



1

Introduction

- Les communautés du Nord sont interconnectées comme les différents parties d'une toile d'araignée. Si quelque chose se produit dans une communauté, cela peut avoir un impact dans les autres communautés: **tout comme une partie de la toile d'araignée est touchée; le mouvement se répercute sur l'ensemble de la toile.**
- Les membres des communautés font souvent partie de familles étendues et ont partagé un espace et une façon de vivre depuis plusieurs générations. Lorsqu'un décès ou une perte touche la communauté, toute cette communauté est affectée, comme les parties de la toile d'araignée.
- **Les enfants et les adolescents font partie de cette toile. Leurs réactions seront influencées par les réactions de leur environnement. Ils contribuent aussi aux façons des familles et de la communauté de gérer la perte.**

Le concept de parenté dans la culture Inuit

Les familles élargies sont des cercles interconnectés basés sur la globalité avec la force de fournir un équilibre. Elles comprennent des fonctions sociales et religieuses. Dans cette vision du monde, la parenté s'étend au-delà des relations humaines pour inclure la parenté avec le monde naturel. Cette vision écologique de la parenté catégorise les obligations sociales comme la réciprocité dans les relations avec les plantes et les animaux.

2

Le deuil: C'est quoi?

- Le deuil est la réaction normale à une perte. Il s'agit de la souffrance émotionnelle que vous ressentez lorsque quelqu'un ou quelque chose que vous aimez vous est enlevé. Il existe plusieurs types de pertes:
 - La perte de quelqu'un
 - La perte d'un mode de vie
 - La perte d'un projet
 - La perte d'une relation (séparation)
 - La perte de santé
 - La perte du sentiment de sécurité à la suite d'un trauma
 - Etc.



La présentation d'aujourd'hui est axée sur le deuil à la suite de la perte d'une personne.

3

Le deuil:

Un processus qui fait partie de la vie, façonné par les environnements socio-culturels

- La mort et les pertes sont parties intégrantes de la vie. Le deuil est aussi une expérience que la plupart des gens vivront.
- Chaque culture, société ou communauté a ses propres façons de négocier/traiter le deuil par des rituels, des cérémonies, des manières d'honorer et de se souvenir.
- Toutefois, certaines circonstances rendent plus difficile ou plus éprouvant de passer au travers du processus qui permet de surmonter la douleur et de continuer à fonctionner dans la vie quotidienne malgré le chagrin.

APA, 2012; Bonanno & Kaltman, 2001.

4

Le deuil

Suna una inuttitut?

5

Une pluralité de façon de vivre le deuil

- La manière dont les personnes vivent un deuil dépend de plusieurs facteurs, incluant le sens de la perte, la personnalité, les expériences de vie, le style d'adaptation (*coping*), la foi et la culture (qui structure les manières légitimes d'exprimer son deuil). Pour les enfants et les adolescents, le processus de deuil est influencé par le stade de développement.
- Cela dépend aussi des ressources disponibles (y compris le réseau social)
- Les manières d'exprimer les émotions, par exemple la tristesse, varient entre les individus, les familles, les communautés et les cultures. Elles sont influencées par les règles et les normes sur l'expression des émotions qui sont apprises dès l'enfance.
- Les Inuit ont souvent été décrits par la culture dominante comme stoïques, sans émotions. Cela démontre un manque de reconnaissance du sentiment de perte, du besoin de vivre son deuil, ou de la capacité de le faire.
 - *Selon vous, quelles sont les expressions du deuil aujourd'hui au Nunavik ?*



6

Une pluralité de façon de vivre le deuil

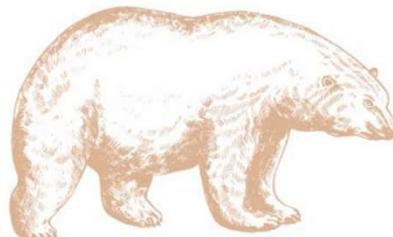
- Il est important de prendre en considération les différentes dimensions de la situation dans laquelle se déroule un deuil afin d'évaluer la fragilité et la capacité d'adaptation face à cette perte:
 - Dimension individuelle
 - Dimension familiale
 - Dimension Communautaire
- Les processus de deuil et de guérison des enfants et des adolescents sont en résonance avec les processus de deuil et de guérison de leur famille, ainsi qu'avec la réaction de leur communauté vis-à-vis de cette perte. Pour les adolescents, cela peut également se faire en résonance avec la réaction de leurs amis.
- La guérison se fait graduellement; elle peut être ni forcée ni précipitée: **il n'existe pas de durée normale pour un deuil. Les sociétés donnent un certain cadre au processus de deuil.**
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions lorsque nous sommes endeuillés. Il est normal d'être confus et de ressentir différentes émotions pendant cette période. Ce qui est important est de reconnaître lorsque quelqu'un a besoin d'aide.

Castellano, 2008

7

Une pluralité de façons de soutenir les personnes en processus de deuil

- Les façons d'exprimer son soutien envers les personnes en deuil incluent généralement une certaine forme de présence.
- Mais cette présence peut prendre différentes formes, avec une utilisation plus ou moins importante de mots et/ou de gestes.
- Les médias sociaux amènent une autre dimension dans laquelle les personnes partagent et expriment leurs émotions. Ils peuvent jouer un rôle de réseau de solidarité, de réseau de soutien (Jérôme, Biroté & Cocoo, 2018).



(APA, 2012; Briggs, 2000b)

8

Comment diriez-vous que les Inuits du Nunavik vivent le deuil ?

Y a-t-il des façons différentes entre les enfants, les adolescents, les adultes, les aînés ?

Quelles sont les "valeurs et pratiques" du Nunavik en matière de guérison ?

9

Certains types particuliers de deuil

- Lorsque nous anticipons la mort d'un être cher en raison d'une maladie terminale lente, nous avons le temps de nous préparer émotionnellement. Cela peut également entraîner une séparation et un retrait prématuré.
- Les occasions spéciales comme les vacances, les anniversaires, etc. peuvent faire resurgir le souvenir de la perte et susciter une réaction aigue de deuil.
- Lorsqu'il y a une forme persistante de deuil intense dans laquelle des pensées inadaptés et des comportements dysfonctionnels sont présents ainsi qu'un désir, une nostalgie et une tristesse et/ou une préoccupation des pensées et des souvenirs de la personne décédée, nous parlons d'un **deuil compliqué/complexe**. La personne endeuillée se sent souvent perdue et seule. Le deuil continue à dominer la vie et le futur semble sombre et vide.



Zisook, 1995

10

Schémas de pensées fréquents – à ne pas pathologiser

- **Incrédulité** – C'est souvent la première chose à laquelle nous pensons lorsque nous entendons parler d'un décès, surtout si celui-ci est soudain.
- **Confusion** – Se manifeste par des problèmes de concentration, des oublis, des pensées confuses.
- **Préoccupations** – Nous pouvons passer beaucoup de temps à penser à la personne décédée ou être obsédé par leur souffrance et leur mort.
- **Sentiment de la présence du défunt** – Plus probable de se produire peu de temps après la mort.
- **Phénomènes spirituels** - C'est une manifestation du deuil assez courante et normale que de voir ou d'entendre un être cher, généralement dans les quelques semaines qui suivent le décès. Les personnes issues de la culture occidentale peuvent avoir tendance à penser qu'il s'agit d'une hallucination, mais pour certains, il s'agit d'un phénomène hautement spirituel.

11

Étapes du deuil

Traditionnellement, nous parlons de 5 étapes du deuil

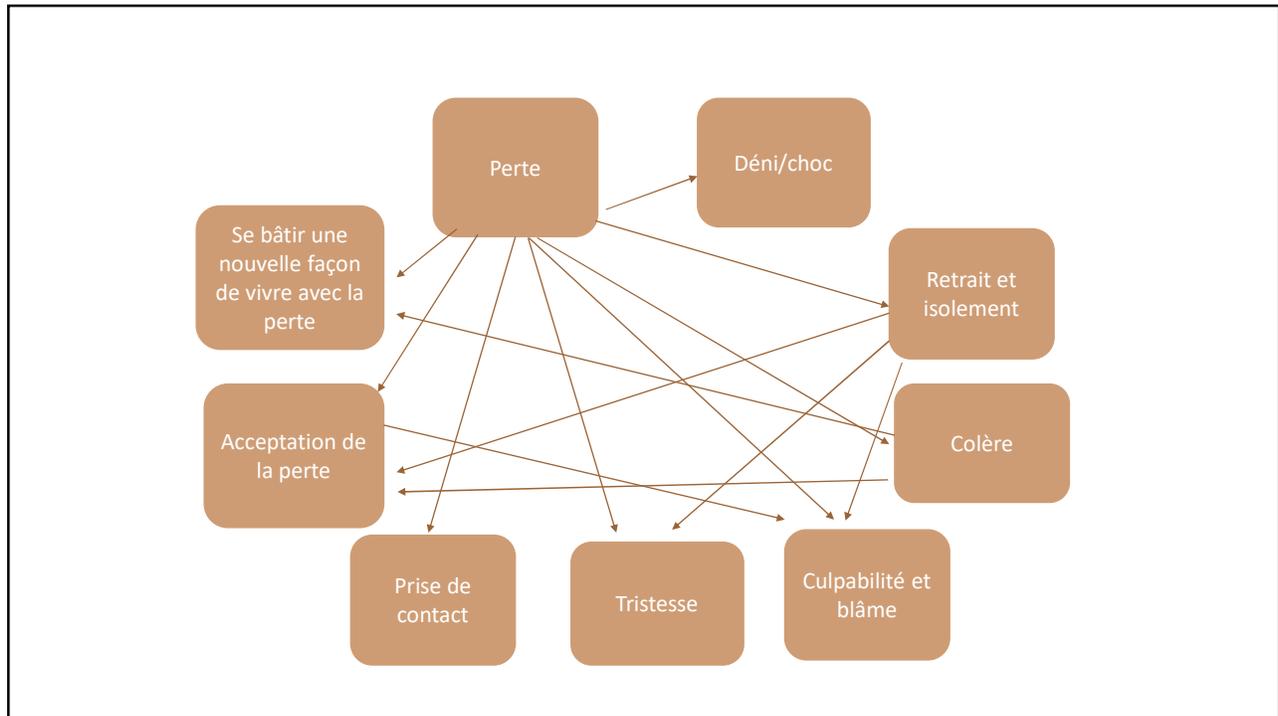
- 1- **Choc initial/ Dén**i: “Ça ne peut pas m’arriver”
- 2- **Colère**: “Pourquoi cela arrive? Qui, quoi est à blamer?”
- 3- **Négociation/marchandage**: “Si je fais cela, peut-être que...”
- 4- **Tristesse**: “Je suis triste parce que j’ai envie de...”
- 5- **Acceptation**: “Je suis en paix avec ce qui s’est passé”

Il est parfois possible de revenir à une étape : ce n’est pas toujours linéaire!

Il est également possible que quelqu’un ne passe pas par toutes les étapes.

Kübler-Ross, 1969

12



13

Deuil compliqué



- Les populations Inuit peuvent être davantage exposées à un risque de deuil compliqué en raison de divers facteurs, notamment l'augmentation des taux de certaines causes de mortalité (c'est-à-dire les accidents) et de décès par suicide.
- Les Inuit ont également un passé marqué par de multiples facteurs de stress résultant des effets de la colonisation et de l'assimilation forcée, un exemple significatif étant les placements dans les pensionnats, ce qui a un impact sur le processus de deuil.

Wesley-Esquimaux & Smolewski, 2004; GreyWolf, 2011; Spiwak et als, 2012

14

Deuil compliqué : Symptômes

- Chagrin, douleur et ruminations intenses à propos de la perte
- Concentration extrême sur les rappels de la personne aimée OU évitement excessif des rappels
- Problèmes d'acceptation du décès
- Engourdissement ou détachement
- Sentiment que la vie n'a ni sens ni but
- Manque de confiance dans les autres
- Incapacité à profiter de la vie ou à se remémorer des expériences positives avec son proche
- Difficulté à mener à bien les tâches habituelles
- Isolement des autres et retrait des activités sociales
- Expérience de dépression, de tristesse profonde, de culpabilité ou de blâme de soi
- Croyance que vous avez fait quelque chose de mal ou que vous auriez pu empêcher la mort
- Sentir que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue sans l'être aimé : Souhaiter être mort en même temps que l'être aimé

Les réactions les plus courantes chez les enfants

Isolation
Insomnie
Peur d'être seul
Agitation
Perte de motivation

15

Traumas et deuils historiques

- **Traumatisme historique** : Le traumatisme émotionnel et psychologique collectif, à la fois au cours de la vie et entre les générations. Les Inuit ont fait face à plusieurs traumas historiques qui ne sont pas guéris et se transmettent de génération en génération (traumatisme intergénérationnel).
 - Les impacts sont: la difficulté à faire confiance, la colère, la confusion, la tristesse, etc.
- **Le deuil des personnes privées de leurs droits** : Deuil que les gens ressentent lorsqu'une perte ne peut être reconnue ouvertement ou pleurée publiquement. Le deuil privé de ses droits entraîne une intensification des réactions émotionnelles telles que la colère, la culpabilité, la tristesse et l'impuissance.

La reconnaissance que le deuil ne s'étend pas seulement à la perte de membres de la famille nucléaire immédiate dans la génération actuelle. Il comprend également la perte d'ancêtres et de parents éloignés ainsi que de parents animaux et de langues, chants et danses traditionnels.

Castellano, 2010; Wesley-Esquimaux & Smolewski, 2004

16

Les réactions des enfants et des jeunes face à la perte

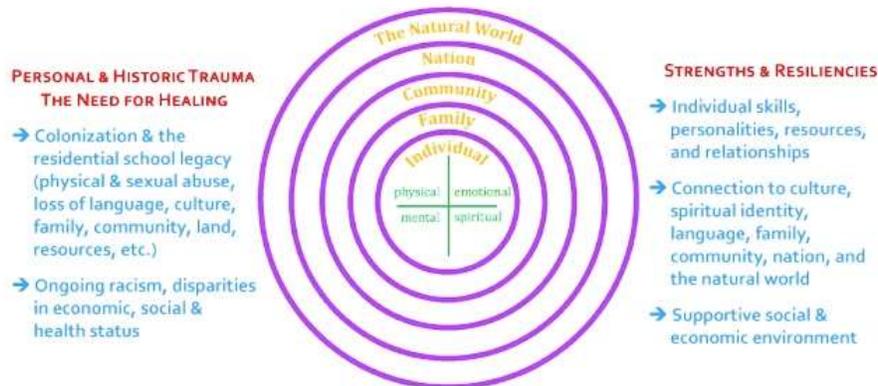
- Les enfants peuvent réagir peu à une perte et en ressentir les effets plus tard au cours de leur développement
- Ils peuvent manifester de l'indifférence, de la colère ou avoir des problèmes de comportement au lieu d'exprimer de la tristesse. Leurs comportements peuvent être imprévisibles et inhabituels.
- Les enfants, même plus âgés, peuvent se sentir abandonnés s'ils perdent un parent et peuvent manifester de l'hostilité ou de la peur de perdre l'autre parent.
- Les enfants qui sont dans la phase de leur développement où tout tourne autour d'eux risquent de croire que la situation est de leur faute.
- < 2 ans : détresse générale, perte de la parole
- < 5 ans : pipi au lit, encoprésie, difficultés à manger et à dormir,
- Âge scolaire : difficultés sociales, isolement, hypocondrie, phobies
- Pour les adolescents, les réactions sont similaires à celles des adultes.

Zisook, 1995

17

Une approche holistique du deuil et de la guérison

Figure 1: Holistic Healing = Restoring Balance⁵

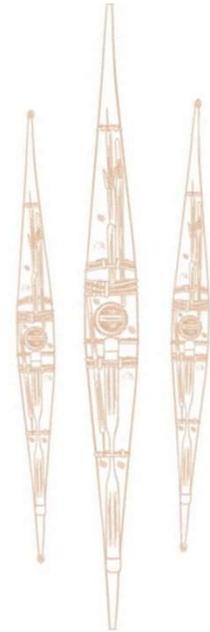


Castellano, 2008:387–388

18

Comment soutenir

- Il est difficile de parler du deuil (également pour les travailleurs). Lorsque vous intervenez auprès d'une personne en deuil, vous devez d'abord vous assurer que ces éléments sont en place :
- **La sécurité physique** : Assurez-vous de choisir un endroit où la personne se sent en sécurité et à l'aise
- **Sécurité affective** : Avant de parler du deuil, la personne se sent-elle soutenue, acceptée ?
- **Sécurité culturelle** : Pour répondre aux besoins de guérison des Inuit, il est important d'assurer des interventions culturellement appropriées.
- **Sécurité spirituelle** : assurez-vous que la personne dispose de l'espace nécessaire pour vivre sa spiritualité et ne pas se sentir jugée.



19

Comment soutenir



Prendre en charge les différentes dimensions de la vie de la personne :

- **Physique** : aide la personne à s'ancrer et à être dans le présent
- **Émotionnel** : aide à exprimer et à extérioriser les émotions, à libérer les tensions et le stress
- **Mental** : aide à organiser et à créer une perspective
- **Spirituel** : aide à se reconnecter avec le spirituel

20

Comment soutenir

- Dans *Trauma and Recovery*, Herman (1997) a écrit sur le rôle de la connexion avec les autres comme étant essentielle à la guérison : Les expériences essentielles du traumatisme psychologique sont la perte de pouvoir et la déconnexion des autres. Le rétablissement est donc basé sur l'autonomisation du survivant et la création de nouveaux liens. Le rétablissement ne peut avoir lieu que dans ce contexte.
- La connexion avec ce qui a été perdu peut se poursuivre de manière positive grâce à de bons souvenirs.
- La culture protège les individus et les communautés en temps de crise, comme pendant les périodes de deuil : Encourager la guérison traditionnelle par la communauté : rituels de deuil communautaires, les récits et ce qui est très important : l'**Art**
- L'inclusion des **arts et de la culture** peut compenser certains des dommages associés à l'histoire du Canada qui a proscrit et supprimé les arts, les cérémonies, les danses et les rituels traditionnels.

Herman, J. (1997).

21

Avez-vous des exemples de rituels de deuil inuit ?

22



Comment soutenir

- Aider les personnes en deuil à accepter ce qu'elles ressentent : En cherchant des réponses et de la compréhension, les gens seront confus et éprouveront de nombreuses émotions. Aidez-les à accepter ce qu'ils ressentent. **Chacun réagit à sa manière ; il vaut mieux ne pas se comparer aux autres.**
- Encouragez les activités communautaires et familiales qui ont un sens pour la personne/la famille : Pouvez-vous donner des exemples d'activités que les Inuit aiment ?
- Aider la personne à se connecter à des réseaux de parenté élargis pour favoriser la formation de l'identité, le sentiment d'appartenance, la reconnaissance de leur histoire commune et la survie du groupe.
- Une forme importante de soutien que les hôpitaux peuvent offrir consiste à laisser les membres de la famille apporter de la nourriture traditionnelle qui reconfortera la personne mourante.

23

Comment soutenir les enfants et les adolescents

- Il est important de leur expliquer la perte, avec des mots qu'ils peuvent comprendre, et les aider à comprendre que c'est réel et définitif (les plus jeunes peuvent ne pas encore avoir la capacité de comprendre que c'est définitif, nous devons suivre leur rythme). Aussi, il est important de répondre à leurs questions, du mieux que nous le pouvons, afin de s'assurer qu'ils savent qu'ils n'ont rien à se reprocher.
- **Autant que les adultes, ils ont aussi besoin de rituels (funérailles ou autres)**
- L'importance de la routine: assurez-vous qu'ils dorment assez et mangent à des heures régulières.
- Assurez-vous qu'ils se trouvent dans un endroit où ils se sentent en sécurité et à l'aise.
- Décourager les stratégies d'adaptation négatives (drogue, alcool, sortir trop souvent, travailler trop dur).
- Identifier les sources de soutien et apporter un soutien aux parents.
- Encourager l'expression des besoins.
- Utiliser des stratégies d'adaptation déjà connues.
- Planifier des activités qu'ils aiment (exercices physiques, cueillette de baies, pêche, aller sur les terres, etc.)
 - Et très important : prenez soin de vous en tant qu'intervenant (parlez avec vos collègues, faites des choses que vous aimez faire après le travail, prenez des pauses au travail...)

Kelly, 2010 ; Kelly & Minty, 2007

24

Bibliographie

- American Psychological Association (APA) (2012, January 1). How to recognize and deal with anger. <http://www.apa.org/topics/recognize-anger>
- Archibald, L., Dewar, J., Reid, C., & Stevens, V. (2012). *Dancing, singing, painting, and speaking the healing story: Healing through creative arts*. Aboriginal Healing Foundation.
- Archibald, L. (2006). Final Report of the Aboriginal Healing Foundation, Volume III: Promising Healing Practices in Aboriginal Communities. Ottawa, ON: Aboriginal Healing Foundation. *healing story: Healing through creative arts*. Aboriginal Healing Foundation.
- Bonanno, G.A. (2004) Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59: 20-28
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical psychology review*, 21(5), 705-734..
- Briggs, J. L. (1970). *Never in Anger: Portrait of an Eskimo Family*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Castellano, M. Brant (2010). Healing residential school trauma: The case for evidence-based policy and community-led programs. *Native Social Work Journal* 7:11–31.
- Castellano, M. Brant (2006). Final Report of the Aboriginal Healing Foundation, Volume I: A Healing Journey: Reclaiming Wellness. Ottawa, ON: Aboriginal Healing Foundation.
- Castellano, M. Brant. (2008). A holistic approach to reconciliation: Insights from research of the Aboriginal Healing Foundation. In M. Brant Castellano, L. Archibald, and M. DeGagne (eds.). *From Truth to Reconciliation: Transforming the Legacy of Residential Schools*. Ottawa, ON: Aboriginal Healing Foundation: 385–400.
- Van der Kolk, B. A., & McFarlane, A. C. (Eds.). (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. Guilford Press.
- Hampton, M., Baydala, A., Bourassa, C., McKay-McNabb, K., Placsko, C., Goodwill, K., ... & Boekelder, R. (2010). Completing the circle: Elders speak about end-of-life care with Aboriginal families in Canada. *Journal of palliative care*, 26(1), 6-14.
- Herman, J. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. (First published 1992.) New York, NY: Basic Books.
- Jérôme, L., Biroté, C., & Coocoo, J. (2018). Images de la mort et ritualisation du deuil sur les réseaux sociaux numériques: des usages de Facebook en contexte autochtone. *Frontières*, 29(2 Kelly L, Minty A (2007). End-of-life issues for Aboriginal patients: a literature review. *Can Fam Physician*.; 53(9): 1459-1465.
- Kellehear A. (2000). Spirituality and palliative care: a model of needs. *Palliat Med*, 14(2): 149-155
- Kirmayer, L., C. Simpson, and M. Cargo (2003). Healing traditions: Culture, community and mental health promotion with Canadian Aboriginal peoples. *Australasian Psychology* 11(Supplement): s15–s23.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*, Macmillan: London.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.
- Spiwak et als, (2012). Complicated grief in Aboriginal populations. Brief report, *Dialogue in Clinical Neuroscience*, 14(2): 204-209.
- Wesley-Esquimaux, C. and M. Smolewski (2004). Historic Trauma and Aboriginal Healing. Ottawa, ON: Aboriginal Healing Foundation. *ilies in Canada*. *Journal of palliative care*, 26(1), 6-14.