs doivent lire l'information pertinente pour la rencontre suivante et faire la préparation demandée, toutes deux sont incluses dans ce manuel.
- À la première rencontre, donnez à chaque personne une copie du « Journal de mon groupe de soutien face au deuil. » Ne donnez les feuilles de préparation que la semaine précédant la rencontre où elles seront utilisées. Distribuez les autres documents au moment où vous en aurez besoin durant les rencontres. Tous les documents sont inclus dans ce manuel.
- Choisissez un des animateurs comme chronométreur et responsable de s'assurer que chaque personne a la possibilité de s'exprimer durant la rencontre.
- Il est préférable de ne servir aucune boisson ou nourriture durant les rencontres. Cela peut être une distraction. Si cela cause un problème, vous pouvez servir du thé au début de la rencontre.
- Durant les rencontres, soyez attentifs aux commentaires et questions des participants. Ils peuvent avoir besoin de plus d'information que nous le pensons (par ex : Nous avons réalisé qu'une personne avait peur que la démence ne soit contagieuse et par conséquent, refusait de visiter une personne aimée.)
- Les rituels sont importants et sont souvent une façon pour les personnes qui ont peu d'habiletés verbales de participer et de faire leur deuil. Saisissez des occasions durant les semaines de rencontres, de partager des rituels ensemble (voir le document Nos débuts pour des suggestions.)

Règles de base

Dès la première rencontre, chaque membre doit s'engager à :

- Commencer et terminer à temps
- Venir à toutes les rencontres
- Être de bonne volonté (souhaiter le meilleur pour chaque participant)
- Écouter sans juger
- Se concentrer sur le sujet
- Accepter que ce soit correct de pleurer et d'exprimer d'autres sentiments
- Garder la confidentialité

Au besoin, revoir les règles de base aux rencontres suivantes. (Vous trouverez un document illustré des règles de base ci-dessous.)

La 1^{re} semaine Réfléchir sur le sens de la perte

Objectifs

■ Commencez à créer un environnement sécuritaire.

■ Parlez de perte et de mort en termes généraux.

Préparation des animateurs pour la première rencontre

- Familiarisez-vous et assurez-vous que vous êtes confortable avec la planification et le matériel de la semaine.
- Préparez l'ambiance du lieu et apportez le matériel nécessaire afin de créer cette ambiance.
- Préparez des étiquettes d'identification en inscrivant les prénoms. Préparez-vous à accueillir le groupe.
- Imprimez pour chaque participant, une copie du *Journal de mon groupe de soutien*. (Si possible, utilisez une imprimante couleur.)
- Imprimez suffisamment de copies des 2 documents suivants : « Règles de base » et la feuille de préparation pour la 2^e semaine « Comment ma personne aimée est-elle morte ? »
- Cuisez la mandala divisée en sections (voir la recette ci-dessous) et assurez-vous d'avoir des marqueurs, de la peinture et autres matériels de décoration. Prévoir un espace de travail pour cette activité.
- Si possible, apportez un livre avec des illustrations d'arbres et autres plantes durant les quatre saisons, ou un soutien visuel similaire, représentant la nature.

Planification de la rencontre

- Accueil et rituel d'ouverture
- Souhaitez la bienvenue et distribuez des étiquettes d'identité. Invitez chaque personne à se nommer et à énoncer 1 ou 2 choses qu'elle aime faire.
- Voyez les « règles de base » ensemble (distribuez le document--ci-dessous). Vous pouvez vouloir présenter ce document agrandi sur carton et l'afficher sur le mur de votre salle de rencontre. Soulignez le fait que c'est un groupe privilégié et que le respect, la confiance et la confidentialité sont importants. Ce que les autres disent ou font dans le groupe, ne doit pas être discuté à l'extérieur du groupe.
- Donnez à chaque membre une copie du *Journal de groupe de soutien face au deuil*. Demandez aux membres de l'ouvrir à la 1^{re} semaine. Regardez la page ensemble et la lire à haute voix. Expliquez qu'à chaque semaine, il y aura de la préparation à faire pour la semaine suivante. Ils peuvent la faire avec un ami qu'ils ont choisi, pour les aider. Presque toutes les semaines, ils recevront aussi un document à ramener à la maison, afin de les aider dans leur préparation.
- Parlez du sens de perte et de la mort en termes généraux. Nous avons tous l'expérience de différents types de pertes. Donnez des exemples et aidez les membres du groupe à nommer différents types de pertes qu'ils ont vécues. Parlez de la mort comme étant quelque chose de normal. On peut voir à la fois la mort et une nouvelle vie dans la nature. Par ex : les arbres perdent leurs feuilles en automne, les feuilles se désintègrent graduellement et enrichissent le sol pour permettre à l'arbre d'être fort et de produire de nouvelles feuilles au printemps. Tout ce qui est vivant finit par mourir.

Activité

- Créez une mandala ensemble (voir les instructions dans la section de préparation pour les animateurs, ci-dessous). Vous aurez besoin de pâte à modeler en forme de cercle, déjà cuite et divisée en sections, des marqueurs, de la peinture pour tous et du vernis de polyuréthane en vaporisateur, afin de mieux conserver les pièces.
- Montrez l'image d'une mandala multicolore (ci-dessous) et expliquez qu'il représente le symbole de l'unité et de l'attention mutuelle que les membres du groupe développeront, à mesure qu'ils en apprendront sur le sens du deuil et se soutiendront mutuellement.
- Donnez à chaque personne une section de la pâte à modeler circulaire afin qu'elle puisse la décorer de façon à représenter comment la personne se sent vis-à-vis un sentiment de perte ou sa participation au groupe. On peut assembler la mandala; une fois sèche, vaporiser chaque section avec du polyuréthane transparent sur le côté décoré, afin de la préserver. À la dernière rencontre, les participants décoreront l'envers de leur mandala.
- Expliquez que ce mandala, qu'ils ont créé ensemble peut être utilisé comme centre de table pour les autres rencontres, peut-être avec une chandelle. Aidez les membres du groupe à échanger leurs pensées, à propos du sens que la mandala peut représenter pour eux, par exemple, que chacun d'eux est une partie importante du groupe. Ce pourrait être un rappel d'un sentiment d'éloignement ou de fragilité que le deuil peut susciter et l'espoir de retrouver un sentiment de plénitude.

Pour conclure

- Expliquez aux participants ce qu'ils doivent faire à la maison avec leur journal, pour la rencontre suivante. Distribuez la feuille de travail (ci-dessous). « Comment ma personne aimée est-elle morte ? » Apportez cette page et une photo de la personne aimée décédée, à la prochaine rencontre. Assurez-vous que chaque personne a choisi un ami (copain) pour l'aider, si besoin est.
- Faites un bref retour : « Est-ce que Je me sens bien pour retourner à la maison maintenant ? » Invitez chaque membre à en parler brièvement.
- Rituel de fermeture (ex : un chant, une prière ou quelqu'un éteint la chandelle)

Préparer la mandala

Qu'est ce qu'une mandala ?

Le mot « mandala » vient du sanscrit, la langue ancienne de L'Inde. Cela veut dire « cercle », mais la mandala n'est pas qu'un cercle. Il représente la plénitude. On le considère comme un modèle pour l'unité de la vie, de l'univers et du cosmos. On peut aussi le voir comme un symbole d'éternité, d'infini. Il peut nous rappeler que nos vies vont au-delà nos corps et ont un aspect infini. Le cercle est présent dans plusieurs aspects de notre vie—un cercle familial, un cercle d'amis ou de soutien, un anneau que nous pouvons porter, représentant un lien durable. Le cercle apparaît aussi dans la nature, la terre, le soleil et la lune.



Deux, trois jours avant la 1^{re} rencontre, faites la recette de pâte à modeler et formez le plus grand cercle possible, pouvant se placer sur une plaque à biscuits.

**Recette pour la mandala
(toute bonne recette de pâte à modeler
fera l'affaire)**

4 tasses de farine tout usage

1 tasse de sel

1 ½ tasse d'eau froide

Mode de cuisson

- Préchauffez le four à 300 F (150 C).
- Combinez la farine, le sel et l'eau; mélangez bien et pétrissez pendant 10 minutes.
- Roulez un grand cercle sur une feuille d'aluminium légèrement enfarinée. (La pâte devrait être assez mince, pas plus d'un ½ pouce d'épaisseur—pour qu'elle ne gonfle pas en cuisant.) Glissez le cercle sur une plaque à biscuits.
- Coupez le cercle en pointes de tarte. Assurez-vous qu'il y a assez de sections pour que chacun puisse en décorer une.
- Avec une spatule, séparez légèrement chaque section, afin qu'elle puisse bien s'enlever de la plaque quand la mandala sera cuite.
- Cuissez 30 minutes ou un peu plus longtemps, si nécessaire. Refroidir.

Règles de base

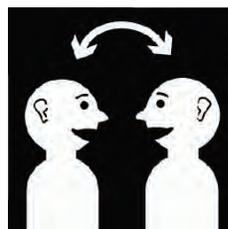
Commencer et terminer à temps



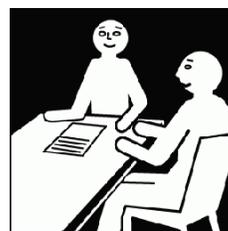
Venir à toutes les rencontres



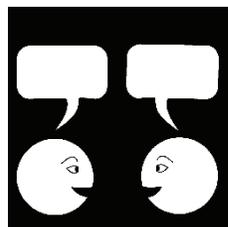
**Être de bonne volonté—
souhaiter le meilleur pour
chaque participant**



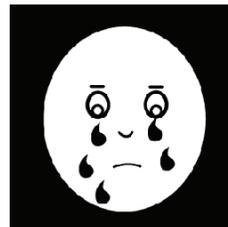
Écouter sans juger



Se concentrer sur le sujet



**Accepter que c'est
correct de pleurer**



Garder la confidentialité



Préparation pour la 2^e semaine (document à distribuer)

Comment ma personne aimée est-elle morte ?

« La mort arrive quand le corps de quelqu'un a tant vieilli, est si malade ou blessé, qu'il ne peut vivre et travailler comme il le devrait. Une personne morte ne peut plus manger, dormir, respirer, penser ou sentir. Chacun de nous a un corps que nous pouvons voir et beaucoup pensent que nous avons aussi un esprit, une âme que nous ne pouvons voir. Plusieurs personnes croient que l'esprit quitte le corps quand nous mourons. Quand cela arrive, nos corps n'ont plus mal et ne ressentent plus de douleur. Nous sommes calmes et en paix. » *

Quelle personne aimée est morte? _____

Comment ma personne aimée est morte? _____

Où est-elle morte : _____

Quand est-elle morte : _____

Apportez cette page et une photo de la personne aimée décédée, à la prochaine rencontre.



* Sharon Rugg et aut. *Memories Live Forever*. 1995. p. 8

La 2^e semaine **Partager mon histoire**

Objectifs

- **Permettre aux participants de raconter l'histoire de la mort de la personne aimée et d'écouter les autres raconter leur histoire.**

Préparation des animateurs pour la deuxième rencontre

- Familiarisez-vous et assurez-vous que vous êtes confortable avec la planification et le matériel de la semaine. Préparez-vous à accueillir le groupe.
- Préparez l'ambiance du lieu. Apportez la mandala et d'autre matériel nécessaire afin de créer cette ambiance.
- Un des animateurs: préparez-vous à être le premier du groupe à partager votre propre histoire et une photo d'une personne que vous avez perdue, demeurant centré sur l'histoire, la racontant clairement, simplement, sans timidité face à vos émotions.
- Faites des copies du document ci-dessous : « Qu'est ce que j'aimais, n'aimais pas ou que je trouvais difficile, au sujet de la personne qui est morte ? » (préparation pour la 3^e semaine).

Planification de la rencontre

- Accueil et rituel d'ouverture
- Brève introduction : Chaque personne répond à la question : « Suis-je prêt à être à cette rencontre ? »
- Un des animateurs raconte son histoire de la perte d'une personne aimée et met une photo de cette personne au centre du cercle, pour le reste de la rencontre.
- Aidez chaque participant à raconter son histoire et à mettre la photo qu'il a apportée, au centre du cercle.
- Aidez les participants à être à l'écoute des autres, pendant que ceux-ci racontent leur histoire.

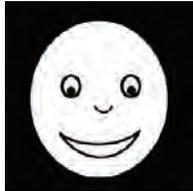
Pour conclure

- Expliquez les préparations à faire à la maison, avant la prochaine rencontre utilisant leur journal et le document de la semaine : « Qu'est ce que j'aimais, n'aimais pas ou que je trouvais difficile, au sujet de la personne qui est morte ? » Distribuez le document.
- Faites un bref retour : « Est-ce que Je me sens bien pour retourner à la maison maintenant ? »
- Rituel de fermeture

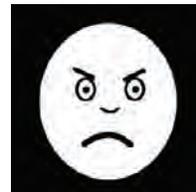
Préparation pour la 3^e semaine (document à distribuer)

Qu'est ce que j'aimais, n'aimais pas ou que je trouvais difficile, au sujet de la personne qui est morte ?

Sous les deux visages, écris ou dessine certaines des choses que tu aimais, n'aimais pas ou que tu trouvais difficile à son sujet.



Qu'est ce que j'aimais au sujet de la personne qui est morte



Qu'est ce que je n'aimais pas au sujet de la personne

La 3^e semaine **Dire adieu**

Objectifs

- Aider les participants à une compréhension la plus honnête possible de la personne décédée.
- Aidez les participants à se souvenir de la façon dont ils ont dit adieu à la personne décédée. Si ce ne fut pas possible, aidez les participants à découvrir un rituel leur permettant de le faire.

Préparation des animateurs pour la troisième rencontre

- Familiarisez-vous et assurez-vous que vous êtes confortable avec la planification et le matériel de la semaine. Préparez-vous à accueillir le groupe.
- Préparez l'ambiance du lieu et apportez la mandala et d'autre matériel nécessaire afin de créer cette ambiance.
- Préparez-vous à partager sur le plan personnel.
- Préparez les dessins de l'appendice 1, tirés des livres de la baronne Sheila Hollins, professeur en psychiatrie. Vous les montrerez ou ferez circuler lors de la rencontre. (S'il vous plaît, notez que ces dessins sont soumis aux lois régissant les droits d'auteurs. L'auteur a donné la permission que nous puissions les utiliser dans le contexte du groupe, mais ils ne doivent pas être distribués pour que les personnes les gardent avec elles.)
- Faites des copies du document « Une carte pour la personne aimée décédée ».
- Achetez des cartes vierges. Utilisez un trombone pour attacher une enveloppe et une carte à chaque page. (Pendant la rencontre, chaque personne fera une carte). Apportez des stylos, des crayons et des marqueurs.
- Faites des copies du document illustrant les 4 principaux sentiments pour la préparation de la 4^e semaine.

Planification de la rencontre

- Accueil et rituel d'ouverture
- Brève introduction : Chaque personne répond à la question : « Suis-je prêt à être à cette rencontre ? »
- Parlez de ce que veut dire de dire « Adieu » – se séparer d'une personne qui n'est plus là. « Adieu » veut dire « qu'on recommande la personne à Dieu », qu'on la laisse partir et qu'on essaie de se centrer sur les personnes qui restent présentes dans notre vie.
- Un des animateurs parle brièvement de l'expérience qu'il a vécue, concernant les funérailles ou le service commémoratif d'une personne décédée. Quel sens avait ce service pour vous ? Y a-t-il quelque chose que vous faites aujourd'hui pour vous souvenir de cette personne ?
- Faites circuler les 6 dessins de la 3^e semaine, tirés des livres de la baronne Hollins *Quand maman est morte* et *Quand papa est mort* (Appendice 1). Laissez du temps pour que les personnes puissent commenter. (Ces dessins évocateurs ont souvent aidé les personnes qui sont en deuil, à raconter comment elles ont dit adieu.)

- Aidez chaque personne, afin qu'elle puisse raconter comment elle a dit adieu. Si elle n'a pu le faire, – peut-être qu'on lui a dit seulement après le fait – aidez-la à trouver un rituel qui a du sens pour elle, afin qu'elle se souvienne de la personne ou célèbre sa mémoire. Même si les participants ont assisté aux funérailles, trouver une façon de continuer de se souvenir de la personne aimée peut être d'un grand support. Ils peuvent avoir besoin de temps durant les semaines suivantes, afin de décider comment ils veulent commémorer le souvenir de cette personne. Voici quelques exemples :

- Donner des fleurs ou de l'argent, au nom de la personne
- Regarder d'anciens albums photos
- Planter un arbre / arbuste / un petit jardin et s'en occuper
- Visiter le cimetière où la personne est enterrée, [ou l'endroit où ses cendres sont conservées]
- Allumer une chandelle à la mémoire de la personne
- Garder un objet ayant appartenu à la personne *



- Aidez les participants à conserver un souvenir réaliste de qui était la personne décédée. La personne décédée n'avait pas besoin d'être parfaite, pour qu'ils l'aiment. Personne n'est parfait. Chacun est une combinaison. Il y a des choses que les participants aimaient à propos de la personne décédée et d'autres avec lesquelles ils avaient plus de difficulté. (Faites référence à la préparation que les membres ont faite avec le document qu'ils ont reçu la semaine précédente.) Certains membres du groupe aimeraient peut-être faire des commentaires à ce sujet, mais il n'est pas nécessaire que tous le fassent. Certains participants peuvent avoir un plus grand désir de protéger l'intimité de leur famille que d'autres.

Activité

- Chaque participant fera une carte pour la personne aimée, décédée. La carte peut avoir un dessin ou un mot.
- Un animateur explique que la carte est pour chaque participant, l'occasion d'écrire quelques chose qu'il aurait voulu dire ou confier à la personne décédée. Il suggère que certains participants peuvent vouloir conserver la carte dans leur Journal, alors que d'autres pourraient décider d'envoyer leur carte vers le ciel, au moyen de ballons d'hélium. Ce rituel peut être planifié pour la semaine suivante.

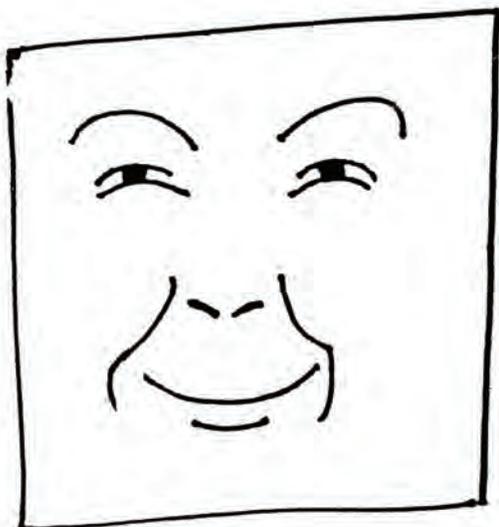
Pour conclure

- Distribuez le document avec les illustrations des 4 principaux sentiments que les humains vivent (de joie, de tristesse, de colère, de peur). Expliquez que c'est pour la préparation de leur journal. Expliquez aussi qu'à la prochaine rencontre, vous parlerez des différents sentiments que nous pouvons vivre quand nous sommes en deuil d'une personne que nous avons perdue.
- Faites un bref retour : « Est-ce que Je me sens bien pour retourner à la maison maintenant ? »
- Rituel de fermeture

* Sharon Rugg et aut., *Memories Live Forever*, p. 28

Préparation pour la 4^e semaine (document à distribuer)

Les 4 principaux sentiments



Joie



Peur



Tristesse



Colère

La 4^e semaine **Qu'est ce que le deuil ?**

Objectifs

- Aider à normaliser l'expérience du deuil
- Augmenter la prise de conscience des sentiments, des sensations physiques, des pensées et des comportements qui peuvent se manifester lors d'un deuil.

Préparation des animateurs pour la quatrième rencontre

- Familiarisez-vous et assurez-vous que vous êtes confortable avec la planification et le matériel de la semaine. Préparez-vous à accueillir le groupe.
- Préparez l'ambiance du lieu et apportez la mandala et d'autre matériel nécessaire afin de créer cette ambiance.
- Faites des copies du document « De quelle façon ma vie est-elle pareille et de quelle façon ma vie a-t-elle changé, depuis que _____ (nom) est mort/e ? »
- Trouvez le Psaume 23, ou choisir un poème réconfortant ou une lecture sur les thèmes de la peur et de la confiance, pour le rituel de fermeture de cette semaine.

Planification de la rencontre

- Rituel d'ouverture
- Brève introduction: « Suis-je prêt à être à cette rencontre ? »
- Utilisant le document de la préparation de cette semaine, parlez des 4 principaux sentiments que les humains vivent. Invitez les participants à faire des expressions faciales montrant ces sentiments : de tristesse, de peur, de colère et de joie (paisible).
- Expliquez que les autres sentiments sont une combinaison de ces 4 principaux sentiments.
- Faites circuler les 6 dessins tirés des livres de la baronne Hollins, pour que les participants puissent les voir. Que ce passe-t-il dans chacun des dessins ? Qu'est-ce que les personnes ressentent ? (voir Appendice 2: Dessins pour la 4^e semaine).
- Utilisez les commentaires que les participants ont émis sur les dessins et parlez des sentiments, des expériences que les personnes peuvent avoir, alors qu'elles vivent leur deuil. William Worden a fait une liste intitulée « Caractéristiques du deuil » (voir ci-dessous). Lisez cette liste lentement, en paraphrasant ou en donnant des exemples. Évidemment, personne n'a fait l'expérience de tous ces sentiments, mais la plupart des personnes en auront vécus quelques-uns. Mentionnez que tous ces sentiments sont normaux.
- Invitez les participants à partager quelques-uns des sentiments, des expériences qu'ils vivent durant leur deuil, à faire leurs commentaires et leurs réflexions.

Pour conclure

- Rappelez aux participants qu'ils sont à mi-chemin du calendrier des sessions de rencontres.
- Expliquez la préparation à faire à la maison, cette semaine : Après avoir perdu quelqu'un qui nous est cher, notre vie change d'une certaine façon, mais demeure en même temps, la même. Distribuez le document « De quelle façon ma vie est-elle pareille et de quelle façon ma vie a-t-elle changé, depuis que _____ (nom) est mort/e ? »
- Faites un bref retour : « Est-ce que Je me sens bien pour retourner à la maison maintenant ? »
- Rituel de fermeture de cette semaine : Lire le Psaume 23 ("Le Seigneur est mon Berger") ou une autre lecture/poème de votre choix.

Caractéristiques du deuil *

Emotions

- Tristesse
- Colère
- Culpabilité et blâme envers soi-même
- Anxiété
- Solitude
- Fatigue
- Impuissance
- En choc [se sentir assommé, ne pas croire ce qui est arrivé]
- Nostalgie
- Émancipation [un sentiment de liberté]
- Soulagement
- Insensibilité [pas de sentiment]

Connaissance

[comment notre cerveau fonctionne]

- Incrédulité
- Confusion
- Préoccupation
- Sensation d'une présence [ex. de la personne décédée, de quelqu'un d'autre que nous aimons, ou de Dieu]
- Hallucinations [ex : voir ou entendre quelque chose qui n'est pas vraiment là]

Sensations physiques

[ce qu'on peut ressentir dans notre corps]

- Creux dans l'estomac [sensation de vide]
- Serrement à la poitrine
- Serrement à la gorge
- Sensibilité accrue aux bruits [des bruits qui ne nous dérangent pas auparavant, nous semblent trop forts maintenant]
- Une sensation de dépersonnalisation: « Je marche sur la rue et rien ne semble réel, moi inclus. »
- Avoir le souffle court
- Faiblesse dans les muscles
- Manque d'énergie
- Bouche sèche

Comportements

- Troubles du sommeil [ex. incapacité à dormir, se réveiller plusieurs fois, trop dormir, somnambulisme]
- Troubles de l'appétit [avoir plus ou moins faim qu'à l'habitude, avoir envie pour certaines nourritures]
- Retrait social [ne pas vouloir être en groupes ou avec d'autres personnes]
- Rêver à la personne décédée [la personne qui est morte]
- Éviter tout souvenir de la personne décédée
- Chercher et appeler la personne
- Soupirer
- Hyperactivité agitée
- Pleurer
- Visiter des lieux ou porter des objets nous rappelant la personne décédée
- Chérir des objets ayant appartenu à la personne décédée.

* William J. Worden, *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, 4th ed., (Springer Publishing Company, LLC, 2009.)

Préparation pour la 5^e semaine (document à distribuer)

De quelle façon ma vie est-elle pareille et de quelle façon ma vie a t-elle changé, depuis que _____ (nom) est mort/e ?

Encercler le mot **Pareil** ou **Changé** à côté de chaque illustration ci-dessous.

Dormir



Pareil Changé

Maison



Pareil Changé

Manger



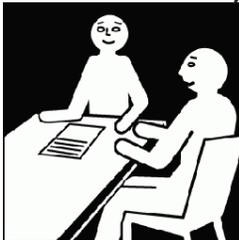
Pareil Changé

Amis



Pareil Changé

Travail/Centre du jour



Pareil Changé

Y a-t-il d'autres choses importantes qui ont changé? Est-ce que certaines de vos activités habituelles vous semblent différentes? Comment?

La 5^e semaine **Que dois-je faire ?**

Objectifs

- Aider les participants à comprendre les étapes importantes du deuil.
- Aider les participants à reconnaître que le processus de deuil est unique pour chaque personne.

Préparation des animateurs pour la cinquième rencontre

- Familiarisez-vous et assurez-vous que vous êtes confortable avec la planification et le matériel de la semaine. Préparez-vous à accueillir le groupe.
- Préparez l'ambiance du lieu et apportez la mandala et d'autre matériel nécessaire afin de créer cette ambiance.
- Photocopiez et coupez 26 empreintes de pas, et les 26 pictogrammes tirés des pages ci-dessous. Il est possible que vous préférerez omettre les étiquettes quand vous couperez les pictogrammes. De cette façon, les participants seront plus à l'aise d'utiliser leur imagination quand ils décriront ce que l'image représente pour eux.
- Collez un pictogramme sur chaque empreinte. (Vous créez un chemin avec ces empreintes.) Apportez du ruban adhésif à la prochaine rencontre.
- Faites des copies du document « De quoi ai-je besoin pour être bien ? » (Préparation pour la 6^e semaine).

Planification de la rencontre

- Accueil et rituel d'ouverture
- Brève introduction : Chaque personne répond à la question : « Suis-je prêt à être à cette rencontre ? »
- Parlez des « quatre principaux éléments du deuil » (de William Worden). Paraphrasez et donnez des exemples pour chaque élément. Prenez le temps de vous assurer que chacun en comprend le sens:
 1. Accepter la réalité de la perte
 2. Vivre le processus de la douleur du deuil [Revoir les émotions, etc. dont nous avons parlé, la semaine précédente.]
 3. S'ajuster à un monde, sans la présence de la personne décédée
 4. Trouver un lien durable avec la personne décédée, au même moment où j'entame une nouvelle vie.*
- Invitez les participants à communiquer sur le thème de la préparation de cette semaine, répondant aux questions : « De quelle façon ma vie est-elle pareille et de quelle façon ma vie a-t-elle changé, depuis que _____ (nom) est mort/e ? » Faites-leur remarquer que même si cela ne semble pas le cas, habituellement il y a plus de choses qui demeurent les mêmes que l'inverse, même si d'une certaine façon, tout a changé. Aidez les participants à voir où il y a de la stabilité dans leur vie.

* Worden, 2009.

Activité

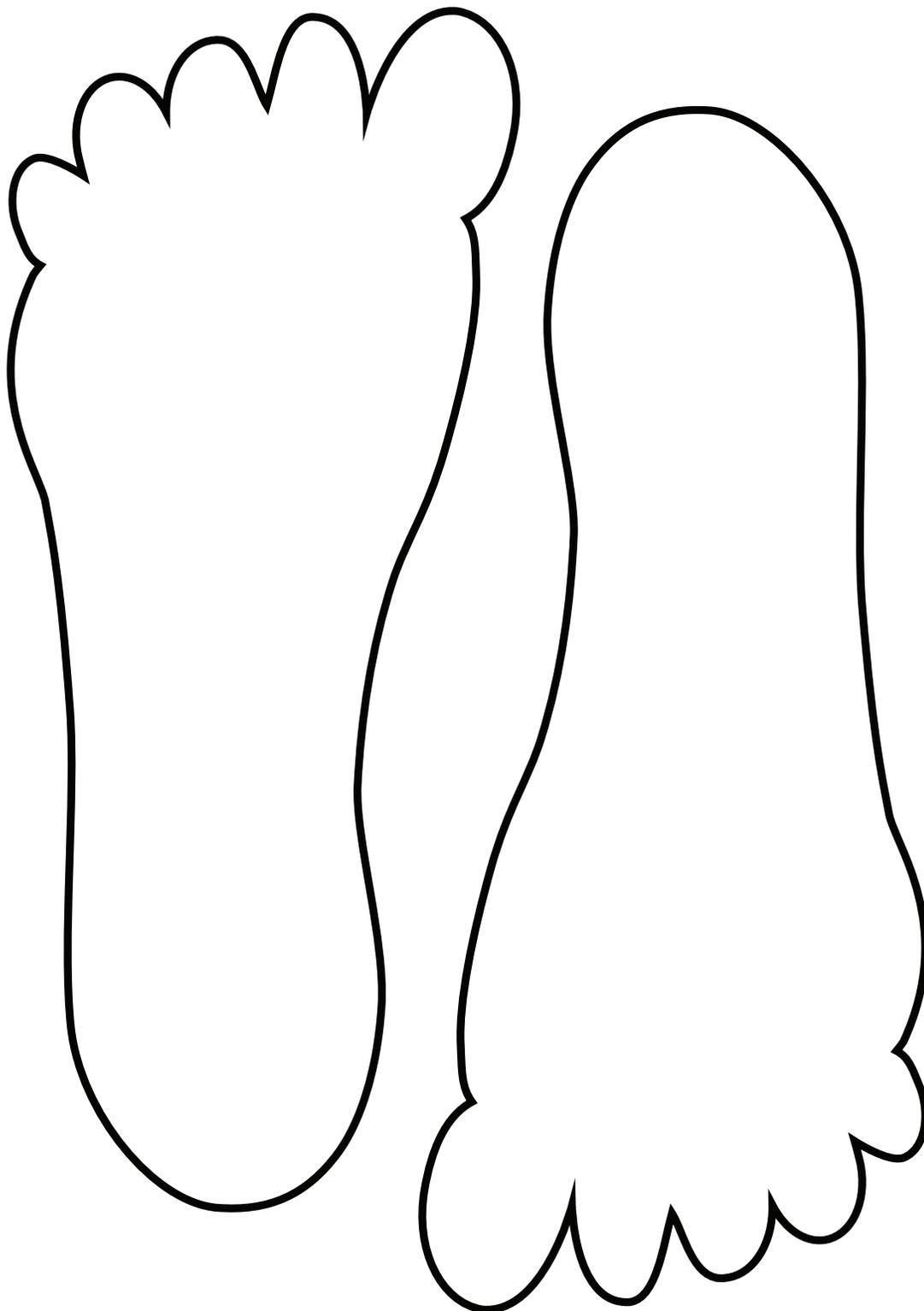
- Faites un chemin en mettant les empreintes avec pictogrammes au hasard, sur le sol. (Vous pourriez avoir besoin de fixer chaque empreinte avec du ruban adhésif.) Invitez les participants à marcher le long du chemin et discutez des illustrations qui les interpellent. Faites-leur remarquer qu'à mesure que nous marchons sur le sentier du deuil, certains sentiments comme la tristesse et la mélancolie vont et viennent et qu'entre-temps, il y aura même des sentiments ordinaires et même positifs. Faites remarquer que ce chemin a une fin. La période de deuil va se terminer; ils vont s'en sortir.
- Demandez aux participants où ils se situent, sur le chemin aujourd'hui. Demandez aux participants ce que l'empreinte qu'ils ont choisie représente pour eux.

Pour conclure

- Distribuez le document « De quoi ai-je besoin pour être bien ? »
- Expliquez la préparation à faire dans leur journal, pour la prochaine rencontre. Chaque personne doit faire au moins une chose spéciale pour elle-même, durant la semaine et doit en parler à la prochaine rencontre.
- Faites un bref retour : « Est-ce que Je me sens bien pour retourner à la maison maintenant ? »
- Rituel de fermeture

Préparation des animateurs pour la 5^e semaine.

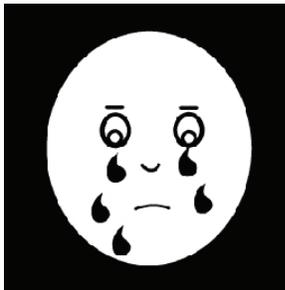
- Faire 13 photocopies d'empreintes des pieds sur cette page. Les découper. Photocopiez et coupez 26 pictogrammes qui sont sur les pages suivantes. Collez un pictogramme sur chaque empreinte de pied.



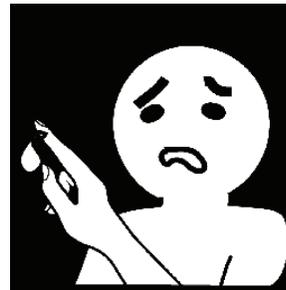
Réfléchir



En larmes



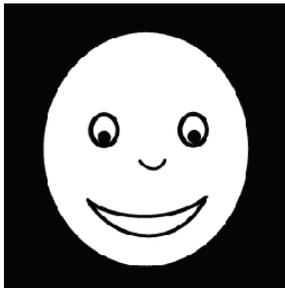
Souffrant



Pas bon



Heureux



Confus



Dépassé



Perdre mon équilibre



Courir



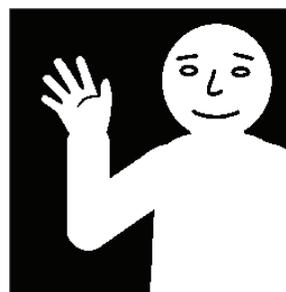
Combatif



Bien s'habiller



Amical



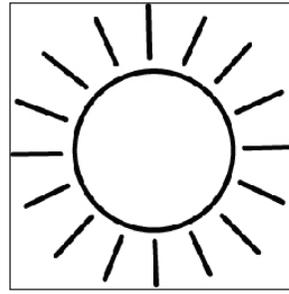
Recevoir un cadeau



En colère



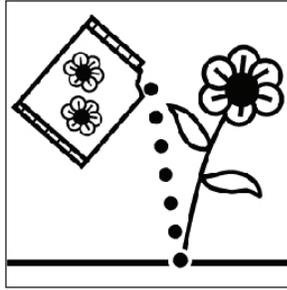
Rayonnant



Fier



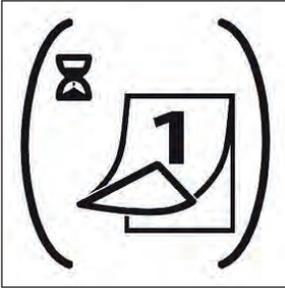
En croissance



Pluvieux



Le temps qui passe



Au revoir



Nuageux et brumeux



Liste de "choses à faire"



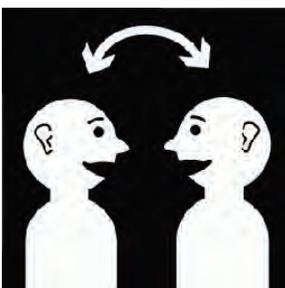
Rencontrer quelqu'un de nouveau



Prière



Amitié



Les choses vont bien

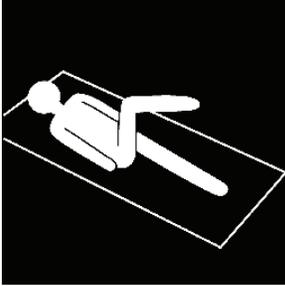


Préparation pour 6^e semaine (document à distribuer)

De quoi ai-je besoin pour être bien?

Directions: Sur cette page, encercle les choses qui t'aident à être bien (détendu, heureux). Dans les carrés vides, dessine ou écris d'autres choses qui te rendent heureux, détendu.

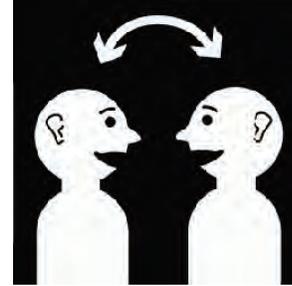
Exercice



Bien dormir



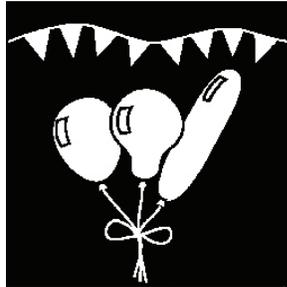
Amitiés



Choses que j'aime



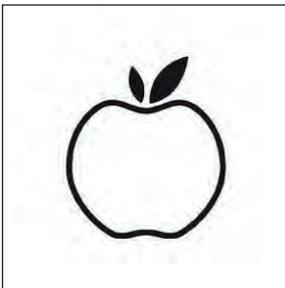
Célébrations



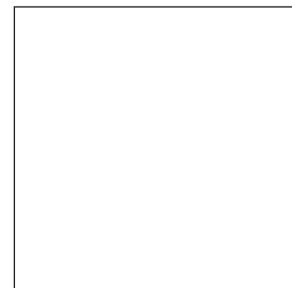
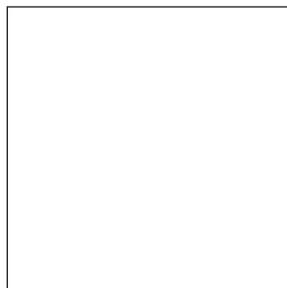
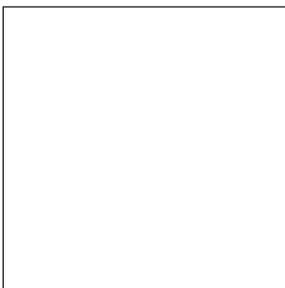
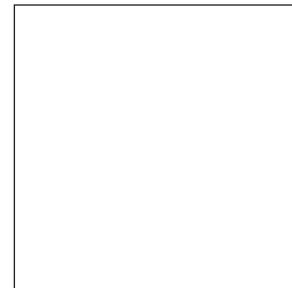
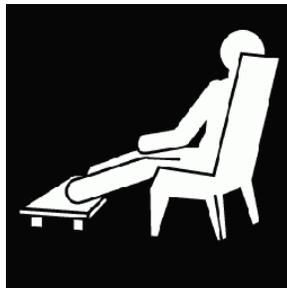
Prière



Se nourrir sainement



Reposant



La 6^e semaine **Prendre soin de moi-même**

Objectifs

- **Parler ensemble de la façon dont on peut bien prendre soin de soi-même et de l'importance de le faire durant la période de deuil.**

Préparation des animateurs pour la sixième rencontre

- Familiarisez-vous et assurez-vous que vous êtes confortable avec la planification et le matériel de la semaine. Préparez-vous à accueillir le groupe.
- Préparez l'ambiance du lieu et apportez la mandala et d'autre matériel nécessaire afin de créer cette ambiance.
- Préparez 1 ou 2 exemples d'activités de bien-être personnel que les membres du groupe pourront faire durant la rencontre. Voici quelques suggestions : Ensemble écouter de la douce musique, pendant que vous buvez une tisane, faire des exercices de respiration, faire une méditation guidée ou avec vidéo, faire une marche paisible dans la nature; regarder un coucher de soleil; faire une activité d'art, comme le dessin, le coloriage ou encore de la poterie.
- Faites des copies du document pour la 7^e semaine.

Planification de la rencontre

- Accueil et rituel d'ouverture
- Brève introduction : Chaque personne répond à la question : « Suis-je prêt à être à cette rencontre ? »
- Invitez les membres à raconter la chose spéciale qu'ils ont faite pour eux-mêmes, durant la semaine.
- Invitez les membres à parler du document de la semaine dernière « De quoi ai-je besoin pour être bien ? »
- Ensemble, parlez du besoin de bien prendre soin de soi-même, quand nous vivons un deuil. Un animateur peut raconter un exemple d'une activité de bien-être personnel qui l'aide.

Activité

- Faites en groupe, 1 ou 2 activités encourageant un bien-être personnel pour chacun.

Pour conclure

- Distribuez le document de la 7^e semaine, « Continuer à aller de l'avant » et expliquez ce qu'ils devront préparer pour la semaine suivante. Les participants doivent arriver prêts à communiquer 1 ou 2 buts qu'ils ont choisis, afin de les aider à aller de l'avant, durant les semaines et les mois après que les rencontres du groupe se soient terminées.
- Expliquez : La dernière rencontre sera une célébration (un repas ou un dessert spécial et thé). Décidez de ce que chacun apportera à la célébration.
- Faites un bref retour : « Est-ce que Je me sens bien pour retourner à la maison maintenant ? »
- Rituel de fermeture

Préparation pour la 7^e semaine (document à distribuer)

Continuer à aller de l'avant

- Nomme et dessine certaines des choses que tu peux faire, afin de continuer à grandir dans l'acceptation de ta perte et/ou à découvrir de nouvelles façons d'entrer de nouveau, pleinement dans la vie.



- Nomme ou dessine des façons dont tu peux continuer à prendre soin de toi-même.



- Choisis 1 ou 2 buts pour toi-même, pour les semaines/mois suivants. Mes buts sont :

La 7^e semaine **Une célébration : la vie continue**

Objectifs

- Aider les participants à redécouvrir l'espoir dans leur vie, de façon appropriée.
- Aider les participants à établir des buts réalistes, à la suite des sessions du groupe.
- Résumer le travail que le groupe a accompli. Souligner que la fin du groupe peut aussi donner l'impression d'une perte.
- Préparer un rituel spécial de fermeture.

Préparation des animateurs pour la septième rencontre

- Familiarisez-vous et assurez-vous que vous êtes confortable avec la planification et le matériel de la semaine. Préparez-vous à accueillir le groupe.
- Planifiez l'ambiance du lieu et apportez la mandala et d'autre le matériel nécessaire afin de créer cette ambiance.
- Pensez à chaque membre du groupe ; comment allez-vous souligner leur contribution au groupe ?
- Planifiez un rituel spécial de fermeture.
- Préparez des marqueurs ou de la peinture pour decorer l'envers du mandala et apportez le polyuréthane.
- Organisez le repas de fête ou le dessert.

Planification de la rencontre

- Accueil et rituel d'ouverture
- Brève introduction : Chaque personne répond à la question : « Suis-je prêt à être à cette rencontre ? »
- Savourez votre repas ou dessert ensemble (soyez conscient du temps).
- Invitez chaque personne à révéler 1 ou 2 buts qu'elle s'est fixée, afin de continuer à être dans une relation différente avec la personne qu'elle a perdue, ou de continuer à avancer dans sa vie.

Activité

- Invitez chaque personne à décorer l'envers de sa section de mandala avec un symbole d'espoir ou de quelque chose qu'elle a reçu ces dernières semaines, dans le groupe. Du vaporisateur de polyuréthane transparent peut être appliqué sur l'envers. Les sections seront assemblées de nouveau pour le rituel de fermeture.

Pour conclure

- Décidez en groupe si vous voulez vous rencontrer de nouveau, et si oui, qui serait prêt à organiser cette rencontre ?
- Bref retour : « Comment est-ce que je quitte cette rencontre » : Demandez à chacun comment il se sent, au moment où le groupe se rencontre pour la dernière fois. À ce moment-ci, ou lors du rituel de fermeture, les animateurs souligneront la contribution de chacun au groupe.
- Rituel spécial de fermeture. (À fin de la rencontre chaque personne pourrait récupérer sa section de la mandala – un souvenir du bout de chemin qu'elle a parcouru avec les autres.)

Appendice 1

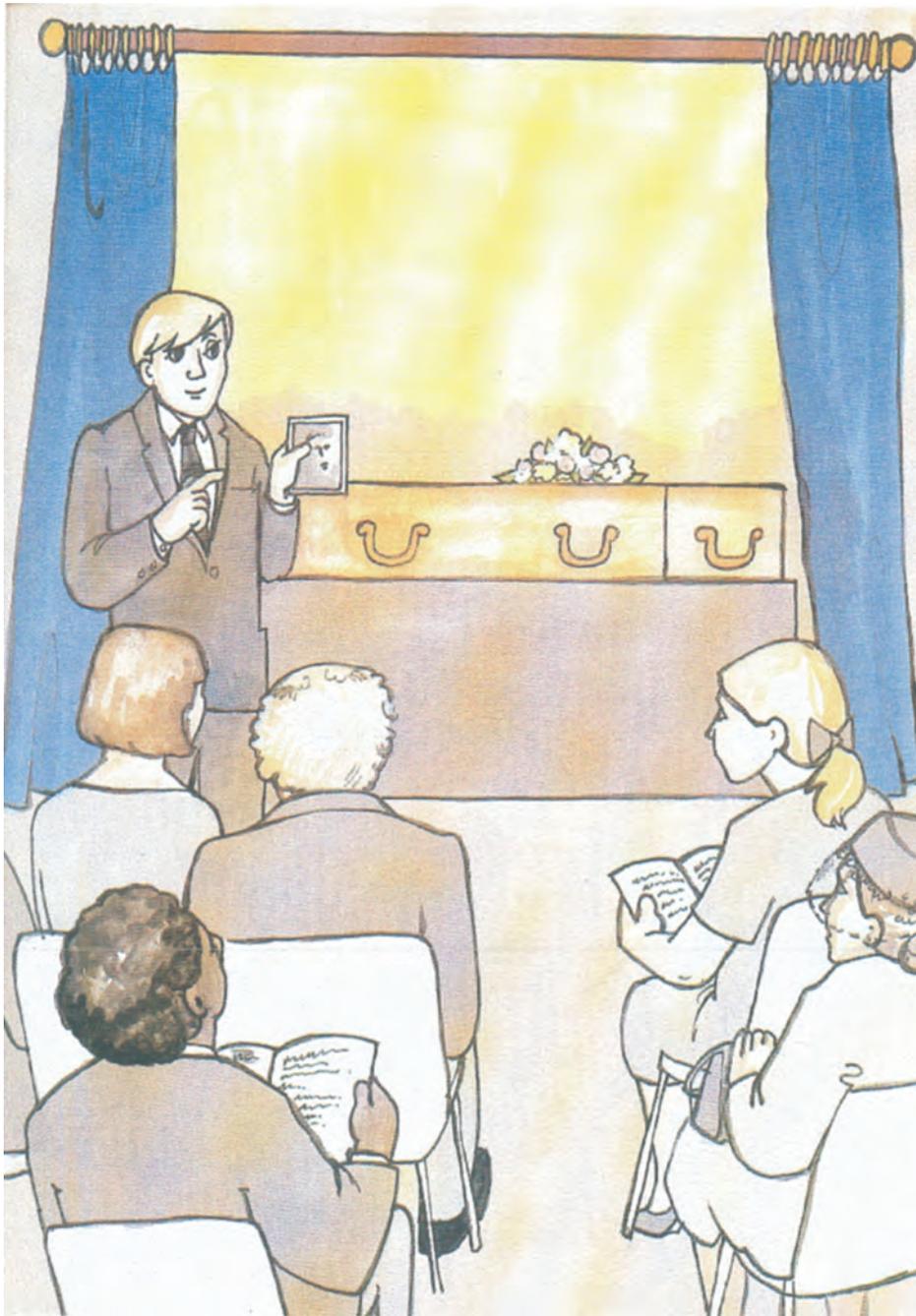
Dessins de la 3^e semaine

Notez s'il vous plaît, que ces dessins sont soumis aux lois régissant les droits d'auteurs (copyright : Sheila Hollins et Beth Webb.) Beth Webb est illustratrice pour tous ces livres. La baronne Hollins nous a gracieusement donné la permission de les utiliser dans le contexte de ce groupe, mais ils ne devront pas être distribués pour que les personnes les conservent. (Voir la section intitulée « Ressources » pour les détails bibliographiques et le lien, si vous désirez commander des copies des livres.)



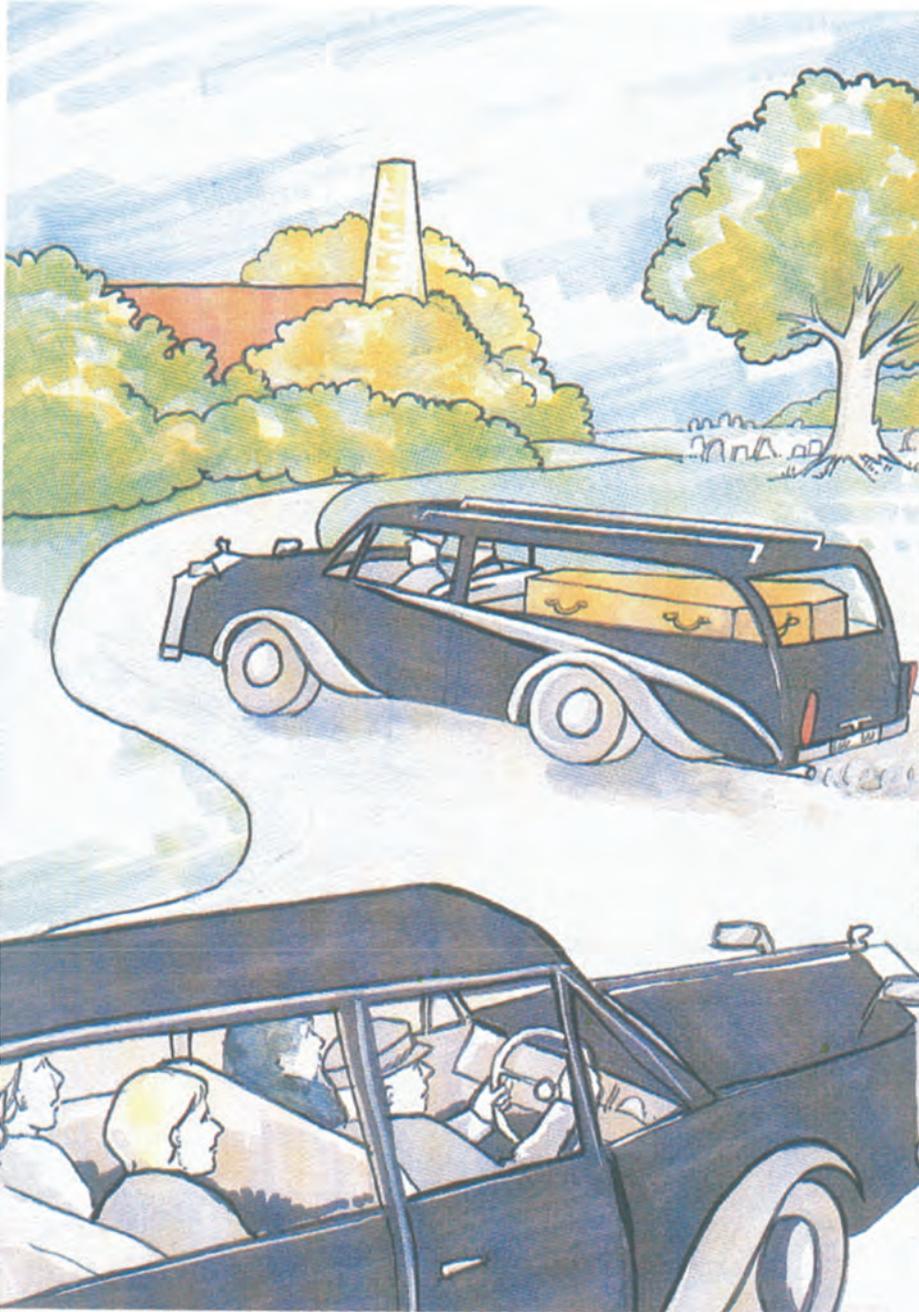
When Mum Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 1 : Dessins de la 3^e semaine



When Dad Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 1 : Dessins de la 3^e semaine



When Dad Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 1 : Dessins de la 3^e semaine



When Dad Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 1 : Dessins de la 3^e semaine



When Mum Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 1 : Dessins de la 3^e semaine



When Dad Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 2

Dessins de la 4^e semaine

Notez s'il vous plaît, que ces dessins sont soumis aux lois régissant les droits d'auteurs (copyright : Sheila Hollins et Beth Webb.) Beth Webb est illustratrice pour tous ces livres. La baronne Hollins nous a gracieusement donné la permission de les utiliser dans le contexte de ce groupe, mais ils ne devront pas être distribués pour que les personnes les conservent. (Voir la section intitulée « Ressources » pour les détails bibliographiques et le lien, si vous désirez commander des copies des livres.)



Ron's Feeling Blue, par Sheila Hollins, Roger Banks et Jenny Curran.

Appendice 2 : Dessins de la 4^e semaine



When Dad Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 2 : Dessins de la 4^e semaine



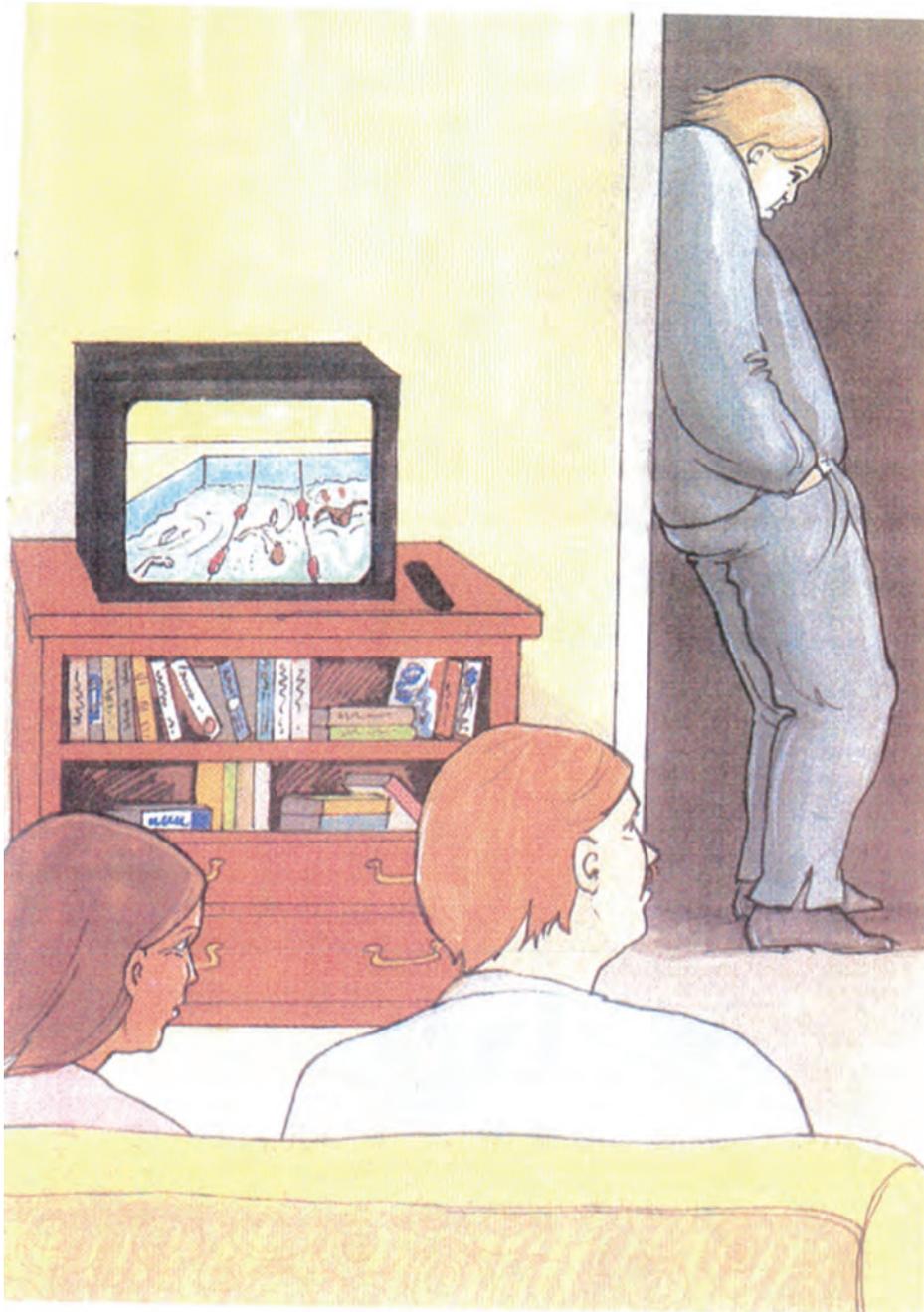
When Dad Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling

Appendice 2 : Dessins de la 4^e semaine



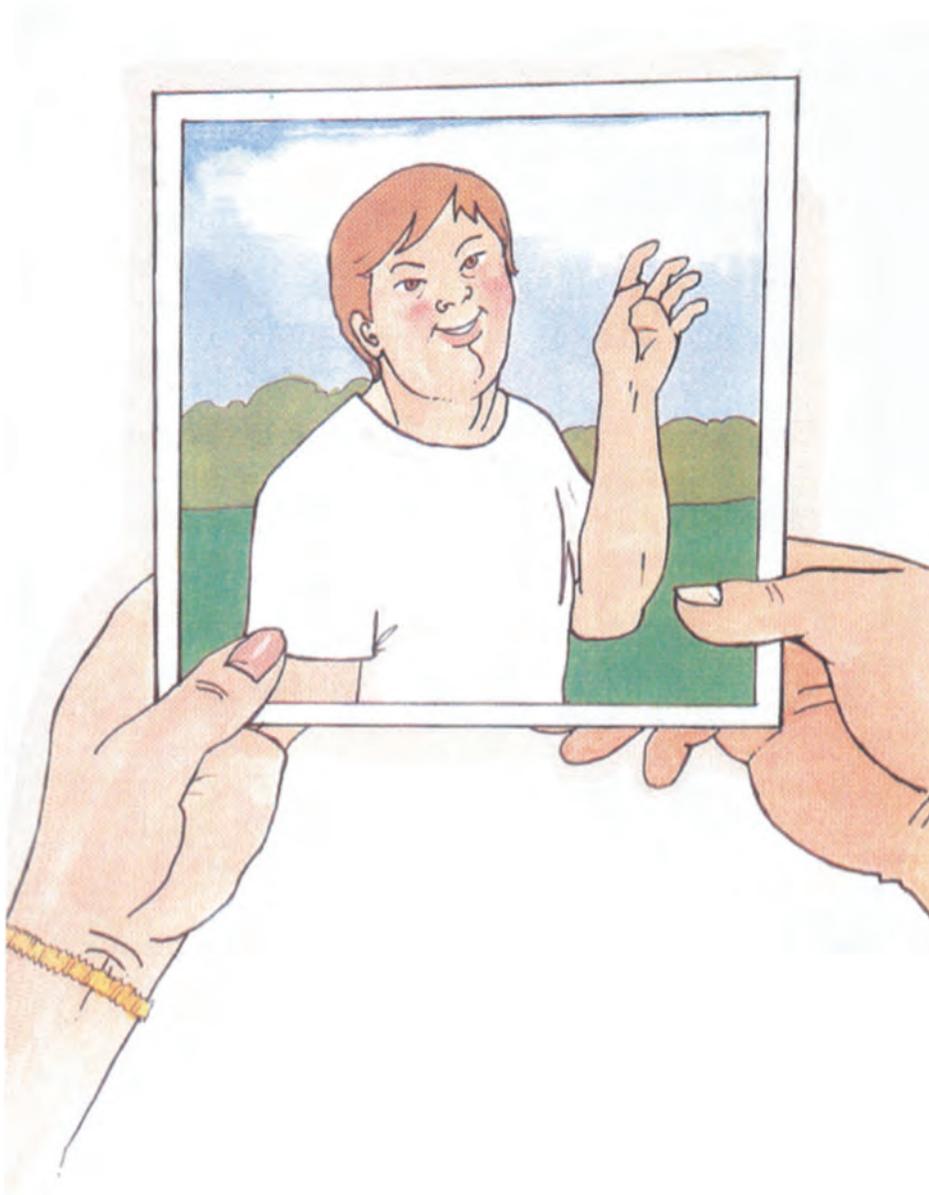
Ron's Feeling Blue, par Sheila Hollins, Roger Banks et Jenny Curran.

Appendice 2 : Dessins de la 4^e semaine



Ron's Feeling Blue, par Sheila Hollins, Roger Banks et Jenny Curran.

Appendice 2 : Dessins de la 4^e semaine



Ron's Feeling Blue, par Sheila Hollins, Roger Banks et Jenny Curran.

Ressources

Le site web de L'Arche Canada « Déficience et vieillissement » (www.deficience-et-vieillissement.org/) inclut une section intitulée « Vivre le deuil ». Les ressources du site web et la section des liens incluent plusieurs ressources liées à la perte et au deuil.

Livres copyright : Sheila Hollins et Beth Webb (illustratrice) :

Reconnaissant un besoin dans le cadre de sa pratique en psychothérapie avec les personnes ayant une déficience intellectuelle, la psychiatre britannique la baronne Sheila Hollins a créé plusieurs petits livres, avec des dessins évocateurs de Beth Webb et très peu ou pas de textes. (Les textes sont rédigés en anglais). Les livres peuvent être commandés à « Books Beyond Words » : www.booksbeyondwords.co.uk ou par courriel : custserv@turpin-distribution.com.

When Dad Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling ISBN-10: 1904671047, ISBN-13: 978-1904671046

When Mum Died, par Sheila Hollins et Lester Sireling ISBN-10: 1904671039

Feeling Blue maintenant réédité sous le titre *Ron's Feeling Blue*, par Sheila Hollins, Roger Banks et Jenny Curran. ISBN-13 978-1-908020-09-3

Ruggs, Sharon, et aut. *Memories Live Forever*. 1995. ISBN 0-9652410-0-9. Ce court livre sur le deuil est écrit en anglais pour les enfants, mais peut être facilement adapté pour des adultes ayant une déficience intellectuelle. On peut l'obtenir au coût \$5.00 (US) voir le site www.compassionbooks.com

Worden, W.J. *Grief Counseling and Grief Therapy, A Handbook for the Mental Health Practitioner*, 4th ed., ISBN-13: 978-0826101204, Springer Publishing Company, LLC, 2009.

