



National Library
of Canada

Bibliothèque nationale
du Canada

Canadian Theses Service Service des thèses canadiennes

Ottawa, Canada
K1A 0N4

NOTICE

The quality of this microform is heavily dependent upon the quality of the original thesis submitted for microfilming. Every effort has been made to ensure the highest quality of reproduction possible.

If pages are missing, contact the university which granted the degree.

Some pages may have indistinct print especially if the original pages were typed with a poor typewriter ribbon or if the university sent us an inferior photocopy.

Previously copyrighted materials (journal articles, published tests, etc.) are not filmed.

Reproduction in full or in part of this microform is governed by the Canadian Copyright Act, R.S.C. 1970, c. C-30.

AVIS

La qualité de cette microforme dépend grandement de la qualité de la thèse soumise au microfilmage. Nous avons tout fait pour assurer une qualité supérieure de reproduction.

S'il manque des pages, veuillez communiquer avec l'université qui a conféré le grade.

La qualité d'impression de certaines pages peut laisser à désirer, surtout si les pages originales ont été dactylographiées à l'aide d'un ruban usé ou si l'université nous a fait parvenir une photocopie de qualité inférieure.

Les documents qui font déjà l'objet d'un droit d'auteur (articles de revue, tests publiés, etc.) ne sont pas microfilmés.

La reproduction, même partielle, de cette microforme est soumise à la Loi canadienne sur le droit d'auteur, SRC 1970, c. C-30.

La souffrance comme voie de croissance:
étude phénoménologico-existentielle sur la
résolution positive du deuil

Marie-Sylvie Roy

Thèse présentée à l'Ecole des études supérieures
et de la recherche de l'Université d'Ottawa
en vue de l'obtention du Doctorat en Psychologie

Permission has been granted to the National Library of Canada to microfilm this thesis and to lend or sell copies of the film.

The author (copyright owner) has reserved other publication rights, and neither the thesis nor extensive extracts from it may be printed or otherwise reproduced without his/her written permission.

L'autorisation a été accordée à la Bibliothèque nationale du Canada de microfilmer cette thèse et de prêter ou de vendre des exemplaires du film.

L'auteur (titulaire du droit d'auteur) se réserve les autres droits de publication; ni la thèse ni de longs extraits de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation écrite.

ISBN 0-315-46851-3



UNIVERSITÉ D'OTTAWA
UNIVERSITY OF OTTAWA

RESUME

La présente étude vise à comprendre le phénomène du déploiement constructif de la souffrance occasionnée par la mort d'un être cher. Cette étude fut conduite à la lumière d'une approche phénoménologico-existentielle et d'une méthode descriptive correspondante. Une approche et une méthode adaptées à la saisie de toute expérience vécue. Nous avons tenté dans un premier temps d'exposer une telle approche, tant du point de vue ontologique qu'épistémologique, et donc d'en faire ressortir la valeur critique. Cela nous a amené à mettre au point une vision de l'homme et des catégories qui y sont connexes. C'est à la lumière de cette approche de l'être humain que nous avons essayé d'éclairer le sens d'un deuil résolu positivement. Dans un deuxième temps, nous avons voulu montrer la possibilité de faire une étude systématique et rigoureuse de deux cas individuels. Il s'agit de deux études idiographiques. La méthode phénoménologique utilisée fut descriptive. C'est la seule qui est en continuité avec l'approche mise en avant. Cette méthode comporte de plus des techniques d'analyse suggérées par le Dr. Amadéo Giorgi qui furent adaptées pour cette recherche. Notre étude, ainsi que nous venons d'y faire

allusion, s'appuie sur le témoignage de deux individus qui ont perdu un être cher et qui ont l'impression d'avoir grandi à la suite de leur deuil. Nous avons tenté d'en faire une étude la plus approfondie possible. La description de leur expérience fut faite à l'occasion de deux rencontres. Dans la première, les deux co-chercheurs furent appelés à livrer par écrit leur expérience de deuil en se laissant guider par une question ouverte générale. La seconde rencontre a pris la forme d'une entrevue semi-structurée qui leur permettait d'élaborer davantage sur leur vécu. L'entrevue visait à les aider à dégager le sens vécu de leur expérience dans son déroulement concret ainsi qu'à comprendre leur processus de croissance. Le deuil, dans sa résolution positive, nous est apparu comme une expérience qui a précipité d'abord chez les co-chercheurs une déstructuration radicale de leur être-au-monde pour devenir par la suite, et dans certaines conditions, l'occasion d'une restructuration totale de leur être-au-monde. En vue de trouver une confirmation de nos résultats et de les éclairer davantage, un dialogue avec la pensée d'auteurs venant de divers horizons fut amorcé. Enfin, en conclusion, nous avons laissé entrevoir brièvement certaines implications de notre étude dans le domaine de la psychothérapie et de la recherche en psychologie.

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma gratitude à:

- mon directeur de thèse, Jacques Croteau Ph.D, pour avoir accepté de diriger cette recherche avec patience, énergie et pour avoir consacré de nombreuses heures à la révision de mes textes,
- aux différents membres du comité de thèse, Gérard Artaud, Pierre Baron, Claude Lamontagne et Jean Monbourquette pour m'avoir offert leur support pour cette démarche qui exigeait de leur part beaucoup d'ouverture et de respect pour la différence,
- aux co-chercheurs qui ont participé à cette recherche et qui ont accepté de se repancher sur des moments difficiles de leur vie avec beaucoup de sincérité et don de soi.
- à ma collègue et amie Diane Caron-Bourbonnais pour son support, sa présence et les précieux échanges que nous avons eus ensemble,
- à mon amie Lina Charette pour ses judicieux conseils lors de la lecture des versions initiales de ce travail,
- et finalement à mon compagnon et ami Don, pour avoir cru en ce projet, en moi et pour avoir passé un nombre incalculable d'heures à l'impression de mes textes.

Note sur la question des genres: Dans ces textes nous sommes attentif à faire usage d'un français non sexiste. Cependant, pour ne pas alourdir le texte inutilement, l'auteur a cru bon d'appliquer la règle selon laquelle le masculin l'emporte sur le féminin.

TABLE DES MATIERES

vi

Chapitre		page
	REMERCIEMENTS	ii
	RESUME.....	iii
	NOTE	v
	INTRODUCTION.....	1
1	REVUE DE LITTERATURE.....	14
	Psychologie développementale	16
	Psychologie clinique	18
	Approche médicale	24
	Approche hiérarchique.....	27
	Approche phénoménologique.....	38
II	PRESUPPOSES EPISTEMOLOGIQUE ET ONTOLOGIQUE DE LA PHENOMENOLOGIE EXISTENTIELLE	
	Introduction.....	49
	Survol historique de la pensée phénoménologico- existentielle	51
	Définition de l'existence comme fait primitif	61
	Concept existentiel de l'homme.....	65
	l'homme est au monde en tant que sujet.....	67
	l'homme comme conscience incarnée ou corps- sujet.....	71
	l'intentionnalité.....	74
	le monde	79
	liberté et responsabilité	84
III	METHODOLOGIE	
	Comparaison entre l'anthropologie naturaliste et l'anthropologie phénoménologique	93
	Justification critique de l'approche choisie	97

TABLE DES MATIERES (suite)

Approche phénoménologique et méthode d'exploration corrélative à cette approche....	104
- considérations méthodologiques préliminaires	
Composantes de la méthode phénoménologique ..	108
- réduction phénoménologique et mise entre parenthèses de l'attitude naturelle.....	114
- recherche des essences.....	120
Méthode de la hiérarchisation des unités de sens présidant à cette étude.....	127
- élaboration des unités naturelles de sens.	130
- transformations des unités naturelles de sens dans un langage psychologique plus abstrait.....	131
- élaboration de la structure expérientielle particulière exprimée en langage psycholo- gique plus abstrait.....	131
- unités de sens de la structure expérien- tielle particulière analysées en termes phénoménologico-existentiels	132
- structure expérientielle particulière exprimée en langage phénoménologique plus abstrait.....	133
Synthèse réflexive sur l'expérience de la résolution positive du deuil élaborée à partir de l'étude approfondie de deux expé- riences individuelles	134
Modèle de recherche	140
- Formulation de la question guide de l'en- quête	141
- cueillette des données	150
- critères de sélection pour le choix des sujets.....	154
- situation de recherche..	159
- choix des co-chercheurs.....	165
- profil des co-chercheurs	167
IV ANALYSE ET SYNTHESE DES RESULTATS.....	170
Tableau I	176
Tableau II	212
Tableau III	224
Tableau IV	230
Tableau V	251
Tableau VI	260
Synthèse réflexive sur l'expérience de la résolution positive du deuil	266
- phase initiale: destructuration de l'être-	

TABLE DES MATIERES (suite)

	au-monde.....	266
	- phase intermédiaire: la transition.....	271
	- phase finale: la restructuration de l'être- au-monde.....	291
V	DIALOGUE AVEC LA LITTERATURE ET REFLEXIONS GENERALES SUR LE THEME DU DEUIL ET DE LA SOUFFRANCE.....	307
	Un bref rappel.....	307
	Approche médicale.....	311
	Approche hiérarchique.....	314
	Approche phénoménologique.....	319
	Réflexions personnelles sur le thème de la souffrance.....	326
	Analogie avec la pensée de Dabrowski et de Laing.....	329
	Analogie avec la pensée de Merleau-Ponty.....	334
	Analogie avec la pensée heideggerienne.....	341
	CONCLUSION.....	347
	REFERENCES	354
	ANNEXE 1	363
	ANNEXE 2	368

INTRODUCTION

Buts:

L'étude présente porte essentiellement sur la problématique de la souffrance considérée dans son déploiement constructif. Nous nous intéressons à comprendre le sens que peut avoir cette expérience ainsi qu'à découvrir comment en tirer parti ou comment transiger avec elle de façon à favoriser la croissance de la personne. Après avoir été témoin en psychothérapie d'expériences de personnes en croissance, après avoir consulté d'éminents penseurs, philosophes, poètes et artistes, nous avons pu constater qu'il existe dans plusieurs cas une relation étroite entre la souffrance vécue par un individu et son épanouissement personnel. Nous ne voulons pas par là laisser croire que la souffrance comme telle serait la "cause" de la croissance. Elle peut cependant devenir une occasion privilégiée pour l'individu de se remettre en question, d'élaborer une nouvelle vision de lui-même et de la vie et de dépasser ce qu'il est pour réaliser son pouvoir être. Or, c'est à cette expérience de la souffrance et de la croissance, qui à première vue peut

sembler paradoxale, que nous sommes intéressé à élucider dans le présent travail. En d'autres mots, nous nous sommes laissé guider par la question suivante: comment est-il possible d'utiliser une expérience aussi pénible et inconfortable que la souffrance à des fins constructives?

Toutefois, comme il était difficile de traiter adéquatement un thème aussi vaste que celui de la souffrance, nous nous sommes attaché à une forme particulière, soit celle de la perte occasionnée par la mort d'un être cher. Par ailleurs, comme notre étude ne se voulait pas uniquement une réflexion abstraite sur ce thème, nous avons songé à l'appuyer sur une base empirique, à savoir sur les témoignages de deux individus qui ont perdu un être cher et qui ont l'impression d'avoir grandi. Nous nous assurions dès lors, par cet ancrage dans l'expérience individuelle, de ne pas sombrer dans des considérations générales sur ce thème mais nous visions principalement à faire une étude approfondie de deux expériences particulières. Nous avons ainsi mis l'accent sur l'étude idiographique de deux cas, plutôt que sur une étude nomothétique. Comme l'approche et la méthode phénoménologico-existentielles se prêtaient bien à ce genre de recherche, nous nous sommes laissé guider par elle tout

au long de ce travail.

Dès lors, l'objectif principal de cette recherche a consisté à chercher à comprendre dans son déroulement concret l'expérience de la résolution positive du deuil telle qu'elle nous fut livrée par ces deux sujets, et à le faire à la lumière d'un concept phénoménologico-existential de l'homme et de ses catégories connexes principales. En suivant ainsi le déploiement constructif de leur souffrance dans toute sa richesse et complexité, nous espérons d'une part pouvoir mieux saisir le sens de cette expérience et d'autre part, y découvrir à la lumière de ces témoignages comment tirer parti d'une expérience aussi inévitable que la souffrance.

Motifs de cette recherche et élucidation des présupposés personnels sous-jacents à cette étude:

Le thème de la souffrance tel que vécu fut peu abordé dans la littérature psychologique classique, c'est-à-dire dans celle qui s'inscrit dans le sillage des sciences naturelles. Ce silence sur un thème aussi fondamental nous est apparu d'autant plus paradoxal que le psychologue

clinicien est régulièrement confronté aux multiples souffrances de ses patients et qu'en définitive, la nature même de sa profession réside en sa capacité de comprendre l'expérience vécue de ces personnes pour mieux les aider à surmonter leur souffrance de façon constructive.

Le fait de ne pas avoir abordé directement le thème de la souffrance ne signifie pas pour autant que l'on ne s'y intéresse pas ou encore moins que l'on ne prend pas position par rapport à elle. L'attitude implicite qui prévaut à cet effet consiste essentiellement à tenter de la soulager bien souvent en s'attaquant aux symptômes ou à travers l'utilisation d'une gamme toujours plus vaste de techniques. Le mot d'ordre qu'on semble s'être donné fut de faire disparaître la souffrance sans se demander si en certaines circonstances il n'y aurait pas lieu de l'apprivoiser pour en tirer pleinement parti. Peu de psychologues classiques ont abordé la souffrance de ce point de vue. Cela les aurait amenés à mettre au jour la connexion étroite entre la souffrance et la condition humaine et plus radicalement, entre la souffrance et la nature de l'être humain.

Se questionner sur la souffrance, c'est au fond se

questionner sur l'homme et sur la condition humaine. Cela nécessite d'avoir mis en évidence une philosophie de l'homme qui servirait d'arrière-fond pour comprendre les phénomènes humains plus spécifiques comme notamment celui de la souffrance. Du fait de n'avoir pas tiré au clair l'image de l'homme qui lui servirait d'arrière-plan, la psychologie classique, s'inspirant en cela de l'approche du réel héritée des sciences naturelles, est limitée comme elles à l'étude des manifestations observables de la souffrance en vue de la contrôler, voire de la mesurer et finalement de l'éliminer. Mais en ce faisant, elle ne s'est pas donnée au préalable une compréhension globale et pénétrante d'un phénomène aussi humain que la souffrance. Le phénomène de la souffrance par ailleurs se laisse difficilement appréhender dans son essence par la méthode expérimentale ne fût-ce, entre autres choses, pour des raisons éthiques bien connues. On ne peut, d'un point de vue éthique, s'aviser de provoquer volontairement chez un individu une souffrance quelconque dans le but, tout positif qu'il soit, d'en étudier les réactions. Pour cette raison, à côté de nombreuses raisons d'ordre épistémologique et philosophique, l'approche et la méthode d'investigation privilégiée par une certaine psychologie ne nous permettent pas de comprendre d'abord la souffrance.

telle qu'elle est vécue et d'en suivre le déroulement et le dépassement constructif. Compte tenu de ces considérations, il n'est pas étonnant d'observer le peu d'études sur ce thème dans la littérature psychologique.

On constate aussi à un autre niveau que l'attitude culturelle avec ses slogans (recherche de la facilité, du plaisir à tout prix), sa technisation croissante et ses valeurs de productivité et d'efficacité n'est pas apte à fournir un cadre intégrateur pour comprendre cette réalité humaine et pour la laisser se déployer. Bien plus souvent qu'autrement, la culture nous invite à nous éloigner de nos souffrances, à lutter contre elles et à protéger une image de force. Elle incite subtilement les gens à nier la souffrance et à ne pas vouloir en reconnaître la présence inéluctable dans la condition humaine. La difficulté avec cette attitude ce n'est pas de chercher à éliminer la souffrance car en cela, elle répond à l'instinct de survie et de bien-être qui est aussi le propre de la condition humaine mais elle consiste à chercher à l'éliminer avant de l'avoir comprise sans se demander si en certains cas on ne doit pas apprivoiser les souffrances inévitables, se laisser interpellé par elles pour qu'elles deviennent constructives.

C'est à partir de ces constatations et réflexions que la présente étude sur la résolution positive de la souffrance occasionnée par la perte d'un être cher fut mise en route et conduite. Elle s'appuie dès lors sur certains présupposés personnels qui vont à l'encontre de l'attitude culturelle et scientifique dominante et qui, selon une règle importante de la phénoménologie, nécessitent d'être explicités. D'une part, nous croyons que la souffrance a une valeur intrinsèque, celle entre autre de nous amener à mesurer la distance qui sépare ce qui est de ce qui pourrait être ou de ce qui devrait être. Elle nous invite du même coup à combler cette distance par la découverte de nouveaux sens ignorés jusque là (à devenir créateur). A notre avis, il y a souffrance lorsque se produit une rupture de l'unité de nos relations habituelles au monde ainsi qu'une perte subite de sens. Cette rupture devient dès lors un appel à recouvrer cette unité, ou plutôt à en construire une nouvelle à travers une refonte de son être et de sa vision de la vie et finalement, à travers la découverte de nouveaux sens. Plus cette rupture est radicale (comme dans le cas de la perte d'un être cher), plus elle plonge la personne dans un état de désorganisation intérieure, de souffrance, de non-sens

non-sens et plus l'être affecté se sent appelé à puiser dans des forces de vie et d'amour restées jusque-là inexplorées. Plus spécifique à notre étude, nous présumons que la perte d'un être cher est d'autant plus souffrante qu'elle entraîne une perte plus profonde de sens et de significations et une forme d'éclatement des valeurs (ce qui faisait son bien) et que ce ne sera que dans la mesure où la personne réussira, à travers un processus de guérison s'accompagnant d'un processus émotionnel, à retrouver des sens et significations qu'elle émergera de sa détresse en devenant plus forte et englobante. Dès lors, plutôt que de fuir la souffrance, nous croyons que c'est dans l'accueil de son expérience et dans la capacité de plonger dans les régions ténébreuses de son être que la souffrance peut devenir constructive. Reste à voir dans les témoignages des co-chercheurs quelle fut leur relation à leur souffrance et le processus évolutif qui a caractérisé le déploiement de leur être-au-monde.

Aspects théoriques et méthodologiques sur la présente étude.

L'étude que nous faisons ici de l'expérience vécue du deuil et de sa résolution est conduite dans le cadre d'une psychologie phénoménologico-existentielle dont le concept de base, celui de l'être humain comme être-au-monde, est emprunté et adapté de l'approche philosophique phénoménologique existentielle. Ce concept est celui de l'existence. L'existence renvoie à la façon propre à l'homme d'exister dans le monde ou de s'y rapporter. Or, l'être humain est au monde à titre d'une conscience incarnée, libre et intentionnelle. Par intentionnelle, nous voulons dire que cette conscience est visée dévoilante de sens et de significations. Par conscience libre nous ne faisons pas simplement allusion au fait que ce sujet incarné est libre, mais que sa volonté est volonté ou besoin de sens qu'il lui appartient d'actualiser d'une façon responsable et libre. La psychologie phénoménologico-existentielle vise donc à étudier tous les phénomènes psychiques humains comme autant de manifestations diverses du sujet humain en tant même que foyer d'initiatives et d'intentionnalités dans le monde.

Quatre traits principaux caractérisent notre étude. Elle est théorique en sa première partie, empirique, idiographique et descriptive dans sa seconde partie. Elle est empirique puisqu'elle s'adresse à l'expérience au sens large du terme; en l'occurrence à l'expérience vécue. Elle ne repose pas sur une expérience spéciale du monde telle celle qui est construite et élaborée par la science prise au sens usuel de ce terme mais sur "l'expérience commune" telle qu'elle est vécue par des individus au niveau du quotidien.

Elle se veut par ailleurs idiographique parce qu'elle s'attache à l'examen de deux cas individuels de deuils vécus et positivement résolus qu'elle prend soin de cerner dans toute leur complexité et richesse concrète. Elle ne renonce pas pour autant à se montrer "scientifique" au sens de critique, systématique et rigoureux. C'est ce que nous avons tenté de faire voir dans la partie théorique et méthodologique où sont exposées et justifiées critiquement l'approche et la méthode phénoménologico-existentielle. Bref, nous soutenons que l'étude d'un seul phénomène psychique lorsqu'elle est menée dans une perspective phénoménologico-existentielle est à même de donner une connaissance critique et

systematique d'une experience vécue individuelle.

Cette étude est théorique en ce sens qu'elle vise à mettre au point le concept philosophique ou ontologique de l'être humain en tant qu'être-au-monde, soit celui de la structure fondamentale de l'expérience vécue du monde. Comme tout phénomène psychique est partie prenante de cette structure, parce qu'il en est une manifestation particulière, il s'ensuivra que c'est sur l'arrière-fond de celle-là que sera comprise et analysée l'expérience vécue du deuil. La seconde raison pour laquelle notre étude est dite théorique est d'ordre épistémologique. Nous voulons dire que nous nous sommes appliqué à décrire aussi bien le caractère scientifique (critique, rigoureux, systématique) de la structure fondamentale de toute expérience vécue du monde en général aussi bien que celle de la structure particulière du deuil vécu par deux individus.

Enfin, on pourra constater que la méthode utilisée se trouve en continuité avec l'approche choisie. L'approche étant holistique et descriptive, la méthode le sera aussi. L'approche phénoménologico-existentielle commande en effet une méthode apte à rendre justice à un tout dont les

parties sont solidaires les unes des autres en même temps que solidaires du tout. Elle s'adresse donc à un contexte c'est-à-dire à un réseau de sens et de significations renvoyant les uns aux autres. Or, la seule méthode pensable pour avoir accès à une totalité aussi complexe est celle de la description. Il s'agit d'une description qui, d'une part, fait abstraction des présupposés théoriques empruntés au modèle scientifique des sciences naturelles (entre autre celui du point de ~~vue~~ objectiviste et extérieur qui vise à dégager l'objet de ses relations avec le sujet connaissant). D'autre part, elle met aussi entre parenthèses toutes théories explicatives ou explications causales pré-données. Pour que cette description soit conduite de façon systématique, nous nous sommes inspiré des techniques d'analyse mises en avant par Giorgi. Elles furent cependant adaptées à notre recherche.

Articulations essentielles de la thèse:

Le premier chapitre de ce travail sera constitué par la récénsion de la littérature pertinente portant sur le thème à l'étude. Elle visera à mettre en évidence la contribution et l'originalité propres à notre démarche.

Dans un deuxième chapitre sera exposée l'approche phénoménologico-existentielle du point de vue ontologique et épistémologique. Nous nous appliquerons à décrire le concept de l'être humain, c'est-à-dire celui de l'homme comme être-au-monde. Le troisième chapitre portera d'abord sur des considérations méthodologiques générales, ensuite sur les procédés et techniques d'analyse empirique des deux sujets à l'étude. Un quatrième chapitre contiendra l'analyse proprement dite des expériences décrites par les sujets dans ses différentes étapes suivie d'une présentation de leur structure dynamique. Enfin, le chapitre se terminera sur une synthèse réflexive dégageant les lignes de forces de l'expérience du deuil. Dans un cinquième chapitre, nous avons voulu dialoguer avec la littérature qui touche de près ou de loin les résultats que nous aurons obtenus en vue d'élargir par le fait même notre compréhension du phénomène qui nous préoccupe. Finalement, dans notre conclusion, nous avons voulu faire ressortir certaines implications thérapeutiques possibles de notre étude ainsi que les débouchés qu'elle offre à des recherches futures plus élaborées.

CHAPITRE I

REVUE DE LITTERATURE

La philosophie et la littérature se sont attardées sur le thème de la souffrance pour en décrire divers drames existentiels et pour mettre en évidence l'inévitabilité de cette expérience. Les existentialistes surtout (Heidegger, Scheler, Kierkegaard, Tillich) se sont penchés sur la condition humaine et sur ces expériences troublantes, pourtant inévitables que sont la mort, la finitude humaine, l'angoisse, la culpabilité et le désespoir pour tenter de mieux les comprendre. Selon eux, loin d'être problématiques, ces expériences font partie intégrante de l'être-au-monde et elles nous invitent à développer un mode de vie plus authentique. Cette confrontation inévitable à la facticité représente pour ces auteurs une occasion de réaliser diverses possibilités, un appel au devenir qu'il s'agira pour chacun de modeler en fonction de son existence concrète.

Du côté de la psychologie maintenant, aucun auteur ne s'est attardé à proprement dit à élaborer sur le thème de la souffrance. Il reste toutefois que certains auteurs en

psychologie développementale et clinique ont constaté qu'une crise de maturation ou de situation peut devenir une occasion de croissance pour l'individu. Ces auteurs, il va sans dire, s'éloignent donc d'une compréhension de la santé mentale réduite à celle du maintien d'un équilibre homéostasique puisque dans une telle conception il n'y a pas de place pour la croissance. Ils mettent en évidence, au contraire, que les conflits, les crises prévisibles et imprévisibles du développement (Artaud, 1978; De Grâce, 1986, Erikson, 1968; Levinson, 1979; Sheehy, 1978) les conflits intra-psychiques (Dabrowski, 1964; Laing 1969) peuvent être pour l'individu l'occasion de croissance ontologique au-delà d'un équilibre homéostasique superficiel et fragile. Ils vont même jusqu'à penser que le conflit peut provoquer une restructuration globale de tout l'être de la personne.

L'idée de la croissance chez ces auteurs renvoie à la possibilité d'une plus grande intégration personnelle se caractérisant par une meilleure connaissance et appropriation des valeurs, (Frankl, 1970, 1978) par la capacité de faire des choix plus authentiques, par l'exercice de sa responsabilité, (Frankl, 1970, 1978; et May 1961, 1975) par une identité personnelle plus solide.

(Erikson, 1968), de même que par une plus grande capacité de vivre pleinement chaque expérience (Shostrum, 1976). Ces auteurs s'appuient sur une vision qui se veut plus riche et intégrale du développement humain et du même coup ouvrent la voie à une compréhension différente du processus thérapeutique. En effet, et en l'occurrence, la tâche du thérapeute ne se limite plus à diagnostiquer, puis à éliminer ces symptômes parce qu'il aura reconnu dans ces manifestations le signe d'une métamorphose profonde en train de s'opérer dans l'individu. Sensible à ces manifestations, le thérapeute sera alors en position d'aider la personne à tirer pleinement parti de son expérience. Mais voyons brièvement comment certains représentants de ce courant ont élaboré leur pensée.

Psychologie développementale:

Erikson (1968, 1978, 1980) refuse d'associer le concept de santé mentale à la simple absence de maladie ou de symptômes. Il conçoit le développement psychologique normal comme un processus dynamique continu qui s'élabore à partir de crises que l'individu traverse. Le mot crise est ici utilisé dans un contexte développemental. Il signifie un point tournant ou une période cruciale au cours

de laquelle l'individu se trouve confronté à un choix entre le progrès ou la régression. Chaque crise donc amène avec elle un certain niveau de désorganisation apparente (anxiété, doute, remises en question, nervosité, souffrance) mais qui, assez paradoxalement, contribue à développer plus solidement son identité et une plus grande différenciation personnelle.

Ainsi, pour Erikson, la profondeur des conflits vécus et l'émergence de capacités créatrices sont étroitement reliées entre elles. Loin d'être synonymes de problèmes psychologiques, ces crises font partie intégrante du développement de l'individu. Elles représentent un carrefour fondamental plaçant l'individu devant la possibilité de faire de nouveaux choix.

Dans le même ordre d'idée, Levinson (1979, 1980) suggère que le développement se fait à travers l'alternance de périodes stables et instables qui invitent à un changement de structure de vie. Ces périodes sont relativement prévisibles et impliquent des tâches spécifiques à accomplir. Chaque transition signale la fin d'une structure de vie et laisse entrevoir l'émergence possible d'une nouvelle. Ces périodes entraînent avec

elles de la confusion et de l'anxiété puisqu'elles placent l'individu devant des choix fondamentaux à l'égard d'un futur qu'il lui appartient de façonner. Comme pour Erikson, tous ne sortent pas vainqueurs de cette transition puisque le passage d'une structure de vie à une autre implique une capacité de renoncer à certaines valeurs et modes existentiels pour s'ouvrir à un avenir rempli de nouvelles possibilités.

Plus récemment encore, des auteurs comme De Grâce et Joshi (1986) ont mis en évidence que la croissance passe par une confrontation ultime avec des réalités existentielles fondamentales telles que la mort, la solitude, l'appartenance, la liberté, la responsabilité. Ils soutiennent que le cheminement humain prend le plus souvent la forme d'une suite de périodes de confrontations avec ces réalités, entrecoupées de périodes de répit " au cours desquelles seront assimilées les retombées de ces découvertes". (Leahy 1986, p.46)

Psychologie clinique:

S'inspirant de son expérience clinique, Dabrowski (1972) propose la thèse suivante : toute transformation

psychique ou croissance mentale implique au préalable un certain niveau de désintégration. Le terme de désintégration comporte souvent une connotation négative pour certains spécialistes de la santé mentale. Ceux-ci l'associent aisément à "l'anormalité", aux troubles émotionnels, à la "maladie mentale". Pour Dabrowski, au contraire, un certain processus de désintégration fait partie intégrante de la croissance mentale normale, d'où le nom de désintégration positive. Cette désintégration s'exprime souvent par de la tension, des conflits psychiques, des luttes intérieures, de la souffrance, de l'anxiété et de la dépression. Ces symptômes représentent pour l'auteur des manifestations de la transformation en cours chez la personne ou du passage tumultueux de structures mentales inférieures à des structures mentales supérieures. Cette désintégration est dite positive lorsqu'elle aboutit à la croissance. Par croissance, l'auteur entend l'habileté croissante de l'individu à comprendre l'univers qui l'entoure et à agir en harmonie avec cette compréhension croissante. Toujours selon ce même auteur, cette progression d'un niveau d'intégration à un autre ne se fait pas de façon harmonieuse. Comme tout moment de passage ou de transition, c'est au prix d'une certaine lutte, de tensions assumées que l'émergence peut

se faire. Toutefois, l'individu qui s'engage dans un tel processus en ressort plus créateur, plus riche émotionnellement et intellectuellement. Il en ressort de plus avec la confiance qui caractérise les gens qui se sont mesurés à eux-mêmes et à différentes réalités existentielles.

Frankl (1969,1970,1975) s'est aussi penché sur la question de la condition humaine, de la santé mentale et de la croissance. Il s'oppose, comme son collègue Erikson, à une théorie homéostasique de la vie psychique. Il prétend en effet qu'un certain niveau de tension est nécessaire à la santé mentale. Cette tension, loin d'être un obstacle, est la source dynamique de la vie psychique et spirituelle. Elle s'enracine dans la volonté inéluctable de donner un sens à sa vie, de rendre son monde signifiant en ses différentes facettes. Frankl nous fait remarquer que cette recherche de sens est tellement vitale que c'est son absence qui fait problème et plonge l'individu dans une grande détresse. Cette volonté de sens s'actualise par l'engagement de l'homme dans le monde, par la consécration d'une cause qu'il fait sienne, par la transcendance de soi et par l'accomplissement de valeurs créatrices expérientielles et attitudinales.

L'homme actualise des valeurs créatrices en façonnant le monde par son travail, son action. Par sa présence affective au monde, par sa capacité d'aimer, de partager, de contempler, il réalise des valeurs expérientielles: le vrai, le beau et le bien. Frankl ajoutera que même lorsque placé devant des situations irrécusables telles la souffrance, la mort, la culpabilité, l'homme possède encore la possibilité de donner un sens à sa vie en réalisant cette fois des valeurs attitudinales; celles-ci se réalisent par l'attitude qu'il choisit d'adopter face à son destin. Dès lors, la souffrance, la mort, les vicissitudes existentielles peuvent devenir l'occasion pour l'homme de se mesurer à lui-même et d'actualiser les plus hautes valeurs qui soient: les valeurs de l'attitude. Dans ce contexte, la souffrance devient un appel pour l'homme à se transcender, à exercer sa liberté en choisissant la façon dont il assumera sa destinée.

Paul Tournier (1981) poursuit dans la même ligne de pensée en précisant que ce n'est pas la souffrance comme telle qui est source de croissance, mais bien la façon dont l'homme y réagit ou y répond. Comme plusieurs auteurs

déjà cités, Tournier (1981) affirme qu'il existe une étroite relation entre la souffrance et la créativité. Il refuse toutefois de parler d'une relation de cause à effet entre les deux. Il s'exprime clairement à ce propos dans le passage suivant:

There is a relationship between the process of bereavement, loss, deprivation and creativity. We have to refrain to say that it is a relationship of cause and effect. The person matures, develops, becomes more creative, not because of the deprivation itself, but through his own active response to misfortune, through the struggle to come to terms with and morally to overcome it - even if in spite of everything there is no cure (...) And so fortunate and infortunate events - and especially the tragic events, the deprivations - are not the cause of growth, but occasions for the manifestation through the way we react to them of our fundamental attitude. (p. 28 à 31)

Dans ses nombreux ouvrages, Kübler-Ross (1969, 1975) a aussi suggéré que la confrontation à la mort - la sienne ou celle d'un proche - est souvent vécue comme une expérience de croissance par les individus impliqués. Elle rapporte que plusieurs y voient l'occasion de développer une perspective spirituelle plus englobante et une plus grande appréciation de la vie. Finalement Schuster (1986), dans son étude effectuée auprès d'individus qui ont perdu leur conjoint ou conjointe, exprime la même idée dans les

termes suivants:

Regardless of whatever suffering has occurred and may still be occurring on an ongoing basis, it is the exceptional widow or widower who does not experience some sense of growth and enhancement of self image as a result of coping with and surviving the grief process(...)By the end of two years of bereavement, the majority of widows and widowers are able to regard their grief as growth promoting experience and their self images as primarily positive. This process usually does not occur until the most painful elements of their acute wounds have begun to heal. (p. 273)

Comme on peut le constater plusieurs auteurs considèrent qu'une crise est apte à promouvoir la croissance personnelle. Ils soutiennent chacun à leur façon et selon leur contexte particulier que la souffrance, provoquée par une crise de maturation ou existentielle, peut devenir l'occasion d'une transformation importante de la personnalité, de la structure de vie de l'individu et de son monde de valeurs. Qu'en est-il maintenant plus spécifiquement de l'expérience du deuil? La section suivante fera une revue synthétique de la littérature portant plus spécifiquement sur ce sujet. Cette recension critique des écrits sera entreprise : 1) en rapport avec le problème qui nous intéresse, soit le phénomène de la croissance occasionnée par la perte d'un être cher et 2)

en fonction aussi de l'approche privilégiée que nous adopterons, à savoir celle qui vise à dégager les significations vécues que recèle une telle expérience.

Au cours des dernières années, le thème de la mort et du deuil a soulevé beaucoup d'intérêt de la part d'éminents chercheurs. Dans cette vaste littérature, on peut identifier globalement trois approches importantes: 1) l'approche médicale 2) l'approche hiérarchique qui met en évidence les stades à couvrir et les tâches à accomplir 3) l'approche phénoménologique descriptive.

L'approche médicale:

Pour les tenants de cette approche, le deuil est perçu comme une maladie au même titre qu'une brûlure représente un traumatisme physiologique (Engels, 1961; Linderman, 1944; Springer, 1965;). De même qu'un organisme traumatisé a besoin d'une période de convalescence pour rétablir son équilibre homéostasique, l'endeuillé aura aussi besoin de temps pour se remettre de sa perte. Lorsque cette convalescence psychologique se déroule bien, on peut espérer que l'individu recouvrera son état de santé initial. Poussant la métaphore médicale un peu plus loin,

Engels suggère que le deuil, comme toute autre maladie, possède des symptômes spécifiques qui nous permettent de l'identifier, de le diagnostiquer et de le traiter adéquatement. Selon l'intensité et la nature des symptômes observés, on pourra conclure à un deuil avec ou sans complications. Pour rendre compte des différences observées, on empruntera au vocabulaire médical toute une terminologie. On parlera dès lors de deuils typiques et non-typiques, chroniques, anticipés ou inhibés (Parkes, 1965, 1972, 1975), de deuils normaux ou pathologiques (Linderman, 1944; Engels, 1961; Simpson, 1979), de deuils non-résolus (Lazarre, 1979), de deuils retardés, exagérés et névrotiques (Knight et Herter, 1969; Desmarais, 1968; Clayton, 1969).

Les critères utilisés pour distinguer les différentes formes de résolution de deuils sont les suivants: on portera attention à : 1) à l'intensité des réactions vécues (degré d'intensité) 2) la durée et persistance des manifestations symptomatiques. Dans ce contexte, on qualifiera un deuil de "normal" lorsqu'il se déroule dans un temps raisonnable (moins de deux ans) et que l'intensité des symptômes n'est ni trop forte ni trop faible. Parmi les symptômes qui furent identifiés, on retrouve la

dépression, l'anxiété, les symptômes physiques (tels que la perte d'appétit et de poids, l'insomnie, l'apathie), la colère, la culpabilité et l'identification à la personne perdue (Engels, 1961; Linderman, 1944; Morris, 1974).

Une telle approche s'avère toutefois douteuse et problématique puisque ses tenants ne s'entendent pas tous sur l'identification des symptômes principaux ni sur leur ordre d'apparition. Dès lors, la faiblesse d'une telle approche se trouve dans le fait qu'elle présente une liste désordonnée de symptômes sans cohérence interne (liste qui pourrait par ailleurs se prolonger à l'infini, car on peut toujours en observer de nouveaux) qui ne nous renseigne pas sur la signification de cette expérience. Cette énumération des symptômes ne nous permet pas de dégager un portrait unitaire et significatif de l'expérience de la perte. De plus, elle n'offre pas une vision globale ou totalisante (holistic) dans laquelle seraient examinée et mise en relief la relation de ces manifestations au tout et la relation du tout à ses parties.

Finalement, cette approche s'appuie, comme nous l'avons mentionné plus tôt, sur un présupposé selon lequel le deuil est perçu comme une maladie ou une altération de

l'état normal et nous renvoie une image négative de ce phénomène. Par conséquent, surmonter son deuil n'équivaudrait qu'à surmonter une maladie et à récupérer sa santé initiale. Cela étant, une telle position de base n'est donc pas apte à nous aider à comprendre l'expérience d'individus pour qui cette souffrance, loin d'être vécue comme une maladie, fut une occasion de croissance et de transformation et non tout simplement le point de départ d'un retour à un état d'équilibre perdu.

Approche hiérarchique:

Contrairement à l'approche médicale, le deuil est ici envisagé sous la forme d'un processus temporel comportant une succession de stades prévisible et ordonnée. Dans ce contexte, on ne s'intéresse plus uniquement à l'identification de symptômes et à leur différente intensité, mais à l'aspect qualitatif de l'expérience qui avait été négligé par l'approche médicale. Le deuil est ici perçu comme un processus naturel évoluant selon une séquence prévisible de phases s'échelonnant de la négation à l'acceptation. Kübler-Ross (1969, 1975) fut l'instigatrice de la pensée hiérarchique. Dans son travail auprès des mourants, l'auteure a identifié les sept stades

suivants: 1) la négation 2) la colère 3) le marchandage 4) la dépression 5) la panique 6) la culpabilité et 7) l'acceptation.

Bien que ces stades furent constatés auprès de personnes mourantes, Kübler-Ross a remarqué que les gens qui perdaient un être signifiant traversaient sensiblement les mêmes phases. Cette découverte a donné naissance à une prolifération de recherches touchant le thème de la mort et du deuil. Certains auteurs se sont penchés plus spécifiquement sur l'expérience de la perte d'une personne significative. Bien qu'il existe chez ces auteurs beaucoup de recoupements avec les stades mis en évidence par Kübler-Ross, la séquence qu'ils décrivent se révèle légèrement différente.

Pour Weizmann et Kamm (1985), la première étape est celle du choc. Celle-ci se caractérise par beaucoup de négation et par une incapacité temporaire de faire face à la réalité de la perte. La deuxième phase est appelée "l'undoing" dans laquelle, par une représentation magique de l'univers, la personne tente de ramener symboliquement l'état des choses à ce qu'il était précédemment. Cette phase s'accompagne souvent de culpabilité et de

sentiments d'impuissance. La troisième étape est celle de la révolte et de la colère face à la situation - ce qui suscite du ressentiment et parfois des idées de vengeance. La quatrième étape est vécue sous forme de tristesse. A ce niveau, la tristesse provient de la reconnaissance profonde de la réalité irréversible de la perte. L'individu fait alors l'expérience d'une grande solitude, d'un isolement et peut se sentir dépressif. Cette étape, lorsqu'elle est bien assumée, amène peu à peu la personne au dernier stade soit celui de l'intégration de la perte. Selon ces auteurs, cette étape est le couronnement d'un processus lent et douloureux d'intégration des séquences précédentes.

Pour Schneider (1980), les stades évoluent de la façon suivante: le premier est celui du choc et de la désorientation. Dans le second, l'individu prend peu à peu conscience de la signification et des conséquences qu'entraîne cette perte. Cette période s'accompagne généralement d'une gamme d'émotions et de sentiments tels que: l'isolement, l'impuissance, la colère, le désespoir. Lors du troisième stade, l'individu accepte davantage la réalité de la perte. L'intensité émotionnelle allant en diminuant, on assiste à un début de résolution du deuil.

Quatrièmement, l'individu se sent progressivement plus fort et plus apte à ré-investir son énergie dans les dimensions de sa vie qui furent négligées ou ignorées lors des phases précédentes. Et finalement, Schneider constate que l'individu en arrive ultimement à transcender la perte. Celle-ci prend alors une place moins centrale dans l'existence de la personne et, par conséquent, l'individu est plus apte à explorer de nouvelles façons d'être dans le monde et de faire de nouveaux choix.

Bowlby, (1960, 1961, 1963) pour sa part, aborde le deuil dans une perspective biologique selon laquelle le deuil aurait une fonction adaptative. Il s'inspire du modèle de l'attachement de l'enfant à la mère pour comprendre en général la réaction à la perte. Selon lui, la perte d'un être significatif provoque toute une gamme de réponses instinctuelles acquises au fil des millénaires et qui font partie intégrante du processus de deuil tel qu'il le conceptualise. Plutôt que de parler de stades, Bowlby choisira de parler de quatre phases. La première est celle du choc qui se caractérise par une forme d'engourdissement émotionnel. Cette étape aurait une fonction adaptative puisqu'elle permettrait à l'individu de se protéger temporairement d'une trop grande intensité

émotionnelle. La deuxième phase est celle de la protestation. Elle se caractérise par un vif désir de retrouver l'objet perdu tandis qu'en même temps la personne est confrontée à l'impossibilité de satisfaire ce désir. Cette période comporte beaucoup de colère et de larmes. Toutefois, comme la perte perdure et que ni les pleurs ni la colère ne ramèneront l'objet perdu (réponses adaptatives dans la relation de l'enfant à la mère), ces réponses cessent de jouer une fonction adaptative. L'individu passe alors à la troisième phase soit celle du désespoir. Constatant que son répertoire de réponses associé à la perte ne fonctionne plus et donc ne revêt plus de signification, l'individu s'en trouve désorienté et désorganisé. Selon Bowlby, cette phase de désorganisation est fondamentale pour donner naissance à une forme d'organisation supérieure.

Dans le dernier acte, on assiste à une forme de détachement et de ré-organisation. Bien que certains éléments des phases précédentes puissent encore être présents, l'individu est en mesure de prendre une distance par rapport à son expérience et de discriminer entre les comportements qui sont appropriés et ceux qui ne le sont plus. Il est alors apte à faire de nouveaux choix et à se

ré-engager différemment dans la vie.

Certains auteurs tels que Parkes et Worden (1982) s'inspirant du travail gigantesque effectué par Bowlby ont choisi de parler du deuil en termes de tâches à accomplir plutôt que de stades. Cette terminologie leur apparaissait moins passive et permettait de mieux rendre compte du processus actif du deuil. Le terme "grief work" est maintenant utilisé couramment dans la littérature actuelle sur le deuil.

Parkes et Worden identifient quatre tâches principales. La première tâche consiste à accepter la réalité de la perte. Ce cheminement se fait généralement de façon progressive. L'individu utilisera différents mécanismes de défense pour ne pas faire face à la signification de la perte. Ces mécanismes (la négation, la mumification, l'identification à la personne perdue) seront de moins en moins utilisés au cours de l'évolution du travail de deuil. La deuxième tâche consiste à se laisser ressentir l'impact émotionnel de la perte. L'individu doit avoir le courage d'assumer la douleur physique et psychologique qu'occasionne la perte. Cette période comporte beaucoup d'instabilité et de turbulence



émotionnelles. Carol Staudacher (1986) définit cette période de la façon suivante: "The grieving process at this stage is an emotional rollercoaster. The emotions runs high, then low and then seems to be circling back on themselves" (p.116).

La troisième tâche consiste à s'ajuster à un environnement où la personne n'est plus. A ce niveau, la personne doit faire l'apprentissage de nouveaux rôles et habiletés qui lui seront nécessaires pour faire face aux différentes demandes de la vie. Cet apprentissage progressif de nouvelles habiletés se fait de prime abord avec un certain degré de ressentiment et de difficulté puisque la personne se sent forcée presque malgré elle à assumer ces nouveaux rôles. Worden (1982) cite un passage de Bowlby pour résumer cette troisième tâche:

On how he achieves this, turns the outcome of his mourning - either progress towards a recognition of his changed circumstances, a revision of his representational models, and a redefinition of his goals in life, or else a state of suspended growth in which he is held prisoner by a dilemma he cannot solve. (p. 15)

La quatrième et dernière tâche consiste à se détacher assez émotionnellement de la personne perdue pour pouvoir nouer de nouveaux attachements. Cette étape comporte donc

une capacité de prendre le risque de se ré-engager émotionnellement et, par le fait même, celui de faire face à la possibilité toujours réelle de perdre encore une fois.

Après avoir passé succinctement en revue les principaux représentants de la pensée hiérarchique, quelles conclusions peut-on en tirer? Le modèle hiérarchique de stades tel que mis en évidence par Kübler-Ross, Kamm et Schneider possède un avantage évident sur le modèle médical. Comme nous l'avons signalé, ces auteurs s'intéressent davantage à l'aspect qualitatif de l'expérience du deuil et au passage d'un stade à un autre. On assiste toutefois à différentes versions possibles de la situation. On retrouve un certain consensus chez ces auteurs concernant le début du processus (choc et négation) ainsi que la fin du processus (l'acceptation, la ré-organisation). L'entre-deux toutefois est beaucoup plus confus et varie d'un auteur à un autre. La progression d'un stade à un autre n'est pas toujours clairement exprimée. Pour certains auteurs, chaque stade doit être vécu avec assez d'intensité pour permettre une résolution de cette étape et faire place à la suivante. Pour d'autres, l'individu se débattrait dans un stade donné jusqu'à ce que ses réponses ne lui permettent

plus de s'adapter. C'est alors que l'individu passera au stade suivant.

Ce modèle, bien qu'il ait apporté une contribution significative à l'étude du sujet, présente néanmoins certaines difficultés. En fait, nombre d'auteurs ont déjà souligné que ce modèle présente une vision linéaire du processus de deuil (Parkes, 1972; Bowlby, 1973; Simos, 1979; Cochran, 1987). Suivant une telle vision des choses, l'individu nie la réalité de la perte pendant un certain temps puis une fois qu'il a terminé ce stade, il passe à celui de la colère et ainsi de suite jusqu'à l'acceptation sans qu'il y ait de continuité soutenue et d'enveloppement mutuel d'un stade à l'autre. Ce développement linéaire propre au modèle séquentiel entrave la possibilité d'une compréhension globale de l'expérience de deuil prise dans toute sa richesse et ses différentes dimensions. Une telle vision du deuil ne permet pas de rendre compte de la configuration totale des significations de l'expérience. Il est rare en effet, qu'une dimension significative de notre expérience apparaisse et disparaisse pour faire place subitement à quelque chose de tout à fait différent comme le suggère la pensée hiérarchique avec sa présentation de stades successifs. Au contraire, ce qui se produit le plus

souvent est qu'un état d'âme donné s'atténue, puis se transforme en un nouvel état d'âme encore vaguement perceptible, prend une nouvelle signification sans toutefois disparaître totalement d'un seul coup et sans perdre totalement sa relation à la configuration totale. Et cela, la règle de linéarité du modèle séquentiel ne nous permettra pas de le saisir. Cochran (1987) met clairement en évidence cette difficulté dans le passage suivant:

Stage theorists are distinguished by the tale they tell (denial leading to acceptance) and by the peculiar restriction placed on the story forms. The stage form is a lock step sequence... There is a plot to a story but little scope for an elaboration of meanings. First, stages do not build so much as allow shifts to occur. There is no tapestry of intertwining features, but rather a linear sequence. Configuration is sacrificed to linearity. (p. 32)

Bien qu'un tel modèle s'attarde à décrire les processus émotionnels, il laisse néanmoins s'échapper une partie majeure des significations que recèle l'expérience de la perte telle que vécue. Pour être honnête, il faut dire que les tenants de cette approche laissent bien entrevoir quelles pourraient être ces significations, mais ils ne s'avisent pas de les élaborer n'ayant pas choisi de prendre cette orientation. En d'autres mots, leur description des émotions vécues peut nous permettre de déduire quelles

peuvent être ces significations. Rien ne nous assure toutefois que ces déductions soient fidèles à l'expérience de l'individu impliqué. Bowlby, pour sa part, aborde plus explicitement la question de la signification de cette expérience et des manifestations émotionnelles. Cependant il choisit d'y répondre dans un contexte développemental d'inspiration psychanalytique qui fait appel au modèle d'attachement mère-enfant.

D'autres auteurs comme Parkes et Worden ont réagi à la compréhension du deuil conçue en termes de stades et ont proposé une version accentuant l'aspect actif des phases à traverser et des tâches à accomplir. Ce modèle a le mérite d'être plus ouvert et de faire davantage appel à la responsabilité individuelle. Schneider déclare même que la fin du processus de deuil ne serait peut-être pas la simple acceptation de la perte mais bien son dépassement. La question à se poser dès lors est celle-ci: est-ce que le deuil se termine avec l'acceptation ou est-ce que l'acceptation ne représente qu'une étape intermédiaire vers le dépassement? Pour répondre à cette question, il nous faudra comprendre la signification de l'expérience du deuil et de la croissance telle qu'elle est vécue.

Bref, bien que ces auteurs aient mis en évidence des aspects forts intéressants du processus du deuil, aucune de ces études ne s'est directement penchée sur le thème fondamental de la signification de l'expérience vécue dont le deuil est partie prenante. Cette dimension de l'expérience pourra être élucidée sur le fond d'une approche phénoménologique de l'expérience vécue dégagée dans sa structure fondamentale. Cette structure, la phénoménologie existentielle l'a dégagée et l'a dénommée l'existence. C'est, à notre avis, dans le contexte plus fondamental de l'analyse de l'expérience du deuil et de la croissance éventuelle qui en résulte qu'il sera possible d'élucider les significations générales et particulières de cette expérience. Une recherche toute récente fut entreprise par Cochran et Claspell (1987) dans le but de remédier à cette lacune. La prochaine section de ce texte visera à présenter la contribution de ces auteurs ainsi qu'à situer notre propre projet en continuité avec la littérature portant sur le sujet.

L'approche phénoménologique:

L'étude de Cochran et Claspell vise tout d'abord à élucider le sens de l'émotion telle que vécue. Pour ce

faire, ils se sont penchés sur l'expérience du deuil dans le but d'en saisir le processus et les significations. L'approche dramaturgique élaborée par Burke, (1969) Harré et Secord, (1969) fut utilisée. Empruntée à la littérature quant à son mode d'expression, cette approche vise à reconstituer l'histoire de la perte (grief as a story) à partir de l'expérience de quelques sujets. Le but recherché consiste donc à élaborer un récit descriptif de l'expérience du deuil tout en restant le plus fidèle possible à l'expérience des sujets. Comme le mentionne Cochran (1987) "A story is an enactment of position, the working out of position in actual circumstances... A story is a narrative of how a person got from one position to another position" (p. 28).

Pour construire cette histoire, les auteurs se sont appliqués à relever les dimensions communes ou régularités entre les diverses expériences particulières. Ils ont interrogé huit personnes qui avaient vécu différentes formes de perte. A deux d'entre elles, la mort avait fait perdre un être cher tandis que les six autres avaient vécu d'autres formes de pertes significatives.

La méthode phénoménologique descriptive développée par

Collaizzi (1975) fut utilisée dans ce contexte. Une fois les entrevues terminées, les chercheurs ont procédé de la façon suivante: 1) Dégager les unités de significations qui se rapportaient directement au phénomène étudié. 2) Les thèmes principaux de ces unités de significations furent dégagés. Cette démarche fut entreprise pour les huit sujets. 3) Comparaison des thèmes qui ont émergé dans chacun des protocoles. 4) Deuxième entrevue avec les sujets dans le but de soulever les thèmes qui n'avaient pas été abordés spontanément par certains dans la première entrevue, mais qui par ailleurs, ressortaient dans le protocole des autres sujets. Par exemple, quatre sujets ont mentionné qu'ils avaient vécu un grand vide. Les auteurs ont donc demandé aux autres sujets s'ils avaient fait cette expérience. 5) A partir des thèmes qui ont émergé, les chercheurs ont reconstitué l'histoire de la perte sous la forme d'une narration descriptive. 6) Cette narration fut présentée aux sujets pour fin de vérification et fut modifiée si nécessaire.

Les résultats de cette étude furent présentés de la façon suivante. Les chercheurs ont d'abord mis en évidence les thèmes principaux qui ont émergé des entrevues. 33 thèmes en ressortirent. De chacun de ces thèmes, les

auteurs ont donné une brève description. Voici, en guise d'exemple, deux thèmes qui furent présentés: le premier, intitulé "retour sur le passé", fut présenté de la façon suivante. Les personnes qui vivent un deuil s'engagent vraisemblablement dans un processus de ré-évaluation de leur passé en relation avec la perte. Elles se penchent sur leur passé et sur leur présent pour tenter de donner une signification à leur vécu. Dans cette ré-évaluation de leur vie, elles accordent une grande importance à la relation qu'elles ont eu avec la personne perdue. Chaque détail est signifiant et significatif et contribue à enrichir le sens de l'ensemble de l'expérience. Un autre thème soulevé est celui-ci: l'expérience de la perte comporte diverses peurs. Ces peurs prennent différentes formes: peur de perdre le contrôle, peur de faire face au vide qui habite le sujet, peur de faire de nouveau l'expérience d'une perte, celle encore de se risquer à nouer de nouvelles relations interpersonnelles. Le deuil est ici comparé à l'expérience de s'aventurer dans un territoire inconnu qui comporterait toutes sortes d'obstacles à surmonter. Il est vécu comme une plongée dans l'inconnu.

A partir des 33 thèmes qui ont émergé des entrevues,

les auteurs ont tenté de reconstituer l'histoire entière de l'expérience d'une perte. Le deuil leur est apparu comme étant essentiellement une expérience d'effondrement et de renaissance. En vue de communiquer cette expérience, ils ont attiré l'attention sur ce qu'ils considèrent être les trois moments les plus importants de l'histoire d'une perte, à savoir le début de l'expérience, le milieu (ou le dénouement) et la fin. En guise de synthèse, (nous ne prétendons pas toutefois rendre justice à la riche description proposée par les auteurs) voyons brièvement les conclusions auxquelles ils sont arrivés: le deuil commence par une expérience de perte qui apparaît tellement significative aux yeux de l'individu qu'il a l'impression de mourir un peu. Cette perte le met dans un état de détresse qui teinte toute sa relation au monde. L'individu est envahi par toute une gamme d'émotions imprévisibles et alternantes qui font place parfois à un vide immense. Cette période se caractérise par une forme de mort à soi-même et à la vie.

Le milieu de la perte est vécu comme une période de recherche. Aux prises avec l'émotion intense qui l'étreint, l'individu voit alterner en lui deux attitudes: la première consiste à tenter de prendre une distance

vis-à-vis de ses émotions et à chercher à maîtriser son expérience. A ces fins, divers procédés sont utilisés tels que la fuite dans le travail, l'alcool, les divertissements ou d'autres faux-fuyants comme l'attitude du "faire semblant": on fait comme si tout était réglé. L'autre attitude consiste à se laisser ressentir l'impact émotionnel de la perte, à s'abandonner à son expérience. (Cette seconde attitude est souvent perçue socialement comme de la faiblesse et est très peu valorisée). Dans cet abandon, la personne cherche par ailleurs à se ré-orienter et elle s'interroge activement sur le sens de sa vie. A travers ce questionnement, l'individu voit peu à peu émis de nouvelles significations. Il commence à percevoir le deuil, non plus comme une simple épreuve à subir, mais comme un appel à découvrir de nouvelles significations.

La fin du deuil se caractérise par une forme de renaissance. L'individu se ré-engage de plus en plus dans la vie en faisant des plans et des choix conformes à ses nouvelles valeurs. L'individu se sent plus fort et développe un sentiment que la vie est importante. Le deuil est alors perçu comme une expérience centrale, comme un carrefour dans sa vie, puisqu'il a donné lieu à une

ré-orientation globale de son être-au-monde.

Malgré le caractère succinct et synthétique, notre présentation aura suffi, nous l'espérons, à montrer à quel point cette recherche met le doigt sur l'enjeu fondamental de l'expérience vécue d'une perte tout en recouvrant l'ensemble du phénomène de deuil. Elle fait voir que pour certains individus, l'expérience de la perte fut décidément l'occasion de croissance et de ré-orientation globale de leur vie - une dimension qui nécessiterait toutefois d'être élaborée davantage. Le mérite d'une telle étude est qu'elle nous donne une configuration de l'expérience du deuil prise en sa totalité, configuration qui va bien au-delà d'une simple description de processus émotionnels. En ce sens, elle s'attarde à une dimension importante - soit celle des sens et significations de l'expérience vécue - qui n'avait pas été abordée systématiquement dans la littérature et offre, par le fait même, un cadre intégrateur pour comprendre d'autres recherches entreprises sur ce thème.

La faiblesse principale de cette oeuvre se trouve, à notre avis, dans le genre littéraire qu'on s'est avisé de choisir pour présenter l'histoire du deuil. On risquait

par le fait même de s'écarter trop librement des descriptions protocolaires et de s'empresser d'établir des points ou régularités communs insuffisamment fondés. Les thèmes communs apparaissent certes émerger des descriptions concrètes faites par les individus. Ils restent cependant formulés d'une façon abstraite et peut-être trop générale, d'où le danger de laisser s'échapper des traits significatifs de l'expérience du deuil. Ce danger, il est toujours présent lorsque sur la base d'une induction restreinte, on s'aventure à tirer des conclusions ayant valeur "universelle". Il nous semble que les auteurs en question n'ont pas su éviter ce piège dans leur histoire reconstituée du deuil. Dans la même ligne de pensée, la forme littéraire donnée à leur description est sans doute intéressante, mais c'est en vain ou presque qu'on chercherait à déceler les liens de cette histoire avec les expériences concrètes. De toute façon, ces liens se révèlent obscurs au lecteur. Celui-ci peut difficilement se défaire de l'impression de se trouver devant une histoire construite à la façon d'un roman. Toutefois, les auteurs ne sont pas sans ignorer les limites de leur étude et ils suggèrent, à la fin de leur recherche, de poursuivre leur travail en restant plus près de la richesse descriptive des données initiales.

Comme le soulignent eux-mêmes les auteurs:

This makes a story rather abstract and in a way frustrating. That is if we see a theme called "discovering of meaning", we naturally want to know what those meanings are ... the role of future research is partially to strive for increasing specificity. (p.95)

Cela dit, nous considérons cependant que cette étude offre un précieux canevas utile à celui ou celle qui désire comprendre l'expérience de la perte. Notre propre étude sera élaborée en continuité avec elle. Toutefois, nous nous en écarterons en trois points. Premièrement, nous nous appliquerons à décrire longuement et à justifier l'approche phénoménologico-existentielle qui servira de cadre d'intégration des données empiriques, de canevas qu'il importera de remplir de détails concrets (dimension qui ne fut pas explicitée clairement dans la recherche de Cochran). Deuxièmement, bien que nous fassions aussi appel à une méthode phénoménologique, notre façon de procéder dans la description de l'expérience vécue sera aussi différente. D'abord, nous n'allons pas viser à faire une histoire générale du deuil et de la croissance. Notre étude sera idiosyncratique. Nous nous attarderons à deux cas que nous suivrons pas à pas dans leur évolution respective à la lumière d'une approche phénoménologico-existentielle.

Dès lors, nous visons à obtenir une compréhension profonde de chaque expérience individuelle. Troisièmement, notre recherche s'éloigne des objectifs de Cochran et Claspell par le fait qu'elle vise non seulement à dégager une compréhension du processus de deuil tel que vécu mais elle cherche plus spécifiquement à comprendre l'expérience de la croissance à l'occasion d'une perte. Dès lors, notre intérêt porte sur le processus de la renaissance telle que vécue ou sur la transformation progressive de l'être-au-monde suivant ces différentes dimensions (umwelt, mitwelt, eigenwelt). Nous nous intéressons à comprendre comment cette transformation s'est-elle faite selon le point de vue subjectif de la personne. Qu'est-ce qui a permis à la personne, toujours selon son point de vue personnel, de faire cette transition? Y a-t-il eu des moments critiques où elle a eu l'impression qu'elle aurait pu ne pas s'en sortir? A-t-elle l'impression d'avoir grandi? Quelles transformations se sont opérées et dans quelle direction? Voilà autant de questions qui constituent notre préoccupation dans cette étude et qui ne furent pas soulevées dans l'étude menée par Cochran et Claspell.

Dans tout cela, nous nous laisserons guider par un

principe majeur de la phénoménologie existentielle à savoir que l'homme est un "will to meaning". Notre préoccupation majeure sera de découvrir empiriquement de quelle façon et quelle évolution prendra ce "will to meaning" dans cette expérience concrète en situant clairement notre démarche en relation avec celle de Cochran et Claspell. Notre objectif ne consiste pas tant à relever des points communs entre une expérience et une autre mais bien à dégager une compréhension profonde, idiosyncratique de chaque expérience, à la lumière de notre vision de l'homme comme être-au-monde. Dès lors, cette étude nous donnera probablement accès, du moins nous l'espérons, à plus de détails spécifiques touchant la relation de l'homme au monde dans la souffrance, détails qui pourront être mis en relation dans la dernière section de ce texte avec la recherche de Cochran et Claspell.

CHAPITRE II

PRESUPPOSES EPISTEMOLOGIQUES ET ONTOLOGIQUES DE LA PHENOMENOLOGIE EXISTENTIELLE.Introduction:

Dans ce chapitre, nous exposerons les présupposés philosophiques d'une phénoménologie à la fois existentielle et ontologique, à la lumière desquels l'étude actuelle sur la souffrance sera conduite. L'examen de ces présupposés se fera en deux temps.

Dans un premier temps, nous voudrions aborder la question sous un angle épistémologique. La position épistémologique que nous adopterons s'inspire de l'ouvrage de J. Croteau, l'homme: sujet ou objet. L'auteur y fait voir la nécessité pour la phénoménologie existentielle, telle qu'elle est traditionnellement connue, de se prolonger et de se fonder sur une approche ontologique de l'homme, du monde et des relations de l'homme au monde. Toutefois, pour mieux comprendre le bien-fondé de cette position, il nous faudra retracer d'abord brièvement la genèse et l'évolution de cette philosophie connue sous le

nom de phénoménologie existentielle.

Dans un second temps, il s'agira de mettre en lumière le concept existentiel de l'homme dérivant d'une phénoménologie existentielle ontologiquement orientée, ainsi que les catégories de base aptes à servir de fondement à une psychologie scientifico-humaniste. C'est précisément dans la perspective d'une telle psychologie, notamment à la lumière du concept existentiel de l'homme et des catégories connexes, que nous mènerons plus loin notre étude phénoménologique du déroulement constructif de la souffrance: objet immédiat et principal du présent travail.

La phénoménologie existentielle comme philosophie se veut une tentative de réconcilier les positions épistémologiques idéaliste/réaliste (ou subjectiviste/objectiviste, immanente/transcendante) qui ont fait l'objet de la philosophie depuis toujours. Dans la même ligne directrice, elle vise à surmonter la double fragmentation opérée par l'idéalisme et le naturalisme entre le sujet et le monde et entre le corps et l'esprit, ce qui a eu pour conséquence de détruire l'image unitaire de l'homme comme être-au-monde.

Afin de mieux saisir les jalons essentiels de la pensée phénoménologico-existentielle, évoquons brièvement le contexte philosophique dans lequel elle est née et dont on peut retracer l'origine lointaine à la philosophie cartésienne.

Survol historique de la pensée phénoménologico-existentielle.

Suite à l'exercice du doute méthodique, Descartes en arrive à scinder le sujet en une substance pensante (res cogitans) et une substance étendue (res extensa) ainsi qu'à créer une rupture entre l'homme et le monde. Cette fragmentation entre la res cogitans et res extensa a donné naissance à deux courants polarisés - en fonction de la dimension du sujet qui est privilégiée - l'idéalisme et le naturalisme. Dans l'élaboration qui va suivre, nous allons dégager les implications de ces deux courants à deux niveaux, soit en ce qui a trait à la vision de l'homme qui en découle ainsi que sur la relation du sujet dans son rapport au monde.

Dans le courant idéaliste, le sujet est réduit à une

substance pensante douée d'une conscience détachée de l'expérience sensible et source de toute intelligibilité. Il s'agit donc d'une raison désincarnée, non-située, sans point de vue sur le monde et apte à devenir (selon certaines conditions) le miroir fidèle de ce qui se passe en dehors d'elle, d'où sa prétention à l'objectivité. Le monde, pour sa part, tire son intelligibilité d'une pensée qui le pense et qui l'élabore. Il est tributaire des productions mentales d'un Cogito qui le pense. On débouche donc sur un immanentisme où la pensée ne peut que se connaître elle-même et où le connaître n'est plus ordonné à la saisie de l'être (ce qui est) mais à une saisie de ses pensées.

Le naturalisme, pour sa part, qui privilégie la dimension de la res extensa, (de l'objet) en arrive à réduire le sujet à une simple chose parmi les choses. Selon cette perspective, le sujet est entièrement soumis aux lois du déterminisme de la matière. Dès lors, la dimension du sujet comme être conscient, doué d'intentionnalité, de réflexivité, d'intériorité et de liberté est complètement ignorée. Par ailleurs, selon le naturalisme, la relation fondamentale qui relierait l'homme au monde serait celle de la relation causale ne laissant

ainsi' aucune place pour la relation intentionnelle de la conscience au monde (thème sur lequel nous reviendrons l'onguement par la suite).

On aboutit donc à deux conceptions du sujet fort polarisées. D'une part, le sujet est perçu comme un ego abstrait, auto-suffisant, coupé d'un monde déjà existant, si pur et désincarné que le corps ne fait plus partie intégrante de la subjectivité tandis que dans le naturalisme, l'homme est tellement vidé de toute subjectivité qu'il est réduit à un objet/chose, dépourvu de toute intériorité.

Or, c'est à ces formes de réductionnisme que s'est opposée la phénoménologie. Husserl, comme fondateur de ce courant, s'est opposé à toute réduction de la conscience à une chose et a voulu restituer du même coup la dimension de l'homme comme sujet. Par ailleurs, Husserl a eu le mérite de se tourner du côté de l'expérience primitive de la conscience au réel avant toute théorisation scientifique ou philosophique, ou au phénomène tel qu'il se montre immédiatement à la conscience, pour tenter d'élucider le rapport sujet/monde. C'est alors qu'il découvre le caractère foncièrement intentionnel de la subjectivité, et

qu'il substitue dès lors à la relation causale du sujet/objet, mise en avant par le naturalisme, la relation intentionnelle ou visée dévoilante de sens qui lie le sujet au monde et qui constitue le fondement de toute autre expérience du monde (expérience scientifique, philosophique). Il récupère ainsi l'unité du rapport sujet/objet qui fut brisée aussi bien dans le naturalisme que dans l'idéalisme. Telle était du moins son intention.

Cependant, dans son ambition de faire de la philosophie un savoir rigoureux, une rationalité absolue s'appuyant sur des vérités nécessaires et universelles, Husserl a cru essentiel de mettre l'existence effective du monde (hors de l'esprit) entre parenthèses (étape appelée la réduction phénoménologique). Il crut devoir effectuer cette réduction en raison du fait que l'existence effective du monde est à l'évidence un élément contingent (qui aurait pu ne pas être). En conséquence, dans un savoir rationnel qui se veut rigoureux et nécessaire, il ne saurait y avoir de place pour des éléments contingents.

De proche en proche, Husserl en arrive ainsi à dégager ce qui, pour lui, constitue radicalement l'essence de l'être humain. L'être humain ou le sujet humain conscient

finit par être assimilé à un Ego transcendantal, c'est-à-dire à une conscience abstraite, désincarnée, intentionnelle certes, mais visant un monde d'intelligibilité (pure sphère de sens) plutôt que de l'être effectivement existant. Ce faisant, il se condamnait à retomber dans une position idéaliste, en dépit de ses ambitions premières. L'intentionnalité husserlienne ne débouche dès lors ni sur l'être du monde existant ni sur l'être du sujet existant, mais sur un pur objet de conscience corrélat d'une conscience transcendantale constitutive des essences.

Les disciples de Husserl tels que Merleau-Ponty, Sartre et Heidegger, tout en acceptant plusieurs points de vue émis par Husserl, ont toutefois refusé son orientation idéaliste. Celle-ci laissait échapper, selon eux, ce qui caractérise l'être humain en propre soit l'existence ou l'être-au-monde, c'est-à-dire le rapport d'un sujet existant concret visant un monde existant concret. Ils refusent donc de réduire l'homme à une conscience abstraite, désincarnée, dépourvue d'un monde existant effectivement. Ils empruntent cependant à Husserl la notion d'intentionnalité à la différence, toutefois, que la relation intentionnelle du sujet ne débouche pas sur un

monde vu comme simple corrélat de conscience, mais sur de l'être effectivement existant.

Ainsi, la phénoménologie devient une phénoménologie existentielle lorsqu'elle choisit de faire reposer sa philosophie sur la notion d'existence, c'est-à-dire l'être-au-monde, plutôt que d'emprunter la voie husserlienne pour laquelle le fait primitif - ou le premier fait connu avec certitude - était la conscience dans son rapport à un objet immanent à elle-même. L'existence désigne la façon propre à l'homme d'être dans le monde ou d'y exercer l'existence. Elle met en évidence que l'homme existe d'une façon bien différente des choses. Il existe en tant que sujet incarné libre se rapportant au monde à travers une conscience intentionnelle visant un monde de sens et de significations. Elle reconnaît d'emblée la présence de l'être du sujet concret et de l'être du monde concret. C'est ce qui constitue pour la phénoménologie existentielle le premier connu avec certitude et qui, à son avis, se dégage de la description phénoménologique de l'expérience vécue du monde.

Le concept existentiel de l'homme, tel que mis en évidence par la phénoménologie existentielle (et tel qu'il

sera décrit en détail plus loin dans le texte), vise à dépasser les positions à la fois idéaliste (à la Descartes et Husserl) et objectiviste ou naturaliste en adoptant une position intermédiaire. On doit cependant se rendre compte, à la lecture de Merleau-Ponty par exemple, combien il est difficile d'opter pour une synthèse entre le réalisme et l'idéalisme, l'objectivisme et le subjectivisme. On ne peut en effet éviter le subjectivisme sans devoir identifier clairement le statut ontologique de l'être ce qui ne peut se faire sans distinguer nettement entre l'être et l'apparaître. L'être renvoie-t-il à une évidence purement signifiée ou à une existence effectivement exercée. Comme le mentionne J. Croteau (1981):

Car il n'y a pas à vrai dire de moyen terme ou d'intermédiaire logiquement tenable entre une philosophie de la pensée ou du sujet et une philosophie de l'être ou de l'objet. Ou bien l'esprit accorde le primat à la pensée sur l'être, et dès lors il se coupe de l'être en le réduisant à de la pensée. Ou bien il accorde le primat à l'être, et dès lors la pensée elle-même est conçue en terme d'être et non de pure pensée. (p. 133-134)

Or, la pensée de Merleau-Ponty reste obscure à cet égard. Vraisemblablement, il fait reposer sa philosophie sur une notion d'existence exprimant une relation intentionnelle

entre un sujet empirique existant et un monde empirique existant. Nous pourrions penser qu'il y a là en germe les ingrédients nécessaires au dépassement des positions idéaliste et objectiviste. Toutefois, bien que Merleau-Ponty nous convie, en reprenant la consigne husserlienne de retourner aux choses ou à l'expérience pré-scientifique du monde, le monde dont il est ici question semble bien inaccessible, dans sa structure au sujet hormis son existence nue qu'il pose au départ. Il dira à cet effet (Merleau-Ponty, 1949):

Quand je dis que les choses sont transcendantes cela signifie que je ne les possède pas, que je n'en fais pas le tour, elles sont transcendantes dans la mesure où j'en affirme l'existence nue. (p.38)

Il affirmera également "il y a certitude du monde en général mais d'aucune chose en particulier". Ainsi donc, toutes les significations qui sont dégagées seraient attribuables au sujet comme conscience intentionnelle incarnée en relation à un monde perçu, mais qui lui reste à jamais inaccessible. Par cette prise de position face à la relation du sujet au monde, Merleau-Ponty retombe dans une position sinon idéaliste au sens historique du terme, du moins dans une position immanentiste/subjectiviste dans laquelle un au-delà de la pensée ou du perçu demeure

inaccessible et où le monde vécu est tout entier perçu comme étant le résultat d'une mutuelle implication des pôles sujet et objet. Comment faire la part en tout cela de ce qui est simplement dévoilé et de ce qui est construit par le sujet.

C'est pour transcender cette forme de subjectivisme dont la phénoménologie restait marquée, que la phénoménologie existentielle que nous pratiquerons s'appuiera sur une métaphysique de l'être ou sur une ontologie. "Il y a de l'être, j'en suis, j'en le sais à travers une conscience incarnée formant un concept analogue et transcendantal de l'être". (Croteau, 1981, p.136)

En adoptant une telle position réaliste, mais qui n'est pas moins phénoménologique (elle dévoile ce qui se montre à la conscience incarnée) où le sujet est ordonné à l'être, la phénoménologie existentielle se transforme en philosophie phénoménologico-ontologique. Elle vise à transcender cette forme de subjectivisme (que Merleau-Ponty n'a pas réussi à dépasser) en prenant une position radicale capable de servir de fondement à une épistémologie et anthropologie intégrales.

Cette approche ontologique phénoménologico-existentielle ne se fera pas dans des abstractions. Elle retient de la phénoménologie existentielle le mot d'ordre de s'appuyer en tout et partout à l'expérience vécue telle que celle-ci est livrée par la description de l'agir humain dans son rapport concret au monde. Elle se distingue toutefois de cette dernière en ce que cette description ne repose pas uniquement sur la description d'un univers de sens purement subjectif comme corrélat de conscience, mais sur une expérience de l'être comme donnée initiale, source ultime de sens et de significations et transcendant effectivement à la conscience.

Dans cette perspective ontologique, on soutient que pour que les deux pôles de la relation intentionnelle (sujet-monde) soient générateurs de sens, il leur faut d'abord être quelque chose d'existant, c'est-à-dire exercer une présence l'un à l'autre, soit à titre de révélateur soit à titre de révélé. Bien que la phénoménologie existentielle ontologique reconnaisse que bien des significations naissent avec l'homme, elle n'est pas prête à admettre néanmoins qu'elles proviennent toutes de l'homme. Affirmer le contraire reviendrait à minimiser sinon détruire le rapport de transcendance entre le sujet

et le monde et à tomber de nouveau dans une nouvelle forme d'idéalisme, celle des significations concrètes. En l'occurrence, la conscience ne pointerait que vers elle-même tandis que le monde ne serait en dernière analyse qu'une construction du sujet.

C'est en gardant à l'esprit ces considérations que la phénoménologie existentielle/ontologique fut amenée à poser comme fait primitif, c'est-à-dire comme premier connu pour nous et comme conditionnant l'intelligibilité de tout le reste, l'existence définie cependant dans une perspective ontologique. Nous allons tout d'abord expliciter cette notion d'existence et ensuite indiquer de quelle façon elle est apte à servir d'idée centrale ou de fait primitif.

Définition de l'existence comme fait primitif:

L'existence, comme la racine étymologique l'indique, (EX-SISTERE) signifie se tenir hors de soi ou se transcender. C'est pour caractériser la relation de l'homme au monde dans son expression la plus fondamentale que la phénoménologie existentielle en a fait son idée centrale. Le rapport de transcendance qui lie l'homme au monde est de double nature. 1) De par sa conscience,

l'homme est ouverture au monde ou tendu vers autre chose que lui-même (d'où la notion de conscience intentionnelle que nous développerons plus loin). Cette ouverture au monde, comme nous l'avons souligné n'est pas une ouverture à une pure sphère de sens comme simple corrélat de conscience, mais est visée de l'être et compréhension de l'être comme existant hors de la conscience et source première des sens et significations. 2) Comme être libre et doué de réflexivité, l'homme se transcende au monde d'une autre façon: il se transcende grâce à sa capacité d'élaborer de nouveaux "world designs" et de se poser dans de nouveaux modes d'être grâce à l'exercice d'une liberté responsable.

La préoccupation majeure de la phénoménologie existentielle fut de récupérer l'expérience vécue pré-scientifique pour tenter d'en dégager la structure fondamentale, c'est-à-dire celle qui est sous-jacente à toute expérience particulière du monde. C'est cette structure que désigne le concept d'existence. Elle est faite d'une conscience incarnée, libre et dévoilante (intentionnelle) de l'être, tant celui du monde que celui du sujet. De plus, cette structure remplit les trois conditions d'un fait primitif authentique. L'existence

est un fait de vérité évident, irréductible et englobant, apte par conséquent à servir de fondement premier pour une ontologie, une épistémologie et une anthropologie. Mais voyons davantage le bien-fondé de ces affirmations.

Le concept d'existence - comme exprimant la relation de la conscience incarnée et libre à l'être - repose sur une évidence existentielle et non purement logique, ce qui veut dire que son anti-thèse ne peut être posée sans qu'en la posant je ne sois en train de l'affirmer au plan du vécu. Par exemple, dire que le monde n'existe pas ou que je n'existe pas est certainement une anti-thèse logiquement pensable. Ces propositions ne sont pas en soi contradictoires. Mais ce sont des antithèses qui tout en étant pensables ne sont pas vivables. Elles sont insoutenables au plan existentiel puisqu'en les posant, je me trouve par mon comportement à poser la thèse que je viens juste de nier. En ce sens, l'existence est un fait de vérité évident, mais d'une évidence existentielle.

L'existence est une vérité irréductible, c'est-à-dire qu'elle n'est pas fondée sur une vérité qui lui serait antérieure et dont elle dépendrait pour sa propre intelligibilité. Elle n'est conditionnée par rien d'autre.

J. Croteau (1981) a écrit à ce propos: " L'existence est l'ultime présupposé qu'il est impossible de ne pas présupposer ... En dehors de l'être, ou avant l'être il n'y a rien, donc rien d'intelligible" (p.232). "

Finalement, l'existence saisie comme étant en premier lieu compréhension de l'être un et multiple est une donnée intelligible et englobante, c'est-à-dire qu'elle est voie d'accès à toute autre intelligibilité ou à toutes autres formes d'expériences du monde que celles-ci soient d'ordre scientifique, artistique ou esthétique. Elle est le point d'ancrage pour saisir aussi bien l'être que je suis (le sujet) que l'être que je vise intentionnellement (le monde)..

Le concept d'existence ainsi conçu s'avère le point d'origine d'une métaphysique ou d'une ontologie puisque le concept d'être rend compte à la fois de ce qui est commun et différent entre les êtres. Par conséquent, rien de ce qui existe échappe en principe à un esprit qui conçoit les choses à la lumière d'un concept d'être transcendantal et analogue. Point d'origine aussi d'une épistémologie, puisqu'au plan épistémologique (au plan du connaître) l'existence renvoie au sujet comme conscience incarnée,

intentionnelle dont le mouvement essentiel consiste à tenter de comprendre l'être un et multiple du monde ainsi que de comprendre son propre être selon un rapport de double transcendance qui le relie au monde. Enfin, elle est le point d'origine d'une anthropologie philosophique puisqu'elle fournit à la psychologie des assises philosophiques permettant de penser adéquatement la nature humaine de même qu'elle lui fournit des catégories de base englobantes.

La deuxième étape de cette présentation portera sur ce dernier point, c'est-à-dire sur la mise en évidence du concept existentiel de l'homme ainsi que des catégories de base qui nous serviront de fondement dans l'étude du déroulement constructif de la souffrance. Pour ce faire, nous reprendrons la définition de la notion d'existence telle que présentée par J. Croteau et la développerons dans la présentation qui va suivre les jalons essentiels.

Concept existentiel de l'homme:

L'existence en sa double transcendance renvoie à l'acte d'exister propre à l'homme suivant lequel l'homme s'éprouve comme sujet conscient, incarné, intentionnel et

libre-au-monde avec les autres et suivant lequel dans l'expérience qu'il fait du monde et de soi, il se sent appeler à s'actualiser ou se réaliser d'une manière qui convient à un être responsable.

Or l'existence, dont la phénoménologie a fait son idée centrale, désigne la structure fondamentale de l'homme et de son comportement comme être-au-monde. Le terme être-au-monde fut choisi pour mettre en évidence la structure bipolaire, dont les éléments sont indissociables, qui lie le sujet au monde dans un rapport de transcendance. Ainsi, le concept d'être-au-monde vise à dépasser la philosophie dualiste (sujet/objet) qui a marqué la psychologie et que Binswanger a identifié comme étant le cancer de la psychologie, puisqu'elle isole le sujet du monde ou réduit leur relation à un rapport de causalité mécanique. Selon la pensée existentielle phénoménologique, le rapport du sujet au monde est tellement fondamental que ce n'est que sur la base de cette structure fondamentale unitaire que peuvent être compris les phénomènes humains. Rollo May (1958) l'exprime clairement:

They (existential analyst) hold that the person and his world are a unitary, structural whole:

the hyphenation of the phrase being-in-the-world expresses precisely that. The two poles, self and world, are always dialectically related. Self implies world and world self; there is neither one without the other, and each is understandable only in terms of the other. (p.59)

Le terme allemand Dasein mis en évidence par Heidegger signifiant "être-là" fut choisi pour les mêmes raisons, c'est-à-dire pour mettre en évidence le rapport indissociable du je au monde sans lequel ni le je ni le monde n'existe. Comme le mentionne Luijpen (1969):

The term existence is meant to express precisely that the human subject is not what he is without the world: if the world is thought away, the subject can no longer be affirmed. In this sense the world belongs to the essence of man. (p. 34)

Par ailleurs, poser l'indissociabilité du sujet et du monde, c'est-à-dire affirmer que l'un ne peut exister sans l'autre, est aussi poser que l'un ne peut être la cause de l'autre ou créé par l'autre. Il s'agit plutôt d'une relation de co-existence que d'un rapport de causalité.

Il n'est pas suffisant toutefois de dire que l'homme est un Dasein ou un être-au-monde sans spécifier le comment de cet être-au-monde et c'est ce que nous dévoilerons dans

la prochaine section.

L'homme est au monde en tant que sujet:

Or, l'homme n'est pas au monde comme une chose parmi les choses, c'est-à-dire complètement soumis aux déterminismes de la nature. Ce fut l'erreur d'une certaine psychologie réductionniste (tel que le behaviorisme radical et la psychanalyse) que de réduire le sujet à un objet-chose.

S'appuyant sur une épistémologie et métaphysique qui tentent de rendre compte de tout le réel, y compris du sujet, à travers deux catégories principales, soit celle de choses observables et mesurables et celle de l'interaction causale entre les choses, cette psychologie laisse échapper toute une dimension de la subjectivité humaine que la phénoménologie existentielle tente de récupérer en mettant au jour de nouveaux présupposés métaphysiques, épistémologiques et méthodologiques.

La phénoménologie existentielle n'est pas le seul courant qui se soit senti à l'étroit dans une telle approche. Le courant humaniste, ou la psychologie de la troisième force, et même le courant néo-cognitivist

représentent des tentatives d'élargir ou d'englober des dimensions importantes du comportement humain (telles que notamment l'intériorité ou l'expérience du monde par un sujet, ainsi que la dimension cognitive). La phénoménologie existentielle a le mérite toutefois de retourner à la source, c'est-à-dire aux fondements épistémologiques et ontologiques pour mettre au jour de nouveaux présupposés aptes à servir de fondements à une psychologie intégrale, c'est-à-dire fidèle à son objet d'étude.

Or, bien que le sujet incarné soit soumis en partie aux déterminismes de la nature (biologique, chimique ...) il serait erroné de tenter de rendre compte de toute la subjectivité en ces termes. Ce qui caractérise l'homme, c'est qu'il est au monde en tant que sujet. Il se distingue des choses par sa capacité de viser toute chose et de ne rester dans aucune comme le mentionnait Merleau-Ponty. Cette transcendance s'exprime autant au niveau de sa possibilité de connaître (comprendre l'être du monde et le sien) et au plan de l'exercice de sa liberté qui lui permet de transcender partiellement les multiples déterminismes (biologique, psychologique, sociologique) qui pèsent sur lui.

Ainsi, il est sujet en vertu même de son ouverture spécifique au monde et aux autres sujets qu'il rencontre dans ce monde. Il n'est donc pas au monde comme dans un vase clos, fermé sur lui-même, opaque, mais il est révélateur d'un monde de sens et de significations dont la science et la culture ne représentent qu'une élaboration particulière et limitée. L'homme n'est toutefois pas uniquement révélateur de sens extérieur à lui-même, mais il est aussi un "pour soi" comme disait Sartre par opposition à un "en soi". La dimension du "pour soi" signifie que l'homme est doué de réflexivité et de transparence. Il a la possibilité de se prendre lui-même pour objet (prendre une distance) de juger de sa propre conduite. Plus que tout, il a la possibilité d'écouter sa propre expérience intime du monde, de se connaître du dedans et d'assumer la responsabilité de sa propre existence. Comme l'exprime très adéquatement Rollo May (1958):

Being is that which remains. It is that which constitutes this infinitely complex set of deterministic factors into a person to whom the experiences happen and who possesses some element, no matter how minute, of freedom to become aware that these forces are acting upon him. This is the sphere where he has the potential capacity to pause before reacting and thus to cast some weight on whether his reaction will go this way or that. And this, therefore, is

the sphere where he, the human being, is never merely a collection of drives and determined forms of behavior. (p. 41)

C'est en vertu de cette capacité de réflexivité, de transparence à lui-même que l'homme est libre. Cette liberté s'exprime dans la sélection plus ou moins éclairée des sens et des valeurs qu'il choisira d'actualiser dans le processus temporel que constitue son existence. Mais nous reviendrons plus loin sur la catégorie de liberté.

L'homme comme conscience incarnée ou corps sujet:

L'homme est un être-au-monde, avons-nous dit, et il y est en tant que sujet. Toutefois, l'homme n'est pas au monde telle une pure conscience détachée ou transcendantale, mais il y est à travers un corps ou une conscience incarnée. Mais voyons rapidement comment la phénoménologie développe cette catégorie.

L'idéalisme cartésien avait légué en héritage une compréhension du corps en s'arrêtant à son aspect d'objet. En effet, après avoir scindé l'être humain en une substance pensante (âme) et une substance étendue (le corps) l'unité du sujet humain s'en était trouvée fragmentée. Le

corps, selon une telle perspective, ne représente plus qu'une entité matérielle, mécanique, séparée du sujet pensant pur et abstrait qui surplombe autant le corps que le monde d'une façon distante, détachée et, pour ainsi dire, sans point de vue. La phénoménologie existentielle s'est opposée à cette conception du corps comme simple objet. Elle tente de récupérer l'indissociable unité du corps/esprit dans sa présence au monde. Le corps, toujours selon la perspective existentielle phénoménologique, est une présence inaliénable. L'homme n'est pas au monde comme une pure conscience mais il y est à travers une conscience incarnée toujours déjà située. Et ainsi, c'est dans la perspective d'un corps à tout instant mien (Gabriel Marcel), d'un corps-sujet ou corps-propre (Merleau-Ponty) que se déploie un univers de sens et de significations. Comme l'exprime Gabriel Marcel cité par J. Croteau (1981):

S'éprouver comme corps mien c'est vivre le corps sur le mode du sujet, c'est éprouver le corps comme faisant partie intégrante du "je" pensant, sentant et aimant et comme le lieu même de la révélation du monde pour moi. Car c'est à partir d'un corps sujet et non à partir d'un cogito/sujet qu'un monde naît, se révèle et se déploie devant moi avec tout ce que ceci implique de perspectivité et d'historicité. (p.178)

Le sujet ouvert au monde a ceci en propre qu'il ne peut se passer de son corps comme on le ferait d'un outil puisque c'est à travers ce dernier que sa présence au monde est rendue possible. Une destruction totale du corps représenterait en même temps une destruction totale du monde pour lui. Comme le mentionne Luijpen (1969 p.156) My body is not "a" body but that which embodies me. Van Kaam (1966) plus explicite écrit :

My body belongs to me, the tending outgoing subject; I experience my body as that in, with and through which I am present to the world; I live my body as that which grasps and seizes the world.. My body is my spontaneous, unpremeditated entrance into the dense reality which permeates and surrounds me. I could not feel, grasp, assimilate, understand, perceive elucidate anything in the world without this body which is my body, a bridge that is never absent but always present, a bridge which I truly am. (p.30)

Le fait que le sujet est une présence incarnée au monde n'est pas sans conséquence. En effet, cela implique que sa présence au monde comme sujet sera toujours limitée et sera rendue perspectiviste par sa situation corporelle. Du même coup, l'objet ainsi que les sens et significations que le sujet sera en mesure de révéler seront tout aussi limités et perpectivistes. L'ouverture au monde qui caractérise le sujet est donc une ouverture conditionnée par sa présence

corporelle au monde. Comme le mentionne Van Kaam (1961): "The actual availability of the world to me is forever limited by the finiteness of my corporeal situation" (p. 33). Il est le lot de la condition humaine que d'avoir une connaissance perspectiviste du réel.

A travers la notion de conscience incarnée (corps/sujet) la phénoménologie existentielle surmonte la fragmentation de l'âme et du corps opérée par la philosophie cartésienne. Ce n'est toutefois qu'en mettant en évidence le fait existentiel de l'intentionnalité de la conscience qu'elle arrivera à surmonter cette deuxième fragmentation entre le sujet et le monde ou le sujet connaissant et le réel comme objet connaissable.

L'intentionnalité:

La notion d'intentionnalité représente un concept central dans la phénoménologie existentielle. Empruntée d'abord à Brentano puis reprise et révisée par Husserl, l'intentionnalité signifie au sens étymologique "in-tendere" ou "tendre vers".

L'intentionnalité fait référence à la caractéristique

essentielle de la conscience, dont c'est le propre de tendre vers ce qui n'est pas elle-même, d'être visée d'objet et plus exactement visée d'abord de l'être transsubjectif, source première de toute intelligibilité. Cette tendance naturelle de la conscience, qui est de tendre vers autre chose qu'elle-même, est omniprésente à tous les phénomènes psychiques. Elle est ainsi responsable de la multitude des sens qui surgissent suivant les situations et expériences diverses auxquelles l'homme est confronté. Comme l'exprime Van Kaam, cette tendance est fondamentale dans la nature humaine. Elle se vit d'abord à un niveau implicite, c'est-à-dire au niveau de l'expérience vécue. Elle est par la suite rendue explicite grâce à la réflexion (ce sera le propre de la psychologie phénoménologique de décrire et d'élucider ces significations à l'aide d'une méthode systématique et rigoureuse). Van Kaam (1961):

The study of perception of reality, of meanings and intentions is of central importance for the understanding of behavior. The fact that men tend to discover varied aspects and concrete meanings in reality is due to his very nature: man is always intentional; he is orientation, directedness to the world; he is potential openness to the world. (p. 70)

Toutefois, cette ouverture au monde qui caractérise la nature fondamentale de l'homme n'est pas sans limites comme nous l'avons mentionné rapidement plus haut dans le texte. Nul homme n'est ouverture totale au monde ni à toutes les significations que celui-ci recèle. Chacun dans sa situation particulière, c'est-à-dire selon sa présence et situation corporelle (embodied presence in the world), sa culture, sa situation géographique, ses désirs implicites et explicites, son histoire personnelle donnera une forme particulière à son intentionnalité. Comme nous le rappelle Van Kaam (1961), il appartient à la psychologie en contraste avec la philosophie, de chercher à comprendre le comment empirique de l'expérience vécue, c'est-à-dire la façon concrète et spécifique pour l'intentionnalité d'être vécue et assumée par un Dasein particulier.

In short, man is a radical, or fundamental intentionality directed toward all reality. His actual intentions, however, are always limited though amazing in variety. It is the business of the philosopher to dwell on the characteristic openness of man or being. The psychologist, however, studies the form and contents of actual intentions as they appear in the functioning of man. (p.71)

La notion d'intentionnalité telle qu'elle vient d'être définie vise à restituer le rapport unitaire de l'homme au monde. Elle vise à rectifier la conception de la

conscience saisie comme appareil passif d'enregistrement lié au monde par un rapport de causalité mécanique de même que celle d'une conscience tournée sur elle-même. Selon l'approche existentielle phénoménologique, toute explication du rapport de la conscience incarnée au monde en termes de mécanismes, aussi sophistiqués soient-ils, ignorent ou font fi de l'aspect fondamental de la conscience comme visée dévoilante de sens. Ainsi, le rapport intentionnel qui lie le sujet au monde à travers de multiples visées (cognitives, affectives, esthétiques ...) est ce qui différencie l'homme à proprement parler des choses du monde.

En plus de faire état de l'intentionnalité comme ouverture fondamentale de l'homme au monde et de récupérer l'unité du rapport sujet/objet, la phénoménologie met en évidence une caractéristique importante de l'intentionnalité, à savoir sa bipolarité. En effet, la phénoménologie met en évidence les deux éléments corrélats de cette relation fondamentale du sujet au monde, à savoir la noèse (la visée) et le noème (le visé). Le premier terme signifie l'intentionnalité, l'acte même de l'intentionnalité en tant que visée ou acte de viser, tandis que le second fait référence à ce qui est visé par

la conscience et qui constitue l'élément corrélatif de cette unité bipolaire. La rencontre des deux ou plus précisément leur implication mutuelle (noèse et noème) est source de sens et de significations. L'ensemble des sens et des significations constitue le monde vécu, siège d'expériences diverses. L'émergence des sens et des significations est ainsi le fruit d'un dialogue incessant où chacun des pôles est impliqué. C'est ainsi, que selon la visée dévoilante particulière adoptée par le sujet (scientifique, affective, utilitaire, esthétique) des aspects respectivement différents du monde lui seront révélés. Par conséquent, il y aura autant de mondes qu'il y aura d'ensembles de visées dévoilantes.

C'est ce qui nous amène à dire que la relation de l'homme au monde est empreinte à la fois de passivité et d'activité. En effet, l'homme possède le privilège, selon la visée dévoilante qu'il adopte, de dévoiler et de donner des sens et des significations à son univers. Il est aussi passif en ce sens qu'il serait hasardeux de prétendre que l'homme est l'auteur de toutes les significations qu'il appréhende. Comme le mentionne J. Croteau: je ne vois pas ce que je veux mais ce qui s'impose à ma vue. C'est donc dans la rencontre de la noèse et du noème, dans le rapport

de transcendance et de mutuelle implication du sujet et du monde que naissent les sens et les significations. A souligner une fois de plus que ce que le sujet vise d'abord n'est pas une pure sphère de sens et de significations, car avant tout, il vise de l'être un et multiple, source première de toute intelligibilité. Somme toute, c'est dans la rencontre de l'être de la conscience incarnée avec l'être du monde que se déploie tout un univers de significations. Ce qui nous amène à considérer la prochaine catégorie soit celle du monde.

Le monde: définition phénoménologico-existentielle.

L'homme est un être-au-monde disons-nous. Or le monde dont il est question ici et dont s'occupe principalement la phénoménologie, est le monde concret tel qu'il est livré à l'expérience vécue avant toute théorisation ou abstraction opérée sur lui. Le monde, ainsi appréhendé, n'est pas une entité statique déjà donnée à laquelle l'individu aurait à s'adapter passivement. On ne saurait le décrire uniquement en termes des objets et des choses qui le constitue sans laisser échapper une dimension essentielle soit: la relation particulière que le sujet entretient avec ces choses et ces objets. Le monde, selon

la perspective existentielle phénoménologique, est toujours une entité dynamique en relation avec un sujet qui lui donne forme, le transforme, l'habite et l'humanise. En ce sens, le monde est l'horizon de sens et de possibilités du sujet incarné. Comme l'exprime Rollo May (1958), " the world is the structure of meaningful relationship in which a person exists and in the design of which he participates" (p. 59).

Contrairement au concept de monde mis en avant par les sciences naturelles, lequel ne tient pas compte de la présence du sujet, le concept existentiel du monde est toujours défini en relation avec un sujet qui le vise. Comme l'exprime Luijpen * (1969):

The real world, however, in which man as subject exists, is not a world without man, not a brute reality, a world in itself. The thought "constructed world without man" is a contradiction if man's essence is existence. If man as existence is fastened to the world, then the world also is fastened to man. I can never ask whether there is a world without man or what kind of world such a world would be: a world without man presupposes that man withdraws from the world, a withdrawal which would include also the very question about the world which he is asking. A world without man is simply unthinkable, for to conceive such a world would have to imply the possibility of thinking a world without the thinking presence of the existential subject. (p. 40-41)

Envisagée sous cette perspective, nous pouvons acquiescer à la pensée de Madison - qui traduit ici la pensée de Merleau-Ponty - énonçant que le monde reste en tout temps relatif aux projets existentiels du sujet corporel. Il n'y aura donc pas un monde en soi séparé du sujet, mais plusieurs mondes qui correspondront aux différentes visées intentionnelles, c'est-à-dire aux différents points de vue que le sujet prendra à son égard. Ainsi, pour comprendre un Dasein particulier, il s'agira de comprendre quel monde il s'est donné intentionnellement et dans lequel il continue de se définir.

A cette fin, Binswanger suggère de considérer que le monde, saisi comme horizon de sens, se déploie suivant une triple dimension, soit l'Umwelt, l'Eigenwelt et le Mitwelt. Ces trois dimensions du monde (Welt) sont toujours interreliées. A tout instant, le sujet habite dans les trois dimensions. Il ne s'agit pas dès lors de trois mondes séparés, mais de trois modalités de l'être-au-monde (three modes of being in the world) dans lesquelles le sujet participe simultanément.

Le terme allemand Umwelt signifie le monde autour ou la

relation que l'homme entretient avec l'environnement. Il rend compte de la dimension du monde à laquelle on se réfère le plus souvent traditionnellement, c'est-à-dire le monde des choses, des objets et le monde de la nature. Tout organisme possède "un monde autour" (un environnement) dans lequel il évolue. L'Umwelt n'inclut pas seulement le monde de la nature mais aussi les besoins physiologiques et les instincts. L'Umwelt est donc tributaire des lois du milieu naturel et des déterminismes qui s'y rattachent.

L'Eigenwelt (Eigen signifie soi) est le monde de la relation à soi comme subjectivité. Il s'élabore à travers les pensées, les sentiments, les émotions, les ressentis corporels ainsi qu'à travers toutes les expériences que fait le sujet du monde. C'est par ailleurs cette capacité de réflexivité et de conscience de soi qui différencie le sujet de tout être vivant et qui caractérise l'Eigenwelt. Il représente l'univers expérientiel intime de chaque Dasein et constitue l'invisibilité de l'homme pour l'homme à moins que celui-ci ne consente à le partager. Toutefois, il ne faudrait pas réduire l'Eingewelt à une simple expérience intérieure subjective. Comme le mentionne Binswanger (1958):

Eigenwelt is not merely a subjective, inner experience; it is rather the basis on which we see the real world in its true perspective, the basis on which we relate. It is a grasping of what something in the world- this bouquet of flowers, this other person - means to me. (p. 63)...

La troisième dimension, le Mitwelt, est sans doute celle qui apparaît la plus centrale pour les tenants de l'approche existentielle soit la relation aux autres. Non seulement l'homme est-il en relation avec son environnement et avec lui-même, mais il est essentiellement en relation avec d'autres sujets avec qui il est appelé à co-exister. Etre-au-monde, c'est principalement être avec et c'est dans ce rapport de co-existence avec d'autres Dasein qui, comme lui, ont la possibilité d'être réflexifs, que l'homme est appelé à se définir et à se réaliser. Comme l'exprime clairement Médard Boss (1963):

The fact that human existence is in every case "my" existence does not exclude "being with" others of my own kind. On the contrary, it is of the essence of Dasein to "be with". The "world" of man's being-in-the-world is ever and primordially one which I share with others. The world of Dasein is essentially Mitwelt. For we never exist primarily as different subjects who only secondary enter into interpersonal relations with one another and exchange ideas about the object all of us perceive. Instead, as any direct observations shows, we are all out there in the world together, primarily and from the beginning... (p. 55)

En effet, bien que le monde d'un individu peut être conditionné par des événements antécédents qui l'ont influencé, il n'en reste pas moins que c'est dans la façon dont le sujet entre en relation avec ces événements, en prend conscience, les assume, les transforme qu'il devient créateur de son monde. Tout autant que sont exercés sur lui certains déterminismes, le monde d'un individu ne se limite pas à l'influence du passé, mais s'ouvre sur des possibilités, sur un pouvoir être, un futur qu'il lui appartient de réaliser. Ces considérations nous amènent à revenir à un concept qui est central chez les existentialistes, soit la liberté et son acolyte la responsabilité.

Liberté et responsabilité:

Nous avons mis en évidence les aspects suivants de l'homme comme être-au-monde. Premièrement, on ne peut saisir l'homme que dans son rapport au monde qu'il élabore et qu'il construit sans cesse, qu'il vise intentionnellement et qu'en définitive, il est son rapport au monde. Il est dans le monde en tant que sujet, c'est-à-dire foyer de visées dévoilantes, capable de réflexivité. Par ailleurs, sa présence au monde est

toujours située puisqu'il est un corps/sujet. Il dévoile des aspects du monde et de l'être en fonction de la perspective qui est la sienne. Le monde ainsi dévoilé n'est pas une pure sphère de sens - mais de l'être un et multiple - et il est constitué par l'ensemble des sens et significations émergeant de la rencontre du sujet comme visée dévoilante de sens et de l'être des choses ainsi interpellées (noèses et noèmes).

Par ailleurs, l'homme est au monde d'une façon dynamique, avons-nous dit, il est ouvert sur un monde de sens et de valeurs qui guident son agir et lui servent de raison d'être et de motivation. Il est à souligner toutefois que non seulement l'homme est-il ouvert à un monde de sens et de valeurs, mais il se caractérise lui-même par une volonté de donner un sens, volonté qui s'actualisera de façon unique dans le choix des valeurs qu'il fera sienne.

Poser que l'homme est sujet, c'est aussi poser qu'il est libre. Toutefois, la liberté risquerait de dégénérer en une situation arbitraire à moins qu'elle ne soit vécue et assumée de façon responsable; c'est pourquoi, nous traiterons de la liberté et de la responsabilité comme deux

dimensions inséparables.

Nous avons dit que l'homme actualise sa liberté dans le choix des valeurs et de sens qu'il donne à son existence. Cette liberté s'exprime aussi par la capacité proprement humaine de réfléchir, de se mettre en perspective, de faire des choix plus ou moins éclairés, de transcender partiellement les déterminismes biologiques, sociologiques, psychologiques qui pèsent sur lui, soit en faisant leur conquête soit en les modelant, soit enfin en s'y soumettant volontairement. Même dans des situations incontournables telles la perte d'un être cher, une maladie terminale, sa liberté continue de s'affirmer dans l'attitude qu'il adopte face à ces événements. La capacité de transcender la situation immédiate définit en quelque sorte la liberté humaine ainsi que l'exprime Viktor Frankl (1967):

But even a man who finds himself in the greatest distress, in which neither activity nor creativity can bring values to life, nor experience give meaning to it— even such a man can still give a meaning by the way he faces his fate, his distress. By taking this unavoidable suffering upon himself, he may yet realize values. Thus, life has a meaning to the last breath. For the possibility of realizing values by the very attitude with which we face our unchangeable suffering. This possibility exists to the very last moment. (p. XII)

Cette liberté s'exprime aussi dans la capacité du sujet de voyager dans le temps, d'en transcender les frontières immédiates et de faire l'expérience du présent en son rapport au passé et au futur (soit sa temporalité). En ce sens, l'existence humaine est toujours en devenir, et s'inscrit dans un déploiement temporel incessant. Comme le cite Binswanger (1958):

This capacity to transcend the immediate boundaries of time, to see one's experience self consciously in the light of the distant past and the future, to act and react in these dimensions, to learn from the past of a thousand years ago and to mold the long time future, is the unique characteristic of human existence. (p. 67)

La liberté dont il est question ici n'est toutefois pas absolue ou sans contrainte, car il s'agit en tout temps d'une liberté située. De même que le monde dévoilé par le sujet est tributaire des visées qu'il prend à son égard et qui lui en feront dévoiler des aspects spécifiques, de même en est-il pour la liberté. Elle est en tout temps située, c'est-à-dire fonction des données concrètes et spécifiques de l'existence ou de sa facticité. Par facticité, nous entendons tous les déterminismes

spécifiques qui pèsent sur l'individu et qui affectent sa façon d'être-dans-le-monde. (ex. l'équipement biologique, le milieu dans lequel il naît, le genre de famille, la culture et ses lois propres, les dispositions psychologiques etc..) Comme l'exprime Luijpen (1969):

Absolute freedom however, does not occur among men because the human subject is not an isolated subject. The I occurs only as involved in the body and the world, with which it is not identical. The "I" posits itself only as intentional and situated. The subject's ontological autonomy then is, relative, for it is not what it is without the body and the world. The freedom pertaining to man as subject is equiprimordially a bond. Freedom is not an "acosmic freedom" it is not the fully autonomous source of reality's meaning, for without this reality itself, subjectivity is not what it is. The I affirms itself only as involved in the reality of the body and the world. (p. 103)

Ainsi donc, l'homme est libre en vertu de son pouvoir de transcendance, d'auto-dépassement qu'il exerce à travers la réalisation de valeurs. De la même façon que la liberté humaine n'est pas, sans contrainte, elle est intimement liée à l'exercice de la responsabilité. Cette responsabilité s'exerce à deux niveaux à savoir au plan psychologique et moral. Au plan psychologique, elle signifie l'acceptation de la paternité de ses actes, de sa conduite, de ses choix et non-choix. Etre responsable à ce

plan, c'est se reconnaître comme l'auteur de son "existence" et de son être-au-monde en ne faisant pas que subir les déterminismes qui pèsent sur lui mais en élaborant son propre "world design" conformément aux sens et valeurs qu'il choisira d'actualiser.

2) Le deuxième niveau de responsabilité se situe au plan moral. En effet, l'homme n'est pas uniquement responsable de ses actions, mais il est aussi responsable de ses gestes et comportements face à ou devant lui-même (sa propre conscience qui lui dicte quels biens ou valeurs réaliser) et face aux autres Daseins avec qui il est appelé à co-exister. Comme le mentionne Frankl cité par J. Croteau (1981): Responsibility has two intentional referents. It refers to a meaning for whose fulfillment we are responsible, and also to a being before whom we are responsible (p.196).

Ainsi donc, cette double responsabilité du Dasein fait partie intégrante de l'exercice de la liberté. Non seulement l'homme est-il libre et responsable, mais c'est justement cela qui le différencie en définitive des autres choses ou organismes vivants. C'est cette capacité de prise en charge de sa propre existence, de résister aux

pressions qui sont exercées sur lui, d'élaborer des projets qu'il assume librement, bref d'agir plutôt que d'être agi qui constitue avec la conscience le sens de son être d'homme.

Par ailleurs, l'exercice de la liberté et de la responsabilité chez l'homme trouve sa raison d'être ultime dans le désir de trouver et de donner une motivation fondamentale à son existence. En effet, ce qui caractérise l'homme, et qui fut admirablement bien exprimé par Frankl, c'est cette volonté de trouver et donner un sens à sa vie. Cette ouverture de sens se traduit concrètement à travers et par des valeurs. En ce sens, prendre la responsabilité de son existence consiste en grande partie à actualiser des valeurs, celles qu'on aura jugé les plus aptes à donner un sens à sa vie et donc à répondre au besoin de sens. Ce besoin est tellement fondamental que l'incapacité (temporaire ou prolongée) de donner un sens à sa vie et aux différentes expériences qui la constituent, risque de plonger l'individu dans une détresse psychologique et spirituelle dont il ne sortira vainqueur que lorsque sa volonté de sens sera de nouveau mobilisée et satisfaite. C'est souvent en situation de crise ou de souffrance - du fait qu'elle entraîne un éclatement de certaines valeurs

pré-établies - que cette volonté de sens se fait le plus manifestement sentir. En effet, privé des sens et des significations qui ont guidé jusqu'à présent son existence, l'individu est plongé dans un vide existentiel (un non-sens), plus ou moins intense et prolongé selon les cas, qui l'incite à prendre du recul par rapport à lui-même, ses choix, ses valeurs. Dans ces circonstances, la souffrance est souvent l'occasion d'une remise en question importante touchant différentes dimensions de l'être-au-monde. Le besoin de sens devient dès lors plus manifeste et s'exprime fréquemment par un désir de faire des choix de valeurs et existentiels plus authentiques.

Le projet actuel nous permettra, nous l'espérons, d'explorer de façon systématique cette dimension de l'expérience chez quelques sujets. En effet, nous nous intéressons à comprendre comment l'être souffrant assume constructivement (et dans son développement temporel) la souffrance occasionnée par la perte d'un être cher. Cette étude se fera, comme nous l'avons vu, à la lumière du concept existentiel-phénoménologique de l'homme saisi comme être-au-monde qui nous servira de toile de fond pour l'étude empirique.

Ayant exposé dans les pages précédentes l'anthropologie philosophique qui préside à cette étude, la section suivante se préoccupera de présenter la méthode corrélatrice à cette approche, soit la méthode phénoménologique, ainsi que de traiter de différentes considérations méthodologiques se rapportant à cette étude.

CHAPITRE 111

METHODOLOGIE

L'anthropologie philosophique, telle qu'elle fut exposée dans le chapitre précédent, est radicalement différente de celle qui sous-tend les sciences naturelles et pour cette raison, elle commande une méthode d'investigation différente, à savoir une méthode qui doit rester en continuité avec l'approche adoptée. Afin de mieux préciser cette différence qui est à l'origine du choix méthodologique propre à cette étude, une brève comparaison entre les deux anthropologies sera entreprise. Cette section sera suivie par la justification critique de l'approche choisie, et par une présentation des constituants fondamentaux de la méthode phénoménologique. En dernier lieu, des considérations propres au modèle de recherche et à l'étude présente sur le déroulement constructif de la souffrance seront abordées.

Comparaison entre l'anthropologie naturaliste et l'anthropologie phénoménologique.

L'anthropologie naturaliste (celle qui sous-tend

l'approche des sciences naturelles) réduit le monde ou la nature à ce qui est appréhendé et conceptualisé par les sciences naturelles. Le monde ainsi appréhendé est saisi en sa réalité extérieure, objective, détachée du sujet. La phénoménologie existentielle pour sa part donne la primauté au monde vécu tel qu'il est livré avant toute théorisation ou abstraction opérée sur lui, ou avant qu'il n'ait été l'objet d'un découpage par la science. Elle nous invite d'abord à explorer et à élucider le monde vécu, siège de toute autre expérience du monde, y incluant l'expérience scientifique plutôt que de le réduire en fonction du découpage opéré par les sciences naturelles à des fins méthodologiques.

Pour l'anthropologie naturaliste, l'être humain n'est pas ontologiquement (dans son être) différent des autres entités observables et mesurables de la nature (si ce n'est que par une plus grande complexité). On peut donc dès lors lui appliquer la méthode des sciences naturelles (v.g. isolation du phénomène de son contexte naturel, manipulation de variables dans le but de prédire et contrôler le phénomène, quantification des phénomènes étudiés).

Pour la phénoménologie existentielle, il existe une différence ontologique incontestable entre l'homme et les choses. Selon les tenants de cette approche, l'homme n'est pas au monde comme une chose parmi les choses, mais il y est en tant que sujet doué d'une conscience intentionnelle et libre. Dès lors, pour le saisir et le comprendre dans son intégralité et dans son contexte propre, il faut développer une approche et une méthode apte à rendre justice à ce qu'il est fondamentalement et à ce qu'il peut être (ses possibilités). Toujours selon les phénoménologues, il s'agirait de développer une approche dont les visées ne consisteraient plus uniquement à chercher à observer les phénomènes de l'extérieur, à les manipuler et les contrôler, mais à les comprendre, c'est-à-dire à en pénétrer le sens proprement humain.

Pour l'anthropologie naturaliste, la nature humaine, comme tout autre phénomène naturel, est régie par des lois causales qui en expriment les déterminismes. Pour la phénoménologie existentielle, ce qui caractérise le sujet en propre, c'est d'abord et avant tout sa capacité de prendre conscience des multiples déterminismes qui agissent sur lui et d'exercer son pouvoir de transcendance face à sa facticité.

Et finalement, pour l'anthropologie naturaliste, l'existence humaine, en tant que rapport de l'homme au monde, résulte d'une interaction d'ordre causal entre l'homme et le monde assimilable à l'interaction causale entre les choses. Elle suppose ainsi un dualisme ou une distance infranchissable entre le sujet et le monde. La phénoménologie pour sa part, et comme nous l'avons vu, pose l'indissociable unité du rapport sujet-monde. Dans ce contexte, la phénoménologie met en évidence qu'il s'agit d'une relation intentionnelle (visée ou relation de sens) où chacun des deux pôles (sujet-monde ou la visée et le visé) est défini par rapport à l'autre. Il s'agit d'une relation de mutuelle implication, de co-existence, et qui n'est pas d'abord d'ordre causal. Tout changement dans l'un apporte aussi un changement dans l'autre et nécessite par ce fait l'examen de la situation prise en sa totalité. Dès lors, l'intérêt de la phénoménologie comme approche ne consistera pas à chercher la "cause" des phénomènes, mais à tenter de comprendre le sens de cette relation particulière toujours en devenir qui caractérise l'homme dans son rapport au monde. Plutôt que de tenter de découvrir les causes, elle visera à découvrir l'interrelation de sens et de significations d'une

situation ou d'un phénomène pris en son contexte propre.

Ainsi, l'approche existentielle phénoménologique telle que décrite dans le chapitre précédent, fournit ce que l'on pourrait appeler la loi fondamentale du comportement expérientiel de l'homme comme être-au-monde ou comme conscience-incarnée-intentionnelle-au-monde. Elle découle d'une philosophie explicite de l'homme. C'est cette philosophie qui servira d'ultime fondement à l'étude empirique qui suivra. Contrairement toutefois à ce qui se passe dans la plupart des psychologies classiques, la psychologie que nous mettrons en oeuvre explicite ses fondements philosophiques, c'est-à-dire son approche philosophique et anthropologique.

Justification critique de l'approche choisie:

La perspective existentielle exposée plus haut est certainement théorique mais pas au sens habituel du mot. Il importe en effet de distinguer deux notions fondamentales du terme "théorie" et cela, dans le but de préciser dans quel contexte ce terme sera utilisé dans l'étude actuelle. La définition du terme théorie la plus usuelle comporte une structure ou procédé

hypothético-déductif. On peut le décrire comme suit. A partir d'une ou d'un ensemble d'hypothèses logiquement reliées entre elles (que cependant l'on ne pose pas d'emblée comme étant une représentation exacte du réel mais on prétend que la réalité se comporte comme si elle était structurée ainsi), on déduit logiquement certaines conséquences lesquelles sont, soit vérifiables ou soit falsifiables. McCall (1980) résume bien notre pensée dans le texte suivant:

To employ that method is to deduce from the paradigm or hypothesis certain consequences of an empirically measurable or denotable nature. Empirical phenomena are then investigated inductively in order to determine whether (and to what extent) the deductively inferred consequences are (inductively) verifiable. Like all inductions (other than the complete induction of mathematics), this last procedure is a probabilistic and approximate one. Of course one never verified a hypothesis or paradigm but only certain consequences deduced from it. (p.100)

Il y a toutefois une autre signification au terme théorie. Pris en son sens étymologique, le terme théorie provient du grec theorein qui signifie observer, contempler. Pris en ce sens, la théorie renvoie à l'ensemble des traits décrivant un fait que l'on observe. Elle est pour ainsi dire un synonyme d'une conception résultant d'une intuition réfléchie. Ainsi on dira: voici la théorie que je me fais de l'homme ou, en d'autres termes, voici la conception

que je m'en fais suite à mon observation. Voici ma façon de le "voir".

Dans le cas présent, le fait en question renvoie à une évidence fondamentale, à savoir que l'homme est un être doué d'une conscience incarnée intentionnelle et libre-au-monde et dont la volonté est marquée d'un "will to meaning". Contrairement aux constatations "scientifiques" qui reposent sur une "expérience" spéciale du monde, (celle du laboratoire par exemple), cette constatation repose sur une expérience commune, c'est-à-dire sur une donnée perçue par tous les êtres humains. Ce fait ou cette évidence constitue en phénoménologie existentielle un présupposé de base au sens rigoureux du terme, c'est-à-dire un présupposé qu'il est impossible de ne pas présupposer parce qu'il représente une évidence si fondamentale que toute tentative pour la nier implique, du même coup son affirmation in actu exercito. Au moment où je nierais que les phénomènes humains sont ceux d'une conscience incarnée intentionnelle au monde, je me surprendrais en train d'exercer un acte de conscience incarnée intentionnelle au monde. Cette évidence ressort aussi au fait qu'il est impossible de concevoir ou d'imaginer (méthode de la variation imaginaire) le moindre

phénomène psychique (d'ordre affectif, cognitif, connotatif et dès lors la souffrance par exemple) qui ne soit pas l'expression et l'actualisation de la structure fondamentale de l'être-au-monde telle qu'elle fut définie dans le chapitre précédent. Par conséquent, ce fait nous procure une assurance "scientifique" au sens de rigoureux et critique qui n'a rien à envier au point de vue de sa certitude aux "expériences spéciales" que la science met en oeuvre pour révéler des données évidentes.

Cette philosophie de l'homme, telle qu'elle fut présentée, servira de fondement à l'étude empirique du déroulement constructif de la souffrance. Elle fournit un cadre théorique, philosophique certes, mais non pas moins empirique (expérience commune) et critique pour autant, à la lumière duquel il sera possible de dégager comment, dans une situation spécifique (le deuil par exemple), un ou des individus donnés vivent leur structure fondamentale comme être-au-monde. De plus, nous verrons comment dans une situation concrète telle que le deuil, les individus en question actualisent leur volonté ou besoin de sens dans leur relation à eux-mêmes, aux autres et au monde en général? Bref, cette théorie philosophique de l'être humain fondée empiriquement parce que reposant sur un fait

fondamental, servira de canevas qu'il appartiendra à la psychologie de remplir méthodiquement et systématiquement de détails empiriques.

Il relève en définitive de la psychologie, prise comme science des détails empiriques, de relever le comment de la réalisation de cette structure fondamentale et de le faire de façon méthodique et systématique. D'une part, l'approche philosophique nous fournit la vision de base de l'homme qui sera sous-jacente à cette étude ainsi qu'elle met en évidence les dimensions du réel qui seront appréhendées (en phénoménologie, il s'agit de dégager les significations propres à certaines dimensions de l'expérience vécue). D'autre part, la méthode utilisée, taillée à la mesure de l'approche, permettra de remplir le canevas théorique fourni par cette vision de base.

Contrairement à la philosophie qui s'intéresse à dégager les aspects abstraits, universels et nécessaires d'un phénomène, la psychologie, comme science des détails empiriques, a pour préoccupation de dégager la structure typique concrète d'un phénomène considéré en son contexte spécifique et en sa relation à une situation concrète et particulière. Par conséquent, l'objet d'étude propre à

la psychologie d'une part ne consiste pas à tenter de rejoindre, comme un philosophe, des essences universelles abstraites. D'autre part elle ne s'arrête pas à étudier les phénomènes psychiques comme s'ils étaient isolables les uns des autres. Elle vise à rejoindre le phénomène psychique pris en sa concrétude, c'est-à-dire pris en son contexte significatif et contingent. Comme le mentionne Giorgi (1981) "One could say, in effect, that part of the meaning of psychological reality is that contingencies are lived as though they were necessities" (p.12).

L'unité d'analyse de la psychologie phénoménologique porte donc sur des situations particulières avec ce que cela comporte d'éléments contingents et de restrictions quant à la possibilité de généralisation. Etant donné le caractère intentionnel de tout phénomène psychique et du comportement, (on aime ..., quelqu'un, on souffre ... de quelque chose, être en colère face à ... une personne), la psychologie phénoménologique tentera de saisir le sens de la situation telle que vécue et dans son contexte significatif propre. Giorgi (1975) formule clairement cette idée:

Within a phenomenological perspective, the content or subject matter of psychology consists on the contextualized and situated

experiential-behavioral relationships of man with himself, the world and others. Thus the basic unit of psychological analysis is the situation and one must always begin with concrete behavior and experience of the person in a given situation, but these must not be understood merely physically. The future horizons (i.e. the intentions, anticipations, expectations) and the history (memories, habits and past interpretation) of both behavior and experience belongs to the concret situation that form the basic unit. (p.330)

Ainsi, le contexte spécifique et contingent constitue l'unité de base de la psychologie phénoménologique. Par exemple, la colère éprouvée par un sujet suite au retard d'un ami, ou celle provoquée par une injustice perçue dans une situation de travail, seront différentes de celle éprouvée par le décès subit d'une personne aimée. Les phénomènes psychiques doivent donc être saisis dans leur contexte propre pour être compris. C'est donc dans le but d'être fidèle au phénomène psychique en tant même que psychique que les phénoménologues insistent pour qu'on tienne compte du contexte concret et contingent de tout phénomène psychique. Mais avant d'examiner les règles plus particulières d'analyse empirique d'un phénomène psychique, il importe au préalable de prendre connaissance de composantes fondamentales de l'approche et de la méthode phénoménologiques qui président à l'étude présente.

Approche phénoménologique et méthode d'exploration corrélative à cette approche.

Considérations méthodologiques préliminaires:

Phenomenology is the endeavor to take the phenomenon as given, it is the disciplined effort to clear one's mind of the presuppositions that so often causes us to see in the patient only our own theories or the dogmas of our own system. It is the effort to experience instead the phenomena in their full reality as they present themselves. (Van Kaam, 1969 p.20-21)

En effet, ce qui caractérise proprement la phénoménologie, c'est en premier lieu un désir de rejoindre les phénomènes tels qu'ils sont vécus et "expérencés" par un sujet corporel et cela, avant toute théorisation, abstraction ou idéalisation scientifique. En second lieu, elle vise à développer une méthode corrélative à cette approche qui permettrait l'exploration systématique et rigoureuse des phénomènes. Le terme phénomène dans ce contexte et tel que défini par Giorgi signifie (1975, 1983):

When a phenomenologist uses the term phenomenon, he means that whatever is given in experience is to be understood simply as the correlate of awareness, of an act of consciousness (p.309 310). It is precisely what is given to consciousness as a person experiences it. (p.25)

La phénoménologie nous convie donc à retourner au monde vécu, c'est-à-dire au monde de l'expérience quotidienne pour en élucider les sens et significations. Lorsque Husserl nous invite à retourner aux choses, il entend un retour à l'expérience originaire du monde, c'est-à-dire au lieu même où se déploie l'intentionnalité du sujet en tant que visée, de sens et de significations. Notons ici que l'activité ou connaissance dite scientifique ne représente que l'une de ces nombreuses intentionnalités. Elle est même secondaire par rapport à des intentionnalités primitives. De toute façon, l'ensemble de ces visées primitives dévoilantes du monde constitue le lebenswelt. Ce retour au lebenswelt (monde vécu) vise à mettre au jour toute une gamme d'intentionnalités antérieures à l'expérience scientifique et auxquelles celle-ci par ailleurs s'alimente comme à son sol nourricier. Comme le souligne Giorgi s'inspirant de Husserl (1970) et secondé par McCall (1983):

The significance of the life world is that it is the ground phenomenon for any of man's activities, including science. The experience of the life world is more primary than the experience of the scientific world because the latter always presupposes the former. (p. 135)
The lebenswelt is not just the sensed world but the world open to the full range of human experience, intellectual, esthetic, emotional, socio-cultural, and historical and the world of practical meaning and value as well. The world

of the physical sciences originates in the life world, but in its effort to "objectify" and "quantify" its data, science tends to forget its humble origins and its dependance on the uncritical interpretation of many aspects of everyday experience.(p.59)

Ainsi donc, la phénoménologie se préoccupera de dévoiler les sens et significations qui se révéleront à l'expérience vécue du monde à travers un sujet corporel-au-monde (sens de l'émotion, sens de la souffrance et de la croissance telles que vécues par la personne) suite à la rencontre du sujet corporel et du monde. Plutôt que de chercher à dévoiler des faits qu'elle viserait ensuite à relier causalement entre eux, la phénoménologie vise à dégager le réseau de sens et de significations propres à une situation particulière pour en mettre au jour la structure fondamentale. Giorgi le formule clairement (1975):

Phenomenology is also the discipline that seeks meaning of experience rather than its "sheer facts". Facts are obtained, of course, and indeed they are necessary because they are the point of departure for the discovering of meaning, but facts can be known without such reference. If a phenomenologically grounded science is different from any other science it is because of its rigorous pursuit of the clarification of meanings (including an awareness of its limits). Thus a phenomenologically grounded science uses a descriptive approach in order to clarify their meaning.(p.8)

En vue de dégager le sens et la signification et dès

lors l'aspect qualitatif d'une situation particulière quelconque livrée à l'expérience vécue, la phénoménologie aura recours à une méthode correspondante à son approche ou au but visé, à savoir une méthode dite phénoménologique qu'il faut maintenant décrire dans ses éléments fondamentaux. Etre phénoménologue, décrit Giorgi (1985):

is to use the phenomenological method, and that means that we should describe our phenomenon from within a reduced attitude and then seek the essence (or structure) of the phenomenon by means of free imaginative variation while respecting the fact that consciousness is intentional.
(p.44)

La méthode phénoménologique qui vient juste d'être décrite brièvement par Giorgi comporte trois étapes ou composantes fondamentales. 1) la description 2) la réduction phénoménologique et mise entre parenthèses de l'attitude naturelle (bracketing) 3) la mise au jour des essences ou de la structure essentielle d'une expérience ou d'une situation grâce au procédé de la libre variation imaginaire - technique mise en avant par Husserl. Dans la section qui suit, nous examinerons chacune de ces étapes ou composantes inhérentes à la méthode phénoménologique.

Composantes de la méthode phénoménologique:

Comme nous l'avons vu précédemment, la phénoménologie cherche à élucider différentes dimensions ou facettes du monde vécu. Pour ce faire, elle fait appel à la description concrète que des sujets font d'une situation ou d'un phénomène particulier. Elle s'assure ainsi, suivant le mot d'ordre de la phénoménologie (retour aux choses elles-mêmes) de ne pas s'engager trop prématurément dans des constructions théoriques élaborées qui lui feraient perdre de vue le phénomène étudié. Comme le mentionne Husserl (1925, 1977) " it is necessary to take what is experienced just as it gives itself in any instance, and thus begin where we must begin" (p.42).

En vue de se placer en-deçà des a priori théoriques concernant un phénomène et de rejoindre par là l'expérience vécue, le phénoménologue veillera à demander au départ aux sujets qui ont vécu une situation donnée d'en faire une description détaillée. Ces descriptions sont obtenues suites à des questions ouvertes posées par le chercheur concernant une situation spécifique. Il s'agit bien de questions ouvertes et non d'un questionnaire fait de catégories pré-établies et en



raison desquelles le sujet est forcé d'entrer dans un cadre bien défini et de taire tout autre élément étranger à ce cadre, ce qui empêcherait le chercheur de récupérer l'expérience vécue concrètement par le sujet. Bref, il s'agit d'amener le sujet à faire une description libre le plus libre possible de ce qu'il a vécu. Mais une description libre n'exclut pas la nécessité, suivant le besoin dicté par les circonstances de guider le sujet par des questions, des demandes de précision et de clarification. Ces interventions discrètes permettent de structurer la rencontre de manière à ce qu'elle soit fructueuse, sans pourtant la gêner encore moins la dominer. Au contraire, elles facilitent l'exploration des thèmes qui composent tout le phénomène étudié. Dès lors, la structure souple mais nécessaire donnée à l'entrevue est dictée en l'occurrence par les objectifs mêmes de la recherche. Il s'agit d'aider le co-chercheur à fournir un récit spontané, sans doute, mais aussi le plus complet et élaboré possible. Kvale (1983) résume bien notre pensée dans le texte suivant:

The qualitative research interview is focused on certain themes of the life world of the interviewee. It is neither strictly structured with standardized questions, nor entirely "non-directive" but is focused on certain themes... it is up to the interviewee to bring forth the dimensions which he finds important. The task of the interviewer is to

focus upon or guide towards certain themes but not to guide the interviewee towards opinions about these themes.(p.176)

Il faut ajouter toutefois que puisque les descriptions des sujets constituent l'unique matériau de base de l'approche phénoménologique, il est absolument nécessaire que les sujets co-chercheurs appelés à participer à l'étude soient suffisamment articulés pour que le chercheur puisse tirer le meilleur parti possible des descriptions fournies. Il s'agit là d'une condition essentielle à la pratique d'une telle méthodologie. Elle conditionnera la sélection des sujets. Nous reviendrons sur ces considérations dans la section portant sur les critères de sélection des sujets.

En résumé, le premier critère de la méthode phénoménologique est le recours à la description de l'expérience vécue. Ces descriptions viseront à être le plus riches et détaillées possibles. Elles seront facilitées par des questions ouvertes favorisant une meilleure exploration du phénomène étudié. Elles doivent être enfin organisées et ordonnées par le chercheur d'une façon systématique et méthodique (utilisation de la technique de la hiérarchisation des unités de sens) de manière à livrer au chercheur la structure fondamentale de

l'expérience analysée. Giorgi résume habilement sa pensée sur ce point dans le texte suivant (1975):

The real methodology begins only after open-ended description is completed, for then the researcher must reflect upon his descriptions, interrogate them, and come up with the key findings. That will comprehend the situation of his subjects in a psychological significant way. Reflection should not be confused with speculation; the former stays within the confines of the given, thoughtfully penetrates it, and comes up with a deeper understanding, whereas the latter takes off from the given and considers numerous possibilities. (p.331)

Contrairement à la méthode analytico-synthétique et quantitative des sciences naturelles qui consiste à décomposer un tout en ses parties et à tenter de rendre compte de la totalité en termes de relations causales existant entre les parties, la méthode phénoménologique vise à comprendre les phénomènes en termes de relations intentionnelles reliant les parties au tout et le tout aux parties. Il s'agit donc d'une méthode holistique correspondant au caractère holistique de la description initiale fournie par les co-chercheurs de l'expérience vécue. Le sens de l'expérience émergera du coeur de la description ou comme le mentionne Giorgi (1977) "from an internal perspective, not from beyond the phenomenon, but at the core of it" (p.94).

La méthode phénoménologique vise donc à révéler à travers la description le sens de l'expérience sans devoir faire appel à des cadres théoriques élaborés à priori. Du même mouvement, elle permet de retrouver les phénomènes en leur originalité et à les faire se dire et se montrer comme tels. Elle vise à pénétrer plus profondément dans l'expérience de façon à en expliciter et clarifier certains aspects qui, à l'origine, apparaissent vagues ou confus. Comme le mentionne Anstoos (1982) "it seeks to bring the phenomenon, of which the experience is an expression to a self-showing, to "return to the things themselves" in order to let them show themselves, to become self-evident" (p.71).

On ne saurait toutefois confondre l'attitude phénoménologique avec celle du réalisme naïf. Elle ne consiste pas comme ce dernier à se contenter simplement de jeter un bon coup d'oeil ("taking a good look") sur les choses et sur le réel. Au contraire, la phénoménologie prétend que pour qu'ils soient adéquatement observés et compris en leur essence et unité, les phénomènes psychiques doivent être l'objet d'un travail laborieux et rigoureux d'élucidation et d'interprétation. A cet égard, on peut comparer l'analyse phénoménologique à une

herméneutique (hermeneutic: terme grec signifiant interprétation), c'est-à-dire une élucidation et clarification des significations propres à un texte ou à un récit. Comme le mentionne McCall (1983):

We need a truly phenomenological approach, one that construes experience in an hermeneutic manner, allowing reality to speak for itself, and that searches always in direct experience for the deeper meaning and the interrelationships which are characteristic of the things themselves. The hermeneutic method follows closely Husserl's injunction to go back to the things themselves (Zu Den Sachen Selbst) and Heidegger's warning "to let Being be" (Seingelassenheit) not forcing into any prefabricated paradigms, but allowing to speak for itself... Hermeneutic is a method of uncovering of remaining with the experience until it reveals its hidden truth (aletheia). (p.113)

La méthode phénoménologique en tant qu'apparentée à une herméneutique se distingue par le fait même de la méthode hypothético-déductive. Elle ne cherche pas à confirmer ou falsifier empiriquement les conséquences logiquement déduites d'une hypothèse (théorie), mais elle va directement à la rencontre du phénomène tel qu'il se présente dans l'expérience quotidienne et dans son contexte propre.

Pour ce faire, nous avons vu que la phénoménologie utilise la description d'expériences et de situations rapportées par des sujets. Cette description elle

l'analysera de façon systématique jusqu'à ce qu'elle ait dégagé la structure fondamentale du phénomène examiné (la notion de structure sera explicitée plus loin dans le texte).

REDUCTION PHENOMENOLOGIQUE ET MISE ENTRE PARENTHESES DE
L'ATTITUDE NATURELLE

Un ~~deuxième~~ élément important de la méthode phénoménologique est la réduction phénoménologique. Cette technique fut empruntée à Husserl qu'il a lui-même appliquée à la psychologie, notamment lorsqu'il s'est préoccupé de définir l'objet spécifique de la psychologie. Merleau-Ponty en a fait usage tout en l'adaptant à sa philosophie et psychologie de l'homme comme être-au-monde. Ce procédé implique que pour être en mesure de rejoindre le phénomène tel que livré par l'expérience vécue, le chercheur doit mettre entre parenthèses (bracketing) l'attitude naturelle inhérente aux sciences naturelles ainsi que les connaissances théoriques ou scientifiques se rapportant au monde et au phénomène à l'étude. Comme le mentionne Husserl (1913/1962):

All sciences which relate to this natural

world... I disconnect them all, I make absolutely no use of their standards, I do not appropriate a single one of the presuppositions. (p. 100)

La conception scientifique du monde doit être mise entre parenthèses, selon le philosophe, pour nous permettre de rejoindre le monde vécu tel qu'il se livre spontanément dans toute sa richesse, sa diversité et sa complexité. Il s'agit de rejoindre dès lors un monde antérieur à l'expérience scientifique et finalement fondement de celle-ci. Ce n'est donc que par un effort constant de mise entre parenthèses des présupposés scientifiques concernant le monde, le sujet et leurs relations mutuelles qu'il nous sera possible de rejoindre le monde vécu.

Husserl ira plus loin en disant que non seulement la conception scientifique du monde doit être mise entre parenthèses (rendue non-agissante) mais également toute autre conceptualisation ou cadre théorique explicatif se rapportant au problème étudié. Ce qui, en l'occurrence, exclut toute idée pré-établie concernant par exemple la souffrance et son déroulement constructif. Nous en avons justement tenu compte dans notre étude sur le deuil en élucidant dès le point de départ nos présupposés personnels. Cette mise entre parenthèses de toute conceptualisation théorique ou explicative du phénomène

étudié rend possible, tel que le souligne Giorgi (1976) "to describe within an attitude of open presence to the phenomenon that is unfolding". (p. 313)

En dépit de l'idéal poursuivi par la phénoménologie de décrire le phénomène tel qu'il apparaît, c'est-à-dire en mettant de côté ses présupposés, il appert que l'absence totale de présupposés est chose impossible. Merleau-Ponty, dans la préface de la Phénoménologie de la perception, nous met en garde contre cet idéal. Il affirme sans ambages que l'enseignement le plus précieux que nous laisse la réduction phénoménologique est celui de l'impossibilité de faire une réduction complète.

Cette constatation de ne pas pouvoir se passer de tout présupposé a rendu les phénoménologues sensibles à l'importance d'indiquer explicitement, c'est-à-dire d'articuler clairement, et cela dès le point de départ, les présupposés, pré-conceptions qu'ils entretiennent par rapport au phénomène étudié. Comme l'explique Giorgi (1979):

Phenomenology is always concerned with trying to describe what appears precisely and exactly as it appears, and this is why it uses the technique of the "reduction" and tries to bracket as much "knowledge about" phenomena as possible. This concern for presuppositions or

prejudices regarding phenomena has led to the postulation on the part of the phenomenologist of an ideal that can best be described as "presuppositionless knowing". However, it is impossible to achieve this ideal completely and consequently phenomenologists assert that all knowledge is in perspective. That is, if one can never be without presuppositions, the next best thing is to clarify those presuppositions that defines the perspective that one is in. (p. 62)

Etant donné que toute connaissance est perspectiviste, c'est-à-dire liée à l'angle de vision que le chercheur prend à l'égard du phénomène ou au découpage qu'il fait du réel, il s'avère nécessaire de décrire les divers éléments ou aspects qui se révèlent à celui qui s'est placé dans cette perspective et de montrer comment ces aspects s'imposent à lui avec évidence. En d'autres termes, il s'agit de montrer que les présupposés inhérents à la perspective donnée sont d'une telle évidence qu'il est impossible de ne point les présupposer. C'est justement ce que nous nous sommes appliqué à faire précédemment en ce qui a trait à la structure fondamentale et universelle de l'expérience vécue, à savoir que l'homme comme être-au-monde est conscience-incarnée-libre. Et la clarification de ces présupposés permettra en même temps de déterminer les frontières à l'intérieur desquelles l'étude se poursuit. Comme l'exprime Giorgi (1975):

Once a person's own presuppositions are clarified, the perspective from which he is making his description is revealed as well as the horizontal context and these serve as the limits within which the description holds. (p. 311)

Ces précautions prises ou ces précisions données, revenons aux implications de la réduction phénoménologique lors de l'analyse des résultats. A cette étape, le chercheur doit rester vigilant pour rester fidèle au phénomène tel qu'il se révèle dans l'expérience concrète. Non seulement le chercheur (phénoménologue) doit-il élucider ses présupposés, mais il doit aussi analyser les descriptions en adoptant l'attitude de la réduction phénoménologique, c'est-à-dire "as meaning experienced or meant and intended by the subject" (Giorgi, 1981 p.10). La réduction phénoménologique est principalement une attitude qui consiste à étudier le phénomène tel qu'il apparaît, c'est-à-dire tel qu'il se manifeste dans l'expérience vécue. En adoptant cette attitude, le chercheur n'analysera pas la description en tentant de recueillir les faits "objectifs" ou les "causes" objectives concernant une situation, mais il tentera de dévoiler les sens et significations tels que vécus et rapportés par un sujet spécifique. En effet, le chercheur est intéressé à comprendre les différents modes d'organisation de la conscience et les multiples façons

pour celle-ci d'être dans le monde et d'en faire l'expérience. C'est pour cette raison qu'il analysera les protocoles en adoptant l'attitude de la réduction comme le résume Giorgi (1978) dans le paragraphe suivant:

It is granted that the subject really lived through the experiences and meanings he describes insofar as they were acts of consciousness that took place for him at a specific place and time. However what is being referred to is not taken as objective, real truth but merely as the correlate of what the subject believed happened i.e. what the situation meant to them not what it really was. What all this means is that these meanings for the subject are taken precisely for what they are : meanings of the situation for the subject. But again that is the definition of the reduction. (p.56)

Dans ce contexte, il revient au sujet comme co-chercheur de rapporter son expérience, sa vision du monde telle que vécue tandis qu'il revient au chercheur la tâche de tenter de comprendre l'expérience du sujet telle qu'il la rapporte en utilisant l'attitude de la réduction. En adoptant celle-ci, le chercheur transige précisément avec le phénomène pris au sens strict du terme, c'est-à-dire avec la manière dont les choses et les situations apparaissent au sujet corporel plutôt que telles qu'elles sont en soi. Comme le mentionne Giorgi (1983) " How things or events "really" are depends on careful and systematic analysis of how they appear" (p.217). Dès lors, l'intérêt

du chercheur porte sur ce qui est significatif pour la personne à un moment donné dans son histoire personnelle, sur la situation telle que perçue et vécue. Par conséquent, il ne s'avère pas nécessaire dans ce contexte de veiller à contrôler voire neutraliser différentes variables (histoire antécédente de la personne, mémoire, facteurs sociaux, etc.) puisque c'est le propre de la phénoménologie "to want to give full weight to historicity, sociality and "the meaning of the situation for the person" (C'est nous qui soulignons) (Giorgi, 1975, p. 335).

RECHERCHE DES ESSENCES OU DE LA STRUCTURE ESSENTIELLE.

La méthode phénoménologique, comme nous l'avons vu, fait appel à la description d'expériences rapportées par des sujets. Elle s'attache à l'aspect qualitatif de ces expériences. Pour récupérer l'expérience vécue, elle utilise la réduction phénoménologique. Enfin, une fois la réduction faite, elle s'applique à dégager la structure des expériences décrites à la lumière des principales catégories servant à décrire la structure fondamentale de toute expérience vécue du monde. Comme on l'aura deviné, c'est au "comment" empirique d'une expérience particulière que la méthode s'intéresse et non à une explication causale

de la dite expérience. La raison en est que l'approche phénoménologique est caractérisée par la relation intentionnelle qui relie le sujet conscient au monde et non par sa relation causale. Voilà en résumé ce qu'on a élucidé jusqu'à maintenant sur les traits caractéristiques de cette méthode. Reste à examiner la troisième phase, la mise au jour de la structure d'une expérience particulière.

Notons encore, avant d'aller plus loin, que la description dont il est question joue, par analogie, le rôle que la science attribue à l'expérimentation. D'autre part, la mise au jour de la structure intentionnelle tient lieu de ce qu'en science on pourrait appeler la structure causale à établir entre les variables dépendantes et indépendantes. Ainsi, c'est la structure (intentionnelle) ou l'essence de l'expérience particulière qui, en psychologie phénoménologique constitue l'objet spécifique de celle-ci. Comprendre une expérience vécue revient à mettre au jour sa structure. Ainsi, la notion de structure ou d'essence constitue pour ainsi dire l'objet fondamental de ce type de psychologie.

Examinons cette affirmation de plus près. D'abord, commençons par constater que tout phénomène vécu, en

raison des circonstances nombreuses et touffues dans lesquelles il est expérimenté, est une réalité complexe faite à la fois d'éléments essentiels ou premiers et d'éléments secondaires ou adventices. En d'autres termes, le phénomène vécu en question comporte une variété presque indéfinie de manifestations. Or, malgré les variations concrètes, il est possible d'y déceler un invariant, un sens invariant dont il s'agira de dégager la structure essentielle. Illustrant cela à partir d'un exemple donné par Vallee and King (1978) concernant l'expérience "d'être anxieux", les auteurs soulignent d'abord que le fait d'être anxieux ne se présente jamais de façon identique. Etre anxieux face à un examen que l'on n'a pas préparé ou face au déroulement anticipé d'un film d'horreur ou avant d'aller chez le dentiste ou même pour aucune raison apparente, représentent des manifestations différentes de "l'être anxieux". Ce que l'on peut reconnaître comme étant le propre de cette expérience, en dépit des nombreuses variations contextuelles du phénomène, constitue la structure ou l'essence d'un phénomène. La structure d'un phénomène dès lors représente la dimension invariante d'un phénomène (ou l'invariant de sens) se livrant sous la forme d'une interrelation particulière de sens. Vallee et King (1978) cite Giorgi

(1970) dans le passage suivant:

Recalling that structure is meant present to us as meaning, one can now rephrase the task of the existential-phenomenological psychologist as one of disclosing the nature of structure on the form of meaning (and in the present context, psychological meaning). That is, through the description the pre-reflexive life-world is brought to the level of reflective awareness where it manifests itself as psychological meaning. This is done both for the purpose of understanding phenomena and because, as Collaizzi (1973) states: "Without thereby first disclosing the foundations of a phenomenon, no progress whatsoever can be made concerning it, not even a first faltering step can be taken towards it, by science or by any other kind of cognition." (p.28)

Il faut spécifier toutefois qu'il ne s'agit pas de dégager l'essence d'un phénomène tel qu'il serait "en soi" hors de tout contexte, mais de dégager la structure de sens du phénomène tel qu'il est expérimenté, vécu et rapporté par des sujets concrets. En vue de dégager la structure de sens invariante d'une expérience, la phénoménologie fait appel à la technique mise en avant par Husserl de la libre variation imaginaire de certains faits. Merleau-Ponty décrit cette technique habilement (1975):

Pour arriver à viser une essence, nous considérons une expérience concrète et nous la faisons varier en pensée, nous tâchons d'imaginer qu'elle soit effectivement modifiée sous tous les rapports, et ce qui demeure invariable, à travers ces changements-là, c'est cela qui est l'essence des phénomènes considérés. Ce qui ne peut être varié sans que l'objet même disparaisse, c'est

l'essence. (p. 40)

Si on tentait par libre variation imaginaire de dégager l'essence d'une chaise par exemple, l'esprit se livrerait à considérer toutes sortes de possibilités distinctes de façon à capter ce qui ne peut être éliminé sans que du même coup ne soit perdu de vue le phénomène en question. Par exemple, je puis imaginer une chaise de différentes couleurs, dimensions et contenus sans problème. Je peux imaginer que la chaise soit isolée ou dans différents contextes. Je ne peux toutefois imaginer une chaise qui ne possède pas de banc sans perdre de vue du même coup le phénomène étudié. Il s'agit là, dès lors, d'une dimension essentielle de la chaise. De même en est-il pour des phénomènes plus complexes. Reprenant l'expérience d'être anxieux citée plus haut, un chercheur utilisant ce procédé se pencherait sur les descriptions provenant des sujets pour en faire ressortir les constituants de sens fondamentaux. Allant encore plus loin, le chercheur considérerait de façon imaginaire différentes dimensions de l'expérience d'être anxieux, les faisant varier de façon imaginaire pour tenter de dégager ce qui émerge comme structure typique du phénomène. Ce faisant, le chercheur se pose la question suivante: si cette dimension de l'expérience d'être anxieux changeait ou variait, est-ce

qu'il s'agirait du même phénomène?

Ainsi, à l'aide de ce procédé, le chercheur en arrive à dégager l'essence du phénomène ou comme l'exprime Giorgi (1985) " The mostcomprehensive invariant meaning" (p.70). Il est à noter toutefois que l'intérêt spécifique du psychologue ne porte pas sur la recherche d'essences universelles, telle qu'on la pratique en philosophie car celles-ci atteignent un tel niveau de généralité qu'elles ne possèdent plus d'intérêt pour la psychologie. Dire par exemple que tout apprentissage implique nécessairement que la personne puisse faire quelque chose de nouveau est certes une affirmation universelle incontestable mais qui, d'autre part, comporte peu d'intérêt pour la psychologie. En effet, le champ d'intérêt propre à la psychologie porte davantage sur des aspects spécifiques concrets et empiriques de l'expérience correspondant à des questions comme celles-ci : comment l'apprentissage s'est-il fait? quelles difficultés ont été surmontées dans l'apprentissage et comment ? Qu'est-ce qui a facilité l'apprentissage? etc.. Par conséquent la structure de sens que la psychologie dégagera ne sera pas absolue au sens d'absolument nécessaire et universelle puisqu'elle sera celle de phénomènes psychiques contingents. Ce qui ne veut

pas dire qu'elle ne comporte pas une généralité suffisante pour identifier le phénomène en question et exprimer ce qu'il est fondamentalement, c'est-à-dire son sens invariant. Comme le mentionne Giorgi (1985):

These essences or structures, are not universal, or eternal because they are not pursued at that level. On the other hand, they go beyond mere empirical generalities because the method of free variation is used to help discover the invariant meaning for the particular level of analysis being pursued. (p. 70 -71)

Comme il s'agit de dégager des sens invariants de phénomènes psychiques contingents, les thèmes qui émergeront de l'analyse des protocoles seront présentés dans leur contexte spécifique et dans leurs variations concrètes. Comme le mentionne Merleau-Ponty (1963) "It is not a thing which rests in itself" (p. 159). Il faut de nouveau insister toutefois sur le fait que sans être universelles, ces essences possèdent un certain niveau de généralité puisque, partant de situations concrètes spécifiques, le chercheur en arrive à dégager la structure typique du phénomène en dépit des nombreuses variations possibles. Et c'est cette structure qui se reflètera dans notre description thématique, laquelle se situera à un niveau de généralité plus grand que celui de la description initiale fournie par les co-chercheurs. Et pour cette

raison, elle apparaîtra potentiellement répétable advenant le cas où nous procéderions à une induction plus étendue de cas. Mais avant de nous adonner à la mise au jour de cette structure générale, il s'avère important de décrire le procédé que nous suivrons de la hiérarchisation des unités de sens qui fera émerger la structure typique du phénomène étudié.

Méthode de la hiérarchisation des unités de sens présidant à cette étude.

Par hiérarchisation des étapes d'analyse, nous voulons dire la mise en ordre des unités de sens selon des degrés croissants de généralité. Nous présenterons d'abord suivant des étapes précises, les unités naturelles de sens, puis les exprimerons ensuite sous une forme plus abstraite et où sont éliminés les détails adventices de l'expérience. Enfin, nous les situerons, pour les éclairer davantage, dans le cadre de la conception de l'homme comme être-au-monde. C'est à ce moment que nous verrons plus clairement comment par exemple une personne endeuillée vit concrètement son être-au-monde, ses rapports avec elle-même, avec les autres et aux choses.

Le point de départ de la démarche phénoménologique consiste, comme nous l'avons vu, à recueillir de la part de sujets des descriptions d'une situation donnée. Ces descriptions peuvent être obtenues, soit en demandant aux sujets d'écrire leur expérience suite à une question ouverte soit à l'aide d'entrevues. Dans la présente recherche, les deux modalités sont utilisées. D'une part, les sujets sont invités à répondre par écrit à une question ouverte, démarche qui est suivie par une entrevue (nous reviendrons plus loin sur les procédures spécifiques). Ces données sont alors transcrites et dactylographiées en indiquant clairement quelle est la participation du chercheur. Celles-ci sont alors étudiées qualitativement selon des procédures systématiques et rigoureuses s'inspirant de la méthode phénoménologique inaugurée par Giorgi (1975), mais qui sont adaptées pour les fins de cette recherche. A cet égard, Giorgi (1975) lui-même avait clairement indiqué l'importance de ne pas se restreindre à une seule forme d'analyse phénoménologique: "the method we are using are neither exclusive or exhaustive and it should not be considered paradigmatic for all phenomenologically based research" (p. 83).

Bien que procédant d'abord par l'identification des

unités de sens jusqu'à l'élaboration de la structure expérientielle particulière telle que mise en avant par Giorgi, notre démarche s'en différencie par le fait que nous procédons par la suite à une structuration de ces unités de sens à la lumière de la structure fondamentale de toute expérience humaine, démarche qui ne fut pas entreprise dans la méthodologie proposée par l'auteur. Ces considérations deviendront plus claires après avoir mis au jour les différentes étapes de l'analyse.

Une fois les descriptions obtenues, la première étape consiste pour le chercheur à se familiariser avec la description globale. Pour ce faire, le chercheur procède à plusieurs lectures minutieuses de chaque protocole de façon à dégager une compréhension holistique de la description, compréhension qui sert de contexte intégrateur pour les étapes subséquentes. L'attention du chercheur porte dès lors sur la description de l'expérience telle que livrée et sur les sens et significations révélés par le sujet. A cette étape de l'analysé, le chercheur adopte une attitude d'ouverture et de réceptivité face à la description et cela, en faisant un effort volontaire pour mettre de côté ses propres présupposés par rapport au thème à l'étude.

Elaboration des unités naturelles de sens:

Une fois que le chercheur est en possession d'une compréhension globale de la description, il entreprend une nouvelle lecture du protocole, mais cette fois-ci dans le but de discriminer les unités de sens présentées dans la description initiale. Ces unités de sens (ou meaning units) sont dégagées en fonction du phénomène à l'étude à savoir celui du déroulement constructif de la souffrance. Ces démarcations de sens sont traçées en fonction d'une certaine cohérence interne de significations relevée par le chercheur. Toute transition d'une signification à une autre marque la frontière entre deux unités de sens. A la fin de cette étape, le protocole est alors organisé en diverses unités de sens ou constituants. Il est important de signaler toutefois que ces constituants sont délimités en fonction du tout dans lequel ils participent, c'est-à-dire en fonction de la description complète. Par conséquent, les constituants ne doivent pas être vus comme des entités séparées, mais comme des démarcations de significations qui ne prennent leur sens total et véritable que lorsqu'ils sont saisis en fonction de la description totale.



Transformation des unités naturelles de sens en langage psychologique plus abstrait.

Chaque constituant est alors interrogé en fonction de la problématique du chercheur. Se penchant sur chaque unité de sens, le chercheur se pose la question suivante: "qu'est-ce que cette unité de sens révèle à propos du phénomène par exemple de la résolution positive du deuil? L'objectif poursuivi dans cette étape consiste à formuler le sens implicite de chaque énoncé dans un langage psychologique plus abstrait, concis voire rendant explicite ce qui n'est qu'implicite de façon à faire ressortir les dimensions psychologiques significatives du phénomène à l'étude.

Elaboration de la structure expérientielle particulière exprimée en langage psychologique plus abstrait.

Les thèmes centraux non-répétitifs sont ici repris dans leur séquence chronologique, puisqu'il s'agit d'une expérience qui évolue et dans une organisation plus synthétique. On aboutit donc à la structure expérientielle particulière du deuil exprimée dans des termes proches de

ceux utilisés par le co-chercheur et en restant fidèle à son expérience vécue et en gardant les détails circonstanciels pertinents. Cette structure est dite particulière puisqu'elle demeure ancrée dans la situation concrète telle que vécue et décrite par un sujet spécifique. Pour effectuer cette synthèse, le chercheur s'inspire des questions formulées dans l'entrevue, lesquelles visent à capter à la fois les significations vécues ainsi que l'évolution de l'expérience.

Unités de sens de la structure expérientielle particulière analysées en termes phénoménologico-existentiels.

Les unités de la structure expérientielle particulière sont ici traduites en termes phénoménologico-existentiels dans le but d'obtenir une compréhension plus profonde du phénomène étudié. Celui-ci est alors examiné sur l'arrière-fond de l'expérience vécue du monde. Il s'agit de voir comment le sujet souffrant de la perte d'un être cher vit son être-au-monde.

Pour ce faire, le chercheur se laisse guider par les principales catégories qui furent présentées dans la section théorique de ce travail lorsqu'il s'agissait de

décrire la structure fondamentale de l'expérience vécue qui sous-tend toute expérience particulière. Les principales catégories sont les suivantes: l'intentionnalité, la volonté de sens, la liberté et la responsabilité, la relation au monde selon ses trois pôles (eigenwelt, mitwelt, umwelt), le temps et l'espace vécu, l'authenticité, l'être-vers la mort etc.. Ces catégories servent de point de repère pour comprendre le phénomène de la résolution positive du deuil. Par exemple, en procédant à son analyse, le chercheur se laisse inspirer par les questions suivantes: comment cette personne en deuil vit son rapport au Moi, aux Autres, au "Monde" ? Comment répond-elle à son besoin de sens? Comment vit-elle sa temporalité ?

9

Structure expérientielle particulière exprimée en langage phénoménologico-existential.

Il s'agit ici de dégager les grandes lignes de fond du déroulement du deuil et de sa résolution en termes existentiels phénoménologiques de manière à mettre clairement en évidence ce qu'est l'expérience du deuil telle qu'elle a été vécue par chacun des sujets.

Synthèse réflexive sur l'expérience de la résolution positive du deuil élaborée à partir de l'étude approfondie de deux expériences individuelles.

A cette étape, il s'agit de dégager ce qui émerge comme étant la structure typique de l'expérience de la résolution positive du deuil telle que vécue par les deux sujets. S'inspirant de la technique de la libre variation imaginaire, le chercheur se pose les questions suivantes: qu'est-ce que vivre un deuil dans sa structure essentielle? Quel est le sens de cette expérience telle que vécue ? Comment se caractérise la relation au monde de la personne aux prises avec un deuil dans sa structure évolutive (début du deuil, le milieu et la fin)? Quelles sont les facteurs qui contribuent d'une façon lointaine ou rapprochée au déroulement constructif de cette souffrance? On aboutit ici à une formulation plus abstraite, à une structure plus générale de l'expérience du deuil et de sa résolution positive, laquelle pourrait être éventuellement confirmée, nuancée voire réfutée par d'autres études portant sur le même phénomène.

Au cours du déroulement de ces différentes étapes,

la méthode phénoménologique a été attentive à faire émerger la structure essentielle d'une expérience donnée. Par structure, Merleau-Ponty entend (1942/1963):

Structure is the explicit thematization of the dialectic of "situation and reaction"; it is the researcher's comprehension of the immanent signification of the dialectical relation of world and person.(p. 130)

Cette structure de sens n'est pas donnée dans la description initiale. Elle nécessite donc d'être articulée, clarifiée, explicitée par le chercheur. Comme le mentionne Giorgi (1975) " Because lived meanings are not always known explicitly but must be discovered and thematized, interpretative procedures have to be used" (p.100).

Le chercheur a donc un rôle à la fois passif et actif. D'une part, il doit être en mesure d'être réceptif à l'expérience du sujet telle que vécue et, d'autre part, il doit formuler clairement les significations implicites de façon à dégager la structure de sens et cela, tout en restant fidèle à l'expérience initiale. C'est à lui que revient la tâche de comprendre le phénomène de façon radicale.

La méthode phénoménologique de la hiérarchisation des unités de sens, telle que décrite plus haut, nous aura permis, grâce à l'utilisation de procédés systématiques, d'observer le comment empirique ou la réalisation de la loi universelle (ou structure universelle) de l'être-au-monde pour chacun des phénomènes psychiques étudiés. La raison en est qu'il existe entre la structure universelle (être-au-monde) et les structures particulières (manière d'être au monde par exemple par la souffrance) une continuité essentielle, soit celle qui existe entre le général et le particulier. Cela, la technique de la variation imaginaire permet de le vérifier. En effet, en utilisant la technique de la variation imaginaire, nous nous sommes aperçu qu'il est impossible de concevoir ou d'imaginer le moindre phénomène psychique particulier qui ne soit pas une particularisation de la loi générale de l'être-au-monde. C'est à partir de cette évidence que le phénoménologue se sent autorisé à se demander par exemple comment un sujet souffrant réalise en tant même que souffrant son être-au-monde. C'est donc lorsqu'il aura répondu à cette question qu'il aura compris la souffrance ou l'être souffrant. Comprendre, dans le cas présent, (prendre avec et donc faire l'unité) c'est saisir l'unité entre la structure universelle et la structure

particulière, en d'autres termes, c'est saisir cette dernière sous l'éclairage de la première. Ainsi, le but poursuivi est de comprendre certains phénomènes psychiques à la lumière de la structure fondamentale de l'être-au-monde, de même qu'analogiquement parlant, le savant comprend ce qui se passe au niveau des phénomènes physiques concrets au moment où il a saisi la réalisation d'une loi physique universelle. Il comprend, c'est-à-dire qu'il fait l'unité entre les phénomènes concrets et la loi universelle.

La phénoménologie se différencie toutefois des sciences positives quant aux objectifs qu'elle poursuit puisqu'elle ne vise pas d'abord et avant tout à généraliser ses résultats sous la forme d'une loi à partir d'une induction la plus complète possible de cas particuliers. Cela ne veut pas dire qu'éventuellement elle n'effectuera pas cette opération. Mais ce qu'elle vise avant tout, c'est de comprendre, c'est-à-dire rattacher à la structure fondamentale de toutes expériences vécues (laquelle structure tient lieu de loi générale en science) le phénomène psychique concret vécu par un ou des sujets. Dès lors, les cas particuliers ne sont pas étudiés d'abord et avant tout en vue d'aboutir à une loi générale. Ils sont

étudiés en vue d'être compris, c'est-à-dire de dégager ce qui se tient en dessous et en constitue l'unité. C'est là toute la différence entre une science qui se veut une "verstanden" (under-stand, c'est-à-dire ce qui se tient en dessous et qui rend compte du phénomène) d'une "eklaren", qui est le propre d'une science qui cherche à "expliquer" (causalement), c'est-à-dire à dégager entre les phénomènes un lien causal régulier à l'aide de l'induction empirique. C'est pourquoi à la rigueur, cet acte de comprendre peut se limiter à l'étude d'un seul cas individuel pourvu qu'elle soit conduite d'une façon rigoureuse et systématique comme on l'a vu plus haut. A ce point de vue, la phénoménologie se prête à une étude critique idiosyncratique, car avant tout le but qu'elle poursuit est de comprendre la façon particulière d'être dans le monde d'un individu donné dans son déroulement concret et dans toute sa richesse et sa complexité.

Cette compréhension est dite radicale et critique puisqu'elle se fait à la lumière d'une approche critique de l'être humain comme être-au-monde. Elle est de plus systématique puisqu'elle s'appuie sur une méthode ayant un caractère rigoureux. Par ailleurs, et en principe et en pratique, rien ne s'oppose à ce que dans une étape

ultérieure, d'autres études de cas particuliers soient entreprises qui utilisent la même approche et méthode afin de voir si, en dépit des variations individuelles, une même structure commune de sens n'émergerait pas.

Des études à cet effet ont d'ailleurs été effectuées par Giorgi et le groupe de recherche de l'Université Duquesne concernant le phénomène de l'apprentissage. Les conclusions de cette étude furent convaincantes. En dépit d'un intervalle de dix ans entre la première (1975) et la seconde étude (1985), des chercheurs adoptant le même angle de vision (approche et méthode) sont arrivés à déceler la même structure expérientielle générale que celle découverte lors de l'étude précédente. Autrement dit, Giorgi et une nouvelle équipe de chercheurs ont repris l'étude effectuée en 1975 en s'appuyant cette fois sur d'autres témoignages d'expériences particulières d'apprentissage qu'ils ont analysés en adoptant le même angle de vision et en adoptant les mêmes techniques d'analyse pour aboutir finalement à la même structure générale. Si donc on poussait cette démarche encore plus loin, il serait possible d'en arriver à dégager une loi ou structure générale concernant un phénomène psychique particulier et qui aurait des traits semblables aux lois que les sciences

positives recherchent.

Malgré les possibilités d'atteindre en phénoménologie les objectifs de l'approche nomothétique, l'étude présente ne vise pas à s'engager dans cette voie; elle ne se consacre pas formellement à établir à partir de quelques cas seulement, une structure générale commune à tous les cas particuliers. Elle s'applique tout simplement à comprendre un phénomène dans son déroulement concret à la lumière de la loi générale de l'être-au-monde. Il s'agit de voir comment deux individus donnés, considérés dans leur structure évolutive et dynamique, incarneront et assumeront spécifiquement leur être-au-monde dans le déroulement constructif de leur souffrance. On peut alors se demander pourquoi l'étude de deux cas plutôt que d'un seul ? La raison en est que nous avons voulu laisser entrevoir, de quelle façon on pourrait procéder dans l'éventualité où on désirerait s'engager plus systématiquement dans une étude nomothétique.

Modèle de recherche:

L'objet de la recherche présente consistait à comprendre l'expérience du déroulement constructif de la

souffrance occasionnée par la perte d'un être cher. Comme il s'agissait de dégager une telle compréhension à partir d'une expérience vécue, le point de départ de cette étude reposait donc sur la description que des sujets font de leur expérience et situation existentielle. Certaines questions fondamentales surgissaient alors dans l'esprit du chercheur concernant la poursuite de cet objectif. Elles seront reprises dans la section suivante. 1) Comment formuler la question guide de l'enquête de façon à rejoindre le phénomène du déroulement constructif de la souffrance tel qu'il est vécu? 2) De quelle façon ou selon quelles modalités particulières se fera la cueillette des données ? 3) Quels critères de sélection seront utilisés pour le choix des sujets? 4) Quelle est la situation de recherche?

Formulation de la question guide de l'enquête:

Etant donné la nature de la présente recherche qui consistait à recueillir une description de situations concrètes et ~~d'en~~ faire une analyse systématique, la formulation de la question guide de l'enquête était d'une importance cruciale. Celle-ci devait être formulée de telle façon qu'elle puisse nous permettre de rejoindre

l'expérience vécue. Comme l'exprime Collaizzi (1978):

The success of the phenomenological research questions depends on the extent that they tap the subject's experience of the phenomenon as as distinct of their theoretical knowledge of it. (p.58)

Dès lors, viser à rejoindre le phénomène lui-même du déroulement constructif de la souffrance se devait d'être la toute première préoccupation du chercheur. En effet, celui-ci ne cherchait pas à obtenir des connaissances théoriques que les sujets pouvaient déjà avoir en rapport avec le phénomène étudié, mais bien à rejoindre l'expérience vécue du sujet dans sa concrétude et en rapport avec le phénomène étudié. Il devait davantage éviter de manipuler les sujets en les amenant à faire une description qui rejoindrait les attentes plus, ou moins implicites du chercheur. C'est en gardant ces précautions à l'esprit que des entretiens préliminaires informels furent conduits auprès de trois sujets ayant souffert de la perte d'un être cher et ayant eu par la suite l'impression d'avoir grandi. Ces entretiens avaient pour but de vérifier si la question guide de l'enquête que l'on envisageait permettrait de recueillir la richesse expérientielle de l'expérience des sujets.

Les sujets furent recrutés par un CLSC de la région de Montréal. Les trois sujets avaient en commun d'avoir perdu un être cher au cours des cinq dernières années (fille, époux, frère) et avaient tous trois l'impression d'avoir grandi suite à cette situation: Pour les trois sujets, le décès de la personne chère avait eu lieu au moins deux ans avant la date de l'entretien. Des entrevues furent conduites auprès de chacun d'eux. La question suivante leur avait été adressée: " Décris-moi aussi précisément que tu peux une situation où tu as souffert suite à la perte d'un être cher par la mort et suite à laquelle tu as l'impression d'avoir grandi".

Les résultats de cette enquête préliminaire ont permis de constater certaines possibilités d'amélioration du modèle de recherche que nous avons suivi dans la présente étude. Ces considérations seront élaborées dans les propos qui suivent.

Suite à la question qui leur était adressée, deux types de réactions furent notées à savoir 1) que les sujets s'attardaient spontanément à la seconde partie de la question, c'est-à-dire à la description du grandir. Dans cette situation, les sujets racontaient comment la perte de

l'être aimé avait entraîné une transformation de leur vie, de leur perception d'eux-même et de leurs valeurs. Toutefois, ces sujets éprouvaient plus de difficulté à décrire spontanément le déroulement concret de leur expérience. 2) La deuxième réaction notée face à la question ouverte qui leur était adressée était celle d'une description abstraite très générale où la richesse expérientielle de leur description s'en trouvait amoindrie. Toutefois, les trois sujets répondaient aisément aux questions du chercheur qui visaient à spécifier ou à expliciter une dimension ou une autre de leur description.

Cette étude préliminaire a permis de constater le fait suivant, à savoir qu'il s'avère important pour rejoindre le phénomène à élucider, de recueillir de l'information se rapportant à trois moments importants de l'expérience du déroulement constructif de la souffrance, à savoir: 1) la situation de perte (description du contexte spécifique) 2) le déroulement de la perte et la réponse individuelle à la situation de perte 3) description du "grandir". La question originale étant trop englobante, il s'avérait difficile pour les sujets de relever spontanément chacun des moments de l'expérience et cela nécessitait la participation "structurante" du chercheur sous forme de

questions et de demandes de précisions.

La recherche préliminaire nous a donc sensibilisé à deux difficultés importantes que l'on a reformulées sous forme de questions. Comment laisser le sujet décrire son expérience le plus librement possible (son vocabulaire, son rythme, sa chronologie) tout en lui permettant de structurer suffisamment sa réponse pour obtenir l'information nécessaire à la compréhension du phénomène du déroulement constructif de la souffrance. La deuxième question ou difficulté rencontrée fut la suivante : Est-ce que le fait de formuler explicitement aux sujets les objectifs spécifiques de la recherche pouvait implicitement et indirectement orienter les sujets à s'attarder plus spécifiquement à décrire certaines dimensions de leur expérience ? (La réponse de type 1 que nous avons eue lors de l'enquête préliminaire confirmait, vraisemblablement notre soupçon. On peut donc légitimement émettre l'hypothèse que les sujets se sont essentiellement attardés à décrire l'expérience du grandir dans le but de répondre aux attentes du chercheur).

Pour fins de clarté, nous aborderons en premier lieu la deuxième difficulté à savoir: doit-on formuler

explicitement ou non les objectifs spécifiques de la recherche au sujet? Et deuxièmement, quelles en sont les conséquences?

Cette difficulté pouvait être écartée si l'on s'avisait de ne pas formuler explicitement aux sujets l'intérêt du chercheur pour le phénomène du "grandir" (ou de la croissance). En effet, au lieu de manifester, et cela dès le point de départ, notre intérêt à connaître comment les sujets se sont mis à grandir suite à leur souffrance - on aurait risqué aussi de favoriser la description d'une seule dimension de leur expérience. -il s'avérait préférable de formuler l'intérêt de recherche dans les termes suivants: "Dans le cadre de cette recherche, je suis intéressée à comprendre l'expérience de la souffrance occasionnée par la perte d'un être cher ainsi que de comprendre comment tu as réagi à cette perte". Cette formulation particulière des objectifs de la recherche possédait le double avantage d'informer d'une part les sujets des objectifs globaux de la recherche et, d'autre part, elle leur permettait de décrire leur expérience librement sans être influencés par les intérêts spécifiques du chercheur pour le phénomène du "grandir".

En adoptant cette procédure, le thème du grandir était alors introduit et soulevé au moment jugé opportun par le chercheur au cours de l'entrevue, au lieu d'en constituer de prime abord le thème central. Les sujets étaient alors invités à répondre à la question suivante: avez-vous l'impression d'avoir grandi suite à cette expérience ? Dans l'affirmative comme dans la négative, le chercheur invitait les sujets à élaborer davantage sur cette question.

En vue de répondre à la première difficulté qui nous plaçait devant l'alternative, soit de laisser le sujet s'exprimer le plus librement possible face à une question ouverte, soit de structurer davantage le sujet dans la description de son expérience, la solution suivante fut adoptée. Les sujets seraient d'abord invités à produire par écrit une description d'une situation de perte. Les directives suivantes leur étaient assignées: " Décris-moi aussi précisément que tu peux une situation où tu as souffert suite à la perte (par la mort) d'un être cher. Décris-moi aussi précisément que tu peux ta réaction immédiate et subséquente à la perte. (Ce que tu as senti, vécu et fais pour transiger avec cette perte, etc.)".

Ces protocoles (ou descriptions écrites) étaient alors remis au chercheur et furent suivis d'une entrevue dans les deux semaines après la rencontre initiale afin d'assurer un suivi dans les rencontres. Le recours à une description écrite, faisant suite à une question ouverte, avait l'avantage de permettre aux sujets de livrer spontanément leur expérience sans être influencés par la participation structurante du chercheur. Cette description écrite constituait le matériel de base pour l'entrevue. L'entrevue, pour sa part, visait à faire spécifier, clarifier et élaborer davantage les significations du protocole. Par ailleurs, le chercheur invitait les sujets co-chercheurs, par des questions ouvertes, à décrire plus en détails le déroulement de leur expérience. Finalement, mais finalement seulement, le chercheur demandait aux sujets s'ils avaient l'impression d'avoir grandi suite à cette situation. Dans le cas où les sujets répondaient affirmativement, ils étaient alors invités à expliciter davantage dans quel sens ils considéraient avoir grandi. Dans le cas où les sujets n'avaient pas eu l'impression d'avoir grandi, leurs témoignages n'étaient pas utilisés spécifiquement (c'est-à-dire suivant la méthode de la hiérarchisation des unités de sens) pour la présente étude. Ces témoignages où l'élément de croissance s'était révélé

absent pouvaient toutefois, par contraste, nous aider à mieux saisir ce qu'apparaît de neuf et d'enrichissant dans l'expérience du grandir.

L'utilisation de la description écrite précédant l'entrevue rencontrait les objectifs de la méthode phénoménologique, entre autres celui de laisser le monde du sujet se révéler librement à travers sa description. Par ailleurs, la description écrite offrait une matière fiable et précieuse pour l'entrevue subséquente. En effet, le chercheur pouvait dès lors s'appuyer sans crainte sur ces descriptions concrètes pour inviter les sujets à élaborer davantage certaines dimensions de leur vécu. Le recours à la description écrite, suscitée par une question ouverte, nous permettait de rester plus près de l'expérience du sujet (fidélité) et en ce sens nous permettait d'éviter une description trop générale (comme ce fut le cas dans l'étude préliminaire dans la réponse de type 1 telle que développée précédemment).

En résumé, en vue de répondre au premier critère de la méthode phénoménologique qui consistait à s'assurer que la question guide de l'enquête nous permette de rejoindre l'expérience vécue du sujet, l'étude préliminaire a mis en

évidence l'importance de diviser la question initiale en fonction des trois moments importants du déroulement de la souffrance. En demandant dès le début au sujet de décrire par écrit la situation de perte et sa réaction à la perte, un contexte spécifique apte à favoriser sa description lui était offert tout en lui laissant la possibilité de révéler son expérience comme il le désirait. Par ailleurs, le fait pour le sujet de ne pas connaître les objectifs spécifiques du chercheur permettait d'obtenir une description non-partiale apte à fournir des matériaux solides pour l'entrevue subséquente.

Cueillette des données:

Les données furent recueillies selon les deux modalités particulières qui furent brièvement décrites à la section précédente. La première modalité consistait à obtenir une description écrite pour chaque sujet en réponse à la question suivante: " Décris-moi aussi précisément que tu peux une situation où tu as souffert suite à la perte (par la mort) d'un être cher. Décris-moi aussi concrètement que tu peux ta réaction immédiate et subséquente à la perte (ce que tu as vécu, ressenti et fais pour transiger avec cette perte)".

Le sujet était donc invité à répondre à son propre rythme à ces questions et au moment qui lui semblait opportun, puis à communiquer avec le chercheur lorsque sa description était terminée. Aucune limite ne fut imposée quant à la longueur de la description puisqu'il s'agissait de laisser le sujet s'exprimer librement dans la révélation de son vécu. La deuxième modalité de cueillette de données était constituée par l'entrevuë. Celle-ci se voulait un prolongement de la description écrite et visait à l'explicitation de certaines dimensions du vécu déjà formulées ainsi qu'à l'exploration plus approfondie du déroulement de l'expérience et de la croissance. Les questions posées aux co-chercheurs durant l'entrevue variaient en fonction de la description initiale et du récit spontané de la personne. L'entretien ne se déroulait pas selon un ordre strict puisqu'il s'agissait de laisser la personne s'exprimer librement. Le chercheur devait par ailleurs faire preuve d'ouverture et être en mesure de s'adapter au style de son interlocuteur. Pour chaque sujet interrogé, il était important d'obtenir de l'information par rapport aux thèmes suivants:

- a) La nature ainsi que le contexte dans lequel s'est

inscrite la perte (quand la perte a eu lieu, la description de la situation de perte telle que perçue, la relation à la personne perdue, c'est-à-dire la relation objective et relation affective, mort subite ou anticipée?).

b) Réaction spontanée et subséquente à la perte (dans les premières semaines et mois qui ont suivi la perte).

c) Comment la personne a-t-elle traversé cette perte ? Qu'a-t-elle fait pour passer "au travers" ? (attitudes, gestes concrets). A-t-elle fait appel à quelqu'un pour l'aider ? A quoi avait-elle besoin ou aurait eu besoin ? Peut-elle identifier les émotions qu'elle a ressenties ? Y voit-elle un processus ou des phases spécifiques ? (colère, dépression, culpabilité etc.. ?)

d) Comment cette situation a-t-elle transformé la vie de la personne ? Sa relation à soi, c'est-à-dire sa perception d'elle-même, sa façon de se comprendre, ses valeurs, ses projets. Sa relation aux autres (famille, amis, connaissances, Dieu si cela est pertinent) ? Sa relation au monde en général ? (Sa façon de voir la vie, ses activités etc...).

e) A-t-elle l'impression d'avoir grandi, c'est-à-dire que ces transformations ont-elle été pour le meilleur ? Si oui, comment? (description du grandir). Qu'a-t-elle appris sur elle-même, sur les autres, sur la vie, sur la mort? Qu'est-ce qui a été le plus significatif pour la personne ?

f) La personne veut-elle ajouter quelque chose?

De l'avis de plusieurs auteurs (King, 1975; Shuchter, 1986; Vallee, 1975; Worden, 1982), les descriptions provenant d'entrevue dialoguale sont souvent plus riches et plus complètes que celles provenant d'une description écrite. C'est pourquoi, la procédure que nous avons suivie comportait les deux modes de cueillette de données. L'entrevue par ailleurs permettait au chercheur d'être attentif aux différentes intonations dans la voix et à la gestuelle non-verbale du sujet. L'entrevue permettait aussi au chercheur de relever certains indices non-verbaux qui semblaient significatifs et ainsi, vérifier auprès du co-chercheur si sa perception et compréhension étaient appropriées. Non seulement le chercheur devait-il transcrire et dactylographier l'entretien, mais il devait inclure toutes les questions ou commentaires qu'il avait

faits durant l'entrevue ainsi que relever tous les indices non-verbaux perçus qui se révélaient significatifs pour la compréhension de l'expérience. Ce genre d'entrevue exigeait de la part du chercheur une présence attentive au sujet comme personne et non seulement comme source de données. En effet, comme le chercheur demandait au co-chercheur de se remémorer une expérience douloureuse, il était important qu'il se montre plein de respect et de sympathie à l'égard du vécu du sujet. Cet aspect sera développé plus longuement dans la section "situation de recherche".

Critères de sélection pour le choix des sujets:

Etant donné le but précis de cette recherche qui est d'examiner chez deux sujets comment ils ont vécu la résolution positive de leur deuil, et de comprendre leur expérience dans ses manifestations concrètes et empiriques à la lumière d'un concept phénoménologico-existential de l'être humain, les quelques critères suivants de sélection nous paraissaient suffisants à cette fin.

Premier critère: les sujets furent choisis parmi la population adulte.

Deuxième critère: les sujets sélectionnés devaient avoir fait l'expérience de la perte d'un être cher au moins deux ans avant le premier entretien. La littérature actuelle sur le deuil nous révèle en effet que l'intégration d'une perte est un processus lent et douloureux qui peut s'échelonner sur de nombreuses années suivant divers facteurs: situations et circonstances particulières, tempérament des individus concernés, nature de la perte, le lien avec la personne perdue et en fonction de la personnalité pré-morbide du sujet (Bloch, 1982; Bowlby, 1981; Kübler-Ross, 1981; Monbourquette, 1983; Worden, 1982). D'après ces mêmes auteurs, il arrive même que l'intégration de la perte ne se réalise jamais. Toutefois, ces auteurs soutiennent que ce n'est habituellement qu'après un an et demi ou deux que l'on peut constater l'apparition d'une forme "d'acceptation" ou d'intégration de la perte. On a pu vérifier cette affirmation lors de l'étude préliminaire. En effet, des sujets qui avaient vécu la perte d'un être cher un an auparavant furent rencontrés. Ils rapportèrent ne pas avoir réussi à intégrer leur perte et se disaient encore bouleversés par cette expérience.

En considération de ce fait, nous avons choisi des sujets chez qui un écart de deux ans au moins s'était écoulé entre le moment de la perte et le début de l'enquête. Par ailleurs, comme il s'agissait d'étudier le déroulement constructif de la souffrance, nous avons choisi des sujets qui manifestaient à prime abord une certaine sérénité par rapport à leur expérience ou qui avaient été perçus par d'autres individus comme des personnes qui semblaient avoir cheminé suite à leur souffrance. Ce n'est toutefois qu'après l'entrevue, et suivant le fait que le sujet avait révélé s'il avait eu l'impression d'avoir grandi ou non, que nous décidions de retenir ou non son témoignage pour la présente recherche.

Troisième critère: les sujets qui, au cours de l'entrevue révélaient avoir grandi à la suite de leur perte furent retenus indépendamment du fait que la perte eu lieu cinq années ou deux années auparavant.

Quatrième critère: comme cette étude ne comptait pas être conduite à partir d'une définition pré-conçue du "grandir" (outre celle qui fut mise en évidence par le chercheur dans l'articulation de ses présupposés et qui fut mise entre parenthèses) mais visait à adopter une attitude

d'ouverture et de découverte face au phénomène, tout sujet qui avait l'impression d'avoir grandi était retenu. Si par la suite des distinctions s'imposaient entre différentes formes de "croissance", celles-ci étaient pour être faites après l'analyse des données.

Cinquième critère: les sujets devaient être intéressés à participer à l'étude ainsi qu'à être prêts à consacrer du temps pour écrire leur expérience et rencontrer le chercheur une ou deux fois au besoin. D'autre part, les sujets devaient être suffisamment articulés pour donner une description écrite et orale de leur expérience personnelle.

La disposition des sujets à s'ouvrir constituait un élément de suprême importance puisqu'ils étaient appelés à revivre des moments douloureux de leur vie et à devoir les communiquer au chercheur. Le chercheur a pu se rendre compte de la disposition des sujets à entrer dans le jeu après leur avoir communiqué dès le départ les objectifs globaux de sa recherche: comprendre l'expérience de la perte d'un être cher. Le fait d'avoir communiqué dès le début les objectifs globaux de la recherche permettait aussi aux co-chercheurs d'évaluer s'ils se sentaient prêts.

à participer au processus de la recherche. Par ailleurs, le chercheur devait s'assurer de la disponibilité des sujets pour un certain nombre de rencontres avec lui, une première où il leur demandait de décrire par écrit leur expérience, puis une ou deux autres sous la forme d'entrevues. Enfin, un formulaire requérant le consentement du sujet co-chercheur à participer à la recherche et garantissant la confidentialité fut présenté aux sujets pour être signé par eux avant toute démarche ultérieure (voir à l'annexe 1).

Un dernier aspect qui fut considéré et qui mérite qu'on s'y attarde un peu est celui du niveau d'articulation des sujets. Comme les données de cette étude étaient constituées de descriptions détaillées fournies par les sujets eux-mêmes, il est évident que le chercheur devait se soucier de trouver des sujets aptes à faire un tel travail. Les sujets devaient avoir une pensée et une expression suffisamment articulées pour être à même de livrer adéquatement leur vécu. Aucun critère opérationnel cependant (ex. un certain niveau d'éducation, d'âge ou certain milieu social) ne fut utilisé pour déterminer le niveau d'articulation des sujets. Toutefois, le chercheur se réservait le droit de ne pas utiliser un témoignage

qui, faute d'être suffisamment élaboré, ne lui serait d'aucune utilité réelle pour comprendre le phénomène étudié.

Situation de recherche:

L'entrevue de recherche, qui constitue un élément important de notre démarche, comporte nécessairement l'interaction entre deux individus cherchant ensemble à éclairer une dimension de leur monde vécu. Dans le contexte de cette recherche, cette rencontre avait pour but de favoriser l'exploration de certains thèmes connexes à l'expérience du déroulement constructif de la souffrance faisant suite à la perte d'un être cher. Il s'agissait donc d'une relation de co-participation ou de co-chercheurs entre deux sujets qui partageaient un intérêt commun, celui de pénétrer une dimension de l'être-au-monde. Cette exploration progressive d'une dimension du monde vécu s'est faite à l'aide d'une entrevue semi-structurée. Ce type d'entrevue permettait à l'interviewer de guider le sujet dans l'élaboration de sa description. Il l'invitait à être plus spécifique et précis, à détailler son vécu si nécessaire et surtout, à ne point s'engager dans des considérations générales ou abstraites sur le phénomène

étudié. L'entrevue, tout en étant relativement structurée, ne l'était pas au point (contrairement à des questionnaires fixes avec un choix de réponses pré-sélectionnées) d'empêcher le sujet d'organiser sa propre description en fonction des éléments qu'ils jugeaient importants et faisant partie intégrante de leur expérience.

Le rôle de l'interviewer visait donc à structurer l'entrevue mais de façon seulement à favoriser l'exploration de thèmes relatifs à l'expérience du déroulement de la perte tout en laissant le sujet s'exprimer librement et spontanément sur ces mêmes thèmes. Plutôt que de faire appel à des catégories pré-établies ou à des schèmes interprétatifs définis, l'interviewer veillait à pratiquer une écoute attentive et à garder une attitude d'ouverture à ce que lui communiquait le co-chercheur de son expérience vécue. De plus, cette attitude d'ouverture a conduit le chercheur à s'efforcer le plus possible de mettre de côté les présupposés et pré-conceptions qu'il aurait pu entretenir en rapport avec le phénomène étudié. Mais comme il est impossible de faire table rase de tous ses présupposés, il devait au préalable avoir pris conscience d'eux et les avoir élucidés afin de ne jamais

perdre de vue les effets possibles de la perspective qui le guidait. (Les entrevues préliminaires auront d'ailleurs permis au chercheur de préciser ses propres présupposés par rapport au phénomène étudié). Ce faisant (s'étant efforcé de mettre de côté le plus grand nombre possible de ses présupposés et, conscient de ceux qu'il ne pouvait s'empêcher d'avoir), le chercheur était plus à même de se laisser étonner ou surprendre par des dimensions inattendues de l'expérience rapportée par les sujets.

Dans le contexte de l'entrevue, le chercheur avait pour rôle d'essayer de comprendre les sens et significations de l'expérience vécue des sujets tels qu'ils furent livrés explicitement ou implicitement dans la description. Non seulement le chercheur devait-il tenir compte de la dimension verbale (ou du contenu) rapporté par le sujet, mais il devait également être attentif à la gestuelle non-verbale qui accompagnait spontanément le récit de son expérience (i.e nuances dans l'attitude du sujet, ponctuation du message etc.). Ces informations ont servi de contexte intégrateur pour comprendre le vécu de la personne.

L'entrevue représentait, à ce point de vue, une

occasion privilégiée pour l'interviewer de vérifier, voire de confirmer ou invalider sa compréhension du vécu de la personne. Par le "feedback" qu'il recevait, le chercheur pouvait ajuster sa compréhension et sa perspective. Par ailleurs, si certaines contradictions ou ambiguïtés se glissaient dans la description, le chercheur devait vérifier si cette ambiguïté était due à une difficulté de communication de l'expérience ou si elle faisait partie intégrante de la situation telle qu'elle était perçue, vécue et décrite par le sujet. Il est à noter toutefois que le but de l'entrevue qualitative ne consistait pas à chercher à obtenir un sens unique par rapport à un thème exploré, mais plutôt à aider le sujet à décrire clairement et précisément les ambiguïtés qui pouvaient être inhérentes au vécu de la personne. Kvale (1983) met clairement en évidence les avantages de l'entrevue quant aux possibilités qu'elle permet d'obtenir du feedback de la part du sujet:

A qualitative research-interview seeks to cover a factual as well as a meaning level, though it is usually more difficult to interview systematically on a meaning level. It is here necessary to listen to the directly expressed descriptions and meanings as well as what is "said between the lines", and then seek to formulate the "implicit message" and "send it back" to the interviewee. In this way the interviewer may obtain an immediate confirmation or a disconfirmation of his interpretation of what the interviewee is saying. (p. 175)

Un dernier aspect est à souligner concernant la situation de recherche. L'entrevue, comme toute situation interpersonnelle, implique une relation dynamique entre deux personnes. L'interviewer et l'interviewé réagissent l'un à l'autre et s'influencent réciproquement. Dans ce contexte, on ne saurait parler de "neutralité" de l'interviewer. Sullivan, dans ses considérations sur l'entrevue (1954), a mis en évidence l'importance de considérer l'entrevue de recherche comme une situation interpersonnelle où les données recueillies sont aussi le produit de l'interaction entre l'interviewer et l'interviewé. Toutefois, la "non neutralité" de l'interviewer est considérée par les phénoménologues comme étant un atout plutôt qu'un obstacle. A ce propos, Kvale (1983) soutient le fait suivant: comme un expert musical est plus apte à saisir les nuances de l'expérience d'un compositeur, étant donné sa sensibilité et sa connaissance de la musique, de même en est-il pour le chercheur-interviewer. En raison de l'intérêt que l'interviewer montre au problème étudié, il se trouve plus en mesure de saisir les subtilités de l'expérience du sujet et du même coup de le guider dans une description plus riche en détails et en nuances.

...An interviewer who has no ear for music may have difficulties obtaining nuanced descriptions of musical experiences from his interviewee, especially of probing more intensively into the meaning of the musical experiences. If the traditional scientific requirement of obtaining inter-subjectively reproducible data were to be followed here, the interview form might have to be standardized in a way that restricted the understanding of musical experiences to superficial aspects, understandable by everyone. A qualitative research-interview would rather seek to employ the varying abilities of the interviewers to obtain different nuances and depth of the themes of the interview. (p.182)

Ainsi donc plutôt que de représenter une difficulté, cette sensibilité à la problématique étudiée fut utilisée de façon à favoriser chez le sujet une description riche, nuancée et la plus complète possible. Il est à souligner, toutefois que l'entrevue qualitative ne vise d'aucune façon à suggérer des significations au sujet, mais bien à favoriser (par des questions, des demandes de précisions, par une écoute attentive) la description du sujet par rapport à certains thèmes touchant son expérience vécue. Par ailleurs, le fait d'avoir utilisé comme matériel de base pour l'entrevue la description écrite fournie par les sujets, permettait à l'interviewer de rester fidèle à l'expérience des sujets telle que vécue ainsi que de rester près des sens et significations spontanément rapportés. > Kvale (1983) met clairement en

évidence l'attitude que le chercheur doit adopter dans l'entrevue qualitative :

In a focused interview what matters is thus to lead the interviewee towards certain themes in his life-world but to avoid leading him in the direction of expressing specific meanings about these themes. The danger of leading questions is probably less pronounced in a qualitative interview than in questionnaires, where there are few ways of examining how the respondent has understood a question (p.190).

Par conséquent, la présence de l'interviewer constitue un élément important de la situation de recherche. Plutôt que de chercher à neutraliser l'impact qu'exerce la présence du chercheur sur le déroulement de l'entrevue (situation impossible à contrôler complètement puisqu'à la limite toute entrevue implique la rencontre de deux sujets qui exercent une influence l'un sur l'autre) le phénoménologue, agissant comme observateur/participant, utilise sa sensibilité pour mieux capter la richesse expérientielle du vécu de la personne et favoriser une description riche et nuancée.

Choix des co-chercheurs:

Sept co-chercheurs (5 femmes et deux hommes) furent rencontrés pour cette recherche. Comme il s'agissait

essentiellement de faire une étude approfondie de deux expériences, le recrutement des co-chercheurs ne fut pas une tâche complexe. Ayant été informé d'une façon ou l'autre de l'objet de notre recherche, certains sujets se sont simplement portés volontaires. Les autres co-chercheurs nous furent suggérés par des collègues ou amis qui connaissaient des personnes ayant vécu une perte dans les dernières années. Ces derniers étaient alors contactés pour leur exposer les objectifs de la recherche et pour leur demander s'ils désiraient participer à ce projet. Les sept sujets ont d'abord répondu à une question ouverte; démarche qui fut suivie dans les deux semaines suivantes par une entrevue d'environ une heure trente minutes. Etant donné les critères de sélection établis pour notre étude, deux témoignages furent écartés d'emblée; les deux sujets en question étaient manifestement encore très éprouvés par leur perte et étaient activement engagés dans un processus de deuil. D'ailleurs, ceux-ci se reconnaissaient eux-mêmes encore en voie de guérison. Encore aux prises avec leur souffrance, ceux-ci n'avaient pas l'impression d'avoir grandi.

Un autre témoignage fut écarté pour les raisons suivantes: la perte qu'avait vécue ce sujet n'était pas

suffisamment significative pour donner lieu à un processus de deuil. Ne reconnaissant pas avoir souffert de cette perte, ce témoignage ne nous permettait pas d'avoir accès au phénomène du déroulement constructif de la souffrance.

Les quatre témoignages restant répondaient aux critères de sélection de notre étude et dès lors, ils auraient pu également être utilisés pour notre recherche. Notre choix s'est cependant fixé sur deux d'entre eux pour les raisons suivantes: pour les deux co-chercheurs sélectionnés, la perte de l'être cher avait entraîné une grande souffrance ainsi qu'une ré-orientation globale et significative de leur existence. Par ailleurs, les deux sujets avaient l'avantage d'être particulièrement articulés, réfléchis tout en étant très près de leur propre processus intérieur. Finalement, les deux co-chercheurs étaient de groupe d'âge et de sexe différents, et avaient vécu des types de pertes bien distincts, ce qui nous apparaissait une occasion unique de voir si, en dépit des différences individuelles importantes, on pourrait retracer un processus global similaire.

Profil des co-chercheurs:

Afin de respecter la confidentialité, les noms véritables des co-chercheurs ne furent pas divulgués de même que certaines informations qui auraient pu permettre de les identifier. Nous avons donc choisi les initiales de M. et de R. pour représenter les deux co-chercheurs. M. est une femme, d'une quarantaine d'années oeuvrant maintenant dans le domaine de la relation d'aide, qui a perdu son mari alors qu'elle n'avait que 26 ans. Le témoignage de M. fut particulièrement pertinent puisque même si la perte a eu lieu il y a 20 ans, les souvenirs de son expérience étaient demeurés très vivants. Par ailleurs, M. reconnaissait 2 phases à son processus de maturation qu'elle identifiait nettement: la première où elle ne s'était pas permis de faire son deuil, et la seconde source d'une croissance importante et où elle s'est permise après 13 ans de se laisser vivre son processus et de faire son deuil. En cela, son témoignage nous donnait une occasion privilégiée, suite à une pénétration plus poussée de son expérience, de mieux comprendre le processus de la croissance suite à une perte. R., pour sa part, a perdu son père mort d'un cancer alors qu'il était âgé de 16 ans. Agé de 22 ans au moment de nos rencontres, R. était

un jeune homme d'une grande sensibilité qui a beaucoup réfléchi sur sa propre expérience. Pour lui aussi, la perte de son père fut une expérience déterminante dans sa vie. Les deux co-chercheurs ont fait preuve d'une grande ouverture et se sont montrés intéressés à la recherche. Les rencontres ont eu lieu pour M. à son bureau dans son lieu de travail tandis que pour R., elles eurent lieu au Centre des Services Psychologiques de l'Université d'Ottawa.

CHAPITRE IV

ANALYSES ET SYNTHÈSE DES RESULTATS

Cette section vise à présenter les résultats de l'analyse des deux témoignages. Nous le ferons en suivant les étapes de l'analyse phénoménologique telle qu'elle fut explicitée dans la section méthodologique précédente. Cette section se terminera sur une synthèse réflexive portant sur l'examen des deux témoignages utilisés pour cette étude.

Prédisons une fois de plus, avant de s'engager dans l'analyse des résultats, que la méthode phénoménologique qui préside à cette étude a le souci de rendre compte des phénomènes psychiques vus comme un tout dont les parties sont solidaires les unes des autres en même temps que solidaires du tout. C'est pourquoi, la méthode phénoménologique s'adresse essentiellement au contexte d'une situation lequel est constitué par un réseau de sens et de significations renvoyant les uns aux autres. Bien que l'application de cette méthode nécessite de décomposer le protocole en unités de sens distinctes, celles-ci ne sont pas séparées ou isolées les unes des autres; cette

découpage est faite pour fins de clarté et en vue finalement d'élaborer une synthèse exprimant la structure ou la Gestalt du phénomène étudié, en l'occurrence celui de la résolution positive du deuil. En cela, le chercheur s'est efforcé de dégager un tout (qui est plus que la somme de ses éléments ou constituants) qui permettra de mieux comprendre le phénomène étudié.

Ceci dit, l'analyse et la synthèse des résultats seront présentés pour chacun des co-chercheurs de la façon suivante:

Tableaux I et IV:

Les tableaux I et IV comportent, dans la colonne de gauche, les unités naturelles de sens versus, dans la colonne de droite, les mêmes unités décrites cette fois dans un langage psychologique plus abstrait, plus concis, cherchant à rendre explicite ce qui n'était qu'implicite. Pour parvenir à cette étape, le chercheur s'est posé les questions suivantes: Qu'est-ce qui, dans cette unité de sens est révélé à propos de l'expérience du deuil et de sa résolution positive et qu'il s'avère important de dégager pour comprendre l'expérience vécue de ce co-chercheur. A cette étape, il s'agissait de rester près du monde vécu du

sujet et des particularités de son expérience (cf. ann.2).

Tableaux II et V:

Une première synthèse est ici effectuée dans la colonne de gauche livrant la structure de la situation formulée en un langage psychologique plus abstrait. Pour aboutir à celle-ci, le chercheur a veillé à reprendre les thèmes centraux de l'analyse précédente en éliminant les répétitions mais de façon à mettre en lumière la séquence chronologique de l'expérience puisqu'il s'agit de décrire l'évolution d'une expérience vécue. Cette structure est divisée, pour fins d'analyse, en ses constituants fondamentaux, c'est-à-dire en termes de ses unités de sens. La colonne de droite se veut une analyse des unités de sens formulée en termes phénoménologico-existentiels dans le but d'obtenir une intelligence plus profonde du phénomène psychique étudié. Celui-ci est examiné à la lumière de la structure fondamentale de l'expérience vécue du monde. Il s'agissait de voir empiriquement comment un sujet souffrant d'une perte vivait son être-au-monde. Cette analyse s'est effectuée à la lumière des catégories mises en évidence dans la section théorique de cette étude.

Tableaux III et VI:

Il s'agissait de dégager ici pour chacun des co-chercheurs les grandes lignes du déroulement de cette souffrance de manière à saisir ce qu'est l'expérience du deuil et de sa résolution telle qu'elle fut vécue individuellement. Cette synthèse est exprimée dans le langage de la psychologie phénoménologico-existentielle et vise à faire ressortir les éléments clefs du vécu de chaque co-chercheur. Dans cette section, le lien entre l'approche théorique exposée auparavant est mis en évidence. Les catégories de l'approche théorique servent ici à structurer l'expérience vécue. Elles expriment d'abord la structure générale de toute expérience humaine et, elles servent aussi de canevas à la description empirique que l'expérience individuelle vient remplir. La partie empirique, pour sa part, nous dit comment est vécue la résolution positive du deuil pour chaque co-chercheur.

Finalement, cette section se terminera sur une synthèse réflexive portant sur l'expérience des deux co-chercheurs où nous avons dégagé ce qui émergeait

comme étant la structure typique de la résolution positive du deuil. Comme il s'agissait d'étudier le déroulement d'une souffrance, cette structure fut présentée en fonction de trois grands moments principaux que nous avons identifiés de la façon suivante: la déstructuration de l'être-au-monde suivie par une phase de transition aboutissant à une restructuration. Pour chacune de ces étapes, le chercheur s'est laissé guider par la technique de la variation imaginaire pour faire ressortir ce qui lui apparaissait comme étant le coeur de l'expérience ou le noyau de sens et de significations de chacun de ces moments. Dans cette démarche, le chercheur s'inspirait des questions suivantes: qu'est-ce que vivre un deuil en sa structure essentielle? Quel est le sens de cette expérience telle que vécue? Comment se caractérise la relation au monde de l'endeuillé dans sa structure évolutive, c'est-à-dire dans sa phase initiale, intermédiaire et finale? Qu'est-ce qui apparaît comme étant déterminant dans la croissance de la personne etc...?

A travers ce processus, on aboutissait dès lors à une structure plus générale, formulée de façon plus abstraite et qui laissait nécessairement certaines significations provenant de l'expérience individuelle des co-chercheurs

sous silence. C'est pourquoi, après avoir mis en évidence les constituants essentiels de chaque étape, le chercheur a fait ressortir certains thèmes importants accompagnés de références au verbatim des co-chercheurs de façon à illustrer, voire appuyer, ce qui était affirmé en retournant au vécu concret, spécifique des co-chercheurs. Cette façon de procéder nous permettait de ne pas perdre de vue l'expérience individuelle dans sa richesse et complexité, objectif principal de cette recherche. Par ailleurs, cette formulation plus abstraite et synthétique pourrait permettre à d'autres chercheurs de voir dans quelle mesure la structure typique que nous avons dégagée suite à l'étude de deux expériences individuelles est en harmonie avec celle qu'ils découvriraient. Seules d'autres études sur le même thème seraient en mesure de permettre de se prononcer sur ce sujet.

UNITES NATURELLES DE SENS DE M.

1. C'était Noël 1968, nous étions dans une veillée familiale avec mes frères et mes soeurs. Les dames discutaient au salon pendant que les hommes jouaient aux cartes dans la cuisine. Léo, mon beau-frère s'amène au salon en invitant Jocelyne à se rendre auprès de Raymond qui ne se sentait pas bien. Jocelyne est une belle-soeur infirmière de son métier. J'ai senti une panique s'emparer de moi et j'étais moi-même rendue sur les lieux avant Jocelyne. J'ai vu Raymond (mon mari, l'homme que j'aimais le plus au monde) à terre, inconscient.

2- J'étais très paniquée, incapable de lui parler ou de lui venir en aide. Je demandais à mes parents de prier pour que Dieu me le garde et je nommais mon incapacité de vivre sans lui.

3- Lorsque nous avons conduit Raymond à l'hôpital, je voulais être auprès de lui mais quand je lui ai touché la main j'ai été saisie par la froideur de son corps, cette sensation me glaça moi-même et je la sens inscrite dans mon corps encore actuellement.

4- A l'hôpital, j'avais l'impression de cette réalité de la mort de Raymond et je n'avais aucune réaction émotionnelle. Je réglais les affaires i.e. les régularités

UNITES DE SENS DE M. EXPRIMEES DANS UN LANGAGE PSYCHOLOGIQUE PLUS ABSTRAIT

1- Lors d'une célébration familiale pour la fête de Noël, le mari du s. (R) fut saisi d'une crise cardiaque. S. se trouvait dans un état de panique en voyant son mari, la personne la plus significative dans sa vie, inconscient.

2- La réaction immédiate du s. fut de paniquer et de perdre ses moyens (paroles et capacité d'agir). Dans son impuissance s. demande à ses proches d'intercéder en sa faveur auprès de Dieu pour qu'il lui garde son mari. S. se sentait dans l'incapacité de vivre sans lui.

3- En se rendant à l'hôpital, s. a été saisie par la froideur du corps de son mari, sensation qui s'est inscrite dans son corps et qui la glace encore aujourd'hui.

4- A l'hôpital, la réalité de la mort de son mari est vécue vaguement, sans émotions. S s'acquitte des formalités comme un robot. Présentement s. sait qu'elle

(papiers etc..) comme un robot. Je sais maintenant que je venais de subir un traumatisme émotionnel qui allait me suivre très longtemps et qui après 20 ans m'habite encore.

5- Il m'est très difficile de nommer avec précision les sentiments réels que j'ai vécus. Je ne peux pas dire que j'avais de la peine, ni avancer que je me sentais en colère. Je dirais plutôt que mon cœur et mon corps ont figé, se sont comme insensibilisés. Egalement, je me suis mise à dormir 12 à 14 heures par jour. J'ai aussi attrapé une grippe avec forte température et j'ai été au lit pendant une semaine. Moi qui ne suis jamais malade. Je me souviens également n'avoir pas parlé pendant un mois. Je me terrais dans ma chambre au sous-sol et je ne cherchais pas de contact avec personne. Quand on venait tenter de me sortir de mon mutisme et de ma tanière, je me sentais légèrement en colère. Je me souviens que j'avais alors un désir profond de mourir. J'écrivais aussi à Raymond, lui demandant entre autres comment est-ce que cela se faisait que je vivais alors que lui n'était plus à mes côtés.

6- Lorsque j'ai commencé à marcher sur le trottoir au printemps, je me rappelle que je me sentais en colère parce qu'il faisait soleil et que moi je me sentais dans le noir et la désorganisation intérieure. Je voyais les gens continuer leur vie et j'acceptais difficilement qu'ils continuent à vivre alors que moi ... Je me sentais entourée mais si seule avec ma peine ...

7- En mars, j'ai appris que j'étais

venait de subir un traumatisme émotionnel dont elle ressentirait l'impact pendant plus de 20 ans.

5- Suite à ce traumatisme, s. a vécu une réaction d'insensibilisation et de retrait au plan corporel et psychologique. Au plan corporel, le s. se réfugie dans le sommeil et vit une maladie qui l'immobilise au lit. Au plan psychologique, s. coupe la communication avec les autres et s'isole volontairement dans un endroit retiré, refuse de parler (s'enferme dans un mutisme) et se referme. S. vit de la colère quand ses proches entravent sa retraite. S. est habitée par un désir profond de mourir et tente de se relier à l'autre mort en lui écrivant, et en lui posant des questions.

6- Au retour du printemps, s. est choquée par les contrastes accentués entre son état intérieur (désorganisé, dans le noir) et la nature éclatante (lumière et soleil). S. est envahie par sa peine et ne peut pas se relier à la vie qui continue (dans la nature et chez les autres).

7- A l'annonce de sa maternité, s.

enceinte de Louis. Ce fut pour moi une deuxième épreuve. Comment vivre ma maternité seule, quel sens avait cette naissance ? Nous avions rêvé d'un beau petit blond. Raymond est mort sans jamais savoir qu'il allait être père. Je ne savais pas comment faire de la place à cet enfant qui s'annonçait. Je me sentais accablée, sans ressource, seule devant cette responsabilité. Oui, je le vivais comme une deuxième épreuve...

8- Je dirais qu'après un an, mon corps et mon coeur se détendaient de ce traumatisme mais je sais aujourd'hui après avoir travaillé en thérapie que j'ai alors pris des décisions qui ont marqué toute ma vie. Entrevue avec M. M.S. J'aimerais revenir sur ton texte écrit et te demander d'élaborer davantage certains aspects si tu veux bien. D'abord je me demandais en lisant ton texte si tu connaissais la condition de santé de ton mari ou si c'était une complète surprise pour toi sa condition.

9- M. C'était sa quatrième crise cardiaque mais j'ai pu les identifier après parce que j'ai fais pratiquer l'autopsie, i.e. le médecin m'a suggéré ça en disant: "je pense qu'il est mort d'une crise cardiaque mais à 27 ans il est tellement jeune que je ne peux pas en être sûr alors si on pouvait pratiquer l'autopsie, ça nous aiderait ..." alors j'ai accepté puis d'après le rapport d'autopsie, on m'a dit qu'il avait le coeur usé comme un homme de 60 ans d'abord, puis que c'était sa quatrième crise parce qu'il avait

est plongée dans le non-sens. Parallèlement à la mort de son mari, S. fait face à la perte d'un père pour son enfant et la perte d'un projet commun (avoir un enfant ensemble). S. se sent accablée, seule, sans ressource face à cette responsabilité et ne sait comment transiger avec cette nouvelle situation.

8- Rétrospectivement, S. remarque qu'après 1 an il y eu un certain relâchement (du coeur et du corps) face à ce traumatisme. Mais S. sait, après avoir exploré son vécu en thérapie, l'impact qu'eut cet événement sur ses décisions subséquentes et sur le reste de sa vie.

9- La mort de R. fut tout à fait inattendue pour le S. Ce n'est que par le rapport d'autopsie que la cause véritable de sa mort fut confirmée. Après coup, S. a relevé certains indices qui auraient pu être indicateurs de son état de santé. Mais les experts consultés, n'ayant pas émis le bon diagnostic, n'avaient vu aucune raison de s'alarmer.

quatre ... trois cicatrices puis celle-ci était pas encore cicatrisée... Mais dans les derniers mois, il avait perdu 10 livres puis il avait eu des crises mais quand je l'amenaïs à l'hôpital en état de crise on me disait qu'il faisait des spasmes nerveux. Alors c'est le diagnostic qu'on nous donnait, alors comme c'était un gars sportif, jovial, j'ai ... ça m'est pas venu à l'idée... c'est comme jamais j'ai pensé à ça tu sais ...

10- Mais j'ai l'impression qu'inconsciemment quelqu'un qui va mourir sait qu'il va mourir; par exemple par la suite on peut se rappeler de telle, telle phrase qu'il a dite ou telle action qu'il a faite ... Quand je l'ai rencontré j'avais 18 ans on était en amour fou l'un et l'autre c'était très très fort. Aujourd'hui j'appellerais ça fusionnel mais je m'en fous pcq c'était tellement bon... mais c'était très intense puis Raymond me disait à peu près un mois avant qu'il meure: "Si un de nous deux venait à mourir, je pense que l'autre pourrait pas survivre, tellement on est proche l'un de l'autre". Puis je me rappelle de ma réponse, j'avais dit: "bien ça arrive à des gens puis les gens ont l'air de s'en sortir tu sais ... je suppose qu'on survivrait à ça". Je me suis dit par après que peut-être qu'inconsciemment il sentait quelque chose...

11- Mais non pour revenir à ta question, j'ai pas été avertie ... ça vraiment été un choc épouvantable pour moi ... C'est pas une chose qu'on peut s'imaginer... M.S. Tu me décrivais dans ton texte justement

10- S. interprète certaines paroles de son mari comme ayant un sens avant-coureur de leur séparation. Il avait exprimé que la mort de l'un serait insurmontable pour l'autre. Par ses paroles, S. réalise que R. décrivait la nature fusionnelle de leur relation.

11- S. n'a aucunement anticipé la mort de son mari et a vécu cet événement comme "un choc épouvantable". S. se rappelle nettement de la sensation d'être figée qui a envahi son corps et qui

qu'au début tu as vécu une réaction de choc intense ... M. Ah oui et comment... J'étais complètement désorganisée c'est comme si j'avais figé et je me rappelle bien de cette sensation..du moment où ça m'a envahie, je peux comme la nommer, comme ...ça m'a traversé le corps, je m'en rappelle ... M.S. Quand cette sensation est-elle venue plus précisément ?

12- M. Lorsque mon mari est tombé, ça été d'abord de la panique. J'ai commencé par être très paniquée à ressentir, comme à intuitionner que c'était sérieux ce qui se passait puisque j'ai demandé tout de suite à mes parents de prier, et je disais: je veux pas le perdre ... Alors tout de suite je devais ressentir l'importance de ce qui se passait, puis le danger de le perdre. Mais on a été incapable de rejoindre un médecin parce que c'était Noël vois-tu, et finalement j'ai rejoint un médecin qui m'a dit: donnez-lui de l'oxygène, mais on n'a pas ça nous de l'oxygène dans nos maisons. Ensuite ... disons qu'on a fait venir une ambulance, on ne savait pas comment s'y prendre, il y avait une personne au téléphone pendant que l'autre essayait de faire quelque chose pour Raymond, essayait de le réanimer puis enfin tu sais on faisait notre possible; puis finalement on a fait venir les polices; puis lorsqu'ils sont arrivés ils avaient un appareil pour la respiration qui permet de donner de l'oxygène; puis le policier a dit une fois qu'il avait installé son appareil " Ca marche pas". Bien moi j'ai compris qu'il voulait dire que son appareil ne fonctionnait pas quand de fait il voulait dire que ça

l'a laissée confuse.

12- Réaction immédiate du s...fut de la panique. Parallèlement aux efforts de tous, s. fait appel à de l'aide professionnelle. S. ressent intensément la menace de perdre son mari, se sent impuissante et demande à ses parents d'intercéder en sa faveur auprès de Dieu pour qu'il lui garde son mari. Dans sa panique, s. mésinterprète les paroles de l'aidant qui avouait son impuissance à sauver son mari et se met en colère et à le blâmer.

ne donnait plus rien ... Mais moi je me suis mise en colère contre le policier, puis je lui ai dit : "Ecoutez ça pas de bon sens que vous vous promeniez avec des appareils qui ne fonctionnent pas dans votre auto, il a besoin d'oxygène et il risque de mourir à cause de tout ça". Il n'a pas réagi, comme il devait voir que j'étais dans un état de panique puis il a laissé tomber ... Mais j'étais fâchée.

13- M.S. Il l'est mort sur le coup ?
M. Oui, je ne lui ai jamais reparlé, comme il est tombé là, puis je ne lui ai plus jamais jamais reparlé ... M.S. Je comprends que c'a dû être terrible. Tu disais dans ton texte qu'après sa mort tu t'étais refermée sur toi-même ...

14- M. Avant ça, j'ai traversé une période que j'ai trouvée très difficile à vivre, c'est qu'instinctivement je me rends compte que l'on sait comment faire un deuil, mais la société t'empêche de vivre ton deuil. Je sais ça maintenant parce que j'ai suivi un cours là-dessus et que ça m'a permis de revenir sur mon expérience. J'ai pu nommer et identifier mon vécu ... Comme quand on était au salon mortuaire par exemple, instinctivement j'avais le mouvement d'aller vers Raymond, puis de me placer près de la tombe, puis d'être en contact avec lui, sa mort ... Mais les gens étaient pas capables de me voir faire ça, ils avaient peur que je fasse une crise ou je ne sais quoi tu sais ... Ca fait qu'ils venaient vers moi et me disaient : "M. viens t'asseoir, tu te fais du mal, reste pas là". Mais en fait je

13- La séparation fut vécue de façon très brutale par le sujet. "Je ne lui ai jamais jamais reparlé".

14- Réfléchissant sur son expérience suite à un cours qui lui a permis d'identifier son vécu, S. réalise comment la société interfère et empêche le processus de deuil. Par ex. S. réalise qu'au salon mortuaire son mouvement spontané consistait à se rapprocher de la tombe, à faire face à la réalité de la mort de R. mais ses tentatives étaient bloquées par son entourage qui voulait lui éviter de souffrir. S. a l'impression que cette attitude a ajouté à son traumatisme..

pense que j'aurais eu, (je l'ai vu ensuite en thérapie) j'aurais eu besoin de le laisser partir doucement... mais je n'ai pas pu faire ça, et je crois que ça a ajouté à mon traumatisme. C'est comme si la coupure est restée comme coupée ...

15- Mais j'avais facilement des ... comme ça me venait naturellement de faire des choses pour être en contact avec Raymond pour le laisser partir lentement... puis ça été la même chose à l'enterrement. D'abord il faisait une tempête de neige épouvantable, le 27 déc c'était. Puis ça a duré deux minutes à peu près.. moi tu penses si je m'en foutais de la maudite tempête de neige...c'est comme, j'aurais voulu rester là, puis même j'aurais voulu rester là, puis que tout le monde s'en aille...mais les gens sont pas capables de te suivre là-dedans. Ils se sentent responsables de toi; ils veulent t'aider, ils veulent pas que t'aies de la peine, alors ils font ça pour bien faire,mais leur action t'empêche, en tout cas, moi de vivre ce que j'ai à vivre... Je vois tout ça maintenant très clairement.

16- M.S. Comme si c'était trop vite pour toi, pas à ton rythme... M. Oui c'est ça, ce n'était pas à mon rythme du tout, puis aujourd'hui je regrette de pas avoir été capable de le dire. Je regrette de m'être laissée faire. J'aurais dû leur dire de me laisser tranquille, puis de me laisser me suivre. Mais j'avais pas assez d'énergie pour faire ça.

17- M.S. Alors tu retenais ça en dedans à ce moment-là ? M. Oui, j'ai fait le mouvement inverse de

15- S réalise après avoir reçu de l'aide professionnelle, que ses tendances spontanées étaient saines. S. avait besoin de rester près du corps de son mari pour s'en détacher progressivement. Le même phénomène s'est répété à l'enterrement. S. se sentait tiraillée entre son désir de rester plus longtemps et les pressions extérieures de ses proches qui la forçaient à partir. S. sait que les autres avaient de bonnes intentions, mais réalise que leur action fut un obstacle à son processus et l'ont empêchée de répondre à ses besoins.

16- S. a l'impression d'avoir été brusquée dans son expérience. S. regrette de ne pas avoir davantage suivi son processus à elle et de ne pas avoir repoussé les interventions bloquantes. S. réalise qu'elle n'avait pas l'énergie de s'affirmer.

17- Face à cette incompréhension, s. s'est réfugiée en elle-même et s'est sentie obligée de fixer son

retourner mon vécu vers l'intérieur; j'ai dû, j'ai été obligée de figer ça quelque part, puis, puis je suis restée un bon mois sans parler dans le fond de la cave là ... M.S. Quand tu dis dans le fond de la cave ... M. Bien c'est que j'avais accepté de retourner chez mes parents à condition d'avoir une chambre loin ... je voulais pas être avec le monde... Puis il y avait déjà une chambre qui avait commencé à être aménagée dans le sous-sol; puis mon père l'a terminée puis je suis allée m'installer là. Alors c'est ça le fond de la cave ... Ca m'a tenue dans le fond de la cave comme on dit, ça m'a tenue loin...

18- Puis j'ai, aujourd'hui je me dis, j'avais besoin de ça. J'ai l'impression que j'avais besoin de ça, puis je me dis, je ne sais pas, ça aurait pu durer 3 mois, 4 mois, je le sais pas comment de temps mais ça n'a pas été fait. Si c'était à refaire je me suivrais là-dedans, je me laisserais aller là dedans le temps d'en sortir, de vider ... de revenir tranquillement à la surface là ... Mais je me faisais constamment solliciter par ma soeur, mon frère... ma mère était en train de devenir folle en haut, tu sais..

19- M.S. Toi qu'est-ce que tu vivais là dedans ? M. La léthargie, c'est ce que j'appelle être figée là comme sans affect fort tu sais. J'étais comme gelée, ankylosée; je ne sais pas comment nommer ça autrement... M.S. C'est à cette période que tu disais que tu dormais beaucoup? M. Oui je dormais des 12-13-14 heures pas jour tous les jours, tout le temps.... puis j'étais bien contente de dormir. Tu

vécu à l'intérieur, loin des autres. S. est restée plongée dans son mutisme pendant un mois. S. est retournée chez ses parents à la condition de pouvoir s'isoler dans la cave.

18- S. réalise qu'elle avait besoin de s'isoler, de se retirer du monde. S. réalise qu'elle n'a pas suivi son rythme étant donné les nombreuses sollicitations extérieures. Avec le recul, s. a l'impression que ce retrait était l'occasion d'une plongée en elle-même et qu'elle aurait eu besoin de revenir lentement à la surface quand elle serait prête.

19- Dans ce retrait, s. n'avait pas une conscience aigüe de la mort de R. S. se sentait figée, gelée, dans une léthargie sans affect intense. S. est restée dans cet état quelques mois et aurait eu besoin de plus de temps. S. a l'impression que son traumatisme aurait guéri plus vite si elle avait suivi son processus.



sais, je me disais: quand je dors je n'ai conscience de rien je me repose... M.S. Etais-tu très consciente de la mort de Raymond? Y. pensais tu beaucoup? M. Je pourrais pas dire que j'étais très consciente de la mort de Raymond. Je pourrais dire que j'étais comme, c'est drôle l'image qui me vient c'est... comme tu prends un bébé là puis tu le mets dans de la glace là tu sais ... c'est comme si tout le tour de la personne a gelé là. Alors j'étais gelée comme ça sans affect comme tel. Je ne peux pas dire que j'avais de la peine ni de la rage comme tel ... Puis ça a duré quelques mois à peu près cet état là. Ça a duré peut-être trois mois; bien moi je pense aujourd'hui que ça aurait dû durer plus longtemps. Si j'avais suivi mon propre rythme, ça aurait duré plus longtemps. M.S C'est comme s'il y avait quelque chose de bon là-dedans pour toi... M. C'est fou à dire, mais oui j'ai l'impression. Il me semble que oui j'avais besoin de ça... Il me semble que j'aurais moins porté de séquelles si j'avais vécu ça, j'en aurais probablement pqq je crois qu'il reste toujours une cicatrice. Mais il me semble que ça aurait été plus sain pour moi de le vivre.

20- M.S. Est-ce que ce sont les pressions extérieures qui faisaient qu'il fallait que tu t'en sortes comme de ta famille, ta soeur? M. Oui ... Puis moi j'ai comme, comme je suis très sauveuse comme style de personne, alors j'ai été constamment sollicitée de faire attention à maman qui elle vivait mal ça. Alors il fallait que je sorte, puis que je commence à penser aux autres qui n'étaient pas capables de me voir de

20- S. est sortie de son retrait après quelques mois, suite à des sollicitations familiales dans le but de prendre soin de ses proches qui ne pouvaient tolérer de la voir dans cet état.

même.

21- M.S. Est-ce que tu travaillais quand même à cette période là ou si ... M. Au bout de trois mois j'ai commencé à faire de l'enseignement auprès des adultes le soir. Ça m'obligeait à sortir, mais tu sais je n'étais pas là. Je le faisais, mais je ne me sentais pas présente. M.S. Mais dans les premiers trois mois où tu étais plus comme dans ta chambre, tu ne travaillais pas à ce moment là.. M. Non. J'ai recommencé à ce moment-là, puis j'ai arrêté plus tard au moment de l'accouchement. M.S. Qu'est-ce qui t'a amenée à chercher un emploi à temps partiel? M. Bien c'est mon beau-frère qui parce que moi j'avais quitté un emploi comme enseignante à Magog où j'enseignais avec Raymond, alors quand je suis revenue dans ma ville natale chez mes parents, alors mon beau-frère qui faisait de l'enseignement aux adultes aussi, m'a dit: "bien si tu veux prendre ma charge en français pour les adultes, je vais te la laisser, moi, je suis correct". Alors j'ai pris cela en attendant d'avoir autre chose. M.S. Te sentais-tu prête à travailler ou c'était plutôt comme une pression qui venait de l'extérieur ... M. Non je ne me sentais pas prête à travailler. Je crois que m'être écoutée, je me serais retirée de tout ce qui était actif pour un bout de temps.

22- D'ailleurs, j'avais de la misère à retourner à la vie. Ce qui était vivant me choquait, comme m'agressait. Comme le printemps, les belles journées, les fleurs, les gens heureux, oui ça me choquait que la vie continue ... Je peux dire que.

21- S. a pris un nouveau travail à temps partiel après trois mois de retrait suite à une initiative d'un membre de sa famille. S. ne se sentait pas disponible intérieurement pour ce travail. S. sentait le besoin de poursuivre son retrait plus longtemps.

22- S. avait de la difficulté à faire le passage entre l'état de léthargie et la vie active. Confrontée à la mort, la vie sous toutes ses formes l'agressait et la rendait agressive. S. réalise aujourd'hui que sa grossesse fut

ce qui m'a aidée dans le fond, et en même temps ce qui a été très difficile pour moi, c'est de vivre une grossesse en même temps... mais j'ai l'impression que ça m'a beaucoup aidée. Comme je pense que j'ai accepté Louis il avait 7 mois, tu sais.

23- M.S. Comme ça a dû être un autre choc, une épreuve quand tu as su que tu étais enceinte. M. Ah oui. J'ai trouvé ça difficile. Je me demandais comment j'étais pour m'organiser pour passer au travers... Puis je ne voyais pas de sens à ça... c'est comme... oui je désirais tellement être enceinte avec Raymond, mais pas toute seule. Je cherchais le sens, et il n'y en avait pas... Il n'y avait pas de sens à tout cela: la perte de Raymond, la grossesse... Je me sentais très triste et très désolée que Raymond ne connaîtrait pas son enfant... il aurait bien voulu avoir l'enfant. Je peux pas dire que j'étais révoltée, mais j'étais désorganisée, perdue, comme encore dans le non-sens total par rapport à toute l'expérience; et je ne savais pas quoi faire avec tout cela. Dans les premiers six mois, j'étais plutôt léthargique... je ne me questionnais pas activement.

24- M.S. Tu disais tantôt que ta grossesse t'a aidée comment? M. Bien maintenant je me rends compte que, à un moment donné quand Raymond vivait et que j'allais magasiner, par exemple, je lui rapportais un chandail, ou, tu sais, j'allais toujours faire un tour sur le côté des hommes pour lui acheter un petit quelque chose. Je suis assez gâteuse, puis tout ça... n'avait pu

déterminante dans l'acceptation de la vie, bien que difficile en même temps.

23- La grossesse sans la présence de son mari plongeait le sujet dans le non-sens total. S. ne voyait plus la signification de cet événement et elle le percevait comme une deuxième épreuve. S. se sentait complètement désorganisée, perdue, léthargique. S. vivait beaucoup de tristesse face au fait que R. ne connaîtrait pas son enfant.

24- Envahie par le sentiment de manque et de vide qu'avait laissé la mort de R., la grossesse a permis au S. de se ré-engager partiellement et de sortir peu à peu de sa torpeur en pensant à son bébé. Cette attitude avait d'abord été amorcée par ses proches qui par leur comportement, tentaient de susciter chez le S. le désir de l'enfant. S. réalise maintenant qu'elle vivait de

de sens, et je me retrouvais confrontée une fois de plus au vide, au manque ... puis là comme tu vas magasiner, bien c'est comme t'as que toi à penser, tu ne te réfères qu'à toi-même. Mais à un moment donné, je me suis mise à acheter des choses pour le bébé. Mais ma famille m'a aidée en ce sens là c'est eux qui ont commencé ça. Quand ils allaient magasiner ils me rapportaient des petites camisolles de bébé ... ils achetaient des choses pour tenter de m'aider à accepter pcq je ne l'acceptais pas. Il y avait sûrement une sorte de révolte là-dedans pcq je ne comprenais pas ce qui arrivait: je comprenais absolument pas tout ce qui était arrivé... comment ça se fait que tout ça m'arrivait... Alors ma famille tentait de m'aider en suscitant le goût du bébé pcq j'avais toujours voulu être enceinte; c'était un de mes grands rêves... M.S. Donc pour un bout de temps c'est comme si ça n'avait pas de sens d'avoir un enfant maintenant que Raymond était mort...

25- M. Oui, c'est ça; puis après quand j'ai accouché, comme j'ai dit, je n'ai pas accouché toute seule; j'ai amené Raymond tout le temps que j'ai eu les contractions. Je parlais avec Raymond, c'est comme si j'avais besoin de l'avoir avec moi; alors j'étais en contact avec lui là tout le temps, pareil comme s'il avait été là. Comme c'était difficile, je lui demandais de m'aider, de me tenir la main et des choses comme ça ... C'est comme si j'avais besoin d'être en contact avec lui. Quelqu'un pourrait dire elle est folle là, mais c'est ce que j'ai vécu. Je ne lui parlais pas

la révolte face à la rupture de ce rêve commun (avoir un enfant avec R.) face au non-sens de sa situation et se sentait incapable d'accepter son enfant.

25- S. a donné naissance à son enfant accompagnée spirituellement de R. Durant l'accouchement, S. communiquait intérieurement sans arrêt avec R. S. affirme sa réalité vécue tout en étant consciente du caractère inusitée que peut revêtir de l'extérieur une telle conduite.

verbalement là, je le faisais intérieurement tout le long de l'accouchement; alors j'ai ensuite accouché de Louis ...

26- Mais vois-tu au moment de l'accouchement, ça c'est une autre chose que j'ai trouvée intéressante bien par la suite, le médecin a été très très délicat avec moi, très gentil, très présent; j'ai un bon souvenir de cet homme là ... Il était au courant de la situation parce que quand je suis allée, (c'est un gynécologue) puis j'avais pas de menstruations depuis trois mois puis j'étais certaine que c'était à cause du traumatisme; alors je commençais à être pas mal gonflée puis tout ça ... alors j'avais commencé à soupçonner que ça pouvait être ça, mais je me suis dis: je vais aller voir le médecin pour qu'il me donne quelque chose pour faire partir mes menstruations. Je lui ai parlé un peu de ma situation, et il était au courant pcq tous les médecins de l'hôpital qui étaient intéressés avaient été invités à voir le corps de Raymond puisque c'était tellement spécial d'avoir un corps aussi magané à son âge. Toujours est-il qu'il semblait embêté de me donner la nouvelle de ma grossesse. Quand il m'a annoncé cela, j'ai vu tout blanc... (pleurant), j'ai vu comme blanc. Ca été comme un deuxième choc, puis je me suis levée, puis je suis partie. Je me rappelle qu'il est venu, puis il m'a dit: "faut que tu prennes un rendez-vous avec la secrétaire avant de partir", mais je suis sortie comme une zombie sans prendre le rendez-vous... J'étais complètement gelée... Comme si autour de moi encore une fois rien n'existait... puis quand je suis

26- S. a ressenti beaucoup de support de l'expert médical qui était au courant de sa situation. A l'annonce de sa grossesse, s. a subi un autre choc. Une fois de plus, s. sentait que son monde s'écroulait. La première réaction du s. fut de figer, de se sentir dépossédée. S. a par la suite longuement pleuré. S. se sentait dépassée et découragée devant l'énormité de sa situation.

arrivée à mon auto, je me rappelle avoir pleuré beaucoup, puis je suis arrivée à la maison et j'ai raconté cela à ma famille. J'étais découragée ... c'était comme trop... Je me sentais dépassée. C'était comme deux chocs coup sur coup.

27- Et par la suite, tout le temps de ma grossesse, j'ai essayé d'accepter ça... Comme dès fois chez nous on avait un grand miroir dans la salle de bain, quand je prenais mon bain je me regardais le ventre, puis je me parlais. Pour accepter je disais: "bien t'as toujours aimé ça, tu vas pas manquer ça, tu seras peut-être jamais enceinte encore une deuxième fois tu sais pas. J'essayais d'accepter puis de jouir de la grossesse, mais je ne suis pas arrivée à ça. Je ne peux pas dire que je suis arrivée à ça. C'est comme si je ne pouvais pas vivre deux expériences à la fois. Déjà de vivre une première maternité pour une femme, c'est toute une expérience; mais, dans mon cas, c'est comme si l'autre expérience prenait le dessus... Je ne savais pas quoi faire avec ça... ça me désorganisait davantage.

28- Mais quand j'ai accouché de mon fils Louis, j'étais sur le bord de la table, puis le médecin m'a dit: "Mme A. qu'est-ce que vous faites; vous ne laissez pas aller votre bébé"? J'étais pas consciente que je le retenais; mais j'ai dit: "j'ai peur qu'il tombe dans le vide". J'avais l'impression de sentir le vide. Puis comme là le médecin m'a montré ses mains, et m'a dit: "regarde là mes mains, je l'attends, tu peux laisser aller; il va sortir". Mais j'avais eu

27- La grossesse fut vécue par le s. de façon ambivalente: d'une part le s. faisait beaucoup d'efforts pour essayer d'accepter sa maternité (pensées positives) d'autre part, s. ne se sentait pas disponible intérieurement pour vivre deux expériences à la fois aussi intenses et contrastantes de vie et de mort. L'expérience de perte envahissait tout. S. se sentait impuissante à accepter sa maternité, et cela la plongeait dans un état de désorganisation et de confusion.

28- Rétrospectivement, le s. établit une relation entre sa peur au cours de l'accouchement de laisser aller l'enfant par peur qu'il ne tombe dans le vide et son propre vécu à la mort de R. S. a l'impression d'être elle-même tombée dans le vide, le non-sens. S. avait besoin d'être rassurée que l'expert allait recevoir son enfant.

l'impression que si je le laissais aller, il allait tomber dans le vide. Mais c'était aussi symbolique de mon vécu. J'étais tombée dans le vide moi. Ça m'a frappée par la suite de faire la connection entre mon accouchement et mon expérience de perte. J'avais une peur de le perdre, j'avais besoin d'être rassurée que quelqu'un allait le prendre, le recevoir, puis pas le laisser tomber.

29- M.S. C'est comme si toi tu t'étais sentie laisser tomber dans tout cela? M. Ah oui. Puis après, ça m'a pris. Il avait 7 mois la première fois, je voyais à tous ses besoins, i.e je voyais à tous ses besoins physiques, mais si je parlais, je ne m'en ennuyais jamais de lui. Mais au bout de 7 mois, j'avais été en voyage en Floride avec ma soeur. En m'en revenant dans l'avion, je me suis, j'avais hâte de voir mon fils. Et ça a fait beaucoup de bien... Comme si quelqu'un devenait de nouveau important pour moi... M.S. Comme si tu pouvais te permettre de sentir ton attachement. M. Oui, en tout cas de me sentir attachée à un enfant...pcq avec les hommes ça été très difficile... J'ai pas pris beaucoup de chances à ce niveau là. Mais avec Louis mon fils c'est comme si je recommençais progressivement à avoir un lien. C'est comme si j'ai pris conscience de la place qu'il prenait, et que je réalisais que j'avais encore quelqu'un dans ma vie. Par ailleurs, j'avais tendance à me culpabiliser, je me sentais coupable de ne pas ressentir de l'amour pour lui. Mais en fait, je l'aimais, mais j'avais de la difficulté à me le laisser sentir.

29- S. ressent pour la première fois un attachement à quelqu'un d'autre que son mari lorsque son fils est âgé de 7 mois. S. éprouve un soulagement, se remet de sa culpabilité face à l'émergence de sentiments maternels. S. réalise toutefois qu'elle était fermée à toute autre expérience affective spécialement vis-à-vis des hommes.

Alors la première fois que je me suis ennuyée, ça été comme très important pour moi. Je ressentais moins le vide, mais aussi en même temps je me sentais moins coupable... Je sentais enfin des sentiments de mère...

30- M.S. Il y avait quelque chose qui s'ouvrait dans ça pour toi? M. Oui, tu sais, puis comme je suis certaine que ça a dû marquer Louis toute cette affaire là et tout le reste ... D'ailleurs je me rends compte de l'implication et des conséquences d'un deuil pas fait sur tout l'environnement, sur ta vie, sur tout tout tout.

31- M.S. Tu as l'impression que tu ne te laissais pas vivre ton deuil à cette période là. M. Non. M.S. avec la grossesse? M. Oui c'est ça. C'est comme si je me coupais, c'est comme si je suis restée bloquée à la première étape à la négation. M.S. Tu étais dans quoi par rapport à Raymond dans tout cela. Pensais-tu beaucoup à lui? Avais-tu beaucoup de peine? M. Ah oui tout le temps. Je parlais toujours de lui. Je n'arrivais pas à le laisser partir. Je parlais constamment de Raymond. J'ai parlé de Raymond pendant, mon Dieu, au moins dix ans dans le fond... Parler de lui et qu'il soit constamment dans ma conscience. Ah oui, ah oui. Chaque fois que je faisais des choses, je pensais: Raymond faisait ça comme ça lui; Raymond aimait mieux ça ...

32- Puis je me suis remariée quand Louis avait trois ans. Mais j'ai pas nécessairement choisi un homme que j'aimais .. parce que pour moi là, j'étais certaine que j'allais pas

30- S. a maintenant une conscience vive de l'impact que peut avoir un deuil non-résolu sur la vie entière de la personne. S. a l'impression elle-même d'avoir traumatisé son fils par son deuil non-terminé.

31- S. réalise qu'elle ne se permettait pas de vivre son deuil. S. a l'impression de s'être bloquée émotionnellement et d'avoir maintenu R. au centre de sa vie, de ses pensées et préoccupations pendant plus de dix ans. S. réalise qu'elle était incapable de le laisser partir, de faire ses adieux.

32- S. constate que sa vie était bien organisée, mais que toute une partie d'elle-même est restée fermée à la possibilité de créer de nouveaux attachements amoureux. S.

être capable d'aimer. Bien mon coeur n'était pas ouvert. Tu sais je n'avais pas encore quitté Raymond. Ma vie était bien organisée, je n'étais pas dépressive ni rien, mais il y avait toute une partie de moi que je gardais fermée. Alors j'ai pas pu m'ouvrir à une expérience amoureuse réelle, j'ai juste assuré ma sécurité, puis celle de Louis. C'était un bon gars, c'était un bon père, j'ai fait un bon choix dans ce sens-là, mais je trouve que j'en ai fait un mauvais par rapport à moi-même i.e par rapport à une relation comme telle. M.S. T'as été longtemps habitée par Raymond, pas capable de lui dire adieu ... M. Oui, puis incapable de m'ouvrir vers quelqu'un d'autre comme femme.

33- Oui, je me rappelle de ça. J'avais été suivre un cours au Nouveau-Brunswick, puis y avait un bonhomme qui nous avait donné un cours... c'était en quoi donc ? puis un moment donné, il a parlé du deuil puis il a nommé ça comme ça, que quelqu'un, mettons, qui avait perdu une personne dans un divorce ou dans une mort, puis qui n'avait pas quitté, ne pouvait pas s'ouvrir à une autre expérience. Puis ça a fait "clic" dans moi... en tout cas j'étais tellement bouleversée que je suis sortie du cours. J'étais plus capable de rester là... ça venait de parler de moi. Je réalisais que je n'avais pas fini mon deuil. Que je n'avais pas dit adieu à Raymond. Qu'une partie de moi très importante était restée fermée pendant plus de dix ans...treize ans même. Cette phrase venait m'éclairer sur ce qui se passait dans ma vie. Et puis c'est après 12-13 ans que je

se sentait incapable d'aimer. S. réalise que le choix du nouveau conjoint fut fonction d'assurer une sécurité à sa vie et à celle de son fils ainsi que d'offrir un père à son fils.

33- S. a pris soudainement conscience de son deuil non-résolu et des implications de cela dans le contexte d'un cours suivi qui a eu un effet catalyseur dans sa vie. S. a réalisé subitement l'impossibilité de s'ouvrir à une relation amoureuse du fait de n'avoir pas quitté symboliquement son mari. S. fut bouleversée par sa découverte. S. a réalisé que depuis plus de 13 ans, en dépit de ses réussites professionnelles, son plan affectif était refermé, immobilisé, mort. S. ne vivait que pour son mari.

réalisais encore l'impact de ma perte dans ma vie ... M.S. C'est comme si entre temps tu avais appris à re-fonctionner à te ré-engager à différents niveaux mais toute une partie de toi était ... M. morte, toute une partie de moi était morte. Dans le fond de moi j'étais encore avec Raymond... tu vois mais cela ne m'empêchait pas d'être très active au travail. Je me donnais beaucoup, je réussissais très bien... Sur le plan professionnel, j'ai bien réussi. C'est sur le plan affectif que je suis restée immobilisée...

34- M.S. De l'extérieur quelqu'un aurait pu dire que tu avais passé au travers. M. Ben oui. Et si je regarde bien, dès le salon mortuaire, tout le monde disait que je m'en sortais bien ... puis ça c'était le renforcement positif... comme ils disaient: "elle est donc courageuse, elle est donc extraordinaire" ... c'est tout ce qui était dit. Comme d'un côté je ne pouvais pas m'approcher, pas vider, puis d'un autre côté, j'avais tous les renforcements positifs pour ne pas vider... dans le sens qu'il fallait que je tienne ça, moi, cette image là.

35- M.S. Tu sembles dire que ça t'a nui ces remarques et attitudes là. M. Ah oui, je trouve que oui. Maintenant, je m'en fouterais bien si c'était à refaire. Comme j'ai perdu une nièce en mai passé que j'aimais beaucoup; puis là je me suis dit: "y a pas un chat qui va m'empêcher de vivre ce que j'ai à vivre..." et il y avait beaucoup de colère qui montait, de la colère face à la société et ma famille qui m'avaient empêchée de vivre ce que j'avais à

34- S. réalise que ce blocage n'était pas évident aux yeux des autres autour d'elle. S. était très renforcée par ses proches pour sa force et son courage. S. se sentait contrainte à maintenir cette image plutôt que d'exprimer véritablement son vécu.

35- S. a l'impression que ces messages reçus lui ont nui en l'empêchant de s'exprimer réellement. Le décès récent d'un proche fut l'occasion de réparer symboliquement dans le présent certaines erreurs de son passé. S. a pris la ferme résolution de ne plus laisser personne interférer dans son processus cette fois-ci. S. se sentait en colère contre sa famille et la société qui l'ont amenée à s'éloigner d'elle-même.

vivre... M.S. Ils ont plutôt cherché à te calmer... M. Oui. Ils m'ont encouragée à m'éloigner de moi dans mon vécu... M.S. Si je comprends bien, ce que tu me dis, l'impact de ne pas avoir pu te suivre dans ton vécu t'a affectée davantage au plan affectif comme s'il y avait quelque chose que tu n'avais pas réglé tandis qu'aux autres points de vue de ta vie, ça fonctionnait bien est-ce cela? M. Tout à fait.

36- M.S. Puis cette phrase là dans le cours a créé un déclic pour toi en te permettant de comprendre ce qui se passait dans ta vie. M. C'est comme là, j'ai vu ce qui se passait, je commençais à me rendre compte que tout ne tournait pas rond, que tout n'était pas fini, mais je n'arrivais pas à nommer cette insatisfaction. Puis quand il a nommé ça, ça a fait comme un insight. C'est comme j'ai dit: ah mon Dieu! et là j'ai eu une réaction émotive là; je me suis mise à pleurer, pleurer beaucoup car tu vois dans toutes ces années là je n'ai presque pas pleuré. Je pensais presque constamment à Raymond, mais je ne pleurais pas ... Je pleure plus maintenant la mort de Raymond que je ne l'ai pleurée dans toute ma vie. Maintenant si j'en parle, ça peut monter tout de suite. Par la suite, j'ai fait du groupe et ça m'a aidée beaucoup.

37- M.S. C'est un peu comme si ton deuil tu avais commencé à le faire, à te le laisser vivre plus tard ... M. Beaucoup plus tard... puis là c'est la peine qui remontait qui remonte de la tristesse, de la peine. M. C'est comme si l'émotif

36- S. réalise qu'une phrase clef prononcée durant le cours a agi comme élément catalyseur d'un processus de déblocage émotionnel et fut l'occasion de symboliser différemment son vécu. Suite à cette découverte, s. se sent depuis plus spontanément en contact avec sa peine et ses sentiments en général.

37- S. réalise que son processus de deuil fut amorcé plus tard. S. fut d'abord en contact avec de la tristesse. S. a réalisé à travers sa relation avec un expert que beaucoup des difficultés rencontrées dans sa vie étaient reliées à ce

qui était prisonnier se libérait enfin... si je repensais à Raymond, ça sort ... M.S. Est-ce qu'il y a des situations plus particulières où cela remonte davantage? M. Comme tout de suite on en reparle eh bien! ça remonte. Puis, certaines difficultés que je rencontrais en groupe, ça revenait toujours à mon expérience de perte tout le temps, tout le temps, et je me demandais comment ça se fait que je me frappe toujours le nez là-dessus? C'est que finalement ce n'était pas réglé, ce n'était pas fini et que je continue de le finir de plus en plus. C'est fort, pq je me rends compte que presque toutes les difficultés que je rencontre remonte toujours à ce deuil. Mes difficultés au plan relationnel avec les hommes, ça remonte à ça. Mais parallèlement, je me suis rendue compte que plus je vivais plus je peux m'ouvrir à toutes sortes de choses ... Ah oui je trouve que ça va beaucoup mieux ... je me sens bien de ressentir... j'ai tellement retenu mes émotions par rapport à la mort de Raymond tandis que maintenant j'ai beaucoup plus facilement la larme à l'oeil quand j'y pense mais en même temps j'y pense moins souvent qu'avant. C'est comme si ça faisait de la place pour autre chose ... M.S. C'est comme si tu te permettais plus de vivre ce que tu as à vivre par rapport à ta perte ... et laisser monter ce que tu peux vivre.. M. Oui. On dirait c'est comme si quelque chose débloquent enfin et en même temps ça débloquent aussi dans mes relations .

38- M.S. C'est quoi qui d'après toi t'a permis de débloquent, ou de vider ce que tu as retenu pendant si

deuil. S. réalise que plus elle se donne la permission de ressentir plutôt que de se retenir, plus elle peut s'ouvrir. S. réalise qu'elle est maintenant moins fréquemment accaparée par le souvenir de son mari. S. vit tout cela comme un processus d'ouverture émotionnel.

38- S. a l'impression que ce qui fut significatif pour elle dans ce déblocage fut la présence

longtemps? M. C'est une bonne question. On dirait qu'en me permettant d'ouvrir sur mon vécu... comme le groupe de thérapie a été très important là-dedans pcq toutes les émotions et vécus étaient permis. Là-bas, tu peux être en maudit, tu peux avoir de la peine, on dirait que j'ai reçu une permission de m'écouter, puis j'ai été rassurée. C'est un peu comme si dans le groupe, il y avait la permission de vivre quoi que ce soit qui était présent, si c'était de la rage ou de la peine, et on dirait que ça m'a permis de m'ouvrir ... M.S. C'est ce que tu n'avais pas eu au point de départ de ton entourage M. Non j'avais eu l'inverse. M.S. Et puis c'est comme ça que tu t'es refermée... tandis qu'en te retrouvant dans un contexte qui te permettait d'être à l'écoute de toi et d'exprimer ce que tu avais à exprimer, c'est comme si ça t'a aidée, si je comprends bien... M. Oui pcq c'est depuis que je fais partie du groupe que j'ouvre beaucoup au niveau émotionnel et que tout a débloqué.

39- M.S. -ok ... Comment as-tu l'impression que ton expérience a changé ta vie? M. D'abord, j'ai souvent eu l'impression que je ne serais plus jamais la même personne. Comme il me semble qu'au moment où ça m'est arrivée, je voyais la vie comme si je pouvais la façonner comme je voulais. Puis avec la mort de Raymond, c'est comme si j'avais pris conscience qu'il pouvait m'arriver des affaires que je n'avais pas prévues, alors je suis devenue pour un temps beaucoup plus craintive dans toutes mes expériences.

permissive du groupe de thérapie dans lequel elle participait et où toutes les émotions étaient permises (rage, peine ...) S. s'est ouverte au plan émotionnel dans ce contexte significatif de soutien.

39- Prenant du recul par rapport à son expérience, s. a l'impression que la perte l'a changée comme personne. Avant cette expérience s. avait un sentiment de maîtrise de sa vie tandis qu'après, s. est devenue plus craintive pour un temps, car consciente de la possibilité constante d'événements imprévus dans sa vie.

40- Je dirais que ça a changé ma vie amoureuse comme telle. J'étais pas très craintive d'aimer avant.

41- Je suis sûre aussi que j'ai traumatisé mon fils à cause de mon deuil non-résolu. Comme Raymond c'était un gars très sportif; il était très bon aux sports, il avait une accumulation de trophées; alors je parlais beaucoup à Louis de son père. Je le tenais présent tout le temps. Comme cet enfant là a été obligé de faire un deuil d'un père qu'il n'avait jamais connu... Puis ça, heureusement que maintenant je peux en parler avec lui. Je sais que je lui ai fait du tort par mon attitude sans le vouloir. Ce qui m'a fait prendre conscience de ça, c'est qu'un jour, Louis avait 8 ans, il m'est arrivé en me disant: "ce soir c'est le film Love Story, veux-tu on va le regarder ensemble, c'est notre film, notre vie"... Puis il me disait tout le temps: "Bien papa Raymond n'aurait pas fait ça hein" ? et je me rendais compte qu'il fonctionnait par comparaison, puis, avec un père qu'il n'avait jamais connu. Alors après l'événement du film je me suis dit, c'est pas correct; comme j'ai fait du tort à Louis, il faut que j'intervienne pour ne pas qu'il reste avec ça, avec un père idéalisé. J'ai voulu me marier pour qu'il ait un père, puis il n'en a pas. C'est comme si je m'organisais pour que dans le fond il n'en n'ait pas de père. Alors j'ai dit à Louis à propos du film: "Louis c'est pas ton histoire, peut-être la mienne, ça pourrait ressembler à celle que j'ai eue, mais comme tu n'étais pas né quand Raymond est mort, tu n'as

40- S. a l'impression que cette perte a changé sa vie amoureuse en la rendant plus craintive d'aimer.

41- S. a aussi l'impression d'avoir provoqué un traumatisme chez son fils par son deuil non-résolu, d'avoir alimenté ainsi chez lui l'image d'un père idéalisé, et d'avoir par sa communication constante, gardé le père toujours présent dans le monde de son enfant. S. a pris conscience de son attitude et de l'impact que cela avait sur son fils alors qu'il était âgé de 9 ans. S. réalise aujourd'hui qu'elle obligeait son fils à faire le deuil d'un père inconnu. Cette prise de conscience a été suivie par un changement d'attitude de S. Les difficultés du fils sont alors disparues. S. a l'impression qu'elle faisait porter à son enfant sa propre souffrance et son manque.

même pas connu ton père. Puis quand à savoir si Raymond aurait été un bon père je ne pourrais pas te le dire; je ne le sais pas." Puis mon fils s'est en allé. Il n'a pas dit un mot, mais ça été deux nuits; il se réveillait la nuit, puis là il lirait puis il se promenait dans la maison partout, puis il disait; "c'est comme si je touche à quelque chose puis ça se défait". Puis après la deuxième nuit il a recommencé ça. Là je disais quand même je ne lui laisse pas passer une troisième nuit de même. Certain y a quelque chose... Mais je ne faisais pas le lien avec la mort de Raymond. J'avais l'intention de consulter avec lui; mais le troisième jour il m'est arrivé dans ma chambre, puis il m'a dit: "maman, papa Raymond est mort puis c'est bien bon..." Tu vois comme c'était ça. Je lui ai dit: "C'est pas bien bon que Raymond soit mort, mais c'est ça, c'est arrivé puis maintenant il faut bien vivre avec ça". Il est sorti, puis ça été fini. C'est comme s'il avait réglé son affaire. Aujourd'hui il a 18 ans, il me parle parfois de lui, mais plus par curiosité pour savoir tel ou tel détail. M.S. Mais c'était comme ton manque à toi que tu vivais beaucoup beaucoup. M. oui.

42- M.S. Ce qui me frappe quand tu me parles, c'est que tu me parles au passé. Ce qui me vient quand je t'entends, c'est qu'il y a eu une phase assez longue (des années) où tu me parles d'un deuil non-résolu puis de l'impact de cette non-résolution sur ta vie, sur ton fils, mais je t'entends là maintenant me parler comme si à un niveau, cela avait changé, comme si finalement tu avais fais ton

42- Avec le recul, s. reconnaît trois phases dans son développement. La première étant la perte de son mari. La deuxième phase où le s. ne s'est pas permis de faire le deuil de sa perte et les implications de cela sur toute sa vie. La troisième phase, qui se poursuit encore, est la résolution réelle de son deuil.

deuil...

43- M. C'est exactement ça. Ça s'est fait et se poursuit encore à un niveau ... Je le sens d'ailleurs. C'est comme si Raymond est moins présent ou plus de la même façon. Ça m'empêche moins de vivre ma vie et je sens plus d'ouverture intérieurement. Je parle aussi beaucoup moins de Raymond. Maintenant je dirais que l'on peut aimer plusieurs fois. Je sens moins de blocage dans mes relations, je peux me permettre de m'attacher... avec beaucoup moins de peurs.

44- Comme j'ai l'impression d'avoir pris une décision à ce moment-là importante qui était: je ne m'attacherai plus jamais, mais je verbalisais: je ne serai plus capable de ré-aimer ... mais dans le fond, c'était une décision intérieure que j'avais faite qui était l'inverse. C'est que j'avais pris la décision de ne plus aimer. Maintenant, je pense que je me sens plus capable d'aimer de risquer à nouveau sans que je pense que ça puisse être dramatique même s'il y avait une brisure ...

45- Je pense que je n'étais pas très outillée pour vivre cette perte là. Comme j'avais 26 ans, j'avais pas complété mon autonomie personnelle. On était fusionné l'un à l'autre, c'est tout au moins l'analyse que j'en fais actuellement. C'était une telle déchirure ... J'ai l'impression que toute la dépendance non-résolue de ma mère a été transférée sur Raymond. Ce qui fait que ça été aussi pénible. Moi je pense que ça

43- S. prend conscience de ses acquis. S. se sent moins accaparée par le souvenir de son mari et moins envahie par le manque. S. ne ressent plus que ses souvenirs portent entrave à sa vie. S. se sent plus ouverte intérieurement. Dans ses relations interpersonnelles, s. se sent plus capable de vivre de l'attachement avec moins de peurs, et s. est prête à risquer d'aimer à nouveau. S. éprouve plus de liberté par rapport à la vie et dans ses choix.

44- S. réalise que face à l'intensité de sa souffrance, elle a pris la décision plus ou moins consciente de ne plus s'attacher. Aujourd'hui, s. se sent plus prête à prendre le risque d'aimer et cela même face à l'éventualité d'une nouvelle brisure.

45- En prenant du recul par rapport à sa vie, s. fait des liens entre son histoire personnelle, l'intensité de son attachement à son mari, et sa réaction violente à sa perte. S. conçoit cela comme un tout cohérent indissociable. S. attribue l'intensité de son déchirement à une relation de dépendance non-résolue à sa mère qui fut transférée inconsciemment sur R.

augmenté l'intensité de l'expérience, et d'où le fait que ça m'a pris tellement de temps ...

46- Il y avait aussi tout l'aspect social qui ne m'a pas aidée comme j'en parlais tantôt... Tu vois, Raymond était pour moi la personne, et quand la personne tombe c'est presque insupportable. C'est probablement ce que Raymond me disait quand il disait: "si un des deux mourait, l'autre mourrait aussi". Comme nous étions très fusionnés, l'impact est d'autant plus difficile, le travail est plus long par la suite. Et puis je crois qu'une personne devient autonome avec la vie, avec le temps, avec ses expériences. Et je crois que la mort de Raymond est arrivée dans une étape où j'étais surtout pas prête à vivre ça ... Me semble qu'aujourd'hui je peux dire ça... Si ça m'arrivait aujourd'hui, me semble que je serais plus armée ... pour vivre ça, et puis il me semble que dans 20 ans je le serais peut-être moins qu'aujourd'hui ...

47- M.S. Qu'est-ce qui a changé si tu regardes maintenant ta façon de te percevoir toi, de voir la vie.. M. Ca été très important pour moi de comprendre mon expérience. C'était tellement vital pour moi tout ça. Ca été très important de comprendre quel genre de relation j'avais développé avec Raymond, donc l'état fusionnel dans lequel on était à sa mort. Ma façon de me voir moi a aussi beaucoup changé. Ma compréhension de moi-même s'est beaucoup accrue. Ce qui m'a aidée à prendre de nouvelles décisions par rapport à la vie. Comme par exemple: quand ma nièce est morte,

46- S. réalise que son attachement était démesuré, que R. était le centre de son existence d'où l'intensité de sa réaction à sa mort et le processus lent de guérison. S. réalise que cette rupture s'est produite dans une période où elle n'avait pas acquis d'autonomie affective. S. réalise qu'elle aurait plus de ressource aujourd'hui pour faire face à une telle épreuve.

47- S. réalise que ce fut vital pour elle dans son cheminement de s'arrêter à comprendre son vécu comme un tout et dans sa continuité et en considérant les dimensions suivantes: son histoire personnelle, le style de relation vécu avec R. ainsi que son propre niveau d'autonomie personnel à sa mort. S. réalise que cette démarche a changé sa perception d'elle-même, a augmenté sa compréhension d'elle-même et par conséquent lui a permis de faire de nouvelles décisions par rapport à la vie (par ex. façon différente de faire face à la mort d'un proche).

je savais déjà tout ça. Alors je me suis dit que je n'allais pas vivre ça de la même façon. Alors j'étais prête à affronter la terre entière pour me donner la permission de vivre ça. Puis je me permettais de vivre ce que je n'avais pas vécu à la mort de Raymond.

48- Je dirais que la souffrance que j'ai vécue là dedans me permet très souvent d'être proche des gens, d'être sensible à la souffrance comme telle. Comme je fais de la thérapie avec les gens, puis très souvent, je me rends compte que ce vécu là ça m'aide à comprendre un tas de choses, d'être près des gens... ça me permet de saisir leur expérience de plus près... d'être plus juste... ce n'est plus des généralisations. Quand je leur dis que je comprends ce qu'ils me disent eh bien je comprends vraiment. Comme c'est pas juste intellectuel ou rationnel...

49- M.S. Est-ce que c'est quelque chose que tu vois comme positif ? M. Oui très positif. Je trouve que ça m'a apporté une forme de maturité bien qu'il y a pas juste un chemin pour aller à Rome; mais il me semble que ce chemin là m'a donné une forme de force, ça m'a rendue plus ... réaliste, plus sensible. Quand les gens vivent quelque chose je le sens, je le saisis. Ça augmente mes compétences comme thérapeute. Je fais aussi moins semblant dans mes relations aussi bien avec mes clients qu'en général; je cache moins ce que je sens..

50- M.S. Est-ce que tu associerais ça au fait que tu t'es laissée vivre plus tard ce que tu avais à vivre

48- S. réalise que sa souffrance vécue et assumée lui a donné plus de compassion pour le vécu et la souffrance des autres, lui permet de mieux les comprendre et l'a rendue plus sensible dans son travail. S. réalise que son vécu lui a donné une compréhension expérientielle de la souffrance des autres plutôt qu'uniquement rationnelle.

49- S. constate que son expérience l'a rendue plus authentique dans ses relations aux autres. S. perçoit avoir acquis plus de sensibilité, plus de maturité, plus de force et de réalisme.

50- S. attribue ses acquis au fait de s'être laissée vivre sa perte et au fait d'assumer sa souffrance

par rapport à Raymond ? M. Oui, pour moi ce sont des acquisitions que j'ai faites lorsque je me suis laissée vivre ma perte. Aussi j'ai moins peur des émotions depuis que moi je me donne ce droit. Il me semble que l'émotion me fait moins peur; comme par exemple, je suis capable de voir quelqu'un en larmes; ça ne me met pas mal, puis j'ai pas hâte que la personne arrête. C'est comme j'ai une amie qui a vécu un deuil important son mari s'est suicidé; ça été quelque chose de très difficile pour elle. Puis j'ai été très présente. Elle rentrait dans une douleur, puis elle pleurait beaucoup ... tu pouvais avoir l'impression qu'elle n'arrêterait pas, tu sais ... mais moi j'avais pas peur ... je savais qu'elle arrêterait, tu sais. Quand elle serait au bout de ça, à ce moment là elle arrêtera naturellement. Puis on dirait que ça m'a permis d'être présente à elle comme moi je ne l'ai pas eu au moment de la mort de Raymond. Comme mes interventions n'étaient pas bloquantes par rapport à son vécu, c'était comme ... je l'ai reçu, c'est tout... Je savais à l'intérieur de moi qu'elle avait besoin de se vider, puis ça passerait à autre chose après... Puis de fait c'est comme ça que ça s'est passé.

51- M.S. C'est comme si tu avais développé une confiance dans le processus de la personne. M. Oui. M.S. C'est comme si tu crois qu'il y a quelque chose là-dedans que l'on peut écouter, ou on n'a pas à lutter contre ça .. M. Oui oui. Puis, je n'étais pas comme ça avant. Tous les feelings me mettaient mal à l'aise, puis j'avais hâte que ça arrête; puis des fois je pouvais

plutôt que de s'en défendre. S. découvre qu'elle a moins peur des émotions et est en mesure d'accompagner les autres dans leur souffrance en suivant leur rythme. S. comprend maintenant la nécessité de l'expression émotionnelle pour le déploiement de la souffrance.

51- S. a appris à faire confiance au processus naturel de la personne. S. croit que la souffrance a besoin de se déployer dans un processus affectif normal et sain qui doit être respecté, écouté. S. réalise qu'elle avait elle-même de la difficulté à tolérer chez elle et chez les autres l'expression émotionnelle intense et que ses interventions étaient souvent

faire une intervention pour que ça arrête, du genre: "fais-toi s'en pas" viens prendre un bon café"... C'était chaleureux mais bloquant.

bloquantes. S. constate aujourd'hui que son attitude par rapport à la souffrance a changé et s. se perçoit plus en mesure d'être avec sa souffrance plutôt que de lutter contre elle.

52- M.S. As-tu l'impression que ton expérience a changé ta façon de voir la mort ? M. Oui. Ah oui, définitivement. C'est comme si je peux pas... moi je ne peux pas croire qu'il y a rien qui existe après la mort. Alors je me dis que ça se peut que j'aie besoin de croire qu'il y a quelque chose après la mort ... mais parce que d'après moi ... j'ai vécu quelques expériences où j'ai l'impression que Raymond, que j'ai été en contact avec lui réellement... Puis nombre de fois j'ai rêvé à lui, et à certains moments je sais que Raymond était présent. Puis quand bien même qu'on me prouverait le contraire, je suis certaine de ça. Ce n'est pas arrivé souvent là ... mais je suis certaine de ça. Alors j'ai comme l'impression qu'il y a vraiment quelque chose après. Parce que même ces expériences là m'ont dit à moi qu'il était pas fini, que c'est pas juste une matière qui venait de s'éteindre là.

52- La relation du s. à la mort a aussi changé. S. croit maintenant fermement à la vie après la mort suite à certaines expériences où elle a eu l'impression très nette d'être en contact avec son mari. S. réalise que la vie ne s'arrête pas avec la désintégration de la matière.

53- M.S. Est-ce que ça c'était différent de ce que tu pensais avant par rapport à la mort ? Est-ce plus ton expérience avec la mort de Raymond qui t'a amenée à voir cela ainsi ? M. Bien je dirais que j'avais la foi avant, mais j'avais une foi pas expérimentielle. J'avais une foi enseignée; on m'avait enseigné sans aucun sens critique tandis que là j'ai pu expérimenter des choses. Alors c'est comme si tout ce que

53- S. réalise que suite à ces expériences, elle a maintenant une foi plus globale, intégrée et expérimentielle plutôt que naïve ou strictement rationnelle.

j'avais cru, à ce moment-là devenait plus intégré, puis plus global. Comme quand tu fais l'expérience de quelque chose tu sais que c'est vrai... mais maintenant il n'y a plus personne qui peut m'enlever ce que je crois pcq ce n'est pas juste rationnel. Je l'ai vraiment vécu ce contact après la mort.

54- M.S. Tu parles d'un genre d'expérience où tu as eu l'impression d'être en contact avec Raymond? M. Oui. Il y a deux événements plus importants, plus marquants. Quand on l'a enterré, je me sentais aussi vidée, puis aussi figée que je t'ai parlé tout à l'heure. Puis on était devant un feu de foyer toute la famille chez ma soeur, on était comme quatre, puis je me sentais très vide très vide, puis un moment donné, j'ai senti une main sur mon épaule... puis j'étais, c'était comme Raymond. Puis je suis venue pour mettre la main là, puis c'est comme ça a comme disparu. Mais intérieurement j'ai entendu quelque chose comme : "tourne-toi vers les autres, comme : "sois avec les autres..." puis j'ai pris la main de ma soeur à côté de moi. Puis ça, je suis sûre que c'est arrivé. Puis il y a une autre expérience aussi. J'avais mon fils Louis, puis Louis il se réveillait 4 fois par nuit, puis comme tout le climat était insécure, ... comme tout mon vécu était là, Louis le ressentait. Puis il se réveillait. Ce qui fait que je me levais tout le temps la nuit même si je travaillais à 8 heures le matin, donc je devais me lever au plus tard à 7 heures. Tout ça est devenu à un moment donné, très difficile pour moi. Puis je vivais seule en appartement, j'assumais tout ...

54- L'impact immédiat de cette expérience de communication post-mortem avec R. fut de ressentir une forme de sécurité et de sérénité. S. se sentait accompagnée. Par la suite, cela a créé chez le s. une forme d'attente et d'espoir face à l'éventualité d'une nouvelle communication. S. réalise que ces expériences ont contribué à la maintenir dans une forme d'attente.

puis finalement un soir, j'avais écrit que je me sentais très seule, puisque je trouvais très difficile vivre comme ça, puis que j'aurais eu besoin de beaucoup communiquer, et que sa communication à Raymond me manquait. J'avais écrit besoin de communiquer, puis je me suis endormie. Dans la nuit, à quel moment donné je ne peux pas le dire, mais l'impression que j'ai eue, c'est que j'ai été transportée dans mon salon; puis Raymond était assis puis j'étais comme en face de lui; mais les corps étaient là mais pas la pesanteur ... Puis il avait les yeux bleus lumineux; il avait des yeux bleus, mais là ses yeux étaient lumineux... puis tout ce que je lui ai dit c'est: " Mon Dieu! Raymond, ça se peut pas comme t'es mort, t'es pas là, tu sais ça se peut pas tu sais, puis tout ça se transmettait par communication de pensée pcq je ne peux pas dire que ses lèvres ni les miennes bougeaient. Mais il me disait: c'est moi qui suis ici, je peux revenir et je vais revenir, puis ça arrêté là ... Le lendemain matin quand je me suis réveillée, j'étais imprégnée de cette rencontre. J'étais d'un calme, comme mes problèmes dans ma vie n'étaient pas résolus, mais on aurait dit que j'avais comme beaucoup de paix, puis de sérénité devant les difficultés que je rencontrais. J'ai ressenti cela au moins deux bonnes semaines. Puis, on dirait qu'après ça, je me suis mise à attendre qu'il revienne. Comme souvent les gens ont peur qu'un mort revienne, mais moi je disais: " moi, Raymond il peut revenir n'importe quand, je l'attends." Cela a peut-être contribué à ce que je l'attende là. Puis, jeme suis



toujours dit qu'il pourrait revenir dans un moment difficile mais ce n'est plus une attente qui m'empêche de vivre mon présent. C'est un peu comme un support que j'ai senti. C'est une expérience un peu métaphysique, j'en sais pas comment la nommer ... mais mon expérience de la mort a complètement changé. La mort ce n'est plus pour moi quelque chose qui finit..

55- M.S. Puis est-ce que c'est positif de voir ça comme ça maintenant ? M. Il me semble que c'est moins morbide, que ça un sens, ça me fait moins peur, que l'idée de la mort est moins menaçante... M.S. A différents moments donnés tu mentionnais que tout ça n'avait tellement pas de sens ? Aujourd'hui où en es-tu par rapport à toute ton expérience ? M. Ça m'est arrivé dernièrement de penser que, en regardant tout le fil de ma vie, que tout ça m'a permis d'évoluer énormément. Tu sais cette relation a été tellement importante pour moi, on était tellement fusionnel que ça été d'autant plus épouvantable... Ça m'arrive dès fois, de temps en temps, où j'aimerais que Raymond me voie qu'il voie ce que je suis devenue aujourd'hui comme je suis contente de ce que je suis parvenue à faire ... et je ne suis pas sûre que j'aurais réalisé ça avec Raymond pcq le genre de relation que l'on avait ne m'aurait pas permis de me développer autant. J'ai l'impression que je me suis réalisée au plan personnel, et je n'ai pas l'impression que j'aurais pu me réaliser autant dans la relation avec Raymond ... ça l'air bizarre à dire à cause de

55- S. réalise que sa conception de la mort a aussi changé positivement. S. a moins peur de la mort et se sent moins menacée par la mort qu'elle trouve moins morbide.

l'importance qu'il a eue dans ma vie, mais tu vois je suis retournée aux études; j'ai fait quand même une maîtrise; je me sens autonome, je me sens indépendante; je peux donner des conférences, j'en ai données, toutes sortes de choses que Raymond aurait aimées là mais que je pense que je n'aurais pas été capable de réaliser avec lui. C'est drôle à dire, mais quand je regarde ça dans cette perspective je me dis que c'est heureux pcq j'ai pu réaliser un potentiel que j'aurais probablement pas pu réaliser en étant comme prise dans une relation.

56- M.S. C'est quand pour toi que t'as vu qu'il y avait une possibilité de croissance dans tout ça, d'évolution, as-tu vu ça à un moment donné dans tes heures sombres? M. Non, dans mes heures sombres, je suis avec la peine. Parce que c'est une perte réelle pour moi sur le plan affectif je n'ai jamais pu retrouver l'intimité que j'avais avec Raymond, le bien-être que j'avais. On était très près. Alors quand on vivait une forme d'intimité c'était quasi-totale. On allait très bien ensemble. Je n'ai jamais été aussi bien avec un homme comme je l'étais avec Raymond au niveau affectif ... On était bien ensemble; on voulait des enfants; on jouait ensemble; on s'adorait, tu sais, c'est le terme..., s'adorer, vivre rien que l'un pour l'autre, de se faire mille petites attentions... d'où l'importance du choc... je n'aurais jamais cru pouvoir m'en sortir ... Donc sur le plan affectif c'est une perte immense ... Je ne sais pas si je pourrais revivre ça ou même si je voudrais revivre ça maintenant.

56- Prenant du recul par rapport à son vécu, S. perçoit maintenant la signification globale positive de son expérience. S. réalise que cette perte, aussi traumatique fût-elle, fut aussi une occasion importante d'évolution au plan personnel, professionnel, spirituel et l'occasion d'un dépassement de soi. S. réalise qu'elle n'aurait probablement pas évolué autant dans le contexte de sa relation à R. S. se sent fière de ses réalisations personnelles.

Mais je crois que je ne désirerais plus ça. Je désirerais en vivre des petits bouts... mais je trouve que la perte, le sacrifice de mon identité, serait trop grand. Je pense même que s'il revenait je ne pourrais pas. Je suis différente... J'ai même fait un rêve il y a quelques années, je voyais Raymond assis à l'âge qu'il avait quand il est mort et moi j'avais deux ans de moins que lui. Puis, on était pas capable de se rejoindre. Je lui disais: "tu sais Raymond tu peux revenir à moi, mais moi tu sais je ne suis plus la même M. Je ne suis plus pareille". Puis je sentais nettement l'impossibilité de me relier à lui comme on était.

57- M.S. Pourrais-tu dire qu'à l'intérieur de tout ça, t'as l'impression d'avoir grandi toi? M. Oui, oui d'avoir grandi oui, j'ai plusieurs acquis au niveau de ma maturité comme je te le disais. Je pense qu'une expérience comme ça, c'est important de se la laisser vivre; mais j'attacherais autant d'importance à l'assimiler, la connaître, à savoir ce qui se passe à nommer mon expérience, j'ai acquis beaucoup. C'est ce que j'appelle savoir là, comme d'être capable de t'en parler, puis de dire je pense que c'est ça.. Ça m'a aidée beaucoup à grandir et à passer au travers. C'est aussi une façon de faire du sens de ce que tu vis et a vécu de mieux l'identifier...de le mettre en perspective.

58- M. Comme tu te souviens de l'expérience du Nouveau-Brunswick que je t'ai parlé là, comme quand il a nommé ça. Ça m'a fait réagir fortement, mais ça m'a comme calmée.

57- S. réalise qu'en dépit de la croissance observée, la mort de R. demeurera toujours une perte affective réelle et irremplaçable pour elle, compte tenu de l'intensité du lien qui l'unissait à R. (adoration, se sentait comblée). S. réalise maintenant que même si elle avait le choix, elle ne choisirait plus de vivre une telle relation au prix du sacrifice de sa propre identité.

58- S. observe, en s'appuyant sur son expérience, les facteurs déterminants de sa croissance. Premièrement, s. attache une grande importance à l'expression

Après ça, c'est comme si je comprenais ce qui se passait, et je pouvais me donner la permission de me laisser vivre mes choses ... C'est comme si implicitement je vivais tout ça sans le nommer, et une fois que j'ai pu nommer ce que je vivais, ça me permettait de débloquer. J'attache beaucoup d'importance à cela. M.S. Alors est-ce que tu dirais que ta démarche de groupe a été pour toi l'occasion de nommer des choses, a été importante dans ce sens là ... M. Oui très importante au niveau de ma croissance ... Je dirais même fondamentale. M.S. Si tu avais à dire: moi, ce qui m'a aidée à grandir dans tout ça c'est ... qu'est-ce que tu dirais? M. Bien, c'est sûr qu'il y avait l'expérience comme telle, i.e. qu'il faut qu'il y ait l'état d'expérience d'abord; mais je dirais de se laisser vivre l'expérience et de la nommer, i.e de faire du sens de tout cela, de la comprendre... Je dirais que c'est une chose fondamentale pour la croissance de la personne.

59- M.S. Dirais-tu que ton expérience a changé quelque chose dans ta façon d'entrer en relation avec les autres? M. Oui, ma façon d'être en relation a beaucoup changé, comme j'ai une plus grande compréhension du vécu des autres, plus de tolérance, plus de facilité à identifier ce que les autres vivent. Ça m'a permis d'être proche de .. de pouvoir soutenir et d'être un élément important dans un processus de deuil de Monique là quand elle a perdu son mari ... C'est surtout de m'en être sortie qui m'aide à aider les autres, m'ouvre aux autres moi-même. Je

émotionnelle i.e à la nécessité de laisser la personne vivre ce qu'elle a à vivre sans nuire à son processus. Pour le s., le fait de participer à un groupe de thérapie fut important. S. a reçu la permission de s'exprimer et de se libérer émotionnellement. S. observe qu'un autre facteur déterminant dans sa croissance fut la possibilité de nommer, identifier, de rendre son vécu signifiant en le symbolisant adéquatement. S. se réfère à la phrase prononcée dans le cours qui a initié tout son processus. S. réfère également à toute sa démarche personnelle consistant à tenter de comprendre son vécu et son être-au-monde.

59- S réalise que sa façon d'être en relation a beaucoup changé : s. se sent plus apte à comprendre le vécu des autres, se sent plus près des autres, peut plus s'ouvrir elle-même, est plus apte à vivre une relation d'intimité, possède une plus grande capacité de montrer sa vulnérabilité (par ex. capacité de pleurer dans l'entrevue sans malaise). S. se sent plus capable de don de soi et parallèlement elle ressent aussi plus l'affection et la tendresse des gens à son égard. Sa relation aux autres est plus nourrissante. S. observe en général un acquis qualitatif important dans

n'ai jamais été inhumaine là ...mais je permettais pas aux gens d'être en contact profond intime avec moi. J'étais comme fermée sur comme je gardais toujours un contrôle au plan affectif, comme je ne me permettais pas d'être vulnérable. Une fois un superviseur m'avait dit: "toi, M. on peut s'approcher, mais jusqu'à un certain point pcq'il y a un mur". Elle avait senti ma défense. M. Mais maintenant, comme tu vois, j'ai pu te parler de tout ça et de me laisser pleurer; et ça jamais je n'aurais fais ça comme je ne me le permettais pas et ne le permettais pas aux autres. Je suis aussi plus capable de donner de moi, et puis je suis gagnante là-dedans pcq je ressens plus l'affection des gens; je ne sentais pas leur tendresse. Alors j'ai eu un acquis qualitatif dans ma présence aux autres et à la vie en général.

60- M.S. Y a-t-il d'autres aspects que tu as l'impression, qui ont changé dans ta vie, en toi ou des aspects par rapport à tout ça que l'on a peut-être pas touché et que tu penses qu'il serait important de dire? M. Bien mon expérience du Nouveau-Brunswick a été importante car j'ai compris que les difficultés que j'éprouvais dans ma vie remontaient à ma perte non-résolue. Ça m'a permis de débloquer ailleurs. Le fait de réaliser que j'avais figé après la mort de Raymond comme toute une partie de moi qui était paralysée morte, fut très important. Dans le fond je réalise que j'ai dû avoir peur de mon ressenti pour ne pas me permettre de le ressentir comme ça. Je devais avoir peur de mon intensité, et pourtant quand j'ai commencé à m'en libérer cela

sa présence aux autres et à la vie en général.

60- Ce qui fut significatif pour le s. fut d'abord la prise de conscience que les difficultés éprouvées dans sa vie étaient reliées à son deuil non-résolu. Cette découverte lui a permis d'aller chercher ailleurs du soutien pour se permettre de faire face à l'intensité émotionnelle de son vécu (S. avait très peur). Cette prise de conscience fut suivie par un processus de libération émotionnelle important et qui a permis l'émergence de nouvelles significations par rapport à son expérience et à sa vie en général. Plutôt que de lutter, s. s'est permis de ressentir et s'en est sentie soulagée. S. réalise qu'elle avait peur de s'enliser dans sa souffrance. Dans ce processus, s. a pris conscience à la fois de sa

faisait tellement de bien. Comme j'ai réalisé que ce n'était pas négatif; même si je pleure, c'est pas dramatique. C'est comme si j'avais tout barricadé pour ne pas sentir ma peine mais dans le fond c'est pas la fin du monde... C'est comme moins dur de le laisser être là que de me retenir... Oui, mais par contre, c'est sûr que je me sens très vulnérable. Comme je me sens beaucoup plus vulnérable qu'avant. Je peux plus souffrir mais en même temps on dirait que je ne me ferais pas souffrir pour rien. C'est comme si d'une part j'ai comme plus de tolérance quand il y a quelque chose qui me fait mal. Je suis capable de le vivre, mais en même temps je peux m'en protéger aussi. Je ne me laisse pas atteindre par n'importe quoi... et c'est ça que je n'avais pas l'impression d'avoir au moment où Raymond est mort. Je ne savais pas comment faire face à ma souffrance; c'était comme un gouffre où j'aurais pu m'enliser. Alors je m'en défendais... Puis là avec l'âge que j'ai puis les expériences de ma vie, j'ai l'impression que je me sens plus assise..

61- M.S. Veux-tu dire plus forte?
M. Oui plus forte, plus assise, plus sur mes deux pieds puis en même temps plus vulnérable ça l'air paradoxal. Mais c'est ça plus en possession de moi-même. Comme être capable de pleurer, puis capable d'arrêter, capable de pleurer sans être mal à l'aise avec ça. Je trouve ça bizarre pcq. je suis sûre que c'est de ça que j'avais le plus peur. Alors je trouve ça un acquis important et une force que j'ai développée. On prend de la force à se laisser sentir, à montrer qu'on

vulnérabilité et de sa force personnelle. S a acquis une plus grande tolérance face à la souffrance en même temps qu'une plus grande capacité de s'en protéger si nécessaire.

61- Globalement, s. se sent plus forte tout en étant plus vulnérable, plus en possession d'elle-même. S. réalise qu'elle s'est renforcie à se laisser sentir, à faire face à son vécu, à le réfléchir. Celui-ci est devenu d'autant plus signifiant.

est vulnérable.

62- C'est comme si en dépit de toute la douleur de la résistance, ça été une expérience qui m'a enrichie beaucoup. Je ne pourrais pas dire que je ferais ce choix-là mais, comme quand je la regarde avec tout le cheminement que j'ai fait dans cela, c'est quelque chose que personne ne pourra jamais m'enlever.

62- S. se perçoit enrichie par son expérience. En dépit de toute la souffrance inhérente à son vécu, S. réalise qu'il s'agit d'un acquis inestimable, que personne ne pourra jamais lui enlever.

STRUCTURE EXPERIENTIELLE PARTICULIERE DE M. EXPRIMEE DANS UN LANGAGE PSYCHOLOGIQUE PLUS ABSTRAIT

1- S. a perdu son mari (R) subitement lors d'un arrêt cardiaque alors qu'il n'avait que 27 ans. S. était sur les lieux lorsque R. s'est affaissé. Réalisant implicitement la gravité de la situation, s. entre dans un état de panique et perd ses moyens (paroles et actions). Impuissante devant la scène qui se déroule, , mais ressentant intensément la menace de perdre R., s. demande à ses proches d'intercéder auprès de Dieu pour qu'il garde R. dans sa vie.

2- En se rendant à l'hôpital, s. cherche le contact de son mari. S. est frappée par la froideur du corps de R. et cette sensation s'est inscrite dans sa propre mémoire corporelle au point qu'elle la ressent encore après 20 ans. A l'hôpital la réalité de la mort de R. est vécue vaguement sans émotions. S. s'acquitte des formalités comme un robot. Avec le recul, s. réalise qu'elle venait de subir un traumatisme émotionnel important dont elle ressentirait l'impact pendant 20 ans.

3- Au salon funéraire et à l'enterrement, s. cherchait spontanément à se rapprocher du corps de R., à faire face à

UNITES DE SENS DE LA STRUCTURE EXPERIENTIELLE DU DEUIL DE M. EXPRIMEES EN UN LANGAGE PHENOMENOLOGICO-EXISTENTIEL.

1- S. a vécu la rupture brutale et inattendue de son mitwelt (être-avec) conjugal en perdant son mari. Sur le coup, s. saisit intuitivement qu'avec la perte de ce mitwelt, tout le sens de sa vie s'évanouit, que son monde s'écroule. Face à l'intensité du drame qui se déroule devant elle, s. devient incapable d'agir ou de parler, impuissante et demande aux siens de faire appel à Dieu pour qu'il lui garde son mari.

2- Dans les premiers moments de ce drame, la rupture est vécue corporellement (sensation de froideur de la mort inscrite dans sa propre corporéité) et psychologiquement (état de choc). S. est au monde comme un robot, engourdie (numbness in the world). Le face à face avec la mort est vécu vaguement sans sentiments précis si ce n'est celui de choc. Avec le recul, s. reconnaît l'impact important qu'a eu ce traumatisme sur ses choix et sa façon d'être dans le monde. Elle en fera l'expérience des suites pour les 20 dernières années.

3- Confrontée abruptement à la mort de R., s. tente d'apprivoiser sa souffrance et la mort de R. en essayant de se rendre à l'évidence

la réalité de sa mort "pour mieux le laisser partir doucement", mais ses tentatives étaient bloquées par les proches qui voulaient lui éviter de souffrir. S. se sentait tiraillée entre son désir d'être en contact avec sa mort et les pressions extérieures qui la forçaient à s'en éloigner. S. réalise aujourd'hui qu'en dépit des bonnes intentions sous-jacentes à l'attitude de ses proches, leurs actions et commentaires furent un obstacle à son processus en l'empêchant d'être à l'écoute de ses besoins. S. a l'impression que cela a ajouté à son traumatisme. De son côté, s. regrette de ne pas avoir eu l'énergie de s'affirmer.

de la perte de son mitwelt conjugal, de se laisser imprégner pour ainsi dire par la mort de son mari pour ensuite laisser partir celui-ci doucement comme si elle avait voulu atténuer l'impact du choc et par là tenter plus ou moins inconsciemment de se reprendre en main, d'avoir la maîtrise de soi et de son monde. Mais s. se sentait tiraillée entre d'une part sa façon à elle de vivre son deuil ou la perte de son mitwelt conjugal (le laisser partir doucement) et la façon de se comporter que lui impose son entourage (la détourner de son expérience de perte, lui éviter par là, jugeait-on de la souffrance). S. croit maintenant que les interventions de ses proches furent un obstacle à son processus naturel et l'ont empêchée d'être à l'écoute de son eigenwelt. Avec le recul, s. constate que son processus de guérison aurait été facilité si elle avait pu exercer sa liberté i.e. être elle-même dans sa relation aux autres et respecter son vécu intérieur (eigenwelt).

4- Face à cette incompréhension et à l'intensité de sa souffrance, s. a vécu une réaction d'insensibilisation au plan corporel et psychologique. Au plan corporel, s. s'est réfugiée dans le sommeil et fut immobilisée au lit par la maladie. Au plan psychologique, s. coupe la communication aux autres (sombre dans un mutisme) et s'isole volontairement dans un endroit isolé (sous-sol familial). S. s'est sentie obligée de se réfugier en elle et de figer son expérience loin des autres pour mieux la protéger.

4- En plus de vivre la rupture de son mitwelt conjugal, s. vit parallèlement la rupture de son mitwelt social et familial (qui n'est pas en mesure de lui offrir le soutien dont elle a besoin) et la rupture de son eigenwelt (se sent tiraillée entre l'écoute de ses besoins et les pressions extérieures). Face à l'incompréhension manifestée par le mitwelt social et l'intensité de sa souffrance, s. se coupe d'un monde dans lequel elle ne peut plus se reconnaître ni se projeter, un monde qui lui apparaît dès lors insignifiant, et se réfugie dans

5- Dans ce retrait, s. n'avait pas une conscience vive de la mort de R. S. se sentait "figée, gelée, ankylosée," sans affect intense. S. était habitée par un désir profond de mourir et tentait de se relier à l'autre mort. S. se sentait en colère lorsque ses proches tentaient d'interférer avec cette retraite. S. est sortie de son retrait après quelques mois suite à des sollicitations familiales. Ses proches toléraient mal de la voir dans cet état et l'incitaient à en sortir. Avec le recul, s. réalise que ce retrait était bon pour elle, qu'il était l'occasion d'une plongée au plus profond d'elle-même et qu'elle aurait eu besoin de "revenir lentement à la surface". S. a l'impression que son traumatisme aurait été moins envahissant si elle avait suivi son rythme.

6- Au retour du printemps, qui coïncidait avec la fin de son retrait, s. était choquée par les contrastes accentués entre son état intérieur (désorganisé, dans le noir) et la nature éclatante

l'eigenwelt pour protéger son vécu. S. immobilise d'une part son présent dans le passé (arrêt du temps vécu) et d'autre part refuse le mitwelt social (en coupant la communication aux autres) en se retirant dans un espace protégé (cave familiale) et dans l'umwelt (sommeil et maladie).

5- Avec la destruction de son mitwelt conjugal, s. vit parallèlement une mort symbolique au plan de l'eigenwelt. (La raison en est que l'eigenwelt était si fusionné au mitwelt que la mort de celui-ci entraînait du même coup la mort de celui-là). S. se sent "gelée, ankylosée figée sans affect". S. ne voit plus de sens à sa vie et est habitée par un désir profond de mourir. S. ne peut plus se projeter dans le futur et est immobilisée dans un passé qu'elle restitue sans arrêt dans son présent en continuant la communication avec R. (i.e en entretenant un mitwelt symbolique avec R). S. refuse toute interférence de quelqu'autre mitwelt (réagit avec colère). S. est sortie de cette retraite après trois mois suite à des pressions extérieures. S. constate avec le recul, que cette plongée dans l'eigenwelt était mal tolérée par son entourage et qu'elle aurait eu besoin de respecter son propre rythme de re-naissance en sortant de sa retraite au moment où elle se serait sentie prête à affronter le monde.

6- A la fin de sa retraite, s. continue d'être habitée par la mort plutôt que par la vie i.e par l'absence de sens plutôt que par la présence de sens. Elle en souffre et cette souffrance (peine,

(lumière, soleil). S. était envahie par sa peine et avait de la difficulté à faire le passage entre l'état de léthargie et la vie active. Confrontée à la mort, la vie sous toutes ses formes l'agressait et la rendait agressive en retour. S. ne se sentait pas en mesure de se relier à la vie qui continuait (dans la nature et chez les autres). Après trois mois, s. a pris un nouveau travail à temps partiel suite à une initiative prise par un de ses proches. S. ne se sentait pas disponible intérieurement pour cet engagement.

léthargie) envahit tout l'eigenwelt et l'empêche de se relier à la vie qui continue. Non-seulement la vie lui apparaît-elle dépourvue de sens, mais est l'objet de sa révolte et de son agressivité. S. est au monde de façon léthargique et éprouve de la difficulté à prendre des initiatives et à assumer ses responsabilités. Un jour cependant, s. commence à s'ouvrir à un certain mitwelt et se laisse prendre en charge par un de ses proches qui lui procure un emploi. S. ne se sent toutefois pas disponible intérieurement pour passer à l'action, pour renouer des relations avec les autres (mitwelt) et avec les choses par le travail (umwelt).

7- Trois mois après la mort de son mari, s. apprend qu'elle attend un enfant de R. S. vit cette nouvelle comme une deuxième épreuve et subit un autre choc. S. avait l'impression une fois de plus que son monde s'écroulait. La grossesse, sans la présence de R., la plongeait dans un non-sens total. Parallèlement à la mort de son mari, s. faisait face à la perte d'un père pour son enfant et à la rupture d'un projet commun (avoir un enfant avec R.). S. se sentait accablée, seule, confuse, sans ressource face à cette responsabilité.

7- S. fait l'expérience d'une deuxième rupture importante à l'annonce de sa grossesse. Non seulement s. avait-elle vu son mitwelt conjugal s'écrouler et avec lui tout un réseau de sens et de significations, mais parallèlement, s. vit la rupture d'un rêve commun longuement caressé dont elle est maintenant seule à assumer la responsabilité (naissance d'un enfant). S. est plongée dans le non-sens total qui la laisse avec des sentiments d'accablement, confusion et l'impression d'être sans ressource devant son présent.

8- S. a vécu la grossesse de façon ambivalente: d'une part elle faisait beaucoup d'effort pour essayer d'accepter sa maternité (pensées positives, essayer de se raisonner) et d'autre part, s. ne se sentait pas disponible pour vivre deux expériences à la fois aussi intenses et contrastantes (accueil de la vie et faire face à la mort,

8- Durant sa grossesse, la relation au monde du s. est marquée par beaucoup d'ambivalences. D'une part, s. cherche ardemment à donner un sens à sa grossesse, à transcender sa blessure et d'autre part, s. se sent submergée par le fait de vivre simultanément deux expériences aussi intenses et contrastantes: accueil de la vie et

attachement et détachement). L'expérience de perte envahissait tout et s. se sentait impuissante à accepter sa maternité. S. réalise aujourd'hui que sa difficulté à accepter l'enfant était liée à sa révolte face à la rupture d'un rêve commun qu'elle était maintenant seule à assumer et face au non-sens de sa situation.

9- Avec le recul, s. réalise que la grossesse a été un élément positif pour elle en lui permettant de se ré-engager, partiellement dans le monde, de sortir de sa torpeur en considérant un autre être. S. a été encouragée dans ce processus par ses proches qui tentaient de susciter chez elle le désir de l'enfant. S. a donné naissance à son enfant accompagnée spirituellement de son mari. Durant l'accouchement, s. communiquait intérieurement sans arrêt avec R. pour qu'il lui donne du support. Après la naissance de l'enfant, s. veillait à tous ses besoins sans se sentir disponible intérieurement. S. a ressenti pour la première fois un sentiment d'attachement à son fils lorsque celui-ci avait sept mois. Cette expérience fut accompagnée par un soulagement intense car s. avait tendance à se culpabiliser du fait de ne pas éprouver de sentiments maternels.

10- Avec le recul s. réalisé que pendant les années qui ont suivi la mort de R., la communication entre elle et son mari n'a pas cessé pendant treize ans. S. réalise qu'elle a maintenu R. au centre de ses pensées, ses préoccupations, de sa vie en général ainsi que celle de son fils. S. réalise également

de la mort. S. se sent impuissante à se projeter dans son rôle de mère dans le futur et n'entrevoit pas la possibilité de reconstruire un autre mitwelt avec son enfant. Pour s., le mitwelt avec son fils n'avait plus de sens sans la présence du mitwelt conjugal.

9- Privée de son mitwelt conjugal, s. se crée un mitwelt symbolique avec R. avec qui elle communique intimement. Durant l'accouchement, s. tend à se couper du monde des choses et du mitwelt social et est totalement et exclusivement habitée par sa relation à R. Par ailleurs, avec le recul, s. constate que sa grossesse lui a permis de se ré-engager partiellement dans le monde, d'accepter l'aide du mitwelt familial, de se transcender elle-même (sortir de sa torpeur) en incluant un autre être dans sa vie et avec lui de nouvelles possibilités d'existence. Toutefois ce n'est que sept mois après la naissance de l'enfant que s. a pu véritablement inclure son fils dans son mitwelt et éprouver un attachement pour quelqu'un d'autre que R.

10- Avec le recul, s. constate qu'elle a tenté depuis plus de treize ans de répondre à son besoin de sens, à se soulager de sa souffrance par la reconstitution symbolique d'un mitwelt avec R. R. était le centre de son univers symbolique et par conséquent de celui de son fils (s. y pensait et

qu'elle s'était bloquée émotionnellement face à l'intensité de sa souffrance et suite au manque de support témoigné par son entourage. S. réalise qu'elle n'avait pas fait ses adieux à son mari. S. constate toutefois que sa vie (professionnelle et familiale) était bien organisée et qu'après un an il y eut une certaine détente corporelle et psychologique chez elle mais s. constate toute une qu'une partie d'elle était restée fermée à la possibilité de créer de nouveaux attachements.

en parlait constamment). S. entretenait et recréait désespérément la présence du défunt dans son eigenwelt (s. avouait ne pas avoir fait ses adieux à R.). Cette existence ne fonctionnait plus en fonction d'un futur mais en fonction d'un passé ressassé incessamment. La primat du futur cédait la place à celui de son passé avec R., réduisant ainsi le présent à des possibilités de significations toujours plus restreintes. S. se protégeait de l'intensité de sa souffrance et de l'insignifiance de son monde en se bloquant émotionnellement, en se repliant sur un eigenwelt le moins possible en relation avec d'autres umwelt et mitwelt, et en se fermant à la possibilité de vivre un nouvel attachement. Malgré cette fermeture existentielle à la possibilité d'aimer et la constriction de son être au monde qui s'ensuivit, s. assumait ses responsabilités familiales et professionnelles avec assez de succès.

11- S. a pris soudainement conscience de son deuil non-résolu et des implications sur sa vie suite à une phrase prononcée dans un cours qui a eu un effet catalyseur. S. a réalisé subitement l'impossibilité de s'ouvrir à une relation amoureuse du fait de n'avoir pas quitté symboliquement son mari. S. était bouleversée par sa découverte. S. réalisait que depuis plus de treize ans, en dépit de ses réussites professionnelles, son plan affectif était immobilisé, refermé, "mort". Cette prise de conscience a suscité chez s. tout un recul par rapport à ses choix et sa vie et s. s'est mise à examiner

11- S. a pris soudainement conscience de sa fermeture existentielle à la possibilité d'attachement réel suite à un cours qui traitait de l'expérience du deuil. Grâce à cette aide extérieure, qui lui offrait une nouvelle symbolisation de son vécu, s. s'engage dans un processus de ré-évaluation de son être-au-monde et se met à considérer l'impact qu'a exercé la non-résolution de son deuil sur ses choix et modes existentiels passés: Au niveau de l'eigenwelt s. avait perdu le sentiment d'avoir une certaine maîtrise sur son univers. S. se sentait à la merci d'événements

quel avait été l'impact de cette perte non-résolue sur sa vie jusque là. Premièrement, s. réalisait qu'elle n'avait plus comme auparavant un sentiment de contrôle sur sa vie pour être trop consciente de la possibilité d'événements imprévus. Au plan affectif et relationnel, s. ne se permettait pas d'attachements interpersonnels réels. S. avait choisi un mari dans le but d'assurer une certaine sécurité à sa vie familiale et de donner un père à son fils. S. réalisait aussi que suite à son deuil non-résolu elle avait traumatisé son fils en alimentant chez lui l'image d'un père idéalisé, mais inaccessible, et en gardant par sa communication R. toujours présent dans la vie de l'enfant - l'obligeant ainsi à faire le deuil d'un père inconnu. Les difficultés développées plus tard chez l'enfant ont fait réaliser au s. l'impact de son comportement. Un changement d'attitude chez le s. a entraîné la disparition des symptômes chez l'enfant.

12- La phrase prononcée dans le cours a donc donné naissance à un processus de déblocage émotionnel et fut l'occasion pour s. de symboliser différemment son vécu. Suite à cette expérience, s. s'est mise à éprouver sa peine et sa tristesse. S. a aussi pris conscience que de nombreuses difficultés rencontrées dans sa vie se rattachaient au fait de ne pas avoir laissé partir R. S. a alors fait appel à de l'aide professionnelle (individuelle et groupe) pour l'aider à comprendre son vécu. S. a l'impression que ce qui fut significatif pour elle dans son cheminement fut de participer à

imprévus, aléatoires et des déterminismes du umwelt. Au niveau du mitwelt, s. s'était fermée à la possibilité de nouer de nouveaux attachements amoureux, réduisant ainsi son horizon affectif et faisant des choix non-authentiques. Au niveau du mitwelt familial, s. constatait avoir entretenu dans le monde de son fils, l'image d'un père idéalisé et inaccessible, le privant ainsi de la possibilité d'établir une relation véritable dans le présent avec son père adoptif, ce qui obligeait le fils à faire le deuil d'un père inconnu. S. maintenait le passé toujours présent dans l'eigenwelt de son fils.

12- Cette nouvelle symbolisation de son vécu (soit l'impossibilité de s'ouvrir à une autre relation amoureuse du fait de n'avoir pas quitté symboliquement son mari) a donné naissance à un déblocage émotionnel et à tout un processus de questionnement, de réflexion sur sa façon d'être-au-monde. Interpellée dans sa capacité de se transcender, s. prenait une distance vis-à-vis d'elle-même pour évaluer sa vie dans son déploiement temporel, comme un tout (i.e relation entre son passé et son présent). S. s'est aussi ouvert aux autres (mitwelt) en allant chercher de l'aide

un groupe de thérapie dont la présence permissive lui a permis d'exprimer toute une gamme d'émotions (peine, colère ...). S. réalisait progressivement que plus elle s'ouvrait émotionnellement au lieu de retenir son vécu, plus elle pouvait s'ouvrir aux autres et moins elle était accaparée par la mémoire de son mari. S. avait l'impression de se vider. S. s'est aussi mise à se questionner, à ré-évaluer sa vie comme un tout, à prendre du recul. Dans sa tentative de rendre sa vie signifiante, s. fait un lien entre son histoire personnelle, l'intensité de son attachement à son mari et sa réaction violente à sa perte. S. a réalisé que son attachement à R. était démesuré (relation fusionnelle) d'où l'intensité de sa réaction à sa mort et le processus lent de guérison. S. réalisait par ailleurs que cette rupture s'est produite dans une période où elle n'avait pas acquis d'autonomie affective et qu'elle avait transféré sur R. sa dépendance non-réolue qui régnait avec sa mère. S. a pris conscience par la suite que sa famille et la société ne savaient pas comment transiger avec un deuil et ont tenté d'étouffer sa souffrance par différents commentaires qui visaient à la calmer et à taire ses émotions. S. réalise que dès les premiers moments de son expérience de deuil elle avait été renforcée par son entourage pour son courage et sa force, et s'était sentie contrainte de protéger cette image plutôt que d'exprimer véritablement son vécu. S. ressent aujourd'hui de la colère face à ces interventions bloquantes qui lui ont nuí.

professionnelle pour en recevoir un soutien. A travers ce mitwelt permissif, s. a pu exprimer les différentes émotions retenues (peine, tristesse, colère ...), "se vider" et s'ouvrir aux autres. Dans sa recherche de sens, S. prenait conscience de la signification implicite que R. avait revêtu pour elle. En effet, S. a réalisé que son eigenwelt était si fusionné à son mitwelt conjugal que la destruction de celui-ci entraînait l'affaîssement de celui-là, d'où l'intensité de sa souffrance, sa mort symbolique et le processus lent de guérison après la brisure de cette unité. S. constatait que beaucoup des difficultés rencontrées dans sa vie se rattachaient au fait d'avoir comblé son besoin de sens en recréant symboliquement son mitwelt conjugal après la mort de son mari. S. évitait dans ce processus de ressentir trop fortement l'impact de cette rupture. S. constate aujourd'hui que le mitwelt familial et social l'avait mal assistée dans son deuil en tentant d'étouffer sa souffrance et ses émotions plutôt que de lui permettre d'exprimer authentiquement son vécu. S. ressent de la colère face à ce mitwelt restreignant et entravant.

13- S. réalise que son processus de deuil a été amorcé plus tard. S. reconnaît quatre phases dans son développement. La première étant la perte de R. La deuxième étape étant celle de la non-résolution de son deuil et les conséquences négatives sur sa vie et la troisième phase, se poursuivant encore, qui est la résolution réelle de son deuil, et la quatrième, celle de l'émergence de nouveaux sens accompagnant la résolution de son deuil..

14- S. prend aussi conscience de sa croissance et de ses acquis suite à cette expérience. S. attribue ses acquis au fait de s'être laissée vivre sa perte et au fait d'avoir finalement assumé sa souffrance plutôt que de continuer à s'en défendre. S. réalise qu'au plan personnel, elle est devenue plus forte, plus réaliste, plus mûre comme personne, plus apte à tolérer l'intensité émotionnelle et a moins peur des émotions chez elle comme chez les autres. S. se sent plus apte à vivre une relation d'intimité, à montrer sa vulnérabilité plutôt que de s'en défendre. S. se sent plus en mesure d'accueillir son propre vécu et à suivre son processus plutôt que de se brusquer. Généralement s. se sent plus forte et plus vulnérable à la fois (plus humaine) et plus en possession d'elle-même.

15- Au plan de ses relations interpersonnelles, s. se sent plus prête à risquer d'aimer et cela même devant l'éventualité d'une nouvelle brisure. S. se sent aussi plus près

13- S. observe que la résolution de son deuil s'est amorcée plusieurs années après la mort de R. et s. en retrace 4 phases: la première étant la perte de R.; la deuxième étant marquée par la non-résolution de son deuil et les conséquences négatives qui en ont découlé sur son mode d'être-au-monde; la troisième phase qui se poursuit encore étant la résolution même de son deuil tandis que la quatrième, qui est le prolongement de cette dernière, est celle de l'émergence de nouveaux sens accompagnant la résolution de son deuil.

14- S. constate que sa façon d'être-au-monde a été transformée suite à cette expérience et cela dans le sens d'une plus grande ouverture. S. attribue ses acquis au fait de s'être laissée ressentir et vivre sa perte, d'avoir assumé sa souffrance plutôt que de s'en défendre et de lutter contre elle. S. observe le renforcement de son eigenwelt: s. se sent plus forte, plus réaliste et plus apte à tolérer l'intensité émotionnelle chez elle comme chez les autres. S. se sent en mesure d'assumer son humanité et de faire face aussi bien à sa vulnérabilité qu'à sa force.

15- S. s'ouvre davantage maintenant au mitwelt. S. se sent plus apte à vivre une relation d'intimité, à risquer d'aimer à nouveau et cela, malgré la

des autres, plus apte à les comprendre dans leur vécu. S. se perçoit plus authentique dans son rapport aux autres (plus en mesure de s'ouvrir, de montrer sa vulnérabilité plutôt que de protéger une image) et par conséquent, s. ressent plus l'affection des autres à son égard. S. se découvre plus de compassion face à la souffrance des autres et s. a pu accompagner un autre significatif qui vivait un deuil dans son propre processus en respectant son rythme. S. se sent plus sensible dans son travail et plus capable de don de soi. S. observe en général un acquis qualitatif dans sa présence aux autres et à la vie en général.

16- S. a aussi senti un acquis au plan spirituel. En prenant du recul, s. voit maintenant une signification globale à son expérience. S. réalise que cette perte, aussi traumatisante fut-elle, fut aussi une occasion importante d'évolution au plan personnel, professionnel, relationnel et spirituel et l'occasion d'un dépassement de soi. S. réalise qu'elle n'aurait probablement pas évolué autant dans le contexte de sa relation à R. S. est fière de ses réalisations personnelles. S. voit maintenant sa vie comme un tout, cohérent, significatif. Cette expérience a aussi été l'occasion pour s. d'approfondir sa foi. S. réalise que sa foi est devenue plus intégrée, globale, plus expérientielle suite à certaines expériences vécues.

17- Sa relation à la mort a aussi changé. S. croit maintenant fermement à la continuité de la vie

possibilité d'une nouvelle rupture relationnelle. S. se perçoit maintenant plus armée pour faire face à d'autres pertes. S. observe en général un acquis qualitatif dans sa présence aux autres (mitwelt), i.e. qu'elle ressent plus de compassion face à la souffrance d'autrui et se sent plus en mesure d'être-avec-l'autre (accompagner d'autres personnes endeuillées) avec respect, tolérance et empathie. S. valorise l'authenticité dans sa relation aux autres et ressent davantage la mutualité dans son rapport affectif à autrui.

16- La relation spirituelle de s. au monde a aussi changé. S. voit maintenant une signification globale à son expérience et à sa vie. S. perçoit que cette souffrance a été une occasion fondamentale de dépassement de soi, d'aller au-delà d'elle-même et du monde, d'approfondir sa foi et d'évoluer au plan personnel, professionnel, relationnel et spirituel. S. perçoit sa vie comme un tout, cohérent, significatif. S. ne se sent plus prisonnière de son passé et peut même se rendre compte des limites de son ancienne façon d'être-dans-le monde (fusion de l'eigenwelt et du mitwelt) et constate que même s'il lui était possible de retrouver R. aujourd'hui, s. ne ferait plus le sacrifice de sa propre identité.

17- S. peut maintenant se projeter dans le futur et faire face à sa propre finitude (à son

après la mort suite à certaines expériences très nettes d'être en contact avec R. S. réalise que sa conception de la mort est moins morbide, et qu'elle se sent moins menacée par l'éventualité de sa propre mort.

18- La relation de s. à la souffrance a aussi changé. S. réalise que sa souffrance vécue et assumée lui a donné plus de compassion pour la souffrance des autres lui permettant d'accompagner les gens dans leur vécu. S. a aussi développé une confiance dans le processus naturel de la personne. S. croit que la souffrance doit se déployer dans un processus affectif qui nécessite d'être respecté, écouté pour qu'il devienne significatif. S. réalise qu'elle avait de la difficulté à tolérer chez elle comme chez les autres l'expression émotionnelle intense et que par conséquent ses interventions étaient souvent bloquantes. S. se perçoit plus en mesure "d'être avec" sa souffrance plutôt que de lutter contre elle. S. se perçoit plus tolérante face à la souffrance en général et croit en l'importance de la laisser se déployer.

19- Prenant du recul par rapport à son expérience, s. réalise que ce qui fut significatif pour elle fut d'abord la prise de conscience que les difficultés éprouvées dans sa vie étaient reliées à son deuil non-résolu. Cette découverte lui a permis d'aller chercher ailleurs appui et soutien pour se permettre de faire face à l'intensité émotionnelle de son vécu. Cette

être-vers-la-mort) avec moins d'appréhensions. S. croit maintenant fermement à la continuité de la vie spirituelle après la mort suite à certaines expériences qui l'ont confirmée dans cette voie. La signification de la mort a aussi changé: la mort lui apparaît moins morbide et moins dramatique.

18- La relation du s. à la souffrance fut aussi transformée suite à son expérience. S. croit à l'importance de laisser la souffrance se déployer (dérouler) dans un processus affectif et émotionnel qui nécessite d'être écouté, respecté. S. croit que c'est en restant avec la souffrance (être-avec, s'y abandonner plutôt que de lutter contre elle) qu'elle prend un sens, devient signifiante. S. se perçoit plus en mesure de tolérer l'intensité émotionnelle chez elle et chez les autres et plus capable de compassion dans son mitwelt ainsi que de faire confiance au processus naturel et spontané de la personne quand elle est aux prises avec une souffrance.

19- En prenant du recul, s. voit maintenant une signification globale à sa vie qu'elle perçoit comme une gestalt indissociable. S. prend conscience des éléments clefs de sa croissance. D'abord ce qui fut significatif fut de pouvoir identifier (symboliser, nommer) que la source des difficultés rencontrées dans sa relation au monde, provenait de son deuil

prise de conscience fut suivie par un processus de libération émotionnelle important qui a permis l'émergence de nouvelles significations en rapport à sa vie. S. réalise que ce qui fut vital dans son cheminement fut de s'arrêter à comprendre sa vie, son vécu comme un tout dans sa continuité. S. réalise que cela a changé sa perception et sa compréhension d'elle-même et de la vie. Plutôt que de lutter contre sa souffrance, s. s'est permis de la ressentir et s'en est sentie soulagée. S. réalise qu'elle avait très peur de s'enliser dans sa souffrance d'où sa lutte pour l'éviter. Dans ce processus, s. a pris conscience de sa force personnelle et de sa vulnérabilité. S. réalise qu'elle s'est renforcée du fait de faire face à son vécu, à sa souffrance. S. se sent enrichie par son expérience même s'il s'agit pour elle d'une perte affective réelle irremplaçable, s. réalise qu'il lui reste "un acquis inestimable que personne ne pourra jamais lui enlever".

non-résolu, i.e à son incapacité de pouvoir laisser-aller le passé (mitwelt conjugal) pour s'ouvrir au présent et au futur. Cette découverte lui a permis d'aller chercher un soutien et support du mitwelt. S. a reçu une permission du mitwelt de se libérer émotionnellement (peine, colère...). Cette libération a permis l'émergence de nouvelles significations en relation à l'eigenwelt et le mitwelt. Ce processus s'accompagnait d'une réflexion sur sa vie saisie comme un tout dans sa continuité temporelle (i.e. dans sa relation au passé, présent, futur). Cette nouvelle relation au monde et à sa souffrance lui renvoie parallèlement une image différente d'elle-même comme étant plus forte, enrichie par son expérience et comme ayant un acquis inestimable. S. perçoit maintenant que la lutte et la retenue qui caractérisaient sa relation au monde depuis la mort de R. étaient reliées à la peur de s'enliser dans le gouffre de sa souffrance, de ne pouvoir jamais découvrir un sens à la vie. Paradoxalement, s. réalise que l'évitement de la souffrance la maintenait dans un état de non-existence, dans une absence de rapport avec les autres et le monde des choses. S. perçoit maintenant le monde avec plus de confiance et d'abandon.

TABLEAU III

Structure expérientielle du deuil de M. exprimée en langage existentiel phénoménologique. Approche synthétique.

Le deuil est vécu par ce sujet comme une rupture fondamentale abrupte et inattendue de sa relation au monde, c'est-à-dire de son "existence". En perdant son mitwelt conjugal, elle a le sentiment de perdre le sens de sa vie, étant donné la place centrale qu'occupait le défunt dans sa vie et la fusion interne de son eigenwelt et de son mitwelt.

Ce sujet vit de prime abord cette rupture sans expérimenter aucune émotion ou sentiment, sauf une forte sensation d'engourdissement. Le sujet est sidéré. S. tente de sortir de cette torpeur et récupérer, pour ainsi dire, son monde qui lui échappe et qui s'écroule en essayant de faire face à la mort de son mari, à la perte de son mitwelt conjugal. Mais en raison d'un mitwelt social (son entourage) qui bloque et entrave sa démarche au lieu de la soutenir, face aussi à l'intensité insoutenable de sa souffrance, le sujet se coupe du mitwelt social pour se

réfugier et s'enfoncer dans un eigenwelt isolé et dans un umwelt réduit à un sous-sol, protégeant par là son vécu privé de sens. S. se coupe d'un monde dans lequel elle ne se reconnaît plus et qui ne lui offre plus, à ses yeux, aucune possibilité d'avenir, d'un monde qui lui apparaît dépourvu de sens et ne méritant pas d'être vécu. Ainsi coupée de la communauté de ses proches et du mitwelt conjugal, cette existence tente le plus possible de réduire son monde en vue de mieux le contenir (espace restreint, coupure de communication avec tout le mitwelt sauf R.). S. vit alors, pour ainsi dire, une mort symbolique (arrêt du temps, sans affect intense, sensation d'être gelée, ankylosée). Le sujet était alors habitée par un désir profond de mourir, de ne plus être et son sentiment d'exister était devenu très précaire et fragile.

Le sujet est sorti de sa retraite suite à des pressions exercées par le mitwelt social (son entourage) avec l'impression cependant d'être propulsé malgré lui dans la vie et de ne pas récupérer la temporalité de son existence (lien entre passé-présent et futur) ni de pouvoir respecter son propre rythme de re-naissance: le sujet ne se sentait pas prêt à se ré-engager dans le monde. S. se laisse alors prendre partiellement en charge par le mitwelt

pour faire ses premiers pas. S. éprouvait de la difficulté à se réconcilier avec la vie qui se poursuivait malgré elle dans le umwelt et chez les autres (vivait de la colère). Le sentiment de perte continuait à envahir tout son horizon existentiel, à la plonger dans le vide et le non-sens. Le sujet continuait de vivre sous le mode de la rupture et tentait de créer une unité dans sa vie, de répondre à son besoin de sens et de se soulager de sa souffrance par la reconstitution symbolique de son mitwelt avec R. S. recréait et entretenait incessamment la présence du défunt dans son eigenwelt ainsi que dans la vie de son fils. Ce sujet avait donc cessé de fonctionner en rapport au futur pour se cantonner dans un passé sans cesse restitué, réduisant ainsi le présent à des possibilités de significations toujours plus restreintes. Pendant les treize années qui ont suivi sa perte, s. continuait à se protéger de l'intensité de sa souffrance et de l'insignifiance de son monde en se bloquant émotionnellement et en se fermant à la possibilité de vivre un nouvel attachement. Malgré sa fermeture existentielle à la possibilité d'aimer et la constriction de son être-au-monde qui s'ensuivit, le sujet assumait ses responsabilités familiales et professionnelles (s. a poursuivi sa carrière avec succès et prenait soin de son

enfant).

Cette existence a pris soudainement conscience de la constriction de son être-au-monde suite à une intervention extérieure qui lui offrait une symbolisation adéquate de son vécu en relation au deuil. S. découvrait qu'il lui était impossible de vivre un nouvel attachement réel sans avoir préalablement laissé aller son mari et s'être laissée aller à sa souffrance et à ses émotions. Suite à cette découverte, S. s'est alors engagée dans un processus de ré-évaluation de sa relation à R. et de sa façon d'être-au-monde en général. S. découvrait subitement l'impact qu'a eu la non-résolution de son deuil sur ses choix passés (choix non-authentiques), sur son mitwelt amoureux (recréer un mitwelt symbolique avec R. qui la maintenait fermée à toute autre possibilité d'attachement réel), sur son mitwelt familial (a traumatisé son fils), sur son eigenwelt (retenue émotionnelle et non-écoute de ses besoins). Cette découverte a eu un impact très important sur le sujet en lui permettant de plus en plus de contenir son expérience plutôt que d'être contenue par elle.

Cette nouvelle symbolisation de son vécu a donné naissance

à un déblocage émotionnel et à un processus réflexif sur sa vie. S. retrouvait peu à peu une certaine maîtrise sur son monde en allant chercher de l'aide d'un mitwelt professionnel dans lequel elle recevait une permission de ressentir les différentes émotions retenues (peine, colère, tristesse) et de s'abandonner. S. s'engageait dans une recherche de sens (synthèse réflexive) en considérant sa vie dans son déploiement temporel (i.e relation entre le passé, présent, futur).

Par cette activité, la temporalité de cette existence se défigeait. Le présent n'était plus uniquement englouti par le passé et pointait vers un futur rempli de possibilités d'expansion. L'eigenwelt de cette existence se défusionnait progressivement du mitwelt conjugal pour affirmer son autonomie et son identité propre. Cette existence s'ouvrait progressivement à un mitwelt élargi en ressentant une plus grande capacité d'être-avec-les-autres et de ressentir la mutualité de l'attachement.

Cette expérience a été pour ce sujet l'occasion d'un dépassement de soi, d'un cheminement existentiel, d'une évolution au plan relationnel, professionnel, spirituel et d'une transformation globale positive de son

être-au-monde, l'occasion de faire l'expérience de tout cela. S. voit maintenant un sens global à sa vie et à son expérience de deuil et attribue ces transformations au fait d'avoir pu d'abord "nommer" son vécu (comprendre sa réaction suite à la perte) ainsi que de s'être laissée finalement vivre sa perte, ressentir sa souffrance plutôt que de lutter contre elle en s'opposant à sa facticité.

UNITES DE SENS DE R.

1- J'ai perdu mon père qui est décédé du cancer le 18 sept. 83. Il était alcoolique mais l'alcoolisme existait déjà dans sa famille. Son père l'était aussi et il est aussi mort du cancer en 1976. J'étais très proche de mon père. Ce qui fut le plus difficile pour moi dans tout cela fut d'accepter la détérioration progressive de la santé de mon père. J'aurais beaucoup préféré que sa mort ne soit pas si souffrante.

2- Pour ma part, je viens d'une famille de quatre enfants dont je suis le plus jeune. Mes parents se sont séparés quand j'avais six ans. Après leur divorce, je suis devenu très attaché à mon père. Ma mère avait eu la charge légale des enfants. Mon père est retourné vivre chez ses parents. Après l'ouvrage, il buvait beaucoup. J'étais devenu son ami, car étant si jeune je ne prenais pas parti dans le divorce car j'espérais toujours qu'un jour ils reviennent ensemble. Ma soeur, comme mes deux frères s'étaient éloignés de mon père. On dirait que moi je ne voyais pas le côté méchant chez mon père mais j'étais plutôt en contact avec sa solitude, sa tristesse et cela me rapprochait de lui.

3- Alors, notre relation était devenue très forte. Mais mon père très souvent ne sachant pas comment exprimer ses sentiments profonds, tentait de me les démontrer en

UNITES DE SENS DE R. EXPRIMEES DANS
UN LANGAGE PSYCHOLOGIQUE PLUS ABS-
TRAIT

1- S. a perdu son père il y a 5 ans suite à un cancer. S a éprouvé de la difficulté à accepter la détérioration progressive de son état de santé. S. vivait une relation de grande proximité avec son père et était affecté par la souffrance qu'il percevait chez lui.

2- Suite au divorce de ses parents, S. s'était rapproché de son père. S. était sensible à sa solitude et à sa tristesse. S. ne jugeait pas son père en dépit de son problème d'alcool, contrairement aux autres membres de sa famille qui s'en étaient éloignés.

3- S. avait un lien très fort avec son père. S. percevait l'insécurité de son père qui s'exprimait par une tendance à substituer par des cadeaux l'expression de ses

3

m'achetant des vêtements chers, des jouets ou payer des sorties ... Dans le fond il était très insécure.

sentiments profonds et de son attachement.

4- Quand j'ai atteint l'adolescence, je m'éloignais de mon père pour tenter de trouver ma propre identité. J'avais plus tendance à chercher le contact de mes amis. Mais comme mon père était atteint de cancer, je passais beaucoup de temps avec lui. J'étais un de ses seuls amis.

4- A l'adolescence, s. était divisé entre sa propre recherche d'identité qui l'incitait à être avec ses amis et tenir compagnie à son père malade. S. se sentait responsable de son père parce qu'il se percevait comme son seul ami et confident.

5- Un soir, j'étais chez mon père et celui-ci me demande de passer la soirée avec lui. Comme j'avais déjà passé la journée avec lui j'ai préféré aller visiter quelques amis pour la soirée. Je suis alors sorti et je suis même resté à coucher chez l'ami en question. Le lendemain matin, ma mère me téléphona chez mon ami et me dit de me rendre chez mon père qui était dans un état comateux. Mon ami est alors venu me reconduire. Quand je suis arrivé chez lui, ma soeur et mes deux frères étaient là et ils pleuraient. Ma soeur est venue me voir et m'a dit que papa était mort. Je me suis dirigé vers sa chambre à coucher pour le voir. Il était là, étendu dans son lit. Je me suis approché pour le toucher et il était froid, il n'avait plus de pouls. Je me suis aussitôt mis à pleurer et j'avais envie d'être seul.

5- Un soir, s. refuse d'acquiescer à la demande du père de passer une soirée avec lui. S. a préféré la compagnie de ses amis. Le lendemain, s. fut avisé par ses proches que son père était mourant. S. est arrivé trop tard, son père étant déjà décédé. En arrivant, s. constate lui-même la mort du père ce qui suscite chez lui une réaction émotionnelle intense et un besoin de solitude.

6- Après sa mort, il y avait un tas de choses que je ne comprenais pas. Il y avait un trou dans ma vie. Il restait beaucoup de choses non finies (unfinished bussiness). J'ai été longtemps triste sans savoir pourquoi.

6- Après la mort du père, s. était habité par beaucoup de tristesse. S. percevait un trou dans sa vie et restait avec beaucoup d'incompréhension et de questions non-résolues.

7- Une des choses qui m'a aidé à m'exprimer c'était les arts. Depuis l'âge de 7 ans, je dessinais et j'ai aussi commencé à peindre. La classe d'art était ma préférée au secondaire. Je n'étais pas passionné par notre système d'éducation mais c'était mon cours d'art qui me motivait y aller. Depuis la mort de mon père c'est comme si j'avais plongé dans les arts, dans l'expression non-verbale. Un an après la mort de mon père j'ai commencé à jouer différents instruments. C'était ma passion. Je me suis aussi mis à écrire beaucoup sous formes d'histoires, de poèmes et de chansons. L'art m'a aidé à m'exprimer de différentes façons. En ce moment, je suis dans le dernier semestre d'un programme d'art et je compte m'inscrire à l'université d'Ottawa en sept. prochain.

8- Je trouve difficile d'écrire sur la mort de mon père. En fait, je cherche encore à comprendre d'une certaine façon l'impact qu'il a eu sur moi lorsqu'il était vivant et en santé. Il y a différentes facettes à mon expérience que je serai plus à même de transmettre dans une entrevue. Entrevue avec R.

9- M.S. Tu disais dans ton texte R. que ton père était mort du cancer. Est-ce qu'il a été longtemps malade avant de mourir? R. La maladie a duré 2 ans en tout. Mais de fait, il y a eu des bouts où sa maladie se stabilisait comme vers l'été puis ça repris. Il avait le cancer de l'intestin mais cela avait tendance à se généraliser.

10- M.S. Toi, quand tu as su que ton père avait le cancer tu étais assez

7- Suite à la mort de son père, S. ressentait le besoin de s'exprimer. L'expression artistique (peinture, dessin, passion pour la musique) fut un élément central dans son cheminement. L'art était devenu sa motivation principale et lui a permis de poursuivre l'école en dépit de son désintérêt.

8- S. constate qu'il y a différentes facettes à son expérience. S. cherche encore à comprendre l'impact qu'a eu la relation à son père sur toute sa vie.

9- La maladie du père a duré 2 ans en dépit de certaines périodes stables.

10- S. fut confronté à la maladie de son père à l'âge de 14 ans.

jeune. Est-ce que tu te préparais à l'éventualité de sa mort ou si c'était plus ou moins présent pour toi? R. Pendant qu'il avait le cancer je commençais à me préparer à sa mort pcq. j'avais 14 ans le temps puis j'étais quand même assez vieux pour comprendre l'effet du cancer ou savoir comment ça finit le plus souvent. Mais j'ai pas voulu croire je pense que c'était pour arriver. En d'autres mots, je crois que j'avais de l'espoir qu'il s'en sortirait totalement. J'étais surpris en d'autres mots de sa mort. Je m'y attendais globalement mais quand ça arrive c'est autre chose. Ce n'est pas concevable vraiment pendant que la personne vit de penser qu'une journée ils ne seront plus là. Ce n'est pas concevable au moment où ils sont vivants. - Quand l'heure arrive, c'est un choc. Ça dépasse ce que l'on peut s'attendre à vivre.

11- M.S. Pour toi est-ce que ça été un choc quand tu as reçu l'appel? R. Oui, spécialement la façon dont c'est arrivé. Je te l'ai décrit un peu. A cet âge, j'étais pas mal proche de mes amis puis c'était un stage d'adolescence où je cherchais plus ou moins mon identité à travers mes amis. Mon père à ce moment là était tombé malade et je passais beaucoup de temps avec lui. A cause du divorce de mes parents j'étais vraiment le seul dans la famille qui était si près de mon père. J'étais devenu son favori parce que j'étais plus jeune et parce que je ne le voyais pas du même oeil que mes frères et ma soeur. Peut-être parce que j'étais si jeune, mon père s'était ouvert à moi, comme il ne s'ouvrait

Conscient des conséquences possibles de cette maladie, - S. gardait l'espoir que son père guérirait. La mort du père fut vécue comme un choc en dépit de son anticipation. S. constate qu'il lui était impossible de véritablement anticiper la mort de son père lorsque celui-ci était vivant.

11- S. constate qu'il avait un lien privilégié à son père depuis le divorce de ses parents. S. percevait les aspects positifs de sa personnalité contrairement aux autres membres de sa famille. A l'adolescence, S. ressentait la nécessité de changer la relation à son père. S. percevait que leur relation traversait une crise: d'une part S. n'acceptait plus les faveurs matérielles du père et d'autre part, le père constatant ses erreurs passées, ne savait plus comment exprimer ses sentiments profonds sans l'usage de cadeaux. S. percevait que ces difficultés n'ont jamais affecté la permanence du lien affectif qui les unissait.

pas avec les autres. Mais à l'adolescence, je cherchais mon identité et je ne voulais plus des faveurs de mon père, je ne voulais plus qu'il me gâte matériellement. Alors c'était un peu une période de crise d'identité pour moi et pour lui aussi pcqu'il réalisait, je pense, qu'il avait fait une erreur avec moi dans le passé et qu'il était temps que tout cela change. Alors c'était une période un peu difficile mais notre amour était encore présent, c'est simplement que tout les deux on changeait. C'était difficile parfois car mon père ne parlait pas beaucoup, c'était un homme assez fier et il n'exprimait pas clairement ce qu'il sentait. A la place, il faisait une action pour le montrer du genre acheter quelque chose, sortir pour souper etc...

12- Donc avant sa mort, comme je te disais, je gardais toujours espoir qu'il s'en sortirait. C'était difficile de voir une personne que tu aimes bien gros souffrir et se détériorer physiquement, c'est la partie de la maladie qui m'a le plus marqué. C'est difficile de faire face à tant de souffrance et de ne rien pouvoir faire pour l'aider. Ça rend la situation futile.

13- M.S. Et le moment même de sa mort? R. Bien j'étais chez l'ami ou j'avais couché. Au téléphone, on m'avait dit qu'il était dans le coma et qu'il ne semblait pas avoir beaucoup de temps à vivre. Je me suis rendu mais en me rendant en auto avec mon ami, c'est drôle en pensant à lui je me suis mis à pleurer avant d'arriver j'avais comme un pressentiment que

12- S. souffrait d'être témoin de la détérioration lente de l'état de santé du père. S. se sentait impuissant devant tant de souffrance et est resté marqué par cette expérience.

13- Après avoir reçu l'appel de ses proches lui annonçant la mort imminente de son père, S. a eu le pressentiment qu'il ne le reverrait pas vivant. A son arrivée, son père était déjà mort. En constatant sa mort, S. fut secoué par l'absence de vie et la froideur de son corps. S. ressentait une peine intense du fait de n'avoir pas aspiescer à sa demande.

j'arriverais trop tard. Puis je suis arrivé là ma soeur et mes deux frères étaient là et l'atmosphère était pas mal triste. Ils m'ont dit qu'il était déjà mort, alors je suis allé dans sa chambre, je suis allé voir, je l'ai touché pour réaliser qu'il était mort et puis c'est là que ça m'a vraiment pris, j'ai senti son corps, il n'y avait plus de vie, rien. J'ai senti beaucoup de peine à ce moment surtout du fait qu'il m'avait demandé de rester avec lui la soirée d'avant puis j'avais dit non. Comme si j'avais senti que c'était important d'aller voir mes amis.

14- Je ne sais pas, c'était peut-être un sentiment de culpabilité. Je me disais est-il mort p.c.q. j'étais pas avec lui, p.cqu'il était resté seul cette soirée-là ? Ça me faisait mal que ça ce soit passé comme ça qu'il soit mort seul.

15- Mais un événement bizarre qui s'est passé après sa mort c'est qu'on était chez lui dans son salon, la morgue est venue pour prendre son corps. Ils étaient sortis de la porte d'entrée en avant et il y avait un bureau un peu comme une étagère avec un portrait des 4 enfants. J'étais seul en face du bureau. J'ai regardé le bureau et le portrait était appuyé par derrière sur le bureau et il est tombé par en avant. Il n'y avait personne autour. J'étais le seul à avoir vu ça. Sur le coup ça m'a frappé (parce qu'il n'y avait aucune explication logique pour comprendre que le cadre soit tombé) mais je ne me suis pas arrêté à cela j'ai juste replacé la photo puis je suis allé

14- A la suite de la mort du père, S. vit une période de questionnement. S. se demande s'il est responsable de sa mort. S. est aux prises avec des sentiments ambigus de responsabilité et de culpabilité.

15- Sur les lieux, S. a eu l'impression d'avoir reçu un message de son père qui visait à le rassurer à lui exprimer qu'il comprenait la situation et son absence. S. interprétait ce signe matériel comme un dernier adieu du père.

rejoindre les autres. Je crois que peut-être c'était un signe qu'il essayait de me dire quelque chose. J'ai l'impression que c'était un message d'au revoir, une façon pour lui de dire, inquiète-toi pas je comprends, je pense que c'était un signal pour me rassurer. C'est ce que j'ai ressenti en tout cas.

16- Tu vois à ce moment là, je me sentais très coupable de ce que j'avais fait. Vraiment ce n'était pas grave. Mais c'était juste du fait que je n'avais pas été là quand il me l'avait demandé. Ce sentiment de culpabilité est resté pendant quelques mois après sa mort. J'étais très seul souvent, et je recherchais cette solitude pour tenter de comprendre tout l'événement. J'essayais de plus ou moins réaliser que même si j'avais été là cette soirée là il serait probablement mort quand même. Je suis venu à accepter que c'était le temps de sa mort et que moi je ne pouvais rien changer à ça. J'essayais de me dire que le fait que je n'étais pas là cette soirée là qu'il n'avait pas pris cela comme un rejet ou comme: "dad, je t'aime pas". Ça m'a pris du temps pour moi pour réaliser que ça n'avait rien changé à notre relation et que lui non plus n'avait pas pris cela comme un rejet. Mais j'ai fini par comprendre que lui comprenait probablement toute la situation.

17- M.S. Tu mentionnais tantôt que dans cette période tu avais beaucoup besoin de solitude n'est-ce pas? R. L'école ne m'intéressait pas du tout, mes amis, c'est pas que je ne les trouvais pas précieux mais je pense que j'avais tellement de

16- S. fut habité pendant quelques mois par un sentiment de culpabilité malgré ses tentatives visant à minimiser l'importance de son absence à la mort du père. S. craignait que son père n'ait interprété son absence comme un rejet ou manque d'amour. S. a eu besoin de beaucoup de temps pour se déculpabiliser et pour comprendre que la mort du père n'avait rien avoir avec son absence.

17- Après la mort de son père, S. s'est réfugié dans la solitude. S. avait besoin de temps pour intégrer son expérience, pour réfléchir, pour se laisser ressentir les différentes émotions qui émergeaient: la peine, le manque, le vide, la dépression.

choses à penser et à réfléchir que ça me prenait de la solitude et beaucoup de moments seul juste à être triste souvent et à être déprimé, à le manquer à sentir le vide. Mais je pense que ça pris ce stage là pour que j'arrive à m'en sortir.

18. Sur le moment, j'ai beaucoup pleuré mais ensuite si je m'étais dit: "je suis fort, ce n'est pas grand chose" ça aurait été un mensonge et je me serais joué un jeu. C'était très important je pense que je ressente cette peine-là ces sentiments là et seul pour un bout de temps du moins pour comprendre d'où ils venaient ces sentiments à quoi ils étaient rattachés, quel importance avait-il dans ma vie et ces sentiments étaient surtout rattachés à mon père. C'était une période où je ré-évaluais tout dans ma vie.

19- M.S. Quand tu parles de ces sentiments là, quels étaient-ils? Tu as parlé de peine et de culpabilité. Y avait-il d'autres sentiments? R. Oui. J'étais déprimé et parfois choqué. Je pense que dans le passé de ma relation avec mon père, j'avais été choyé par lui. Mais il y avait toutes sortes d'événements qui me revenaient par rapport à notre passé. Comme mes parents étaient divorcés il y avait eu beaucoup d'instabilité dans notre vie. Par exemple, quand j'allais coucher à la maison le soir et lorsque j'étais endormi, mon père qui n'habitait plus avec nous venait chez ma mère et montait sur le balcon pour venir vérifier si ma mère avait d'autres hommes dans sa vie. A ce moment-là mon père avait

S. a l'impression que cette étape fut importante pour la résolution de son deuil.

18- S. croit aujourd'hui en l'importance de ne pas avoir minimisé la réalité souffrante de la perte (en prétendant que ce n'était rien ou que c'était fini) et de s'être laissé ressentir sa peine et ses émotions seul pour mieux comprendre le sens de sa perte. S. a vécu cette période de solitude comme une occasion de ré-évaluer la relation à son père et toute sa vie en général.

19- Dans son processus de deuil, S. vivait parfois de la tristesse et de la dépression et de la colère en reconsidérant certaines situations difficiles vécues dans son passé. S. avait vécu une situation familiale assez tourmentée. S. s'est mis à questionner les intentions de son père vis-à-vis lui et sa famille (manipulations et intentions malhonnêtes). S. observe que suite à son changement d'attitude et de comportement, les manipulations du père avaient cessé et leur relation était devenue plus authentique. S. a mis beaucoup de temps à pardonner à son père et à comprendre toute la situation sans toutefois lui enlever la responsabilité de ses actions passées.

de la peine je crois. Il n'était pas méchant mais il jouait un jeu. Parfois après sa mort, j'étais triste et déprimé quand je repensais à ça. Je questionnais ses actions envers moi et envers la famille. Je pense que parfois mon père essayait de rejoindre ma mère à travers moi, sans pourtant vouloir me faire du mal. J'ai commencé à réaliser cela après sa mort et ça m'a beaucoup touché. Je ne savais plus si j'avais été manipulé dans certaines circonstances et ça pris beaucoup de temps à réaliser que s'il avait fait ça, ce n'était pour me faire mal à moi, mais pour atteindre ma mère. Ça ne justifie pas ses actions mais j'ai été capable de lui pardonner. Mais tu vois, quand j'ai commencé à réaliser que j'avais été utilisé dans cela, je me sentais déprimé et je n'allais plus à l'école. Ça m'a fait bien mal le fait qu'il n'a pas été honnête. Je pense que ses intentions n'étaient pas toujours honnêtes et les derniers temps avant sa mort, il ne jouait plus de jeu avec moi ou ma mère. D'ailleurs moi à cette époque je n'acceptais plus d'être gâté pour rien. Ce qu'il me donnait, je voulais le gagner, je voulais le mériter. Je ne voulais plus de favoritisme.

20- M.S. As-tu partagé ce que tu vivais avec tes frères et tes soeurs. R. Non, pas vraiment, c'était une période assez difficile. Ma soeur n'habitait plus chez nous même si elle venait assez souvent. Mes deux frères travaillaient au gouvernement sur des horaires de 12 heures qui ne leur laissaient pas beaucoup de temps. Donc, quand je voulais leur parler ou les voir, ils n'avaient pas le temps et eux ne

20- S. ne partageait pas son vécu avec les membres de sa famille. S. ressentait le besoin de se retrouver seul d'autant plus que les conditions extérieures n'invitaient pas au partage.

semblaient pas vouloir trouver le temps non plus. Je pense que pour eux aussi ce fut important d'être seul. Ça a pris du temps avant que l'on partage nos sentiments profonds par rapport à toute la situation parce qu'après la mort, tu as les funérailles et tout le processus est tellement froid.

21- Au salon funéraire, j'ai rencontré des gens qui avaient connu mon père comme une personne totalement différente, comme une personne toujours heureuse qui travaillait fort, qui respectait ses collègues de travail, qui blaguait, faisait une bonne job et il arrivait chez lui le soir et sortait sa caisse de bières et il buvait. Alors le salon funéraire était en ce sens un choc car on entendait de d'autres personnes comment il était perçu et on ne l'a pas connu là-dedans.

22. Pour ma soeur et mes frères, la mort de mon père a été plus un soulagement car eux aussi ont assisté à sa détérioration lente. Je pense qu'ils vivaient des sentiments partagés. Il y avait un côté d'eux qui n'avait pas aimé ce que mon père avait fait dans son passé et un côté d'eux qui avait mal de le perdre. Alors ça rendait tout cela très complexe, comme tout un mélange de sentiments contradictoires. On dirait que l'important pour tout le monde c'était d'être seul et de comprendre ce qu'on ressentait et se laisser le ressentir.

23- Après la mort de mon père, (2 ans après), je me suis rapproché de mon frère aîné. On a commencé à

21- Au salon funéraire, s. fut frappé par les commentaires positifs et élogieux des collègues de travail de son père à son sujet. S. réalisait que ses proches et lui-même ne pouvaient s'identifier à cette perception unilatérale du père.

22- S. a l'impression que pour lui et spécialement pour sa famille, la mort du père fut vécue de façon ambivalente étant donné la complexité des sentiments éveillés: d'une part, s. avait l'impression que ses proches étaient soulagés et en même temps souffraient de cette séparation malgré leur relation distante. S. a l'impression que chacun avait besoin de solitude pour être libre de ressentir et comprendre la gamme de sentiments contradictoires qui les habitaient.

23- S. a commencé à partager ses sentiments intimes avec certains membres de sa famille 2 ans après le

partager comment on voyait sa mort et ce que l'on ressentait. C'est comme si nous avons bâti des liens émotifs pas mal importants. Ensuite ma soeur a commencé à s'ouvrir beaucoup tandis que mon autre frère non. Je pense que l'on a tous une façon différente de transiger avec le deuil.

24- M.S. Qu'est-ce qui a été important pour toi dans ton processus pour faire face à ton vécu? R. D'abord, l'école ne m'intéressait pas beaucoup. Il y avait seulement un cours où je pouvais me laisser aller, utiliser mon imagination pour m'évader un peu, laisser aller mes sentiments, c'était un cours d'art. A 7 ans, j'ai commencé à dessiner par moi-même juste comme passe-temps et j'ai développé un talent à travers les années et surtout à cette époque c'était pas du dessin mais de la peinture, on dirait que le fait d'exprimer mes sentiments en couleurs pures était bien important. C'était mes sentiments mais à l'état brut. Ce qui m'encourageait aussi, c'est que je recevais beaucoup de feedbacks de mon professeur à ce cours, elle y voyait beaucoup de spontanéité et de nuances et trouvait cela spécial sans savoir pourquoi je le faisais mais elle voyait les résultats. Je ne lui ai jamais dit pourquoi je peignais comme ça, mais elle a vu le changement positif dans ce que je faisais. C'est comme si j'avais un support implicite.

25- M.S. Alors tu disais que tu as été pendant longtemps dans une période où il y avait toutes sortes d'émotions et de sentiments si je

décès du père. S. a l'impression qu'il était nécessaire de respecter la façon individuelle de chacun de vivre le deuil.

24- S. était pendant la première année peu motivé par l'école. S. avait trouvé dans un cours d'art une façon de s'exprimer, de traduire son vécu à travers la peinture. S. recevait parallèlement beaucoup de support dans cette entreprise et était reconnu par son professeur. S. exprimait de façon non-verbale toute l'intensité de son expérience.

25- S. a vécu beaucoup d'émotions mixtes pendant les deux premières années. S. a senti une certaine aisance face à son vécu au courant

comprends bien. Combien de temps à peu près as-tu été là-dedans ? Environ 2 à 3 ans avant d'avoir vraiment accepté sa mort et être capable d'en parler avec des gens et de me sentir à l'aise. Je commençais à réaliser que je n'étais pas seul, qu'il y avait d'autres personnes qui avaient traversé la même chose et justement à l'école en 11 ième année, à peu près 2 ans après sa mort, j'ai commencé à être ami avec une fille qui elle aussi avait perdu son père d'un cancer. Je ne la connaissais pas beaucoup mais je suis devenu ami et on parlait quelques fois du passé et comment ça nous avait affectés.

26- Ça m'aidait et je commençais à réaliser que je n'étais pas seul. Je commençais à réaliser que ce que j'avais traversé tous ces sentiments, ce questionnement ça avait un sens. Je commençais à réaliser qu'il y avait une raison à tout ça que oui ça m'avait affecté, ça m'avait fait mal mais dans un autre sens, ça m'avait renforcé pour le futur, c'était une sorte d'éducation de la vie que j'avais eue et cela, ça n'arrive pas à tous les jours. C'est devenu précieux pour moi sa mort, cela ne signifiait plus juste un deuil, mais je la voyais symbolique de ce qu'est la vie, je réalisais que ce n'était peut-être pas la seule mort que j'aurai à faire face et à accepter. J'ai donc vu un sens positif à mon expérience.

27- Avant cela (i.e. avant la mort du père), j'avais vécu une période où je n'allais pas à mes cours, je retrouvais mes amis en ville et on fumait de la drogue. C'était une

de cette deuxième année. S. se sentait à ce moment en mesure de partager son vécu avec d'autres significatifs. Ce partage et cette ouverture lui ont permis de réaliser qu'il n'était pas seul à avoir traversé un deuil.

26- A travers ce partage, S. découvrait que son processus (sentiment, émotion, questionnement) avait une signification, un sens. S. réalisait que malgré toute la souffrance, il se sentait maintenant plus fort et plus apte à faire face à son futur. S. voyait son expérience comme un enseignement précieux sur la vie.

27- Un an avant la mort de son père, S. avait traversé une période de désorientation et de non-sens. S. avait l'impression de chercher quelque chose sans savoir quoi. S.

période très difficile et chez nous non plus ça n'allait pas trop bien, l'atmosphère familiale était mauvaise et il n'y avait aucune vraie communication. Je pense que je cherchais quelque chose sans vraiment savoir quoi. Mes parents m'ont alors conseillé d'aller consulter le psychiatre de mon beau-père car il était maniaco-dépressif. A cette époque j'étais frustré, j'étais refermé. Alors je suis allé le voir pendant 4 sessions et j'ai décidé de ne plus le voir car c'était plus une dictature qu'une thérapie. Après un certain temps, une amie de ma soeur m'a confié à une travailleuse sociale qui travaillait avec des personnes traversaient un deuil ou qui faisaient face à la mort. Elle venait me voir à l'école, une heure par deux semaines et on parlait de ma situation familiale, de l'école et ça m'a beaucoup aidé et ça me semblait plus près de moi que les théories du psychiatre. C'était important pour moi de me sentir une personne pas juste un cas. Avec elle, j'ai beaucoup dessiné et peu à peu, j'ai trouvé un sens à tout ça.

28- J'apprenais à être humain et s'était ça qui était difficile et j'ai réalisé cela vers l'âge de 20 ans. J'ai réalisé que la mort fait partie de la vie et c'est naturel, bien sûr le cancer n'est pas une façon facile de mourir, mais la mort elle-même est naturelle et c'est surtout ça que j'ai réussi à accepter. On est né et on va mourir. Ce qui a été important pour moi, c'est d'avoir accepté que je ne pouvais pas changer ce qui s'était passé entre mon père et moi. Je

s'était refermé et se sentait frustré (usage de drogues). Suite au conseil de ses proches, s. avait reçu de l'aide professionnelle. A travers ce contact, s. avait pu exprimer ses sentiments et avait pu faire face à sa situation (désordre familial, maladie du père, déménagement). S. trouvait progressivement un sens à tout cela.

28- En prenant du recul, s. constate qu'il lui a fallu 4 ans pour intégrer le fait que la mort fait partie intégrante de la vie. Pour s., la mort est maintenant un phénomène naturel même si la façon de mourir peut être souffrante. S. se sent maintenant en paix avec son père et s'est réconcilié avec le fait de ne pas pouvoir changer le passé.

peux dire que ça pris environ 4 ans à l'intégrer.

29- M.S. As-tu l'impression que cette expérience a changé quelque chose dans ta façon de voir la vie?
R. Premièrement, je réalise que je ne suis pas seul et que je n'étais pas le seul à vivre des expériences de ce genre. Par exemple, un jour un gars avec qui je jouais au hockey avait trouvé son père pendu dans le sous-sol. Je me disais que ce qui m'était arrivé était grave mais que d'autres personnes vivent des situations encore plus éprouvantes. Ça m'a forcé à ouvrir les yeux et devenir plus sensible aux souffrances des autres et je dirais que ça éveillé un côté empathique en moi au fil des ans et c'est devenu important pour moi de devenir plus attentif à ce que je ressens et ce que les autres ressentent et non refouler ou retenir les émotions. C'est devenu très important pour moi de transiger avec ce que je ressens. C'est pour moi une clef importante.

30- Dans les premiers temps, j'avais besoin de solitude mais après j'avais aussi besoin de support et il n'y en avait pas autour de moi. C'est à ce moment là que je me suis refermé dans ma solitude. Par la suite, j'ai appris à communiquer ce que je vivais et ça fait une nouvelle ouverture pour moi. Comme papa était mort la seule sécurité que j'avais c'était moi et c'est pour cela que dans les deux premières années j'avais beaucoup besoin de solitude, on aurait dit que je sentais que ça dépendait juste de moi. Je crois que c'est relié aussi à la façon dont je percevais ma famille. Je voyais

29- S. observe différents changements en lui et dans sa façon de voir la vie. S. se sent moins isolé. S'ouvrant à l'expérience des autres, s. constate que d'autres ont vécu des situations encore plus éprouvantes. Suite à son expérience, s. est devenu plus sensible à la souffrance d'autrui et plus empathique. S. a découvert l'importance d'assumer ses émotions (se permettre de les ressentir plutôt que de les retenir), ainsi que d'être plus attentif au vécu des autres.

30- Durant les deux années qui ont suivi la mort de son père, s. ressentait un besoin de solitude d'autant plus fort qu'il n'y avait personne dans son entourage à qui il pouvait confier ses sentiments. S. se sentait responsable de bâtir sa propre sécurité personnelle maintenant que son père était mort. S. avait l'impression qu'il ne pouvait compter que sur lui-même.

qu'il n'y avait personne vraiment à qui je pouvais me confier, avec qui partager mes sentiments.

31- M.S. Est-ce que tu veux dire que s'il y avait eu quelqu'un là à qui tu aurais pu vraiment te confier tu ne te serais pas retiré autant? R. Oui justement. C'était très gros pour moi ce qui se passait et je ne voulais pas le perdre de vue. Ça prenait toutes mes pensées tout d'un coup, à tous les jours, à tous les soirs, à toutes les heures pour longtemps. Je crois que la situation familiale tourmentée n'aidait pas non plus ça aurait été probablement plus facile s'il s'agissait d'une situation harmonieuse. Tandis que dans mon cas il y avait bien des sentiments partagés de la part de mon frère et ma soeur alors c'était "Every men for himself". On aurait dit que ce que chacun ressentait était trop gros pour commencer à le déchiffrer. C'est comme si ça nous prenait du temps seul chacun pour soi. Ce n'est que dans les deux dernières années que nous discutons ouvertement de tout l'événement et de nos vrais sentiments profonds.

32- Ca donc été un long processus mais je sens qu'à travers cette expérience que mes valeurs ont changé et j'ai appris beaucoup et cela, à différents niveaux. Je suis devenu plus près des gens, plus sensible, comme plus humain.

33- Je vois aussi la vie différemment maintenant. Elle m'apparaît plus précieuse qu'avant. Ça donne tout d'un coup une autre perspective de la vie en fait. Comme je le disais dans le passé j'ai été

31- Pendant les deux premières années, s. était très absorbé par la mort de son père. S. y pensait beaucoup et tenait à rester près de son vécu. S. réalise que la situation familiale problématique ne facilitait pas la résolution du deuil puisqu'il y avait beaucoup de sentiments mixtes pour lui de même que pour ses proches. S. comprend que le désir de solitude manifesté par chacun était relié à un besoin d'intégration de cet événement significatif. Après 2 ans, s. a observé chez lui et ses proches une plus grande ouverture et aptitude à communiquer leurs sentiments profonds.

32- S. observe que ce long processus fut l'occasion de faire de nombreux apprentissages et cela, à différents niveaux. S. observe un changement dans ses valeurs de même qu'une plus grande sensibilité et capacité d'être avec les autres.

33- Confronté à la mort, s. ressent de la gratitude du fait d'être vivant. S. perçoit maintenant la vie comme étant précieuse plutôt que de la prendre pour acquis.

plutôt choyé et mon enfance du moins a été plutôt heureuse considérant que mes parents étaient séparés. Ce que j'essaie de dire, c'est que je n'avais jamais ressenti le cadeau gratuit d'être vivant. Ça ne me venait jamais à l'esprit avant de me dire "tu es vivant, c'est spécial et tu ne peux pas prendre ça pour acquis".

34- Cette expérience m'a amené à devenir religieux ou tout au moins plus spirituel, à avoir comment chaque être a sa place spéciale dans la vie et une raison d'être même si on ne la saisit pas. C'est comme si je comprenais finalement qu'on est relié les uns aux autres par un lien universel, que l'on est pas seul profondément. Pour moi la vie a un sens maintenant. Cette expérience a donné naissance à tout un questionnement au niveau spirituel.

35- Ma vision de la mort a aussi changé p.c.q je vois maintenant la mort comme un événement assez naturel de la vie. C'est important pour moi de faire face au fait que je vais mourir et je sens comme si je n'avais plus peur de la mort. Pour moi cela devient primordial d'accepter la mort comme on accepte la vie ou toute autre chose. C'est juste une autre partie de la vie, comme une autre saison. C'est très naturel je pense et il ne faut pas prendre ça trop tragiquement pcq. ça fait partie de la vie et je pense que c'est surtout ça que j'ai découvert et que je continue à approfondir.

36- M.S. As-tu l'impression dans tout cela d'avoir grandi comme personne? R. Oui, beaucoup.

34- Son expérience a aussi donné naissance à tout un questionnement et cheminement spirituel. S. perçoit maintenant un sens à sa vie et à la vie. S. ne se sent plus isolé mais a l'impression de participer à un tout universel dans lequel chaque individu a une place et un rôle spécifique à jouer.

35- La relation à la mort de s. a aussi changé. S. voit maintenant la mort comme un élément naturel, faisant partie intégrante de la vie. S. a découvert l'importance de faire face à sa propre finitude. S. tend maintenant à dédramatiser la mort, à la voir comme une saison dans la vie de l'homme.

36- A travers son expérience, s. a l'impression d'avoir grandi. S. voit maintenant la vie dans une

Comme si je me rapporte dans le passé, la vie semblait plus simple et avait moins de dimensions en un sens, la vie c'était d'avoir du plaisir avec des amis, c'était ma famille, voir à leur bien-être et je pense que tout d'un coup ça pris un autre sens et c'est devenu plus philosophique, c'est-à-dire que je me suis mis à réfléchir sur la vie et le sens de la vie. Mes valeurs ne sont plus au niveau matériel mais au niveau des valeurs humaines et spirituelles.

37- Ca m'a ouvert les yeux sur certaines réalités de la vie et toutes les choses que je prenais pour acquises. J'ai réalisé que tout le monde n'avait pas été gâté comme je l'avais été, qu'il y avait des gens pauvres, malheureux, des gens qui ont besoin de support.

38- Depuis ce temps, je me questionne beaucoup plus, je me suis mis à me regarder profondément et à tenter de voir qui j'étais, qu'est-ce que la vie signifie pour moi et pour les hommes en général. Et tout cela pour moi a un sens beaucoup plus spirituel que matériel. Je préconise de plus en plus des valeurs humaines.

39- Mon expérience m'a aussi amené à observer le système, la société. J'ai été frappé par le fait que le système médical est déshumanisé, que les funérailles c'était froid, c'était fait vite, expéditif et que les gens tentent vite de passer par-dessus les sentiments. Il y a très peu de personnes qui peuvent nous accompagner quand on vit un deuil, mais pourtant on a besoin de support.

perspective plus englobante, plus profonde et comportant plus de dimensions. S. s'attache davantage aux valeurs humaines et spirituelles plutôt qu'aux valeurs matérielles.

37- S. s'est senti transformé par son expérience et de s'ouvrir à la souffrance d'autrui. S. se sent privilégié en rapport à d'autres individus moins fortunés que lui.

38- Depuis son expérience, s se sent en recherche. S. se questionne beaucoup plus sur le sens de sa vie et de la vie en général ainsi que sur sa propre identité profonde.

39- Prenant un recul par rapport à son expérience, s. remet en question le système médical déshumanisé et froid ainsi que l'attitude culturelle face à la souffrance qui vise à étouffer les sentiments et qui offre peu de support.

40- Toutes ces observations ont aussi contribué à mon changement de valeurs. Je suis plus intéressé à comprendre les autres, leurs pensées, leur vécu et de comprendre ce que la vie signifie pour eux et à respecter cela plutôt que de juger.

41- Mon contact avec la nature a aussi changé. La vie m'apparaît aujourd'hui, même si elle est difficile, comme un privilège, c'est la même chose pour la nature.

42- Je me sens beaucoup plus près d'elle, même si cela a toujours été un élément important dans ma vie. Je me sens aussi plus fort intérieurement du fait d'avoir vécu tout ça. Mon meilleur ami vient de perdre son père suite à un arrêt cardiaque. Même s'il souffrait du cancer depuis un an sa mort a été une surprise pour tout le monde. La relation entre mon ami et son père était pas très bonne. Son père vivait beaucoup d'hostilité face à ses enfants. Je reconnaissais dans son père plusieurs caractéristiques de mon propre père. Il était trop fier pour partager ses vrais sentiments. Pendant cette période là j'ai été capable d'accompagner mon ami, de l'aider à faire contact avec son père, ce qui se passait de plus en plus. Moi j'étais le seul étranger que son père acceptait dans la famille et on se comprenait bien. Dans la dernière année, son père s'était adouci un peu et devenait plus sensible. Deux jours après la mort de son père, j'étais chez moi, il était tard et j'écrivais (l'écriture est devenue pour moi très importante depuis au moins 4 ans) et j'ai écrit un genre de poème

40 Toutes ces observations ont contribué à un changement de valeurs chez lui. S. est maintenant plus intéressé à comprendre l'univers subjectif des autres, à respecter leur vision du monde plutôt que de les juger.

41- S. se sent plus sensible et donc plus près de la nature. S. perçoit la vie comme un privilège en dépit de ses difficultés.

42- S. se sent plus fort intérieurement du fait d'avoir vécu cette expérience. S. se sent plus en mesure de capter l'expérience des autres et a pu utiliser ses ressources personnelles (capacité d'exprimer explicitement les sentiments implicites, talent artistique, son empathie et compréhension) pour accompagner une famille endeuillée. S. croit fortement à l'importance d'être authentique dans l'expression des sentiments.

ou lettre qui s'exprimait comme si s'était son père qui avait eu la chance de dire certaines choses avant de mourir. J'ai apporté cette lettre aux funérailles. et l'ai montrée à mon ami. Il a été très touché et m'a demandé de la lire devant sa famille. J'étais craintif. J'avais peur de leur réaction allaient-ils penser "pour qui se prend-il vouloir traduire les sentiments de mon père, tu ne le connais pas". Mais la réaction de mon ami fut tout le contraire et c'était imp. pour lui que je la lise aux autres et je l'ai fait en dépit de ma gêne et de mon malaise pcq sa mère est une femme très spéciale et c'est pour elle que j'ai décidé de faire l'effort et de laisser mon insécurité de côté. La famille a très bien réagi. Sa mère m'a dit qu'elle pensait que si son mari avait eu la chance d'exprimer ses sentiments elle avait l'impression que c'est ce qu'il aurait dit. M.S. C'est comme si tu avais très bien pu capter tout ce que cet homme pouvait vivre à travers tout ton vécu avec ton père. R. C'est ça. Ca m'a démontré qu'à travers mon expérience passée, j'ai développé la force de mieux comprendre ce que les autres vivent même si parfois ils s'expriment maladroitement ou ne s'expriment pas. C'est comme si je crois en l'importance d'être honnête, de dire ce que l'on ressent vraiment.

43- Ca m'a aussi donné la force de comprendre que la mort c'est naturel et que l'on peut se préparer longtemps d'avance à mourir en vivant notre vie pleinement. Pour moi, les deux sont très liées. Plus on fait face à la mort plus on peut

43- S. perçoit une continuité essentielle entre la vie et la mort. S. perçoit que la confrontation à la mort communique une intensité à la vie. Dans le même sens, s. croit qu'une vie pleinement vécue prépare mieux la personne à transiger avec

vivre pleinement et plus on vit pleinement plus on sera prêt à mourir quand l'heure sera venue.

44- M.S. As-tu l'impression que ton expérience a changé quelque chose dans ta façon d'être en relation avec les autres? R. D'une part, je me sens plus ouvert dans mes relations avec les autres et plus près d'eux. Je cherche aussi dans mes relations amicales un contact plus intime. Au secondaire, après la mort de mon père ça été important pour un certain temps d'être avec mes amis et non à l'école mais après un certain temps, j'ai commencé à délaisser mes amis, je passais plus de temps seul mais je commençais aussi à être différent. Je ne recherchais plus la même chose en amitié, je ne recherchais plus le même type de personne. Je recherchais des personnes qui voyaient la vie différemment, qui la voyaient plus profondément, qui voyaient la vie plus précieuse et qui ne pensaient pas juste à leur apparence, leur popularité, leur force ou autre.

45- C'est devenu très important de me retirer de ça et de comprendre qu'on a tous un égo mais que ce n'est pas ça l'important dans la vie. J'ai commencé à comprendre que la personne qui s'inquiète de son apparence ou de ses vêtements, souvent c'est un cri en-dedans d'elle qui dit son besoin d'être remarquée, de ne pas passer inaperçue, d'être vue sans savoir comment le faire. Je ne rejetais pas mes ex-amis pour ce qu'ils étaient mais je n'avais pas envie de les copier, j'ai décidé de prendre

sa propre mort. S. croit en l'importance et à la responsabilité individuelle de se préparer à la mort.

44- S. observe une transformation dans ses relations amicales. Avant la mort de son père, s. passait beaucoup de temps avec ses amis tandis qu'après la mort de son père, s. avait besoin de solitude et de privé. Par la suite, s. cherchait à établir des relations amicales plus intimes, moins superficielles et moins centrées sur l'apparence.

45- A travers ce cheminement, s. a réalisé que derrière le jeu du faire-semblant et du paraître de ses amis, se cachait un besoin profond d'être quelqu'un pour quelqu'un d'autre. Sensible à ce désir, s. n'a pas rejeté ses amis, mais il a ressenti la nécessité d'évoluer vers une forme d'amitié moins superficielle et plus conforme à son être profond.

mon propre chemin et ils ont respecté mon choix et notre amitié n'a pas perdu sa valeur mais a simplement changé. En ce qui me concerne, il fallait absolument que je change de cercle d'amis car ils étaient trop superficiels et pour moi, la vie en général est devenue moins superficielle.

46- Aujourd'hui, j'ai moins d'amis mais les amis que j'ai sont très précieux et très proches, d'après moi ce sont des amitiés qui ne peuvent pas ternir à moins que quelque chose n'arrive mais je crois que ce sont des amitiés bien précieuses qui peuvent durer.

47- Aimerais-tu ajouter autre chose? Ce qui me vient dans tout cela, c'est que malgré la souffrance inhérente au deuil et le degré varie d'une personne à une autre, le deuil est symbolique et représente une partie de la vie, de l'être humain, une partie d'être vivant. Et je crois que c'est très précieux et malgré la peine, si on s'y arrête c'est une occasion de se connaître, de connaître notre être profond et pour moi ça été très important de ne pas le rejeter ou de le prendre à la légère ou de vouloir passer trop vite par dessus ou d'avoir honte de ressentir de la peine et du mal. C'est humain, c'est naturel, ça fait mal mais ça fait aussi du bien. Pour chaque personne, le temps que ça prendra pour réaliser les bénéfices d'un deuil va varier mais je pense qu'il y a toujours un côté où tu peux apprendre ou un côté précieux qui ne doit pas être négligé, tu dois garder ça pcq c'est à toi et c'est précieux.

46- S. constate aujourd'hui que ses amitiés sont moins nombreuses mais plus profondes, plus permanentes et plus significatives pour lui.

47- Prenant un recul par rapport à son vécu, S. voit en sens global à son expérience. S. voit le deuil comme faisant partie intégrante de la vie et du fait d'être vivant. S. perçoit son deuil comme ayant été l'occasion de faire de nombreux apprentissages sur la vie, sur son être profond et sur l'humain. S. croit profondément à l'importance de se laisser ressentir sans honte la peine et la souffrance inhérentes à cette expérience, de se laisser transformer par elles pour mieux en retirer les bénéfices. S. croit qu'il y a toujours un aspect précieux unique à retirer d'une telle expérience si on se permet de la vivre.

UNITES DE SENS DE LA STRUCTURE EXPERIENTIELLE PARTICULIERE DE R. FORMULEES DANS UN LANGAGE PSYCHOLOGIQUE PLUS ABSTRAIT

1- S. a perdu son père il y a 5 ans suite à un cancer. La maladie du père a duré 2 ans en dépit de certaines périodes stables. S. avait 14 ans lorsque la maladie du père fut déclarée. S. avait un lien privilégié avec son père depuis le divorce de ses parents. S. était sensible à sa solitude et à sa tristesse. S. ne jugeait pas son père, en dépit de son problème d'alcool, contrairement aux autres membres de sa famille qui s'en étaient éloignés. S. percevait l'insécurité de son père à travers certains comportements: celui-ci avait tendance à substituer par des cadeaux l'expression de ses sentiments profonds. A l'adolescence, s. constate que leur relation avait traversé une crise: d'une part, s. n'acceptait plus les faveurs matérielles du père et d'autre part, le père, constatant ses erreurs passées, ne savaient plus comment exprimer ses sentiments profonds sans l'usage de cadeaux. S. percevait toutefois que ces difficultés n'ont jamais affecté la permanence du lien affectif qui les unissait.

2- Suite à la découverte de sa maladie, s. passait beaucoup de temps en compagnie du père. S. était devenu son seul ami et son confident. S. se sentait parfois tiraillé entre sa propre recherche

UNITES DE SENS DE LA STRUCTURE EXPERIENTIELLE DE R. EXPRIMEE DANS LE LANGAGE DE LA PSYCHOLOGIE PHENOMENOLOGICO-EXISTENTIEL

1- S. a perdu son père suite à un cancer. S. avait une relation de grande proximité avec son père (mitwelt filial très intime), relation qui s'est renforcie suite à la découverte de sa maladie. Le père occupait donc une place centrale dans la vie intérieure de s. Celui-ci était sensible aux difficultés du père et à sa détresse (alcoolisme, solitude, tristesse). S. s'était aussi distancie du mitwelt filial lorsqu'il a pris conscience de la façon détournée avec laquelle le père avait tendance à exprimer son affection à son égard. En refusant les faveurs matérielles du père (refus de la prédominance du umwelt dans le mitwelt) le mitwelt filial devenait progressivement plus authentique.

2- Confronté à la facticité, s. choisit de tirer pleinement parti du présent en renforçant le mitwelt filial, i.e. en consacrant beaucoup de temps à son père. S. accompagnait son père dans sa

d'identité qui l'incitait à rechercher la présence de ses amis et tenir compagnie à son père malade. S. se sentait responsable de son père. S. a accompagné son père durant sa maladie. S. souffrait toutefois d'être un témoin passif de la détérioration progressive de l'état de santé de son père. S. était conscient des conséquences possibles de cette maladie mais gardait l'espoir que son père guérirait.

maladie et assistait péniblement à la détérioration progressive du umwelt de celui-ci tout en demeurant habité par l'espoir d'une guérison. La possibilité de la mort était donc vécue vaguement par s. S. se sentait responsable de son père étant donné la solitude extrême dans laquelle il était plongé. Face à cette responsabilité qu'il était seul à assumer puisque les autres membres de la famille ne côtoyaient pas le père, le monde intérieur de s. (eigenwelt) était divisé entre sa propre quête d'identité (élargir son mitwelt social pour inclure des amis) et le mitwelt filial exclusif qui envahissait tout.

3- Un soir, s. refuse d'acquiescer à la demande du père de passer la soirée avec lui. S. a préféré la compagnie de ses amis. Le lendemain, s. fut avisé par ses proches que son père était mourant mais il est arrivé trop tard, son père étant déjà décédé. En arrivant, s. constate lui-même la mort du père. S. est secoué par la froideur et l'absence de vie de son corps, ce qui suscite chez lui une réaction émotionnelle intense et beaucoup de peine du fait de n'être pas resté auprès de lui tel qu'il le demandait.

3- La mort du père s'est produite de façon inattendue et en l'absence du sujet. La veille du décès, s. refuse de rester auprès de son père tel que celui-ci le demandait (refus du mitwelt filial) et choisit la compagnie du mitwelt social. S. fut mis au courant de la mort de son père par ses proches. Le face à face immédiat avec la mort du père (et la destruction du mitwelt filial) fut vécu avec une peine intense et l'eigenwelt du s. fut envahi par beaucoup de regrets et de culpabilité du fait de son absence ce soir là.

4- S. a vécu la mort du père comme un choc en dépit de l'anticipation de sa mort. S. constate par la suite qu'il lui était impossible de véritablement anticiper la mort de son père lorsqu'il était vivant. Sur le coup, s. se demande s'il est responsable de sa mort. S. était aux prises avec des sentiments ambigus de responsabilité et de culpabilité du fait de n'avoir pas

4- La rupture du mitwelt filial fut d'abord vécue sous la forme d'un choc: s. avait toujours gardé espoir que le père guérirait. S. était par ailleurs aux prises avec des sentiments ambigus de responsabilité et de culpabilité. Pendant les mois qui ont suivi cette rupture, s. considérait inlassablement ce qui avait été (la mort du père en son absence) et ce qui aurait dû être

acquiescer à sa demande. Ce sentiment de culpabilité l'a habité pendant quelques mois malgré ses tentatives visant à minimiser l'importance de son absence à la mort de son père. S. craignait que son père ait interprété son absence comme un rejet ou un manque d'amour. S. a mis beaucoup de temps pour se déculpabiliser et pour comprendre que la mort du père n'avait rien à voir avec son absence ce soir là.

5- S. constate avoir vécu beaucoup d'émotions mixtes pendant les deux premières années. Suite à la mort de son père, s. s'est réfugié dans la solitude. S. avait besoin de temps pour intégrer son expérience, pour réfléchir, pour se laisser ressentir les différentes émotions qui émergeaient: la peine, le manque, la dépression, le vide. S. avait le sentiment qu'il y avait un trou dans sa vie.

6- Dans son processus de deuil, s. vivait parfois de la tristesse et de la dépression en reconsidérant certaines situations difficiles vécues dans son passé. S. avait vécu une situation familiale assez tourmentée. S. s'est mis à questionner les intentions de son père vis-à-vis lui et sa famille (manipulations et intentions malhonnêtes). S. avait observé que suite à son changement d'attitude et de comportements, les manipulations du père avaient cessé et leur relation était devenue plus authentique. S. a mis beaucoup de

à assister son père dans ses derniers moments) et éprouvait beaucoup de regrets. S. craignait que son absence n'ait été interprétée par son père comme un rejet du mitwelt filial, voire même qu'elle aurait provoqué son décès. S. a mis plusieurs mois avant de se départir de ces sentiments accablants de responsabilité et pour se laisser peu à peu convaincre que son père lui avait probablement pardonné son absence.

5- Suite à la mort de son père et pendant les deux années qui ont suivi cet événement, s. ressentait la nécessité de se couper du mitwelt social et familial pour être à l'écoute de son monde intérieur (eigenwelt) et d'en avoir une meilleure maîtrise. S. recherchait beaucoup de solitude pour réfléchir, pour se laisser ressentir les différentes émotions qui émergeaient (peine, manque, sentiment de vide et de dépression) en vue d'intégrer son expérience i.e. en vue de découvrir la signification qu'avait dans sa vie la perte du mitwelt filial.

6- Dans cette retraite volontaire et ce repliement en lui-même qui caractérisait son être-au-monde, s. se replongeait dans le passé en ré-évaluant sa relation à son père. Avec le recul, s. découvrait de nouvelles facettes à son mitwelt filial. Il prenait entre autres conscience des côtés négatifs du père (manipulation et intentions malhonnêtes). Ces découvertes plongeait le s. dans une profonde tristesse et dépression. S. renonçait progressivement à une image idéale du père pour donner naissance à une image plus réaliste

temps à pardonner à son père et à comprendre toute la situation, sans toutefois lui enlever la part de responsabilités qui lui revenait compte tenu de ses actions passées.

et inclusive de ce dernier. S. constatait toutefois que leur relation était devenue plus authentique durant les deux années qui ont précédé sa mort. Dans cette démarche réflexive, s. retrouvait une certaine maîtrise de son monde récupérant peu à peu différentes facettes de son expérience vécue en relation avec son père qui, devenaient signifiantes. A terme de cette rétrospection, s. pouvait dès lors pardonner authentiquement à son père ses actions passées.

7- S. ne partageait pas son vécu avec les membres de sa famille. S. ressentait le besoin de se retrouver seul d'autant plus que les conditions extérieures n'invitaient pas au partage (atmosphère froide au salon funéraire) et qu'il n'y avait personne dans son entourage à qui il aurait pu confier ses sentiments. S. se sentait d'ailleurs responsable de bâtir sa propre sécurité personnelle maintenant que son père était mort. S. avait l'impression que pour lui, et spécialement pour sa famille, la mort du père fut vécue de façon ambivalente étant donné la complexité des sentiments éveillés. S. percevait que ses proches étaient à la fois soulagés et en même temps souffraient de la mort du père et cela malgré leur relation distante. S. a l'impression que chacun avait besoin de solitude pour se sentir libre de ressentir et comprendre la gamme de sentiments contradictoires qui les habitaient.

7- Suite à la rupture du mitwelt filial, s. ressentait un grand besoin de solitude. S. se coupait parallèlement du mitwelt familial qui était peu disponible au partage et du monde extérieur pour mieux comprendre son expérience. Au cours de ce repliement de l'eigenwelt sur lui-même, s. se sent désormais de plus en plus responsable de sa propre existence, i.e responsable de bâtir seul et par lui-même sa propre sécurité intérieure et d'assumer la gamme de sentiments contradictoires qui l'habitaient.

8- Pendant les deux années qui ont suivi, s. était très absorbé par la mort de son père. S. y pensait beaucoup et il tenait à rester près

8- Pendant deux ans, la mort du père envahissait tout son horizon existentiel au point où s. était peu disponible pour le mitwelt social et

de son vécu. S. croit aujourd'hui en l'importance de ne pas avoir minimisé la réalité souffrante de la perte (en prétendant que ce n'était rien ou que c'était fini) et de s'être laissé ressentir sa peine et ses émotions seul pour mieux comprendre le sens de sa perte. S. a vécu cette période de solitude comme une occasion de ré-évaluer la relation à son père et le sens de sa vie en général. S. réalise qu'il y avait de multiples facettes à considérer dans son expérience.

9- S. observe que ce qui a facilité son processus est l'utilisation de l'expression artistique. S. avait développé depuis son jeune âge une passion pour le dessin et l'art sous différentes formes. S. observe que pendant la première année de son deuil, il était peu motivé par l'école. S. avait toutefois trouvé dans un cours d'art une façon de s'exprimer, de traduire son vécu à travers la peinture et le jeu des couleurs en même temps qu'une motivation pour poursuivre ses études. S. recevait parallèlement beaucoup de support dans cette entreprise et était reconnu par un professeur.

10- Après deux ans, s. a observé chez lui et ses proches une plus grande aisance par rapport à leur vécu et une plus grande aptitude à communiquer leurs sentiments profonds. S. a toutefois l'impression qu'il était fondamental de respecter chacun dans sa façon individuelle de vivre le deuil. S. s'est aussi ouvert au niveau

pour l'umwelt (monde des choses). S. tenait à protéger son vécu de toute interférence extérieure ressentant intuitivement l'importance d'y être attentif, de le respecter et surtout de ne pas minimiser la réalité souffrante de cette perte. Avec le recul, s. constate que ce repliement intérieur fut l'occasion de ré-évaluer sa relation à son père (d'inclure différentes facettes du mitwelt familial) et d'approfondir le sens de la vie en général, ce qui lui permet dès lors de faire de nouvelles synthèses personnelles.

9- Face à la perte de sens occasionnée par la rupture de son mitwelt filial, s. était peu enclin à s'engager dans le monde de l'action ou à poursuivre des projets comme des études par exemple. S. comblait son besoin de sens dans l'expression artistique. Il traduisait ainsi son vécu et sa souffrance dans le jeu des couleurs, des formes et des mots. S. recevait tacitement beaucoup de support dans cette entreprise solitaire d'un autre significatif. Avec le recul, s. constate que son engagement artistique fut un élément central dans sa croissance.

10- Après deux ans, s. observe une transformation de sa relation au monde. S. s'ouvrait progressivement au mitwelt familial. S. percevait une plus grande disponibilité chez les siens et chez lui-même à se livrer mutuellement leur monde intérieur (eigenwelt). S. s'est aussi ouvert au mitwelt social sous la forme d'un partage intime de son

interpersonnel. S. a pu partager pour la première fois son vécu avec une amie après deux ans. A travers ce partage, s. découvrait d'une part qu'il n'était pas seul à avoir vécu un deuil. D'autre part, s. découvrait que son processus (sentiments, émotions, questionnements) avait une signification, un sens. S. réalisait que malgré toute la souffrance inhérente à son vécu, il se sentait plus fort et plus apte à faire face à son futur. S. commençait à voir que son expérience était un enseignement précieux sur la vie et qui le préparait à faire face à toutes sortes d'autres expériences dont, entre autres, la possibilité toujours réelle de vivre une autre perte.

expérience de perte avec un autre compatissant qui avait aussi vécu une telle rupture. Cette démarche fut un point tournant pour s. et l'occasion de comprendre son expérience dans sa continuité temporelle (i.e. le lien entre le passé, le présent et le futur) et comme faisant un tout aux éléments indissociables. Dans ce partage, s. découvrait qu'une solidarité profonde et une communauté de sentiments le reliaient aux autres. Il n'était pas seul à avoir vécu ce même processus, i.e. cet ensemble de sentiments, d'émotions et de questionnements. S. commençait aussi à ressentir et à symboliser les bénéfices qu'il retirait de son expérience. Ainsi, s. pouvait se projeter avec plus de confiance dans le futur et se sentait plus fort intérieurement. S. entrevoyait maintenant sa vie dans une perspective plus englobante et découvrait une signification globale à sa souffrance vécue. Le deuil était maintenant vécu par s. comme une forme d'initiation, un enseignement précieux sur la vie qui le préparait à mieux assumer la facticité de son existence (finitude, pertes...).

11- S. observe que ce processus s'est poursuivi pendant 4 ans et fut l'occasion de faire de nombreux apprentissages et cela à différents niveaux. D'abord, s. se sent moins isolé. S'ouvrant à l'expérience des autres, s. constate que d'autres ont vécu des situations encore plus éprouvantes. Suite à son expérience, s. est devenu plus sensible à la souffrance d'autrui et plus empathique. S. a découvert l'importance d'assumer ses émotions

11- S. observe des changements importants dans son monde intérieur (eigenwelt). S. n'est plus au monde de façon isolée mais se sent solidaire de d'autres sujets qui, comme lui, souffrent ou ont souffert. Ayant lui-même assumé sa propre vie émotionnelle en la laissant se déployer, s. a pu utiliser ses ressources personnelles (capacité d'exprimer explicitement les sentiments implicites, empathie, talent artistique) pour accompagner

(se permettre de les ressentir plutôt que de les retenir) ainsi que d'être plus attentif au vécu des autres. S. se sent plus fort et plus en mesure de capter l'expérience des autres. S. a pu utiliser ses ressources personnelles (capacité d'exprimer explicitement les sentiments implicites, talent d'écriture, empathie) pour accompagner une famille endeuillée. S. croit maintenant fortement à l'importance d'être authentique dans l'expression des sentiments.

12- S. observe aussi un changement dans ses relations amicales. S. recherche maintenant des amitiés plus intimes, moins superficielles et moins centrées sur l'apparence. S. a constaté dans son cheminement que derrière le jeu du faire-semblant et du paraître de ses amis, se cachait un besoin implicite profond d'être quelqu'un pour quelqu'un d'autre. Sensible à ce besoin, S. n'a pas rejeté ses anciens amis mais il a senti le besoin d'évoluer vers une forme d'amitié moins superficielle et plus conforme à son être profond. S. constate aujourd'hui que ses amitiés sont moins nombreuses mais plus profondes, plus permanentes et plus significatives.

13- Son expérience a aussi donné naissance à tout un questionnement et cheminement spirituel. S. voit maintenant la vie dans une perspective plus englobante, plus profonde et comportant plus de dimensions. S. s'attache plus aux valeurs humaines et spirituelles que matérielles. Au niveau relationnel, ce changement de valeurs se traduit par un plus grand intérêt à

un mitwelt endeuillé. S. valorise maintenant l'expression des sentiments et l'authenticité dans son rapport à soi et aux autres.

12- S. cherche maintenant à répondre à son besoin de sens en s'engageant dans des relations amicales moins superficielles, moins centrées sur l'apparence et le faire-semblant et plus conformes à son être profond. S. cherche à actualiser la valeur de l'authenticité dans son rapport au mitwelt. Cette tendance s'exprime par un désir de créer une unité entre ses valeurs et son action i.e à vivre conformément aux valeurs qu'il a découvertes.

13- Son expérience fut l'occasion d'un cheminement et d'une évolution spirituelle qui a pris la forme d'une réflexion profonde sur le sens de la vie dans ses différentes dimensions et de son être-au-monde. S. cherche maintenant à actualiser des valeurs humaines et spirituelles telles que le respect, l'authenticité, le partage, le "caring" ou souci profond pour

comprendre l'univers subjectif des autres, à respecter leur vision du monde plutôt que de les juger. S. valorise également la valeur de l'authenticité et du partage.

14- S. perçoit maintenant un sens à sa vie et à la vie. S. ne se sent plus isolé mais a l'impression de participer à un tout universel dans lequel chaque individu a une place et un rôle spécifique à jouer. Par ailleurs, s. se sent maintenant en recherche. S. se questionne davantage sur la vie ainsi que sur sa propre identité profonde.

15- La relation à la mort de s. a aussi changé. S. tend maintenant à dédramatiser la mort et à percevoir la continuité essentielle entre la vie et la mort. S. perçoit que la confrontation à la finitude communique une intensité à la vie. Dans le même sens, s. croit qu'une vie pleinement remplie prépare mieux la personne à transiger avec la mort. S. croit en l'importance et la responsabilité individuelle de se préparer à la mort.

16- Ayant été confronté à la mort, s. ressent de la gratitude du fait d'être vivant. S. perçoit maintenant la vie comme étant précieuse plutôt que de la prendre pour acquis. S. se sent par conséquent plus près de la nature

l'être de l'autre plutôt que pour les valeurs matérielles.

14- Son expérience fut aussi l'occasion de développer chez lui un nouveau mode d'être au monde qui se reflète dans sa qualité de présence et sa réceptivité au monde. (eigenwelt, mitwelt, umwelt). S. est aussi devenu plus réflexif et se perçoit désormais engagé dans une recherche spirituelle qui vise à approfondir le sens de la vie ainsi qu'à découvrir son identité profonde comme être humain.

15- La relation du s. à la mort a aussi été transformée. S. perçoit la continuité essentielle et une indissociable unité entre la vie et la mort. S. constate que la confrontation à la mort et au non-être (finitude) a donné une nouvelle intensité à sa vie (le moment présent est valorisé) et que par conséquent, elle lui a fourni l'occasion d'améliorer la qualité de sa présence au monde (devenir plus authentique et réceptif aux personnes et aux choses autour de lui). S. croit maintenant qu'il revient à chaque individu d'assumer pleinement la responsabilité de son existence en faisant face à la finitude qui caractérise le destin humain.

16- S. vit maintenant la vie comme un absolu, i.e. comme quelque chose ayant une valeur en soi, unique, précieuse, plutôt que de la prendre pour acquis. S. se perçoit aussi plus en communion avec la nature (umwelt) dans laquelle il voit un

qu'il perçoit comme un cadeau.

17- Prenant un recul par rapport à son vécu, S. voit un sens global à son expérience. S. voit le deuil comme faisant partie intégrante de la vie et du fait d'être vivant. S. perçoit son deuil comme ayant été l'occasion de faire de nombreux apprentissages sur la vie, sur son être profond et sur l'humain. S. croit profondément à l'importance de se laisser ressentir sans honte la peine et la souffrance inhérente à cette expérience, de se laisser transformer par elle pour mieux en retirer les bénéfices. S. croit qu'il y a toujours un aspect précieux unique à retirer d'une telle expérience si on se permet de la vivre.

cadeau inestimable.

17- Avec le recul, S. découvre maintenant une signification globale à son expérience. D'une part, S. constate qu'elle fut l'occasion de faire de nombreux apprentissages sur son être profond (eigenwelt), sur la vie (dont le deuil est partie intégrante) et sur la nature humaine. D'autre part, il attribue ses acquis au fait de s'être laissé ressentir la souffrance inhérente à son expérience de perte, de s'être laissé transformer par elle au point d'en sortir grandi et plus fort qu'avant.

TABLEAU VI

Structure expérientielle du deuil de R. exprimée en langage phénoménologico-existential. Approche synthétique.

S. a vécu la rupture de son mitwelt filial en perdant son père décédé d'un cancer. Le père occupait une place centrale dans le monde intérieur (eigenwelt) du sujet (s. était son seul ami et confident).

Confronté à la facticité (sous la forme de la maladie du père), s. avait choisi de tirer pleinement parti du présent en accompagnant son père dans la maladie et en assistant péniblement à la détérioration souffrante du umwelt paternel. Il créait ainsi un mitwelt filial intime et exclusif. S. se sentait responsable de son père étant donné l'isolement extrême de celui-ci (rupture avec le reste du Mitwelt familial) et sa profonde détresse (tristesse et problème d'alcool).

La mort du père s'est produite en l'absence du s., lequel avait préféré ce soir-là la compagnie du mitwelt social à celle de son père. La destruction du mitwelt

filial fut d'abord vécue sous la forme d'un choc, car S. avait toujours gardé espoir de la guérison de son père. Par ailleurs, son monde intérieur était envahi par des regrets et par des sentiments ambigus de responsabilité et de culpabilité. S. se reprochait d'avoir été absent et faisait l'expérience de cette rupture sous la forme d'un grand trou dans son existence. Il ressentait un besoin intense de solitude pour comprendre son vécu.

Pendant les deux années qui ont suivi cette rupture, la mort du père envahissait tout l'horizon existentiel du sujet. Celui-ci tentait de répondre à son besoin de sens en se coupant du mitwelt social et du mitwelt familial qu'il jugeait peu disponible au partage. Il désirait être à l'écoute de son monde intérieur (eigenwelt). S. ressentait une vive nécessité de protéger son vécu, de contenir son expérience. A cette fin, il écartait toute ingérence de l'extérieur (rétrécissement de son monde) et surtout, il tenait à ne point minimiser la réalité souffrante de la perte en adoptant une attitude de "faire-semblant" ou en feignant de l'ignorer. Le besoin de solitude était d'autant plus fort que S. percevait beaucoup de situations non-résolues dans son histoire familiale (unfinished business) lesquelles nécessitaient

son attention exclusive.

Dans ce repliement de l'eigenwelt sur lui-même, s. se sentait responsable de bâtir sa propre existence seul et de faire face aux sentiments ambivalents et parfois contradictoires qui l'habitaient. S. recherchait la solitude pour se laisser aller à ressentir les différentes émotions qui émergeaient (peine, manque, sentiment de vide et de⁺ dépression) et pour découvrir la signification qu'avait dans sa vie la perte du mitwelt filial.

Dans les premiers mois, s. était aux prises avec des sentiments de responsabilité et de culpabilité. S. considérait inlassablement ce qui avait été (mort du père en son absence) et ce qui aurait dû être (assister son père dans ses derniers moments). Il en éprouvait beaucoup de regrets. S. a mis plusieurs mois à se départir de ses sentiments accablants et pour entrevoir la possibilité que son père lui avait pardonné son absence.

Dans cette retraite volontaire, s. se replongeait aussi dans le passé en ré-évaluant sa relation à son père. Avec le recul, s. découvrait des facettes négatives de son mitwelt filial, ce qui éveillait chez lui une profonde

tristesse et des sentiments dépressifs. S. renonçait progressivement à une image idéale du père pour donner naissance à une image plus réaliste de ce dernier. Dans cette démarche réflexive, s. retrouvait une certaine maîtrise de son monde en élaborant de nouvelles synthèses personnelles. S. récupérait peu à peu différentes facettes de son mitwelt filial, familial. Il approfondissait le sens de sa relation à son père et le sens de la vie, en général. Au terme de cette rétrospective, s. pouvait dès lors pardonner authentiquement à son père ses erreurs passées.

Suite à la perte de son mitwelt filial qui avait occupé un espace important dans sa vie, s. était peu enclin à s'engager dans le monde de l'action ou dans la poursuite de projets personnels (étude). S. comblait son besoin de sens et traduisait sa souffrance à travers l'expression artistique, c'est-à-dire dans le jeu des formes, des couleurs et des mots. S. recevait une confirmation implicite d'un mitwelt significatif dans cette démarche. Avec le recul, s. constate que l'expression artistique fut un élément central dans la résolution positive de son deuil.

Deux ans après la mort de son père, le monde intérieur du s. (eigenwelt) s'ouvrait progressivement aux autres autour de lui. D'une part, s. s'est aussi ouvert au mitwelt familial en partageant avec certains membres de sa famille son vécu en relation à la mort du père. D'autre part, s. s'est aussi ouvert au mitwelt social, sous la forme d'un partage intime de son expérience avec une personne compatissante qui avait vécu une perte semblable.

Cette démarche fut un point tournant dans son existence. Elle lui a permis de comprendre son expérience dans sa continuité temporelle (lien entre le passé, le présent et le futur). A travers ce partage, s. se sentait en solidarité profonde avec les autres. Il n'était pas seul à avoir vécu tout ce processus c'est-à-dire cet ensemble d'émotions, de sentiments et de questionnements. Tout à coup, il prenait conscience que sa souffrance recélait un sens.

Après quatre ans, s. perçoit son expérience de deuil comme un atout précieux, une forme d'initiation à la vie, un enseignement unique sur la condition humaine et sur son être profond. Cette expérience a été pour lui l'occasion d'une transformation qualitative importante de sa relation à lui-même (eigenwelt), de sa relation aux

autres (mitwelt) et de sa relation aux choses de ce monde (umwelt). Il devint plus réceptif et disponible à ce qui l'entourait tout en éprouvant chez lui une évolution significative au plan personnel, relationnel et spirituel.

S. attribue ses acquis au fait d'être resté à l'écoute de son vécu intérieur, de ne pas avoir minimisé la réalité douloureuse de cette perte et de s'être laissé transformer par sa souffrance. S. émerge de ce deuil plus fort, enrichi et unifié en lui-même et dans sa relation au monde.

SYNTHESE REFLEXIVE SUR L'EXPERIENCE, DE LA RESOLUTION POSITIVE DU DEUIL

L'objectif principal de cette section consiste, comme nous l'avons mentionné plus haut, à exposer ce qui émerge comme étant la structure typique de l'expérience de la résolution positive du deuil formulée à partir de l'analyse des deux témoignages. Comme il s'agit d'une expérience qui évolue, nous avons divisé cette structure en trois phases distinctes soit, la déstructuration, la transition et la restructuration. La description de chacune d'entre elles sera suivie par certains thèmes importants qui viseront à reprendre et spécifier davantage le sens de cette expérience dans sa richesse et particularité. Ces thèmes seront alors accompagnés de références au verbatim des co-chercheurs de façon à éclairer et appuyer ce qui est affirmé.

Phase initiale: déstructuration de l'être-au-monde

Le deuil est d'abord et avant tout rupture: rupture d'une relation au monde tellement significative que la personne a l'impression de se perdre elle-même, de perdre son monde en même temps que l'objet de son amour. Avec cette perte, le

monde se transforme en un lieu non-familier, désordonné inintelligible. L'être est plongé dans le non-sens, le vide, le chaos et a l'impression de perdre la maîtrise de son univers. Confrontée à l'inadmissible, sans espoir de retrouver l'être aimé, la personne est incapable de penser clairement, se sent envahie par une gamme d'émotions sans pourtant que, dans un premier temps, n'en domine aucune. L'individu est renvoyé à lui-même, ne pouvant plus se projeter dans le monde qu'il avait lui-même construit, dans lequel il ne se reconnaît plus et qui s'écroule devant lui en le laissant impuissant. L'individu lutte pour être fonctionnel pour avoir malgré tout une certaine maîtrise de son univers tout en se sentant habité et divisé par divers sentiments et émotions bouillonnants, imprécis, dont le sens échappe à sa lecture.

Voici maintenant quatre thèmes importants qui émergent de cette première phase:

Rupture:

Pour M., la rupture est tellement brutale et inattendue qu'elle perd ses moyens. Elle entre dans un état de choc, se sent complètement désorganisée, impuissante-au-monde,

engourdie.

J'étais très paniquée, incapable de parler ou de lui venir en aide. Je demandais à mes parents de prier Dieu pour qu'il me le garde et je nommais mon incapacité de vivre sans lui. Ça été un choc épouvantable pour moi ... c'est pas une chose qu'on peut s'imaginer... Je ne peux pas dire que j'avais de la peine ni avancer que je me sentais en colère. Je dirais plutôt que mon corps et mon cœur ont figé, se sont insensibilisés ... Je me sentais très vide, très très vide Je réglais les formalités comme un robot.

En dépit de l'anticipation de la mort de son père, R. a aussi vécu cela comme un choc, une rupture:

Ce n'est pas concevable pendant que la personne vit de penser qu'un jour ils ne seront plus là. Quand l'heure arrive, c'est un choc. Ça dépasse ce que l'on peut s'attendre à vivre ... J'ai pas voulu croire que c'était pour arriver, en d'autres mots, je crois que j'avais de l'espoir qu'il s'en sortirait totalement.

Confrontation à la mort

La constatation personnelle de la mort de l'aimé, plus précisément d'un corps inanimé gisant devant lui, force le sujet à se rendre à l'évidence implacable encore qu'il soit tout étourdi de l'ampleur tragique de la situation. La mort ainsi appréhendée est bien présente. Elle n'est plus seulement une possibilité vague, irréaliste, diffuse. Elle lui apparaît dans toute sa nudité, cruauté, brutalité.

Elle l'atteint dans tout son être.

M.- Lorsque nous avons conduit R. à l'hôpital, je voulais être auprès de lui, mais quand je lui ai touché la main j'ai été saisie par la froideur de son corps et cette sensation me glaça moi-même et je la sens encore inscrite dans mon corps actuellement.

R.- Il était là, étendu dans son lit. Je me suis approché pour le toucher et il était froid, il n'avait pas de pouls. Je me suis aussitôt mis à pleurer et j'avais besoin de solitude.

Cette confrontation brutale avec le corps sans vie déclenche chez la personne une réaction émotionnelle intense qui la libère temporairement de la torpeur et de l'engourdissement qui la maintenaient prisonnière, enfermée en elle-même et isolée des autres.

Communauté non-soutenante

Aux prises avec l'intensité de son expérience, submergé par la souffrance, l'endeuillé ressent souvent l'incapacité de son entourage à tolérer l'intensité émotionnelle de son vécu ainsi que de l'accompagner dans son processus. L'individu se sent souvent contraint de maintenir une image de force ou de courage, de protéger les autres autour de lui du spectacle de sa douleur. Ecorché dans sa sensibilité et ne sachant pas trop lui-même quelle attitude prendre face à son expérience, l'endeuillé

a tendance à se retirer lorsqu'il perçoit ainsi l'inconfort de son entourage face à l'expression émotionnelle de son vécu.

M.- Comme quand on était au salon mortuaire par exemple, instinctivement, j'avais le mouvement d'aller vers R., puis de me placer près de la tombe, puis d'être en contact avec sa mort, mais les gens étaient pas capables de me voir faire ça ... ils avaient peur que je fasse une crise ou je ne sais quoi ... ça fait qu'ils disaient: "Viens t'asseoir M. tu te fais du mal, reste pas là ...". A l'enterrement ça duré 2 minutes, moi si tu penses, je m'en foutais de la maudite tempête de neige, c'est comme ... j'aurais voulu rester là puis que tout le monde s'en aille mais les gens sont pas capables de te suivre là-dedans, ils se sentent responsables de toi, ils ne veulent pas que t'aies de la peine.

R. sentait aussi que son entourage ne partageait pas son vécu, ne communiquait pas avec lui. D'une part, il se sentait immobilisé par le rite funéraire qu'il trouvait "froid et expéditif" et d'autre part, son expérience était tellement différente des autres membres de sa famille ainsi que de celle de son entourage que cela lui donnait un sentiment d'être isolé, coupé des autres.

Au salon funéraire j'ai rencontré des gens qui avaient connu mon père comme une personne totalement différente, comme une personne toujours heureuse qui travaillait fort, qui respectait ses collègues de travail, qui blaguait et il arrivait chez lui le soir et buvait; alors le salon funéraire était en ce sens un choc car on entendait de d'autres comment il était perçu et on ne l'a pas connu là-dedans.

Relation spirituelle à la personne perdue

L'endeuillé peut avoir la nette impression de maintenir un contact par-delà la mort avec le défunt, de recevoir des messages, des signes qui visent à le rassurer, à l'encourager ou à l'orienter dans son cheminement. R. décrit son expérience de la façon suivante:

J'étais seul en face du bureau. J'ai regardé le bureau et le portrait était appuyé (photo du père et ses enfants) par derrière sur le bureau et il est tombé par en avant. Il n'y avait personne autour. J'étais le seul à avoir vu ça. Sur le coup, ça m'a frappé car il n'y avait aucune explication logique pour comprendre que le cadre soit tombé ... J'ai l'impression que c'était un message d'au revoir, une façon pour lui de dire, inquiète-toi pas je comprends, je pense que c'était un signal pour me rassurer. C'est ce que j'ai compris en tout cas.

M.- Quand on l'a enterré, je me sentais aussi vidée puis aussi figée que je t'ai parlé tout à l'heure puis on était devant un feu de foyer toute la famille chez ma soeur, on était comme quatre, puis je me sentais très vide très vide, puis un moment donné, j'ai senti une main sur mon épaule ... puis c'était comme R. puis je suis venue pour mettre la main là puis c'est comme ça comme disparu mais intérieurement j'ai entendu quelque chose comme: "tourne-toi vers les autres ... puis ça je suis sûre que c'est arrivé.

Phase intermédiaire: la transition

Le choc initial fait peu à peu place à la réalité vécue de la perte, de cette rupture. L'être se retrouve face à une facticité qu'il n'a pas choisie, qu'il a l'impression de devoir subir et dont il se sent victime. Une distance infranchissable s'immisce entre la personne et le monde la laissant avec un sentiment de vide indescriptible, désorientée, écartelée, démunie. L'état d'engourdissement initial s'estompe peu à peu, sans toutefois disparaître complètement, pour faire apparaître divers sentiments et émotions intenses qui étaient enfouis. La personne est envahie par une gamme d'émotions qu'elle tente de contenir et craint parfois de s'enliser dans le "gouffre" de sa souffrance.

Aux prises avec le vide, la désorganisation intérieure, la personne tente de retrouver une certaine maîtrise et de son univers, et en même temps d'elle-même, en cherchant à protéger son vécu de toute interférence extérieure. Confrontée à une telle souffrance, la personne reste avec le sentiment d'être isolée, coupée des autres et est habitée par l'impression que personne ne peut réellement comprendre l'intensité de son déchirement.

Face à une communauté qui ne la soutient pas de façon appropriée (incapable d'accompagner la personne dans sa détresse) et l'intensité de son vécu, la personne tente de contenir son vécu, voire de comprendre son expérience en se repliant sur elle-même. La solitude devient dès lors une forteresse, un refuge où, affaissée par la perte de sens, la personne peut, loin du regard d'autrui, se laisser aller à ressentir les différentes émotions qui émergent et se pencher sur son vécu.

Privée d'un futur qui s'est subitement démantelé avec la perte de l'autre aimé, la personne se renferme en elle-même et sur son passé. La perte envahit tout son horizon existentiel et le présent devient submergé par des souvenirs, des événements du passé sans cesse revécus et ravivés. Le contraste marqué entre le passé et le présent rend l'absence encore plus douloureuse et le monde actuel encore plus vide et insignifiant. La personne amorce dès lors une recherche de sens et une ré-évaluation de son passé en relation à la personne perdue. Elle s'engage dans un questionnement et une remise en question de sa relation à l'autre, découvre peu à peu de nouvelles facettes à son expérience de même que de nouvelles significations à son passé, étant donné sa nouvelle situation existentielle. A

travers cette réflexion, la personne prend conscience de la partie d'elle-même, de son identité qui meurt un peu avec la perte de l'être cher. La personne s'interroge sur le sens de sa vie, maintenant privée de l'autre, et sur le sens de la vie en général et tente de comprendre le plus complètement possible sa situation présente. Au cours de cette démarche, la personne reste cependant très absorbée par son expérience; elle se montre peu disponible à s'engager authentiquement dans le monde. Ses projets lui apparaissent dès lors insignifiants et exigent, pour être maintenus, un effort conscient et soutenu de sa part.

La personne se trouve aussi devant un choix fondamental quant à l'attitude qu'elle adoptera face à son drame existentiel. Aux prises avec cette rupture et les différentes émotions qui émergent, la personne peut choisir de se les laisser ressentir, de s'en distancer, de lutter contre elles ou même d'ignorer son vécu en se fermant à la douleur. A cette étape, la personne oscille fréquemment entre une attitude de réceptivité face à la souffrance et de fermeture pour ne pas se laisser envahir complètement par sa détresse. La personne éprouve par ailleurs la nécessité d'exprimer son vécu, de traduire sa souffrance sous une forme ou l'autre. Elle essaiera, par exemple, de

prendre une certaine distance vis-à-vis de son expérience en l'objectivant par l'écriture, le partage, l'expression émotionnelle et artistique. Cette démarche éveille chez la personne un certain espoir de s'en sortir. De nouvelles valeurs émergent peu à peu et la personne se découvre plus forte du fait d'être capable de faire face à sa condition existentielle. Plutôt donc que de continuer à lutter contre la souffrance, la personne se met à l'aborder de façon plus positive. Elle se met à s'interroger sur le sens que recèle cette expérience dans sa vie. Le deuil ne lui apparaît plus insignifiant et uniquement torturant; il lui apparaît contenir des possibilités de sens, c'est-à-dire qu'il peut lui apprendre quelque chose plutôt que simplement lui prendre (voler) son monde.

Le face à face avec la souffrance expérimenté sous la forme d'un deuil, amène la personne à s'interroger sur la vie et le sens global de son expérience, de la mort et de la condition humaine. Dans ce processus, la personne éprouve une vive sympathie pour ceux qui, comme elle, souffrent ou ont souffert d'une perte. Dans sa quête de sens, la personne questionne ses valeurs, sa façon d'être-au-monde. Elle se sent appelée à se réorienter, à

prendre une nouvelle position existentielle qu'elle voit poindre du fond de sa détresse.

Voici les thèmes principaux qui ont émergé de cette deuxième phase:

Expérience du vide

Dans un premier temps, la personne se sent désorganisée, propulsée dans un monde dénué de sens. Face au vide qu'a laissé le départ de l'être aimé, la personne se sent démunie, abattue. M. avait l'impression "d'être tombée dans le vide" avec la mort de R. Elle se sentait "léthargique, figée, sans affect intense, dans le non-sens total". Pour R., la mort de son père a créé "un trou dans son existence" de même qu'elle a laissé beaucoup de questions sans réponses.

La personne se rend vivement compte de l'irréversibilité de la situation: "je ne lui ai jamais reparlé, il est tombé là et je ne lui ai jamais jamais reparlé", dira M. La personne est immobilisée dans un présent qui lui apparaît insignifiant maintenant qu'il ne pointe plus vers un futur où l'autre était inclus.

Intensité de la souffrance et alternance de différentes
émotions

L'intensité de l'expérience est tellement grande que M. éprouve le besoin, tel un animal blessé, de se réfugier en elle-même et dans un espace rétréci pour tenter de contenir son expérience:

Je me souviens d'être tombée malade pendant une semaine moi qui ne suis jamais malade. Je me souviens également de ne pas avoir parlé pendant un mois. Je me terrais dans ma chambre au sous-sol et je ne cherchais pas de contact avec personne. Quand on venait tenter de me sortir de mon mutisme et de ma tanière je me sentais légèrement en colère.

R. fut d'abord aux prises avec des sentiments de responsabilité et de culpabilité pour avoir été absent le jour du décès de son père:

Je me demandais est-il mort parce que j'étais pas avec lui parce qu'il est resté seul ce soir-là ? Je me sentais très coupable de ce que j'avais fait. Vraiment, ce n'était pas grave. Mais c'était juste du fait que je n'avais pas été là quand il me l'avait demandé. Ce sentiment de culpabilité est resté pendant quelques mois après sa mort ... Je suis venu à accepter que c'était le temps de sa mort et que moi je ne pouvais rien changer à ça.

A la sortie de sa retraite, M. se sentait incapable de participer à la vie qui continuait et elle se sentait

prise de colère face à toute expression de vie:

Lorsque j'ai commencé à marcher sur le trottoir au printemps je me rappelle que je me sentais en colère parce qu'il faisait soleil et que moi je me sentais dans une telle désorganisation intérieure ... Je voyais les gens continuer leur vie et j'acceptais difficilement qu'ils continuent à vivre alors que moi ... Je me sentais entourée mais si seule avec ma peine.

M. a réalisé plus tard qu'elle éprouvait aussi de la révolte à l'égard de l'enfant qu'elle attendait, d'où la difficulté pour elle d'accepter sa grossesse:

Je ne voyais pas de sens à ça ... c'est comme oui je désirais tellement être enceinte avec R. mais pas toute seule. Je cherchais le sens à tout cela et il n'y en avait pas ... J'étais désorganisée, perdue, comme encore dans le non-sens total par rapport à toute l'expérience et je ne savais pas quoi faire avec tout ça.

Après avoir découvert qu'elle était demeurée affectivement et émotionnellement bloquée en elle-même pendant plus de 13 ans et qu'elle n'avait pas vraiment fait ses adieux à R., M. a eu une réaction émotionnelle intense:

Je me suis mise à pleurer, pleurer beaucoup car tu vois dans toutes ces années-là, je n'ai presque pas pleuré. Je pensais presque constamment à R. mais je ne pleurais pas.

M. éprouvait aussi beaucoup de colère à l'endroit de son entourage qui, par son comportement et son attitude,

l'avait incitée à s'éloigner d'elle-même, c'est-à-dire à se couper de son vécu en l'empêchant du coup d'aller jusqu'au bout de sa douleur:

Comme j'ai perdu une nièce en mai passé que j'aimais beaucoup puis là je me suis dit y a pas un chat qui va m'empêcher de vivre ce que j'ai à vivre et il y avait beaucoup de colère qui montait face à la société, face à ma famille qui m'avait empêchée de vivre ce que j'avais à vivre ... ils m'ont encouragée à m'éloigner de mon vécu.

Face à l'irréversibilité de la situation de perte, la personne éprouve aussi une grande tristesse et beaucoup de peine, émotions qui sont réactivées par des souvenirs, des situations particulières, des événements souvent banals où l'absence de l'être aimé est ressentie avec plus d'acuité encore:

Pour R., la tristesse fut aussi une émotion très présente dans son vécu: "J'ai été longtemps triste sans savoir pourquoi", dit-il.

La personne peut aussi être aux prises avec des sentiments et émotions contradictoires vis-à-vis du défunt surtout lorsque la séparation se produit avant que les partenaires n'aient eu la chance de faire leurs adieux. R. était habité par des sentiments contradictoires qui oscillaient entre la

tristesse, la peine, la colère et la dépression lorsqu'il reconsidérerait certains événements difficiles qu'il avait dû vivre avec son père. R. constate qu'il y avait beaucoup de choses non-terminées (unfinished business) dans sa relation avec son père au moment de sa mort, d'où la nécessité pour lui de se retrouver seul pour mettre de l'ordre dans son monde et tenter de comprendre son expérience.

Solitude et isolement

L'endeuillé est souvent aux prises avec le sentiment que les autres ne peuvent pas comprendre la nature et l'intensité de son expérience, d'où son sentiment et besoin d'isolement et son repliement sur lui-même. M. tente de contenir son expérience en se refermant sur elle-même. Devant la rupture tellement brutale et devant l'incapacité de ses proches de comprendre le bien-fondé de ses émotions intenses et de les laisser s'exprimer, M. s'est refermée sur elle-même, en vue de protéger son vécu de toute intrusion extérieure. Elle s'enferme dans un sous-sol pendant plus d'un mois. Avec le recul toutefois, M. constate que cette retraite aurait dû être prolongée telle qu'elle le désirait:

J'ai l'impression que j'avais besoin de ça (retraite) puis je me dis que ça aurait pu durer 3 mois, 4 mois je ne sais pas comment de temps, mais ça n'a pas été fait. Si c'était à refaire, je me suivrais là-dedans, je me laisserais aller là-dedans le temps d'en sortir, de vider ... de revenir tranquillement à la surface.

Le deuil est donc une expérience tellement intime et envahissante que la personne éprouve le besoin de se retirer sur elle-même, de s'enfoncer en soi, de rétrécir son monde (peu disponible à autre chose que sa perte) pour mieux le maîtriser, en vue d'en arriver par là à voir plus clair en soi-même. R., pour sa part, ressentait un grand besoin d'être seul avec lui-même, avec ses pensées et ses émotions.

Ce n'est pas que mes amis n'étaient pas précieux mais j'avais tellement de choses à penser, à réfléchir que ça me prenait de la solitude et beaucoup de moments seul juste pour être triste souvent, à être déprimé, à le manquer, à sentir le vide cette solitude me permettait de comprendre les sentiments contradictoires qui m'habitaient.

Face à l'intensité de leur vécu, et faute de trouver dans son entourage un soutien approprié, la solitude devient un refuge, un endroit où, sans honte et loin du regard d'autrui, l'endeuillé peut se laisser aller librement à toute la détresse qui l'habite. Il tente du même coup, en se débattant dans sa souffrance, de trouver voire de donner une signification à son vécu.

Prédominance du passé

Privé du futur que la personne avait envisagé, le passé envahit dès lors tout son horizon existentiel. La personne se retrouve habitée par des souvenirs, des événements passés qui hantent sa mémoire et suscitent beaucoup d'émotions. Le présent dans son quotidien éveille sans cesse le passé et l'expérience de perte devient centrale dans le monde de la personne. La perte et le deuil sont alors vécus de l'intérieur comme une position existentielle réelle, concrète tout à fait mienne et comme faisant partie intégrante de la vie et de la condition humaine.

M.- Je parlais de lui, je n'arrivais pas à le laisser partir. J'ai parlé de R. au moins pendant 10 ans dans le fond. Parler de lui et qu'il soit constamment dans ma conscience ... chaque fois que je faisais des choses je pensais à R. R. faisait ça comme ça lui, R. aimait mieux ça ...

R.- C'était très gros pour moi ce qui se passait et je ne voulais pas le perdre de vue. Ça prenait toutes mes pensées tout d'un coup à tous les jours, à tous les soirs, à toutes les heures pour longtemps.

Ré-évaluation de la relation au défunt et de sa propre vie

La recherche d'un sens à son expérience, voire à sa vie s'exprime entre autres choses par une ré-évaluation de la relation à la personne perdue. La personne scrute alors le passé en quête d'indices qui lui auraient échappé. Elle revit et ré-interprète des situations vécues dans le but de comprendre son expérience actuelle ainsi que de découvrir le sens implicite que l'autre avait dans son existence. La personne s'interroge sur la nature de sa relation à l'autre, le sens qu'elle avait pour elle. Du même élan, elle pose plus ou moins explicitement les questions suivantes: qu'est-ce que je perds en perdant l'autre? Pourquoi un tel vide? Pourquoi les choses se sont-elles passées ainsi? Qu'est-ce qui aurait pu être différent? Qu'est-ce que cette personne signifie pour moi?

M.- Quand j'ai rencontré R. j'avais 18 ans, on était en amour fou l'un et l'autre, c'était très très fort. Aujourd'hui, j'appellerais ça fusionnel ... R. avait décrit avant de mourir la nature de notre relation en disant: "Si un de nous deux venait à mourir, je pense que l'autre ne pourrait pas survivre tellement on est proche l'un de l'autre ... Ca été très important pour moi de comprendre quel genre de relation j'avais développée avec R. et donc l'état dans lequel on était à sa mort ... Je constate que je n'étais pas outillée pour vivre cette perte-là comme ... j'avais 26 ans, j'avais pas complété mon autonomie personnelle, on était fusionné l'un à l'autre ...

En se repenchant sur l'histoire de sa relation à son père R. découvre quel fut son processus d'évolution personnelle et prend peu à peu conscience de certains aspects difficiles de son vécu dans ses rapports avec son père.

Je questionnais ses actions envers moi et envers la famille. Je pense que parfois mon père essayait de rejoindre ma mère à travers moi sans pourtant vouloir me faire du mal. J'ai commencé à réaliser cela après sa mort et ça m'a beaucoup touché Je pense que ses intentions n'étaient pas toujours honnêtes ... Je ne savais plus si j'avais été manipulé en certaines circonstances ... Il y avait toutes sortes d'événements qui me revenaient par rapport au passé.

En reconsidérant sa relation au défunt, la personne remet aussi profondément en question le sens de sa vie et sa façon particulière d'être-au-monde. La personne devient peu à peu consciente (de façon plus ou moins explicite et articulée) de la partie existentielle de la perte. Celle-ci fait partie intégrante de la vie. Elle en révèle en même temps le caractère transitoire et éphémère: le temps passe, les personnes meurent et moi-même un jour je vais mourir. Dans ce questionnement, les fondements même de l'existence sont ébranlés. Ils se révèlent désormais fragiles et laissent la personne craintive devant le caractère imprévu et insondable de l'existence.

D'abord, j'ai souvent eu l'impression que je ne serais plus jamais la même personne. Comme il me semble qu'au moment où ça m'est arrivé, je voyais la vie comme si je pouvais la façonner comme je voulais. Puis avec la mort de R., c'est comme si j'avais pris conscience qu'il pouvait m'arriver des affaires que je n'avais pas prévues alors je suis devenue pour un temps beaucoup plus craintive dans toutes mes expériences.

R.- Je réalisais que sa mort ne signifiait pas juste un deuil mais je la voyais symbolique de ce qu'est la--vie, je réalisais que ce n'était peut-être pas la seule mort que j'aurais à faire face, à accepter ...

Ainsi, dans un premier temps, la personne est bouleversée lorsqu'elle prend abruptement conscience du caractère transitoire de l'existence. Eventuellement, cette même constatation incitera la personne à prendre une position existentielle plus authentique ainsi qu'à désirer actualiser des valeurs plus conformes à son être profond. Grâce à la ré-évaluation de sa vie, la personne est amenée à trouver un sens à son expérience, un sens à sa vie, une nouvelle façon d'être-au-monde.

Insignifiance des projets personnels

Dans le deuil, la personne est tellement absorbée par son expérience qu'elle devient peu disponible pour le travail à faire ou la poursuite de projets personnels.

R.- L'école ne m'intéressait pas du tout. Il y

avait seulement un cours d'art où je pouvais me laisser aller, utiliser mon imagination pour m'évader un peu, pour laisser aller mes sentiments.

M.- Je me sentais pas prête à travailler, je crois que m'être écoutée, je me serais retirée de tout ce qui était actif pour un bout de temps. D'ailleurs, j'avais de la misère à retourner à la vie. Ce qui était vivant me choquait, m'agressait.

Attitude par rapport à la souffrance

Bien que la personne se retrouve devant une situation incontrôlable (perte d'un être cher) qui lui laisse l'impression d'être victime, elle possède toutefois un choix fondamental dans l'attitude qu'elle choisira d'adopter par rapport à son vécu. Pour R., il devenait important d'être à l'écoute de son vécu et de ne pas minimiser la réalité douloureuse de son deuil et cela, même s'il ne retrouvait pas dans son entourage le soutien dont il aurait eu besoin pour entreprendre une telle démarche.

J'avais besoin de beaucoup de moments seul juste à être triste, souvent à être déprimé, à le manquer, à sentir le vide pour que j'arrive à m'en sortir. Sur le moment j'ai beaucoup pleuré mais ensuite si je m'étais dit, je suis fort, c'est pas grand chose, ça aurait été un mensonge et je me serais joué un jeu. C'était très important je pense que je ressente cette peine-là ces sentiments, là et seul pour un bout de temps du moins pour comprendre d'où ils venaient ces sentiments à quoi ils étaient rattachés ...

Faute de trouver le soutien dont elle aurait eu besoin du côté de sa communauté, et en raison de la douleur intense qui envahissait tout son horizon existentiel, M. s'est fermée à sa souffrance. Elle entretenait sans cesse la présence du défunt dans sa vie pour ne pas se laisser ressentir le déchirement occasionné par sa mort. Après avoir pris conscience de sa fermeture existentielle, M. allait chercher un soutien extérieur qui lui donnait cette fois la permission de se libérer émotionnellement, de laisser aller son vécu emprisonné, d'arrêter de lutter contre elle-même en s'ouvrant à son expérience et aux autres autour d'elle.

Le groupe de thérapie a été très important là-dedans parce que toutes les émotions étaient permises. Là-bas, tu peux être en maudit, tu peux avoir de la peine, on dirait que j'ai reçu une permission de m'écouter puis j'ai été rassurée. C'est un peu comme si dans le groupe, il y avait la permission de vivre quoi que ce soit qui était présent ... on dirait que ça m'a permis de m'ouvrir.

En se laissant aller à ressentir son deuil, en tentant de le comprendre, l'endeuillé se met à le voir sous un autre angle et comme porteur d'une signification jusque là inaperçue. Au lieu de n'être qu'une simple expérience à "endurer", à subir telle une victime, le deuil va se révéler riche de sens et une occasion de découvrir des significations, d'approfondir son être-au-monde. Ainsi

perçu, le deuil n'apparaît plus aux yeux de l'individu comme une expérience insurmontable ou insignifiante qu'il faut fuir et sans cesse refuser. Il est une réalité qui toute pénible qu'elle soit est apprivoisable. Apprivoisé, il est source de sens et de significations pour l'occasion qu'il fournit de se mesurer à soi-même. S'ouvrant à son expérience, la personne cherchera à comprendre son propre processus à travers la ré-évaluation de sa vie, à travers ses lectures sur le deuil ou des cours sur le sujet. Assumant sa souffrance et faisant face à son vécu, la personne se découvre elle-même comme un être courageux et en mesure d'assumer sa condition existentielle. Avec la signification que prend peu à peu son expérience, la personne commence à ressentir l'espoir qu'un jour elle s'en sortira. Son deuil devient donc l'occasion de découvrir des significations qui, jusqu'alors, lui étaient inconnues, ainsi que de clarifier des valeurs que la personne cherchera à actualiser dans son présent et son futur. La personne n'est donc pas seulement confrontée à la destruction de son monde de sens et de significations, mais placée devant la possibilité d'en créer un nouveau. La personne se découvre dès lors comme "donneuse de sens" et comme en mesure de surmonter cet événement. Dans cette transformation progressive de sa perception du deuil et de

la signification de son vécu (expérience insignifiante qui devient signifiante) la personne vit une forme d'apaisement. Ce n'est pas que la douleur, la tristesse, la peine disparaissent magiquement, mais la personne devient plus en mesure de la laisser être maintenant qu'elle y voit une signification.

Expression de son vécu

Pour devenir signifiante, la souffrance doit être contenue, c'est-à-dire symbolisée, exprimée, traduite sous une forme ou sous une autre. Pour R., l'expression artistique fut un élément central dans son évolution lui permettant de traduire son expérience et d'utiliser sa sensibilité avivée dans la création artistique.

Depuis la mort de mon père c'est comme si j'avais plongé dans les arts, dans l'expression non-verbale. Un an après la mort de mon père, j'ai commencé à jouer différents instruments. C'était ma passion. Je me suis aussi mis à écrire beaucoup sous formes d'histoires, de poèmes, de chansons. L'art m'a permis de m'exprimer de différentes façons... Il y avait un cours d'art où je pouvais me laisser-aller, utiliser mon imagination, laisser aller mes sentiments... on dirait que le fait d'exprimer mes sentiments en couleurs brutes étaient très important... c'était mes sentiments mais à l'état brut.

M. aussi ressentait le besoin d'objectiver son vécu par l'écriture. Toutefois, sa façon particulière de donner du

sens à son vécu - et ce qui a été un point tournant pour elle - fut la possibilité de symboliser adéquatement son vécu, de "nommer" son expérience ou de l'identifier:

Je crois qu'une expérience comme ça c'est important de se la laisser vivre mais j'attacherais autant d'importance à l'assimiler, la connaître, à savoir ce qui se passe. À nommer mon expérience, j'ai acquis beaucoup. C'est ce que j'appelle savoir là, comme d'être capable de t'en parler puis de dire je pense que c'est ça ... ça m'a beaucoup aidé à grandir et à passer au travers. C'est aussi une façon de faire du sens de ce que tu vis et a vécu de mieux l'identifier ... de la mettre en perspective.

L'expression de soi, le partage avec d'autres personnes sympathiques et accueillantes constituent aussi des façons de rendre son vécu signifiant, de se décharger d'un poids très lourd, de sortir de l'isolement dans lequel l'endeuillé se trouve enfermé. Pour les deux sujets co-chercheurs, le partage de leur expérience avec d'autres fut un point tournant dans leur cheminement. Pour M., ce partage s'est fait à travers une démarche de groupe où elle a reçu la permission d'être elle-même et où étaient accueillies toutes les manifestations du vécu: "Le groupe de thérapie a été très important là-dedans parce que toutes les émotions étaient permises", disait-elle. Pour R., le partage de son vécu avec une personne qui avait elle-même vécu un deuil a été fondamental:

... on parlait du passé et comment ça nous avait

affecté. Ça m'aidait et je commençais à réaliser que je n'étais pas seul. Je commençais à réaliser que tous ces sentiments, ce questionnement ça avait un sens. Je commençais à réaliser qu'il y avait une raison à tout ça, que oui, ça m'avait affectée, ça m'avait fait mal, mais dans un autre sens, ça m'avait renforcie pour le futur...

Phase finale: la restructuration de l'être-au-monde

En accueillant et apprivoisant son expérience, en se permettant d'exprimer son vécu, la personne découvre peu à peu que sa souffrance a une signification intrinsèque, qu'elle a une raison d'être dans son existence, qu'elle n'est pas uniquement le fruit d'un hasard malencontreux, mais qu'elle a quelque chose à lui apprendre (plutôt que simplement à lui prendre). L'attitude d'accueil rend paradoxalement la souffrance moins envahissante, moins aiguë, ce qui communique à la personne le sentiment qu'elle est en voie de guérison et que le pire est passé. La personne se sent dès lors prête à changer, à ré-orienter sa vie encore en suspens, à actualiser les nouvelles significations qui se sont révélées à elle dans le deuil. La personne cherche à prendre une nouvelle position existentielle, c'est-à-dire plus conforme à son être profond. Ayant pris du recul par rapport à son mode

d'être-au-monde, et ayant réfléchi sur sa propre existence, la personne voit maintenant les choses et les événements dans une perspective plus englobante (transcendance). Elle est maintenant en mesure de percevoir simultanément plusieurs facettes, en apparence contradictoires, d'une même réalité, d'une personne, voire même de la vie (bons et mauvais côtés).

Ayant côtoyé le non-être, ayant été confrontée à la finitude, la personne reste avec une impression très forte que la vie est précieuse, unique. Elle se sent dès lors responsable de la vivre pleinement, de s'engager authentiquement dans le monde et d'actualiser les valeurs qui se sont révélées à elle (le temps est précieux, les autres sont importants, etc...). Le monde ne lui apparaît plus comme un lieu cruel, froid, impersonnel, mais comme une réalité à façonner par ses actions, ses pensées, ses projets, comme un monde à humaniser par son souci pour les autres, sa compassion. Eprouvé dans tout son être, l'endeuillé a acquis une grande sensibilité et disponibilité à ce qui l'entoure, au vécu des autres et au mystère de la vie et de la nature. La personne cherche de plus en plus à créer de l'harmonie dans sa vie, à vivre conformément aux valeurs qu'elle a découvertes et à

utiliser ses ressources personnelles ainsi que son expérience pour réaliser le beau, le vrai, le bien sous diverses formes.

Peu à peu, l'expérience que la personne fait du monde se transforme pour devenir plus englobante, plus positive. L'isolement ressenti fait peu à peu place à un profond sentiment de solidarité qui l'unit aux autres; le repliement sur soi se transforme en une grande ouverture, empathie et réceptivité aux personnes et aux choses de ce monde; le sentiment inéluctable du vide se transforme progressivement en une expérience de plénitude et en une conviction profonde que la vie, la souffrance ont un sens. La léthargie prend la forme d'un désir d'agir dans le monde, d'unifier sa pensée et son action pour mieux en faire bénéficier les autres autour d'elle; l'écroulement et la fragilité se transforment en une impression de force et de solidité personnelle; le sentiment d'être victime fait peu à peu place à un sentiment de responsabilité individuelle face à sa vie; le côté transitoire de l'existence, qui plongeait la personne dans le non-sens, cède peu à peu le pas à une appréciation profonde de la vie et à un grand désir de vivre pleinement le moment présent.

La personne prend aussi conscience de la transformation de son être. Ayant fait face à sa condition existentielle, à son deuil, la personne se sent plus forte, plus solide, plus unifiée. Elle est consciente d'avoir acquis des qualités personnelles de maturité, de courage et de confiance. Le deuil lui-même est perçu comme un point tournant dans sa vie, comme une expérience déterminante qui fut l'occasion de restructurer sa présence au monde, de faire une synthèse personnelle (créer une nouvelle unité), de prendre une position existentielle plus authentique et de s'engager pleinement dans un présent qui pointe vers un futur. Le deuil ainsi perçu n'est pas une expérience qui se termine une fois pour toutes, mais un vécu qui se prolonge sans cesse dans le présent, qui change de forme et devient certes moins envahissant et douloureux, mais qui façonnera à jamais l'histoire de la personne.

Ouverture spirituelle

Le deuil initie peu à peu la personne à tout un monde de significations et de valeurs. Confrontée au mystère de la mort et de la vie, la personne croit en une forme de transcendance, à un principe d'ordre suprême qui dépasse et englobe les événements particuliers et leur confère une

signification. La personne s'ouvre à la possibilité que son expérience, sa souffrance ont une signification bien spécifique, une raison d'être qu'il lui appartient de découvrir en adoptant une attitude de réceptivité et d'abandon par rapport à son vécu. M. découvre, pour sa part, que sa souffrance fut une occasion d'évoluer à différents points de vue:

Ca m'est arrivé dernièrement de penser que, en regardant le fil de ma vie, que tout ça m'a permis d'évoluer énormément ... J'ai l'impression que je me suis réalisée au plan personnel et je n'ai pas l'impression que j'aurais pu me réaliser autant dans la relation avec R. Ca l'air bizarre à dire à cause de l'importance qu'il a eue dans ma vie mais tu vois, je suis retournée aux études, j'ai fait quand même une maîtrise, je me sens autonome, indépendante, je peux donner des conférences, j'en ai données, toutes sortes de choses que R. aurait aimées mais que je n'aurais pas été capable de réaliser avec lui. C'est drôle à dire, quand je regarde ça dans cette perspective, je me dis que c'est heureux parce que j'ai pu réaliser un potentiel que j'aurais pas pu probablement réaliser en étant comme prise dans une relation.

R., pour sa part, a vu dans sa souffrance comme ayant été une forme d'initiation à la vie à la mort:

Je commençais à réaliser qu'il y avait une raison à tout ça que oui ça m'avait affecté, ça m'avait fait mal mais dans un autre sens ça m'avait renforcé pour le futur, c'était une sorte d'éducation à la vie que j'avais eue et cela n'arrive pas à tous les jours. C'est devenu précieux pour moi sa mort, cela ne signifiait pas juste un deuil mais je la voyais symbolique de ce qu'est la vie, je réalisais que ce n'était peut-être pas la seule mort que j'aurais à faire

face et à accepter.

La personne émerge du deuil avec un sentiment de solidarité profond qui l'unit aux autres et lui laisse l'impression de participer à une communauté spirituelle, de ne plus être isolée:

R.- Cette expérience m'a amené à devenir plus religieux ou tout au moins plus spirituel à voir comment chaque être a sa place spéciale dans la vie et une raison d'être, même si on ne la sait pas. C'est comme si je comprenais finalement qu'on est relié les uns aux autres par un lien universel, que l'on est pas seul profondément. Pour moi, la vie a un sens maintenant.

La personne ressent par ailleurs beaucoup de compassion pour la souffrance et les difficultés d'autrui et est en mesure d'utiliser ses ressources personnelles et sa propre expérience pour être présente aux autres:

M.- Je dirais que la souffrance que j'ai vécue là-dedans me permet très souvent d'être proche des gens, d'être sensible à la souffrance comme telle, comme je fais de la thérapie avec les gens puis très souvent je me rends compte que ce vécu là m'aide à comprendre un tas de choses, d'être près des gens... ça me permet de saisir leur expérience de plus près... d'être plus juste. Ce n'est plus des généralisations.

R.- Ça m'a forcé à m'ouvrir les yeux et à devenir plus sensible aux souffrances des autres et je dirais que ça éveillé un côté empathique en moi au fil des ans et c'est devenu important pour moi de devenir plus attentif à ce que je ressens et à ce que les autres ressentent et non refouler ou retenir les émotions.

Pour M. le deuil fut aussi une occasion d'approfondir sa foi et de croire profondément à la continuité de la vie spirituelle après la mort. R., pour sa part, se sent maintenant engagé dans une recherche spirituelle, dans un questionnement profond sur la vie, sur le sens de l'existence et de la condition humaine. Son expérience lui a aussi permis de dédramatiser sa vision de la mort, de la voir comme un phénomène naturel, comme un passage:

C'est important pour moi de faire face au fait que je vais mourir et je sens comme si je n'avais plus peur de la mort ... Pour moi, cela devient primordial d'accepter la mort comme on accepte la vie ou toute autre chose; c'est juste une autre partie de la vie, comme une autre saison, c'est très naturel. C'est surtout ça que j'ai découvert et que je continue d'approfondir.

Actualisation de nouvelles valeurs

Le deuil éveille la personne au monde des valeurs. Ce qui était vécu de façon plus ou moins implicite devient dès lors explicite. La personne émerge de son expérience avec une idée très claire de ses priorités, de ce qui est le plus important pour elle ainsi que des valeurs qu'elle désire actualiser. La personne trouve par ailleurs une grande satisfaction et plénitude intérieure à les accomplir. Dans tout cela, la personne développe une capacité d'aller à l'essentiel ainsi qu'une grande

appréciation de la vie. Celle-ci lui apparaît désormais précieuse, unique et digne d'être vécue pleinement et authentiquement:

R.- Je vois aussi la vie différemment maintenant, elle m'apparaît plus précieuse qu'avant. Ça donne tout d'un coup une nouvelle perspective de la vie en fait ... La vie m'apparaît aujourd'hui, même si elle est difficile, comme un privilège, c'est la même chose pour la nature. Dans le passé, je n'avais jamais réalisé le cadeau gratuit d'être vivant. Ça ne me venait jamais à l'esprit de me dire tu es vivant c'est spécial et tu ne peux pas prendre ça pour acquis.

La personne émerge aussi du deuil avec un désir d'accomplir le bien, de partager avec les autres ce qu'elle a appris et découvert, d'en faire bénéficier les personnes de son entourage de différentes façons. Ayant traversé le deuil, la personne est en mesure d'accompagner d'autres endeuillés dans leur vécu, de leur offrir soutien et présence avec empathie et beaucoup de don de soi. M. a pu accompagner une amie qui vivait une perte, avec confiance et respect de son propre processus:

J'ai une amie qui vit un deuil important son mari s'est suicidé, ça été quelque chose de très difficile pour elle puis j'ai été très présente. Elle rentrait dans une douleur puis elle pleurait beaucoup ... tu pouvais avoir l'impression qu'elle n'arrêterait pas tu sais ... mais moi j'avais pas peur ... je savais qu'elle arrêterait tu sais. Quand elle serait au bout de ça, à ce moment, elle arrêtera naturellement. Puis on dirait que ça m'a permis d'être présente à elle comme moi je ne l'ai pas eu au moment de la mort

de R.

R., de son côté, a su utiliser son aptitude à lire le vécu intérieur des autres pour décrire à l'intention d'une famille endeuillée les sentiments que le défunt avait envers elle sans pourtant avoir pu les exprimer:

J'ai écrit un genre de poème ou lettre qui s'exprimait comme si c'était son père qui avait eu la chance de dire certaines choses avant de mourir. J'ai apporté cette lettre aux funérailles et l'ai montrée à mon ami. Il a été très touché et m'a demandé de la lire devant sa famille. J'étais craintif, j'avais peur de leur réaction allait-il penser: pour qui se prend-il vouloir traduire les sentiments de mon père?... J'ai décidé de faire l'effort et de laisser mon insécurité de côté. La famille a très bien réagi. Sa mère m'a dit que si son mari avait eu la chance d'exprimer ses sentiments elle avait l'impression que c'est ce qu'il aurait dit.

En plus de chercher à faire bénéficier les autres de son expérience, la personne valorise de plus en plus une forme d'honnêteté personnelle, c'est-à-dire une plus grande réceptivité à son vécu profond, à sa souffrance, à ses émotions sans mettre de l'énergie à chercher à les dissimuler. De même en est-il dans son rapport aux autres. La personne valorise de plus en plus l'écoute, le respect, le non-jugement, l'empathie. L'authenticité devient ainsi une valeur importante. L'individu cherche de plus en plus à se montrer aux autres tel qu'il est, dans ses forces et sa vulnérabilité, ainsi qu'à exprimer sans honte

ses sentiments profonds. Dans ce processus, la personne se sent à la fois plus vulnérable (prend le risque d'être elle-même) et plus forte.

M.- Je ne permettais pas aux gens d'être en contact profond, intime avec moi. J'étais comme fermée ... je gardais toujours un contrôle au plan affectif, je ne me permettais pas d'être vulnérable ... Mais maintenant tu vois, j'ai pu te parler de tout ça et de me laisser pleurer et ça, jamais je n'aurais fais ça, je ne me le permettais pas.

R. a découvert l'importance d'exprimer ce qu'il ressent vraiment. Pour lui, la personne qui protège une image de force, d'invulnérabilité, celle qui se préoccupe énormément de son apparence et de sa popularité cache en même temps une forme de désespoir ainsi qu'un désir brûlant non-avoué d'être reconnu profondément par quelqu'un. Suite à son expérience, R. a senti la nécessité de changer de cercle d'amis, de ne plus participer aux jeux du faire-semblant pour évoluer vers une forme d'amitié plus intime, moins superficielle et plus authentique.

En ce qui me concerne, il fallait absolument que je change de cercle d'amis car ils étaient trop superficiels. Et la vie pour moi en général est devenue moins superficielle. Aujourd'hui, j'ai moins d'amis, mais les amis que j'ai sont très précieux et très proches.

Changements personnels

La personne émerge du deuil avec l'impression de renaître à elle-même, aux autres, au monde qui l'entoure. Globalement, la personne observe des changements significatifs chez elle qu'elle perçoit très favorablement. La personne se sent plus forte intérieurement et plus solide. La personne constate avoir acquis une certaine maturité personnelle ainsi qu'une plus grande tolérance à l'ambiguïté et la réceptivité dans sa relation au monde. L'individu se perçoit également plus différencié (identité plus solide), plus autonome et plus à l'écoute de son propre processus personnel.

Je trouve que ça m'a apporté une forme de maturité, bien il y a pas juste un chemin pour aller à Rome, mais il me semble que ce chemin là m'a donné une forme de force. Ça m'a rendu plus réaliste et plus sensible. Je me sens plus forte, plus assise, plus sur mes deux pieds puis en même temps plus vulnérable ça l'air paradoxal mais c'est ça ... comme plus en possession de moi-même. C'est comme si, d'une part, j'ai comme plus de tolérance quand il y a quelque chose qui me fait mal mais en même temps je peux m'en protéger aussi. Je ne me laisse pas atteindre par n'importe quoi ...

Le deuil comme un point tournant dans l'existence

Le deuil, suite à la perte d'un être cher, apparaît comme un événement central dans la vie de la personne et

comme l'occasion d'une restructuration globale de son être-au-monde. L'interrogation, la recherche de sens, la remise en question des valeurs et des priorités de la vie amènent la personne à adopter de nouveaux modes d'être. La perte de l'être aimé n'envahit plus tout l'horizon existentiel et devient peu à peu comme une figure de fond plutôt que la figure centrale dans la gestalt globale de son existence. La personne devient moins absorbée par le passé (y pense moins souvent, moins douloureux et le vide est moins intense) et retrouve une certaine liberté intérieure. M. exprime cela en ces termes:

C'est comme si R. est moins présent ou plus de la même façon, ça m'empêche moins de vivre et je me sens plus ouverte intérieurement. Je parle aussi beaucoup moins de R. Maintenant, je dirais que l'on peut aimer plusieurs fois. Je sens moins de blocages dans mes relations, je peux me permettre de m'attacher avec beaucoup moins de peurs.

Le présent n'étant plus englouti dans le passé, la personne envisage maintenant l'avenir avec plus de confiance, fait de nouveaux choix plus conformes à ce qu'elle est devenue et à ce qu'elle désire créer dans sa propre existence. R., pour sa part, veut utiliser davantage son talent artistique. Il a pris la décision de poursuivre des études universitaires dans ce domaine - projet qu'il n'avait jamais considéré auparavant.

Rétrospective sur leur processus de croissance

Avec le recul, la personne voit maintenant son expérience comme un tout significatif et comme une occasion importante de croissance personnelle. Après avoir traversé le deuil, la personne est en mesure de dégager ce qui a favorisé son processus d'émergence tel que vécu. Un élément essentiel apparaît être la capacité personnelle de tolérer l'ambiguïté de son vécu, de rester près de son expérience plutôt que d'essayer de s'en couper ou de s'en protéger. Cette démarche exige beaucoup de force personnelle puisque cette attitude est peu valorisée généralement par les proches, ainsi que par la société occidentale. Cette capacité de rester près de son expérience implique une attitude d'ouverture face à ce qui est ressenti (diverses émotions) et la capacité d'exprimer son expérience, de traduire sa souffrance sous une forme ou une autre (écriture, partage émotionnel avec un autre significatif, création artistique ...). Par cette activité, la personne en arrive à symboliser son expérience, à la comprendre, à l'intégrer progressivement et paradoxalement, celle-ci lui apparaît moins menaçante et envahissante. Dans ce processus, la personne éprouve à

la fois un grand besoin de solitude (pour être présente à elle-même) et un grand besoin de présence non-intrusive de personnes significatives qui respectent son cheminement. Cette démarche apparaît à la personne comme étant à la fois douloureuse, difficile mais comportant intrinsèquement la nécessité d'être vécue. Dans ce processus, la personne ne sait pas clairement d'où provient cette nécessité mais elle est habitée par le sentiment profond, voire irrévocable, que c'est important de suivre son rythme. La personne a l'impression vague d'être guidée dans sa démarche en ce sens que tout cela ne se produit pas pour rien et que même si le sens lui échappe dans l'immédiat, il lui sera révélé ultérieurement. La personne s'ouvre peu à peu à une forme de signification transcendante (qui dépasse sa façon habituelle de comprendre les événements) et qui l'incite à se laisser guider et à respecter son expérience, qui, envisagée sous ce jour, lui apparaît précieuse et significative. Habitée par ce sentiment de participer à un processus plus grand qu'elle-même, la personne s'apaise et s'abandonne progressivement à son expérience. La douleur devient parallèlement moins grande (plus facile à supporter) puisqu'elle pointe vers une signification.

S'étant fermée à sa propre expérience de deuil pendant

des années, M. réalise qu'elle avait très peur de s'abandonner à son vécu mais que, paradoxalement, c'est lorsqu'elle s'est laissée porter par son expérience que les choses ont changé pour elle:

Le fait de réaliser que j'avais figé après la mort de R. comme toute une partie de moi qui était paralysée, morte, fut très important. Dans le fond, je réalise que j'ai dû avoir peur de mon ressenti pour ne pas me permettre de le ressentir comme ça. Je devais avoir peur de mon intensité et pourtant, quand j'ai commencé à m'en libérer, cela faisait tellement de bien. Comme j'ai réalisé que ce n'était pas négatif même si je pleure ... c'est pas dramatique, c'est comme si j'avais tout barricadé pour ne pas me laisser sentir ma peine mais dans le fond ... c'est moins dur de le laisser être là que de retenir.

Avec le recul, M. constate ce qui fut important dans son propre processus de croissance:

C'est sûr qu'il faut qu'il y ait l'état d'expérience d'abord, mais je dirais de se laisser vivre l'expérience et de la nommer, c'est-à-dire de faire du sens de tout cela, de la comprendre. Je dirais que c'est une chose fondamentale pour la croissance de la personne.

R. aussi était en contact avec la nécessité de s'écouter, de se laisser vivre pleinement son expérience sans interférence: "On dirait que l'important c'était d'être seul et de comprendre ce qu'on ressentait et de se le laisser le ressentir ..."

Pour R., son expérience était plus qu'un deuil, mais une forme de rite sacré et d'initiation à la vie dans toutes ses composantes:

Ce qui me vient dans tout cela, c'est que malgré la souffrance inhérente au deuil et le degré varie d'une personne à une autre, le deuil est symbolique et représente une partie de la vie, de l'être humain, une partie d'être vivant. Et je crois que c'est très précieux et malgré la peine, si on s'y arrête, c'est une occasion de se connaître, connaître notre être profond et pour moi ça été très important de ne pas le rejeter ou de le prendre à la légère ou de vouloir passer trop vite par-dessus ou d'avoir honte de ressentir la peine et du mal. C'est humain, c'est naturel mais ça fait aussi du bien. Pour chaque personne, le temps que ça prendra pour réaliser les bénéfices d'un deuil va varier mais je pense qu'il y a toujours un côté où tu peux apprendre ou un côté précieux qui ne doit pas être négligé. Tu dois garder ça parce que c'est à toi, c'est précieux.

CHAPITRE V

DIALOGUE AVEC LA LITTERATURE ET REFLEXIONS GENERALES SUR
LE THEME DU DEUIL ET DE LA SOUFFRANCEUn bref rappel

L'analyse précédente nous a conduit à dégager les étapes principales du processus du deuil. Celui-ci nous est apparu comme une expérience où la perte d'un être cher précipite chez l'individu une déstructuration de son être-au-monde pour en devenir par la suite l'occasion d'une restructuration globale.

Il est important de souligner toutefois que la description d'une telle expérience est tellement riche qu'elle serait susceptible d'interminables analyses qui pourraient varier selon le point de vue adopté. Nous avons donc tenté dans la section précédente, en utilisant la technique de la variation imaginaire, de faire émerger les aspects essentiels, voire le coeur de l'expérience tel que livré par les sujets co-chercheurs et les élucider ensuite à la lumière d'une lecture phénoménologique

existentielle.

On peut s'attendre par ailleurs à ce que l'étude de plusieurs cas mette au jour des thèmes, des "variables", qui n'ont pas nécessairement émergé lors de l'examen, tout approfondi qu'il fut, des deux cas étudiés. Toutefois, notre objectif ne visait pas tant à relever toutes les composantes possibles communes à toute expérience de deuil, mais à faire ressortir les dimensions centrales de l'expérience vécue par deux individus dans le cadre d'une approche phénoménologico-existentielle. C'est ainsi qu'il nous a été possible de dégager ce qui caractérise les trois phases du processus de deuil. Dans une première phase, celle de la déstructuration, on a pu constater que la perte d'un être cher entraînait pour le sujet la perte d'un monde jusque là chargé de sens et de significations. D'une part, le monde d'ordonné qu'il était apparaît désordonné au sujet, de familier, il devient étranger et hostile. D'autre part, l'individu se sent plongé dans le chaos, le non-sens. Voilà, à notre avis ce qui caractérise essentiellement la toute première phase du deuil. Sans doute que cette expérience revêtira des formes particulières diverses avec les individus. Pour certains, comme dans le cas de M., cette perte fut vécue avec

beaucoup de panique. Peu à peu, cette panique a cédé la place à un état d'engourdissement. R., pour son part, était aux prises avec des sentiments de culpabilité. Il pourra arriver par ailleurs qu'un autre individu soit tenté de nier la réalité de la perte ou d'éprouver de la colère.

Nous croyons donc que si l'on saisit le coeur de l'expérience (la structure de sens), les détails périphériques et les variations individuelles demeureront certes importants, mais ceux-ci ne prendront tout leur sens que lorsqu'ils seront compris, c'est-à-dire lorsqu'ils seront rattachés à la structure de sens et de significations de l'expérience du deuil.

Par ailleurs, nous tenons à préciser une fois de plus que nous ne prétendons nullement que tout deuil aboutit nécessairement à une expérience de croissance personnelle. Nous n'avons pas voulu prouver cela, mais montrer ce qui se passait lorsqu'une telle croissance avait lieu. Ainsi, nous sommes nous arrêté à étudier l'expérience de ceux qui ont l'impression d'avoir grandi. Nous espérons toutefois qu'une meilleure compréhension de la croissance, saisie comme une restructuration positive de l'être-au-monde,

puisse nous permettre par analogie de mieux comprendre l'expérience de ceux-là qui éprouvent de la difficulté dans leur propre processus de restructuration personnelle.

Ceci dit, l'objectif principal de ce chapitre consiste à ouvrir le dialogue avec certains auteurs de domaines variés qui ont abordé le thème du deuil et de la souffrance. Ce dialogue se fera en deux sections. La première consiste à échanger avec des psychologues et psychiatres qui se sont penchés sur le deuil en reprenant les grands courants principaux mis en évidence dans le premier chapitre. Nous chercherons donc à examiner dans quelle mesure notre étude vient, soit confirmer soit favoriser une meilleure compréhension du phénomène de la résolution positive du deuil. Dans une deuxième section, nous aborderons plus spécifiquement le thème de la souffrance. Nous tenterons de dégager, à la lumière des analyses précédentes, ce qui émerge comme étant le sens de cette expérience. Après avoir exposé notre propre compréhension de la souffrance, nous dialoguerons avec des auteurs tels que Dabrowski, Laing, Eliade et Heidegger. Ces derniers se sont intéressés à des moments de passage, des expériences limites pour comprendre le processus et le sens de ces expériences. Bien que ces

auteurs ne se soient pas penchés comme tel sur le thème de la souffrance, nous avons été étonné de constater le fait que, bien qu'envisagée à partir d'horizons différents, la souffrance est le point de départ d'un renouvellement de l'être. Nous espérons toutefois, qu'à la lumière de ce dialogue, il sera possible d'ouvrir la voie à une compréhension plus englobante de cette expérience aussi fondamentale qu'inévitable qu'est la souffrance.

Approche médicale

On pourrait certainement retrouver une certaine parenté entre notre étude et celle conduite par l'approche médicale. Le point de vue adopté par ce courant a permis de relever comme nous une quantité de symptômes tels que l'apathie, le vide, la dépression, la léthargie, la colère. Les thèmes se recoupent vraisemblablement mais ils n'ont pas la même fonction sémantique. Pour cette approche, il s'agit de catégories diagnostiques seulement ou de symptômes d'un état intérieur qui n'est pas analysé. Si par exemple on avait utilisé ces catégories pour rendre compte de l'expérience intérieure de M., nous aurions probablement conclu à un deuil "a-typique" ou un deuil "pathologique" ou "retardé". Comme toutefois M. était

demeurée fonctionnelle dans les aspects périphériques de sa vie, on aurait été induit à penser que son deuil était résolu du moment qu'on aurait constaté qu'elle s'était remise à vaquer à ses affaires habituelles après quelques mois. Or, il n'en fut pas ainsi.

Qu'on nous permette de revenir sur les aspects clefs de ce courant dont nous avons plus haut souligné les lacunes. Les voici en résumé. D'abord, cette approche ne nous renseigne pas sur le sens de l'expérience, sur le coeur du phénomène et dès lors, elle ne nous permet pas de le comprendre. Deuxièmement, l'énumération de différents symptômes (émotions et réactions) pourrait se prolonger de façon indéfinie, en additionnant les cas, sans que pour autant nous ayons accès au tout ou à la configuration globale de cette expérience. Troisièmement, les variations individuelles d'une expérience à une autre sont considérées uniquement en termes de différence de degré d'intensité plutôt que saisies dans leur unicité et dans leur signification particulière.

L'approche que nous avons adoptée diffère radicalement de celle empruntée par le modèle médical. D'une part, les "symptômes" ou réactions que l'on a pu

observer furent toujours saisis en relation au tout dont ils font partie intégrante. On s'est donc gardé de les isoler de leur contexte propre. Dès lors, le vide par exemple est ressenti en fonction d'un monde qui apparaît à la personne dépourvu de sens maintenant que l'être aimé n'y est plus. Le modèle médical fait abstraction de cela. De même, la colère de M. se déchaîne contre la vie, c'est-à-dire une vie qui se poursuit autour d'elle et malgré elle sans qu'elle se sente apte à y participer, etc. Bref, à la différence du modèle médical, nous avons donc visé à relever la dimension intentionnelle de l'expérience plutôt que de nous arrêter à certaines manifestations isolées de leur contexte naturel signifiant. Les résultats furent aussi présentés sous forme de thèmes ou de structures de sens de façon à dégager la signification vécue de leur expérience ainsi qu'à respecter la dimension intentionnelle de leur vécu.

Une autre distinction s'impose. L'approche médicale s'appuie sur le présupposé implicite que le deuil est une maladie et que le processus de guérison consiste essentiellement à retrouver l'équilibre initial ainsi qu'à faire disparaître les symptômes. On est bien loin dès lors du deuil saisi comme occasion de croissance. Or, il est

certain que l'expérience du deuil en est une qui soulève beaucoup de souffrance et qui crée un déséquilibre chez l'individu. Mais de là à le concevoir comme une maladie, la distance est grande. Compte tenu de ces considérations, une telle approche, qui met avant tout l'accent sur les dimensions périphériques de l'expérience, n'est pas apte à nous aider à comprendre l'expérience de ceux ou celles pour qui cette souffrance fut un point tournant dans leur existence et une occasion de transformation positive.

Approche hiérarchique

Notre compréhension du deuil a de plus grandes affinités avec celle qui fut proposée par les tenants de l'approche hiérarchique. Plutôt que de le concevoir comme une maladie, ces derniers ont mis l'accent sur l'aspect qualitatif de cette expérience. Ils se sont appliqués à en dégager le déroulement en ses stades caractéristiques. Mais voyons de plus près où se trouvent les points semblables et dissemblables.

On ne peut s'empêcher d'observer certaines similarités entre l'expérience du mourant telle que décrite par

Kübler-Ross (1975) et celle de l'endeuillé. Cette dernière avait déclaré que le mourant qui fait face à son "mourir" vit cette expérience comme une occasion de croissance personnelle. L'auteure a observé également chez les mourants une transformation spirituelle ainsi qu'une plus grande capacité de s'engager dans ce qui est. Certes, nous avons nous-même pu constater de semblables transformations qualitatives chez les deux sujets co-chercheurs qui ont participé à notre étude. Toutefois, la similarité entre les deux expériences s'arrêtent là puisque pour l'un, il s'agit d'une expérience qui amène la personne à se désengager, à se retirer du monde tandis que dans l'autre, celle de l'endeuillé, il s'agit d'une personne en face d'un avenir, d'un futur à façonner et dans lequel se projeter. Reste que dans un cas comme dans l'autre, on constate que la confrontation au non-être, à la finalité qui caractérise la condition humaine, agit comme un point tournant dans la vie de l'individu et fait émerger plus explicitement un besoin de sens et de buts l'invitant ainsi à prendre une position existentielle plus authentique, davantage en harmonie avec son être profond.

Quant au déroulement même de l'expérience de

l'endeuillé, nous n'avons pas pu observer quant à nous l'existence de séquences aussi systématiques que celles qui furent mises en évidence par les représentants de ce courant (Kübler-Ross, 1969, 1975; Weizmann & Kamm, 1982; Schneider, 1980 etc.). On retrouve de toute évidence certains recoupements ou caractéristiques semblables sans toutefois distinguer l'évolution spécifique des stades ou des étapes telle qu'elle fut formulée par ces auteurs. En effet, ces mêmes réactions qui, selon la pensée de ce courant, constituent un stade, apparaissent et disparaissent à différents moments dans le processus de deuil et comportent à chaque fois une signification différente. La négation par exemple, qui est perçue comme le premier stade, nous est apparue à différents moments dans l'évolution du processus de deuil et avec une signification différente selon le contexte. On associe généralement la négation aux réactions d'engourdissement ou de choc initial qui caractérisent le début du deuil. Toutefois, la négation se manifeste tout autant quand la personne prend une distance par rapport à son vécu pour mieux se protéger de l'intensité de son expérience ou lorsqu'à d'autres moments la personne tente de présenter une image de force à son entourage dans le but de ne pas subir l'interférence de son milieu. La même constatation

est à faire touchant la tristesse. Suivant ce modèle, la tristesse apparaîtrait comme une des dernières étapes du processus de deuil. Encore une fois, dans l'enquête que nous avons faite, la tristesse s'est manifestée à divers moments du processus depuis le début jusqu'à la fin. Les sujets ont révélé par ailleurs que, même après des années, la tristesse peut encore être éprouvée au rappel de souvenirs ou à l'occasion de circonstances particulières qui éveillent soudainement toute une gamme de sentiments et d'émotions. Dès lors, les manifestations mises en évidence par les tenants de cette approche (colère, choc, tristesse) ne nous apparaissent pas comme des stades, mais comme des qualités de l'expérience qui font partie intégrante d'un tout qui se modifie lui-même dans le temps. Un exemple peut éclairer cette affirmation.

✓ Le début du deuil est présenté par plusieurs comme étant de la négation tandis que pour d'autres, le début se caractérise par un choc ou de la désorientation. Or, bien que l'on retrouve vraisemblablement ces caractéristiques, le début du deuil nous apparaît d'abord et avant tout comme étant marqué par l'expérience de la perte à laquelle les personnes réagissent de différentes façons. Si on s'attarde au répertoire de réponses possibles, cette liste pourrait sans cesse s'allonger sans pour autant qu'on ait

l'espoir de saisir le sens de cette expérience. Ces manifestations (colère, choc, négation, engourdissement, léthargie pour n'en citer que quelques-unes) nous sont apparues comme étant précisément des réactions à ... qui doivent être situées dans leur contexte global pour en dégager la signification. Selon le point de vue que nous adoptons, ce qui nous apparaît primordial c'est d'abord de comprendre ce à quoi la personne réagit. Si l'on ne considère que l'aspect périphérique du deuil, on pourrait sans cesse découvrir de nouvelles qualités à l'expérience sans pour autant que cela n'ajoute significativement à notre compréhension de la réalité vécue du deuil dans le coeur du phénomène. Dès lors, chercher à comprendre le processus en le réduisant à une liste limitée de variables (colère, dépression, tristesse, culpabilité) ou en s'attardant uniquement au processus émotionnel ne nous permet pas de dégager une compréhension globale de cette expérience dans sa configuration totale. On s'en est bien aperçu en revisant la littérature sur ce thème qu'il ne règne pas de consensus aussi bien sur l'évolution des stades, ni sur ce qui les constitue véritablement, ni sur leur progression de l'un à l'autre. Malgré les efforts louables de ce courant et la contribution importante de leur recherche, il manque toutefois une compréhension du

coeur de l'expérience du deuil dans ses fondements mêmes, dans toute sa complexité et ambiguïté, qui permettrait l'intégration des différentes manifestations qualitatives qui furent mises en évidence par les tenants de cette approche.

Approche phénoménologique

L'étude de Cochran et Claspell (1987) a certes su capter ce qui nous apparaît être le coeur du phénomène du deuil en cherchant à dégager le sens de cette expérience telle que vécue. Notre compréhension de ce phénomène, dans sa formulation la plus abstraite, se rapproche intimement de celle mise en évidence par ces auteurs. Résumé succinctement, le deuil leur est apparu, en son articulation essentielle, comme l'histoire d'une renaissance faisant suite à un effondrement ou d'une reconstruction personnelle et spirituelle suite à une perte. Ils ont identifié ce qu'ils ont appelé le patron du deuil (pattern of grief), un processus qui peut se subdiviser en quatre étapes principales. La première est celle de la destruction (depletion) ou de la dégradation. Le coeur de cette étape est constitué par la perte qui s'étend et envahit tout au point où la personne, plongée

dans ce qui n'est plus, vit elle-même une forme d'agonie et de mort personnelle. La deuxième étape (struggle) est constituée par la lutte. A ce niveau du processus, la personne tente de demeurer fonctionnelle en dépit de l'écroulement de son monde, tentative que sous-tend un désir profond, mais encore implicite de prendre et de trouver une nouvelle position existentielle. La personne se tourne alors vers la vie intérieure et imaginaire puisque son contact significatif au monde a été rompu. La troisième étape qui est constituée par la recherche (search) consiste essentiellement à prendre une position plus active dans le monde (par opposition à une position passive). La personne tente de découvrir la signification de son vécu, s'interroge activement et cherche à approfondir le sens de son expérience par différents moyens qui sont à sa disposition. Cette recherche est généralement couronnée par des découvertes qui guideront la personne dans son agir et ses choix. La quatrième étape comporte une reconstruction (repletion) de son être-au-monde. La personne se ré-engage dans la vie tout en étant éveillée aux réalités de la perte, du vide, de la mort et de la souffrance. La personne voit maintenant une signification à son expérience et est habitée par le sentiment que la vie est précieuse.

Bien que résumé fort succinctement, le processus de deuil que nous avons mis en évidence se rapproche beaucoup de celui qui fut exposé par ces auteurs. Pour notre part, nous avons identifié trois grandes articulations dans le processus de deuil, à savoir celle de la déstructuration de l'être-au-monde suivie d'une phase de transition qui débouche finalement sur une restructuration globale. Le fait de retrouver un tel recoupement de résultats entre les deux études s'avère une confirmation (inattendue) importante de notre thèse et cela à deux niveaux: 1) d'abord au plan méthodologique où l'utilisation de la phénoménologie et de la technique de la variation imaginaire nous a permis d'avoir accès, dans ses articulations essentielles, aux mêmes observations sur le deuil. 2) En dépit du fait que l'étude de Cochran et Claspell porte sur différentes formes de pertes (mort, séparation, perte de la foi), la signification de l'expérience du deuil dans sa formulation générale et essentielle est foncièrement en harmonie avec celle que nous avons découverte suite à l'étude approfondie de deux expériences particulières. En tout cela, la technique de la variation imaginaire fut un outil précieux nous permettant de dégager ce qui émerge comme étant le coeur,

voire le noyau de sens et de significations du deuil. Nous nous sommes laissés guider par les questions suivantes: qu'est-ce que vivre un deuil ? ou formulée autrement, quelle est la signification de cette expérience telle que vécue?

En dépit des recoupements significatifs que l'on a pu relever, la prochaine section visera à mettre en évidence les différences importantes qui séparent les deux études. Elle cherchera à dégager explicitement comment l'étude que nous avons entreprise dans sa démarche globale se situe en rapport à celle de Cochran et Claspell.

Une différence importante entre les deux études est à souligner. D'abord, nous nous sommes appliqué dans un premier chapitre à décrire longuement le concept existentiel de l'homme ainsi que les catégories qui nous ont guidé dans l'analyse de nos données. Cet aspect nous est apparu important du point de vue des exigences critiques d'une thèse à la fois théorique et empirique. Ayant donc adopté un cadre intégrateur, sinon différent du moins explicitement établi, et nous laissant guider par des catégories heuristiques de l'intentionnalité, de la relation au monde selon ses trois polarités (à soi, aux

autres, aux choses), de la responsabilité, de l'authenticité, de la volonté de sens, par celles aussi du temps et de l'espace vécus, nous avons été à même de mettre en évidence certaines dimensions de l'expérience du deuil qui ne furent pas touchées par l'étude phénoménologique de ces auteurs. Par exemple: la relation à la mort, à la souffrance, aux autres, la croissance telle que vécue, etc. Du même coup, nous nous sommes trouvé à élargir notre champ de compréhension de l'expérience de l'endeuillé et d'en donner une intelligence plus profonde.

Au plan méthodologique, Cochran et Claspell se sont intéressés à cerner différentes formes de pertes tandis que nous nous sommes arrêté à l'expérience de la perte d'un être cher occasionnée par un décès. Par ailleurs, les auteurs se sont appliqués, et cela dès le point de départ (entrevues), à questionner les co-chercheurs sur des thèmes qui avaient préalablement émergé lors d'autres entrevues avec d'autres co-chercheurs. Ce faisant les auteurs ont donné priorité à la recherche de communalité et à la formulation de patterns généraux sous-jacents au vécu des individus plutôt qu'à l'étude approfondie de l'expérience individuelle. D'ailleurs, comme ils étaient conscients de l'importance de ce point, il ont jugé bon de souligner à la

fin de leur étude l'importance et la nécessité de poursuivre la recherche sur le phénomène du deuil en restant plus près encore de toutes les richesses concrètes que comporte l'expérience individuelle. Notre recherche fut conduite précisément dans cette perspective. Nous avons donc tenté d'abord et avant tout de découvrir la structure de sens d'une ou deux expériences individuelles du deuil en ne perdant pas de vue les données de base. A partir de là, nous avons tenté d'en donner une formulation synthétique et plus abstraite mettant en relief des lignes de fond qu'éventuellement une étude inductive pourrait reprendre. Par conséquent, l'histoire du deuil proposée par Cochran et Claspell, bien que très perspicace, demeure une formulation très générale (comme nous l'avions souligné dans la revue de la littérature) qui bénéficierait à être explicitée. Par exemple, les auteurs mettent en évidence les thèmes de la découverte de nouvelles significations ainsi que des transformations personnelles sans nous renseigner explicitement sur la nature des découvertes ni par exemple sur la nature des changements de l'individu.

Une autre distinction importante est à noter entre les deux études. L'objet de notre intérêt était triple. D'une part, il s'agissait de "saisir", plus précisément de

comprendre, l'expérience vécue de la perte d'un être cher dans son déroulement concret - intérêt que nous avons partagé dans une certaine mesure avec ces auteurs. D'autre part, notre intérêt portait également et essentiellement sur le phénomène de la croissance résultant d'un deuil "résolu positivement". Dès lors, les sujets co-chercheurs furent choisis en fonction de leur expérience de croissance. Ceux-ci furent appelés à prendre un recul par rapport à leur vécu et à parler de leur propre processus d'émergence tel que vécu - dimension qui ne fut pas abordée dans l'étude pré-citée. Les co-chercheurs furent donc invités à s'exprimer librement sur ce qui, d'après eux, les a aidés à grandir ou au contraire à décrire ce qui fut un obstacle à leur processus. Finalement, notre étude portait essentiellement sur le thème de la souffrance et visait à amorcer une réflexion sur ce thème en étudiant la relation à la souffrance telle que vécue dans le deuil. L'étude de Cochran et Claspell s'inscrivait pour sa part dans une démarche visant à comprendre le sens de l'émotion, ce qui a donné dans l'ensemble une orientation distincte à chacune de ces études.

Disons enfin que malgré les différences décrites plus

celle de ces auteurs. Elle vise toutefois à prolonger celle-ci premièrement par l'étude poussée de deux expériences individuelles comprises à la lumière d'un concept existentiel phénoménologique explicite de l'homme. Elle le fait deuxièmement en s'attachant au processus de la croissance, ce qui vient ajouter une dimension importante à l'étude de Cochran et Claspell.

Réflexions personnelles sur le thème de la souffrance:

La philosophie heideggerienne nous offre un cadre de référence intéressant pour fonder ontologiquement le problème et pour le définir. Selon le philosophe, il est le propre du Dasein, de par sa constitution ontologique d'être un être de souci, c'est-à-dire un être pour qui les choses importent (things matter). Ce souci ou ce caring représente précisément la façon la plus essentielle ou caractéristique pour le Dasein d'être-au-monde. En s'appuyant sur ce présupposé, il nous sera possible de dégager notre propre compréhension de la souffrance.

Être de souci, l'homme est tout entier accaparé par le désir de façonner son monde, de l'humaniser et dès

lors, de le faire sien par ses valeurs, ses projets, ses choix, ses actions. Quand cette relation au monde se rupture, c'est-à-dire quand sa façon privilégiée d'être-au-monde éclate sous un aspect ou un autre, quand ses projets les plus chers s'effondrent ou lorsque ce qu'il considère être son bien n'est plus ou menace de lui échapper et qu'ainsi le gouffre, entre ce qui est et ce qui selon lui devrait être, lui apparaît infranchissable, c'est alors que surgit la souffrance et avec elle le doute, le chaos.

Comme on a pu l'observer dans l'expérience du deuil, aux prises avec la souffrance l'être humain cherche, se débat. Il est plongé dans l'ombre, le non-sens. Il se retrouve face à lui-même, face à un vide qu'il doit combler, face à un monde qui ne lui est plus familier. Du fond de sa souffrance, qui est foncièrement rupture, l'être est appelé à se transformer, à transformer son monde, à l'habiter différemment, à en élaborer une nouvelle synthèse. La souffrance, vue dans ce contexte, n'est pas une expérience superflue, seconde mais elle fait partie intégrante de l'être humain. Puisque c'est le propre de l'être humain de se soucier, il sera inévitablement appelé à souffrir de perdre ce dont il se soucie. Face à cela

certains s'en sortiront grandis, transformés, d'autres meurtris, affaiblis. La souffrance, parce qu'elle est essentiellement rupture, nous apparaît un appel au devenir, au dépassement de soi, ou au passage d'un monde ordonné, pré-établi vers l'élaboration d'un nouveau plus inclusif, plus unitaire. C'est cette unité que la personne cherchera coûte que coûte à re-crée à travers un processus semé alternativement d'espoir et de désespoir et qui est semblable à une émergence lente et douloureuse, oscillante, fragile, mais contenant en elle-même la possibilité d'atteindre les plus hauts sommets.

Le deuil, suite à la perte d'un être cher, nous est apparu comme une de ces expériences souffrantes. Il est aussi une de ces ruptures "irrévocables", "radicales" qui bouleversent et ébranlent les structures mêmes de l'être-au-monde. Dans cette rupture, tout l'édifice intérieur et tout rapport signifiant au monde semble s'écrouler avant que n'apparaisse la nouvelle structure. L'être est plongé dans le désordre, l'hétéroclite, condition essentielle pour l'élaboration d'un nouvel ordre. Cela exige de l'individu la capacité de plonger dans les régions ténébreuses de son être, d'assumer le désordre, le doute, l'ambiguïté en transcendant l'ordre établi pour en

sortir refait. Bref, cela exige une capacité de s'abandonner à son expérience au lieu de chercher à l'esquiver. Comme l'exprimait le maître zen Suzuki (1972), il s'agit du saut dans le précipice. Cet abandon exige selon lui " le courage moral de courir les risques; c'est un plongeon dans l'inconnu qui s'étend au-delà des terres familières" (p.12).

Or, la rupture avec le familier, le plongeon dans l'inconnu abyssal de l'expérience, représente aussi un face à face avec l'altérité, le mystère, l'inconnu. Cela exige également la capacité de composer avec ce qui se produit dans son monde intérieur avec ses conflits, contradictions émotives, de les assumer pour être finalement en mesure d'en faire la synthèse. Ainsi, la capacité de tolérer (souffrir provient du terme latin *suffere* qui signifie supporter, tolérer, porter, se charger de son vécu) l'intensité de son expérience semble être une condition nécessaire à l'émergence, à la créativité, à l'élaboration d'une nouvelle gestalt symbolique et existentielle. Il nous apparaît dès lors, et cela rejoint un de nos présupposés initiaux, qu'il ne peut y avoir de restructuration possible sans une déstructuration préalable.

Analogie avec la pensée de Dabrowski et de Lainq

On rejoint ici la thèse de Dabrowski (1969) selon laquelle il ne peut y avoir d'intégration sans qu'elle ne soit précédée par une désintégration:

The disintegration process, through loosening and even fragmenting the internal psychic environment, through conflicts within the internal environment and with the external environment, is the ground for the birth and development of a higher psychic structure. Desintegration is the basis for developmental thrusts upward, the creation of a new evolutionary dynamics, and the movement of the personality to a higher level.(p.5-6)

Ce processus de désintégration comporte inévitablement, selon l'auteur, des moments de confusion, de honte, de culpabilité, manifestations qui peuvent survenir aussi bien lors de moments de passage tels que des crises de maturation ou sous l'effet de tensions psychologiques, émotives, intellectuelles extrêmes. Dans ces circonstances, Dabrowski observe que l'individu se ferme aux autres et à lui-même et se retire dans une rétrospection et introspection de diverses sphères de sa vie. Pour l'auteur, tous les facteurs de désintégration sont obligatoirement autant des promesses de développement. Il qualifiera cette désintégration de positive " when it

enriches life, enlarges the horizon, and brings forth creativity" (Dabrowski, 1969, p. 10).

Sans entrer ici dans toutes les nuances de la pensée de Dabrowski, la perte d'un être cher, telle que vécue par les sujets, nous est apparue comme une expérience tellement intense qu'elle a précipité chez ceux-ci une désintégration plus ou moins sévère des structures psychiques pré-établies. Cette destruction s'accompagnait d'une forte tension émotionnelle laissant la personne secouée, abasourdie par l'intensité de son expérience. On a pu observer également le repliement intérieur, que Cochran avait identifié comme une recrudescence de la vie imaginaire, et qui s'est manifesté chez les co-chercheurs par une recherche de solitude, un besoin de s'isoler pour mieux s'engager dans une ré-évaluation de leur passé, de leurs relations à autrui, de leur existence et s'adonner tout entier à leur reconstruction.

Cette rupture avec le familier (ou désintégration) nous apparaît être une condition essentielle pour l'élaboration d'une nouvelle synthèse puisqu'elle permet à la personne de sortir des sentiers battus, d'éclairer et d'explorer diverses zones de son être, de lever le voile

sur ce qu'elle prenait sans cesse pour acquis pour le faire renaître à ses yeux. A travers cette rupture, la façon habituelle de percevoir le monde, de s'y référer est ébranlée. On pourrait dire d'une certaine façon que dans sa manière quotidienne d'être-au-monde, l'être y est de façon "égocentrique", c'est-à-dire qu'il perçoit le monde en fonction de ses projets personnels les plus immédiats et dans le cadre de certaines structures de base d'espace et de temps qu'il partage avec les autres et qui lui communiquent un sentiment de sécurité. Or, l'expérience de la perte d'un être cher vient ébranler le réseau familial, au même titre que d'autres expériences significatives de ruptures. On ne peut s'empêcher de relever la similarité qui existe entre le processus d'émergence que nous avons observé et celui qui fut mis en évidence par Laing lorsqu'il traite de l'expérience psychotique et de sa guérison. On ne s'avise pas toutefois de comparer l'expérience psychotique comme telle à l'expérience de perte, mais on retrouve une similarité importante entre le processus de renaissance mis en évidence par les co-chercheurs et celui que suggère le psychiatre. Plutôt que de s'éloigner de la souffrance, de chercher à l'éviter, de la bloquer (par l'usage de médicaments ou l'emploi de diverses techniques), il appert

qu'il faut pénétrer au coeur du vécu et de la souffrance, la laisser se déployer tel un cérémonial initiatique pour mieux émerger. Laing (1967) voit cette entreprise comme une épopée périlleuse et tumultueuse au coeur de l'être comme un voyage qui implique: a) un passage de l'extérieur vers l'intérieur b) de la vie vers une sorte de mort c) de l'avant vers l'arrière d) du mouvement temporel vers l'immobilité e) du temps actuel vers le temps éternel f) du moi vers le soi g) de l'existence extérieure vers la matrice de toutes choses et subséquemment un voyage de retour 1) de l'intérieur vers l'extérieur 2) de la mort vers la vie 3) de l'arrière vers l'avant 4) de l'immortalité vers la mortalité 5) de l'éternité vers le temps 6) du soi vers un nouveau moi 7) de l'état cosmique vers une renaissance existentielle.

On ne peut comparer comme telle l'expérience psychotique à celle du deuil car la première implique une fragmentation même de la personnalité ainsi qu'une rupture de toutes les dimensions de l'être-au-monde. Comme la désintégration est fondamentale, la renaissance ne se fera qu'au prix d'un long processus périlleux, amenant la personne à côtoyer ses limites, entreprise que peu auront la possibilité de vivre jusqu'au bout et d'en sortir

vainqueur. Même si la rupture qu'entraîne la perte d'un être aimé est moins sévère, on assiste néanmoins à un processus similaire tel qu'un retour vers l'intérieur, une mort symbolique à ce qui a été, un bouleversement de la conception du temps et de l'espace, une tendance, à s'immobiliser dans le passé, un retour vers le centre de leur être suivi par un ré-engagement progressif vers l'extérieur et d'une restructuration globale de leur présence au monde maintenant qu'ils sont en possession d'un moi plus fort et englobant.

On peut donc reconnaître, selon la pensée de Dabrowski et de Laing, que les tensions émotionnelles, la rupture, la souffrance, loin d'être indésirables ou dommageables pour l'individu, s'avèrent nécessaires à l'accomplissement d'une nouvelle synthèse personnelle et d'une restructuration positive de leur être-au-monde.

Analogie avec la pensée de Mercia Eliade

On rejoint ici la thèse de Mercia Eliade (1975) dans laquelle il soutient qu'il ne peut y avoir d'initiation

des regards comme un rite de passage, comme une expérience qui possède beaucoup d'affinités avec le rite initiatique dans lequel l'initié doit connaître un temps de rupture avec le monde familier, se retirer dans l'ailleurs, symbole des ténèbres et traverser les pires agonies, seul face à la nuit des temps avant que le néophyte ne soit digne d'être initié à l'enseignement sacré. Ce dernier revient par la suite au monde des vivants affranchi de l'ignorance, du profane pour assumer un nouveau mode d'être. Celui-ci est alors apte à enseigner, voire à transmettre aux autres, le fruit de son savoir.

Eliade observe trois phases caractéristiques de tout cérémonial initiatique soit la séparation, la transition ou régression et la renaissance conditionnant le passage d'un monde à un autre, du profane au sacré.

La séparation:

Celle-ci implique une rupture avec l'ordre familier, condition nécessaire à l'expérience initiatique. Par exemple, on séparera les novices de façon assez dramatique de leur mère pour les consacrer au Dieu céleste. Ils sont généralement amenés dans un lieu sacré, un espace séclusif

retiré du monde tel une caverne, où l'initié sera peu à peu éprouvé. La séparation veut déclencher une forme de mort symbolique à ce qui a été, et un retour tout aussi symbolique au chaos originel d'avant la création du monde.

La transition ou régression:

Dans les sociétés traditionnelles, la mort initiatique est la condition essentielle à toute régénération mystique, à toute émergence à un nouveau mode d'être existentiel qui sera désormais éclairé par les secrets des dieux. L'initié est alors dans une situation qu'il ne peut contrôler, soumis à des pratiques qui viseront à l'éprouver dans tout son être (jeûne, absence de sommeil, douleur, usage de drogue, isolement) et auxquelles il devra se soumettre en assumant sa souffrance. Ainsi coupé du familier pour un temps indéterminé, cette pratique vise à amener une désintégration, un effondrement de la personnalité de façon à ce que, tendu dans tout son être, l'initié devienne réceptif à des enseignements sacrés, à de nouvelles valeurs.

La renaissance:

La renaissance mystique fait suite à la mort initiatique. Le retour de l'initié à la vie est marqué par des célébrations qui visent à confirmer le nouveau statut du revenant (adulte, père, mère, épouse) ainsi qu'à renforcer un sentiment d'identité groupal. L'initié est désormais un être nouveau, s'étant éveillé à de nouvelles valeurs, participant maintenant à une réalité supérieure plus englobante.

En dépit des nombreux recoupements, on ne saurait toutefois identifier le deuil à un rite de passage puisqu'il ne comporte pas les pratiques, les cérémonies, les enseignements sacrés que l'on retrouve dans l'expérience sociale hautement élaborée qu'est le rite de passage. On observe toutefois une étroite correspondance entre l'expérience initiatique dans sa logique implicite et dans son déroulement concret et celle du deuil. L'expérience du deuil s'est manifestée à nous comme une rupture importante qui isole l'individu de son réseau habituel, c'est-à-dire de son horizon quotidien pour le propulser dans le noir, le non-sens, le chaos. Aux prises avec une situation sur laquelle il n'exerce pas de contrôle, l'endeuillé doit aussi composer avec

l'incertitude, la douleur, le vide, l'intensité de ses émotions et s'adonner à des pratiques qui l'aideront à dégager une signification à son vécu, telles que l'écriture, la lecture, l'expression artistique. La vie intérieure et imaginaire de l'endeuillé prime dès lors sur la vie sociale et quotidienne au même titre que l'initié dans la phase de la séparation et de transition. L'endeuillé devient dès lors plus vulnérable physiquement et psychologiquement et en même temps plus réceptif et sensible, ce qui lui permet d'être plus disponible à des réalités subtiles. C'est dans cet état de sensibilité extrême et de grandes tensions intérieures que se révèlent peu à peu à l'individu de nouvelles valeurs et significations qui transcendent son vécu actuel.

Plusieurs analogies peuvent être faites entre les deux expériences. D'abord, le début du processus est marqué par la rupture du familier, la souffrance, l'isolement, l'incertitude et une forme de mort symbolique. L'individu est alors éprouvé dans tout son être. Dans le rite de passage, la douleur physique et les tourments psychiques sont des règles initiatiques qui sont infligées au nouvel initié pour lui permettre d'accéder à un mode d'être supérieur. Dans le deuil, il nous est apparu qu'un facteur

important de croissance consiste à se laisser vivre son expérience, à laisser la souffrance se déployer plutôt que de chercher à la fuir ou à l'arrêter. Cela exige de la personne une capacité de tolérer l'ambiguïté et l'intensité émotionnelle de son expérience.

Toutes deux dès lors débutent par une forme de mort à soi-même et à ce qui a été pour se terminer par une renaissance ou restructuration de leur être-au-monde. Or, le but ultime du rite de passage ne consiste pas uniquement à acquérir un nouveau statut, mais consiste essentiellement à la révélation du sacré. Le deuil nous est apparu comme une de ces expériences qui non-seulement amène des changements dans la vie de la personne, mais est source d'une ouverture au monde spirituel. Par exemple, l'endeuillé émerge de son expérience avec une plus grande disponibilité à ce qui est. La vie lui apparaît plus précieuse et sacrée; la mort est maintenant appréhendée comme passage auquel il doit se préparer durant son vivant. Il émerge également avec une capacité de prendre une distance par rapport à sa vie et de réconcilier en une vision unitaire, des événements ou aspects de la vie qui lui apparaissaient contradictoires. (par exemple réaliser que la souffrance peut être un bien). Finalement,

la personne développe à travers son expérience une plus grande sensibilité aux valeurs ainsi qu'un désir profond d'actualiser le beau, le vrai, le bien sous différentes formes.

Par ailleurs, aussi bien l'initié que l'endeuillé font l'expérience que leur vécu (initiation ou deuil) est unique, précieux. Pour le premier, la structure élaborée du rite ainsi que les célébrations qui accompagnent son retour à la communauté communiquent à l'individu le message que ce passage est un point tournant dans sa vie. L'endeuillé, pour sa part, qui se met à l'écoute de lui-même, découvre l'importance de son propre processus. Il prend conscience du caractère précieux, unique de son vécu, de sa signification intrinsèque (ce que cette expérience a à lui révéler), de la nécessité intérieure de devoir respecter ce qui se manifeste à lui et d'adopter une attitude d'accueil et d'écoute face à son propre processus.

Sans être comme tel un rite initiatique parce qu'il ne possède pas son caractère social et étudié, le deuil lui reste comparable. Il est comme lui un moment de passage de mort à la vie, un passage où le

sujet, en perdant la maîtrise de son univers, est éprouvé dans tout son être et est appelé à récupérer pour ainsi dire son monde, à en élaborer un nouveau à la lumière des connaissances acquises au cours de l'épreuve.

Analogie avec la pensée heideggerienne

Certains parallèles peuvent être tracés entre la pensée heideggerienne et nos réflexions sur la souffrance. Dans son analyse existentielle, Heidegger met en évidence que la relation quotidienne du Dasein au monde se caractérise par un rapport utilitaire. L'étant disponible (le monde des choses) est appréhendé de prime abord dans son aspect d'outil (et d'utilité), c'est-à-dire comme moyen en vue d'une fin plutôt que dans son être propre. Dans sa relation quotidienne à autrui, Heidegger (1962) met en évidence que le Dasein existe sous le mode existentiel inauthentique du "on". Celui-ci se caractérise par une tendance à rechercher l'anonymat, à effacer à tout prix les différences individuelles, à éliminer les distinctions, à se décharger de la responsabilité de son être, à vivre ainsi sous l'emprise d'autrui. L'auteur exprime clairement cette idée dans le passage suivant:



Le "on" cherche à imposer tout ce qui est conforme à la moyenne ... c'est d'elle qu'il s'agit essentiellement pour l'être au "on". Le "on" demeure toujours dans la moyenne de ce qui est concevable, de ce qui est reçu de ce qui ne l'est pas, de ce qui mérite l'assentiment de ce qui ne le mérite pas. Ce souci de la moyenne en prescrivant ce que l'on peut risquer, surveille tout ce qui aurait tendance à faire exception. Sans bruit, toute perséance est écartée. Tout ce qui est original se dévalue comme une chose connue depuis longtemps. Ce qui a été conquis au prix de l'effort devient l'objet d'échange. Tout secret perd la force de son mystère. Le souci de la moyenne recèle une nouvelle tendance de l'être-là. Nous l'appelons le nivellement de toutes les possibilités d'être. (p.160)

Or, si le sujet existe quotidiennement sur le mode du "on", ce n'est que lorsqu'il y a une rupture, c'est-à-dire lorsque le mode d'être quotidien est troublé, brisé, que le monde peut lui être révélé sous un autre jour, non-seulement comme un moyen en vue d'une fin mais comme ayant une signification qui lui est propre, une finalité. Tout à coup, le sens que les choses et les autres ont véritablement pour lui se révèle au Dasein. L'angoisse, saisie comme sentiment de la situation, est perçue par le philosophe comme une de ces expériences ou l'une de ces ruptures qui propulse le Dasein hors de sa façon quotidienne inauthentique d'être-au-monde. L'angoisse isole le sujet du monde, rompt le contact familier et place le Dasein au sens rigoureux du terme face au monde comme

monde et face à lui-même comme être de possibilités. Dans le passage suivant, Heidegger (1962) met en évidence le rôle révélateur de l'angoisse:

Certes il est de l'essence de tout sentiment de situation qu'il révèle la totalité de l'être-au-monde selon tous ses moments constitutifs (monde, être à ...). Cependant, l'angoisse apporte la possibilité d'une révélation privilégiée et cela parce que l'angoisse isole. Cet isolement retire l'être-là (Dasein) de sa déchéance et lui rend manifeste l'authenticité et l'inauthenticité en tant que celles-ci sont des possibilités de son être. Ces possibilités fondamentales de l'être-là, qui est toujours mien, se montrent dans l'angoisse telles qu'elles sont en elles-mêmes, sans que viennent les recouvrir l'étant intra-mondain auquel l'être-là est de prime abord et le plus souvent cramponné. (p.233)

Il est évident que pour Heidegger l'absorption dans le "on" et dans le monde de la préoccupation utilitaire est considérée comme un mouvement de fuite du Dasein devant lui-même et devant la possibilité qui lui est offerte d'exister authentiquement. Avec l'angoisse, l'être-là est placé devant lui-même, devant la possibilité de ne plus se perdre dans l'asservissement du "on" et du même élan de s'assumer comme être de projets ou comme être pour qui il y va toujours de son être de s'interroger et de chercher à comprendre le sens de son être et de vivre conformément à ce qu'il découvre.

On peut voir ici un parallèle important avec ce que nous avons recueilli sur la souffrance. La souffrance, pourrions-nous dire, place l'individu - au même titre que l'angoisse - devant lui-même. Elle isole le sujet de son monde habituel et conventionnel, l'incite à se replier sur lui-même, à rechercher la solitude, à chercher à découvrir le sens de son vécu. En le retirant de son mode d'être habituel (ce qu'Heidegger qualifierait de mode inauthentique, déchu), en lui refusant toute possibilité de se comprendre comme il le faisait ordinairement, c'est-à-dire à partir de ses préoccupations quotidiennes, la souffrance lui ouvre la voie à son être profond. Du même coup, le monde se manifeste différemment à ses yeux. Il comporte une intelligibilité nouvelle qui vient combler un désir profond de sens qui jusque-là était resté étouffé par des préoccupations d'ordre utilitaire. Cette transformation de sa vision du monde apporte à la personne le sentiment de grandir puisque se référer à son être profond répond à un désir inassouvi de sens. La personne devient dès lors plus sensible au monde des valeurs et se découvre plus forte, plus apte à assumer la charge de son existence et de sa facticité. La souffrance reliée à la perte d'un être cher éveille par ailleurs la personne à l'éventualité de sa propre mort, à la finitude

de l'existence, à la fatalité du non-être. La mort n'est plus anticipée comme une possibilité lointaine, abstraite ainsi qu'elle l'est dans la perspective du "on", mais elle est perçue comme une réalité tout à fait "mienne" à laquelle je ne peux échapper. Selon Heidegger, cette confrontation avec la possibilité toujours mienne du non-être est une condition nécessaire à l'élaboration d'un mode d'être authentique. On peut tracer ici, une fois de plus, un parallèle important avec l'expérience telle qu'elle fut décrite par les co-chercheurs. Eux aussi, confrontés qu'ils furent au non-être, ils ont ressenti vivement la nécessité de se ressaisir et de s'engager dans une existence plus authentique, à vivre conformément aux valeurs qu'ils ont découvertes. Ils ont ressenti également la nécessité de se préparer à mourir en vivant pleinement et intégralement le moment présent sans toutefois perdre de vue le caractère transitoire de l'existence.

La souffrance, envisagée dans le cadre de la pensée heideggerienne, n'apparaît plus comme une expérience banale de la condition humaine, mais elle se révèle comme une expérience signifiante et enrichissante puisqu'elle porte en effet en elle la possibilité de nous révéler à

nous-mêmes, de nous amener à puiser des ressources dans des régions inexplorées de notre être et à prendre une position existentielle plus authentique. C'est aussi ce que l'expérience des deux sujets co-chercheurs a permis de révéler par l'étude de leur relation au monde dans le déploiement tortueux de leur souffrance.

Le thème de la souffrance, occasionnée par une perte, est tellement englobant qu'on pourrait certes tracer beaucoup d'autres parallèles avec la pensée d'un grand nombre d'autres auteurs. Notre intention consistait simplement à tenter d'ouvrir le dialogue avec certains penseurs venus d'horizon aussi différents que ceux de la psychologie, de la psychiatrie, de l'anthropologie et de la philosophie. Nous espérons contribuer par là à éclairer davantage le phénomène du deuil et de la souffrance en même temps que de trouver chez ces auteurs une confirmation de ce que notre étude théorique et empirique nous a permis de découvrir.

CONCLUSION

Ainsi s'achève cette étude sur la souffrance occasionnée par le deuil et sur sa résolution positive. En conclusion, nous aimerions revenir sur certains de ses aspects centraux en vue d'en faire ressortir quelques implications possibles au plan de la psychothérapie et de la recherche sur le sujet.

Un point important et significatif se dégage des témoignages des deux co-chercheurs, à savoir que par une étrange logique, la souffrance occasionnée par la perte d'un être cher s'est révélée être à la fois une expérience destructive et constructive. Elle est destructive en un certain sens puisqu'elle entraîne une rupture radicale d'une relation au monde et plonge la personne dans un état de grand déchirement et de déstructuration. Elle est en un autre sens constructive puisque c'est précisément cet état de rupture, d'inconfort et de déséquilibre qui devient source d'un questionnement et d'une attitude de plus grande réceptivité à la vie et aux valeurs, condition nécessaire à l'élaboration d'une unité supérieure. On a d'ailleurs pu observer ce processus, en étudiant l'expérience des co-chercheurs. Leur processus ne se

terminait pas par un retour à un équilibre antérieur mais bien par une découverte et élaboration de nouveaux modes d'être plus englobants. Ces découvertes ont été tellement importantes pour ces derniers qu'elles étaient en elles-mêmes auto-validantes. Les personnes y voyaient une valeur intrinsèque au point où, même si elles avaient le choix, elles ne voulaient plus revenir à la vision antérieure au deuil qu'elles avaient d'elles-mêmes et du monde. Dans ce processus, les co-chercheurs ont découvert ce qui allait devenir à leurs yeux des éléments irremplaçables de croissance.

Si on s'attarde maintenant à comprendre ce qui fut significatif dans leur processus d'émergence, les co-chercheurs ont mis en évidence l'importance d'être à l'écoute de leur propre expérience, c'est-à-dire de ne pas chercher à étouffer leur souffrance mais à la laisser être. Tel un rite initiatique, ils ont découvert la nécessité de laisser la souffrance se déployer, de se laisser transformer par elle, c'est-à-dire par les possibilités qu'elle leur offrait de se révéler à eux-mêmes et de révéler le monde sous un autre jour. Il ne s'agissait pas toutefois de rester passif envers elle mais bien de chercher à la contenir, c'est-à-dire de lui donner une

forme, de la traduire par l'écriture, le partage, la symbolisation de leur vécu, l'expression artistique pour qu'elle devienne créatrice. Cela impliquait toutefois de la part des co-chercheurs une capacité de tolérer l'ambiguïté et l'intensité de leur vécu, le non-sens, l'ombre, la solitude pour émerger plus forts et englobants au sortir de ce processus.

Une telle compréhension de la souffrance et du processus d'émergence n'est pas sans avoir d'implications au plan thérapeutique. Les témoignages des co-chercheurs nous ont révélé que la souffrance est en quelque sorte un appel au devenir, une occasion de se mesurer à soi-même et d'élaborer un rapport aux autres, au monde et à soi-même plus authentique et englobant. Ainsi, plutôt que de chercher à l'éviter à tout prix ou de s'attaquer uniquement aux symptômes, le thérapeute qui est face aux souffrances incontournables de ses clients, doit lui-même être en mesure d'accompagner la personne dans sa souffrance, dans le chaos, le non-sens pour faciliter le processus d'émergence. Il doit avoir lui-même compris le sens de la souffrance et de son déploiement, c'est-à-dire avoir développé une position plus englobante par rapport aux événements particuliers pour être en mesure de guider

adéquatement la personne dans ce processus paradoxal qui consiste à inviter la personne à ressentir sa souffrance, à vivre et assumer sa détresse pour que puisse émerger de nouvelles significations, possibilités d'être et de nouveaux sens. Pour vouloir trop rapidement escamoter ce processus ou éviter le face à face avec la souffrance, le thérapeute peut implicitement interférer dans le processus de la personne en l'empêchant indirectement de le poursuivre jusqu'au bout. Le rôle du thérapeute comme guide dans un tel processus est d'autant plus important que le processus d'émergence, tel qu'il fut révélé dans cette étude, va à l'encontre de l'attitude culturelle dominante qui consiste à nous éloigner de la souffrance ou à chercher à s'en distraire ou à s'en départir par divers moyens avant d'en avoir compris la signification. On a pu remarquer par le témoignage des co-chercheurs que l'individu souffrant trouve généralement peu de support dans son entourage pour l'accompagner dans un tel processus d'où finalement, comme dans le cas de M., un processus d'émergence retardé ou simplement avorté.

Finalement, un thérapeute qui aura compris le sens de la souffrance dans son déploiement constructif sera plus en mesure de suivre les personnes dans leur propre processus

sans chercher à imposer un cadre théorique trop restreint et tenter de tout réduire à un modèle spécifique. Il aura compris par ailleurs qu'en dépit des apparences la souffrance, comparable à un mandala, possède une facette positive et négative puisqu'elle amène l'individu à descendre au fond de lui-même et dans cette descente au creux de son être, elle fait éclater l'image qu'il a de lui-même en côtoyant sa propre colère, son désespoir, sa fragilité et sa petitesse. Paradoxalement, son émergence, symbolisée par une forme de remontée suite à une longue absence, lui donne accès à des dimensions insoupçonnées de son être en lui renvoyant une image de force, de courage, de sagesse et de compassion. Finalement, que l'on conçoive la souffrance comme une bénédiction ou malédiction, le défi consiste probablement à percevoir les deux facettes à la fois comme étant des éléments inséparables, énigmatiques certes, d'une condition existentielle dont la finalité nous échappe.

Implications de cette étude au plan de la recherche

Il nous semble que l'une des contributions importantes de notre travail fut de montrer que, par le moyen d'une approche et d'une méthode

phénoménologico-existentielle, il était possible de faire une étude en profondeur, à la fois critique, systématique et rigoureuse d'expériences individuelles, notamment de deux expériences individuelles de deuil.

Etant donné l'approche adoptée, ou la façon d'aborder le phénomène de la résolution positive du deuil, nous avons pu mettre en évidence certaines dimensions de cette expérience qui ne furent pas abordées par les recherches précédentes. Nous avons donc tenté de dégager une compréhension globale du vécu des co-chercheurs à la lumière des catégories phénoménologico-existentielles, tout en restant près de la richesse descriptive de leur témoignage. Nous demeurons toutefois conscient que l'étude tout approfondie qu'elle fut de deux expériences particulières, ne nous permet pas de tirer des conclusions ayant absolument une valeur universelle, ce qui d'ailleurs ne constituait pas notre objectif. Ce que nous avons perdu en étendue, nous l'avons gagné en intensité. De toute façon l'étude idiographique que nous avons faite reste ouverte à une recherche qui se voudrait nomothétique. Dans le cas échéant, il s'agirait d'examiner un plus grand nombre de cas sans par ailleurs escamoter aucune des étapes pour chacun des témoignages. C'est pourquoi, nous croyons

que l'approche et la méthode que nous avons suggérées de suivre peut servir de tremplin à une recherche plus étendue sur le même thème. Cette recherche pourrait éventuellement confirmer certains de nos résultats et peut-être en infirmer d'autres quant à leur applicabilité plus étendue. Par ailleurs, il n'est pas sûr qu'en multipliant les cas nous n'arrivions pas à des considérations qui, pour être trop générales, en deviennent banales. Finalement, on pourrait se pencher sur d'autres formes de souffrances pour tenter de comprendre le processus d'émergence tel que vécu. Comme il s'agit d'une expérience difficile à cerner nous croyons que l'approche et la méthode phénoménologico-existentielle offrent un cadre de référence privilégié pour poursuivre l'étude de cette problématique et pour nous aider à mieux comprendre les sens et le rôle de cette expérience inéluctable qu'est la souffrance.

REFERENCES

- Anstoos C.M. (1982). A phenomenological study of thinking as it is exemplified during chess playing. Dissertation Abstracts International, 43, 2726B.
- Anstoos, C.M., Fischer, W., and Giorgi, A. (1985). Phenomenology and psychological research. Pittsburg, P.A.: Duquesne University Press.
- Allport, G. (1942). The use of personal documents in psychological science. New-York: Social Science Research Council.
- Artaud, G. (1978). Se connaître soi-même. La crise d'identité de l'adulte. Montréal: Editions de l'homme.
- Ashworth, P., Giorgi, A., and De Koning, A. (1986). Qualitative Research in Psychology. Pittsburg, P.A.: Duquesne University Press.
- Binswanger, L. (1970). Discours, parcours et Freud. Paris: NRF, Gallimard.
- Boss, M. (1963). Psychoanalysis and Daseinsanalysis. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. Part 1 and 2 in British Journal of Psychiatry, 130, 201-210 & 421-431.

- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Loss, Sadness, and Depression. Vol.3, New York: Basic Books.
- Cochran, L., and Claspell, E., (1987). A Dramaturgical Approach to Understanding Emotion. New York : Greenwood Press.
- Colaizzi, P. (1978). Psychological research as a phenomenologist views it. In R. Valle and M. King (eds.), Existential- Phenomenological alternatives for psychology. New York: Oxford University Press.
- Croteau, J. (1981). L'homme sujet ou objet? Prolégomènes philosophiques à une psychologie scientifico-humaniste. Bellarmin, Mtl: Desclée & cie, Tournai.
- De Grâce, G. R. et Joshi, P. (1986). Les crises de la vie adulte. Montréal: Descarie.
- Eliade, M. (1967). Naissance mystique. Paris: Gallimard.
- Eliade, M. (1975). Rites and symbols of initiation. New York: Harper Torchbooks.
- Engel, G. (1961). Is grief a disease? Psychosomatic Medicine, 23, 18-22.
- Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton Company.
- Frankl, V. (1970). La psychothérapie et son image de l'homme. Traduit par Joseph Füstauer, Paris: Resma.

- Frankl, V. (1967). Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. New York: Touchstone Book.
- Frankl, V. (1969). The will to meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York: Nal Book.
- Frankl, V. (1969). The Doctor and the Soul. New York: Bantam Book.
- Giorgi, A. (1970) Psychology as a Human Science, A Phenomenologically Based Approach. New York : Harper and Row.
- Giorgi, A. (1975). " An application of phenomenological method in psychology" In A. Giorgi, C. Fischer and E. Murray Duquesne Studies in Phenomenological Psychology. Vol. 2. Pittsburg: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1976) Phenomenology and the Foundations of Psychology. In James Cole and William J. Arnold (eds.), Conceptual Foundations of Psychology. Nebraska Symposium on Motivation 1975, Lincoln, Nebraska: University of Nebraska Press, vol.23, 281-348.
- Giorgi, A. (1978). Phenomenology and Psychological Research. Papers presented at Duquesne University, Special Centennial Symposium on Phenomenology & Psychology. Pittsburg, P.A.

- Giorgi, A. (1985). Sketch of a Psychological Method. In A. Giorgi (ed.), Phenomenology and Psychological Research (pp. 8-22). Pittsburgh, P.A.: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1985). The Phenomenological Psychology of Learning and the Verbal Learning Tradition. In A. Giorgi (ed.), Phenomenology and Psychological Research (pp. 22-85). Pittsburgh, P.A.: Duquesne University Press.
- Glaser, B., and Strauss, A. (1967). The discovery of grounded theory. New York: Aldine.
- Glaser, B.G., and Strauss, A.L. (1968). Time for Dying. Chicago: Aldine.
- Heidegger, M. (1962). Being and Time (7th ed.). New York: Harper and Row.
- Janov, A. (1980). Prisonnier de la souffrance. Paris: Editions Robert Laffont.
- Knight, J., and Herter, F. (1969). Anticipatory grief. In A. Kutscher (ed.), Death and bereavement. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. New York: MacMillan.
- Kübler-Ross, E. (1975). Death: The final stage of growth. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

- Kübler-Ross. E. (1981) Living with death and dying. Souvenir Press.
- Husserl, E. (1925, 1977). Phenomenological Psychology Lectures. Summer semester, 1925, The Hague: Martinus Nijhoff.
- Kvale, S. (1983). The Qualitative Research Interview. A Phenomenological and a hermeneutical Mode of Understanding. Journal of Phenomenological Psychology. 14(2).
- Laing, R. (1969). La politique de l'expérience. Paris: Editions Stock.
- Leahy, J. (1986). La relation amoureuse et sa rupture, des occasions de cheminement existentiel. Dans G.R. De Grâce et P. Joshi (eds.), Les crises de la vie adulte. Montréal : Descarie.
- Levinson, D. J. (1975). The Season's of a Man's Life. New York : Knop.
- Lewis, C. (1976). A grief observed. New York: Bantam.
- Lifton, R. (1979). The broken connection. New York: Simon & Schuster.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. American Journal of Psychiatry. 101, 141-148.

- Luijpen, W. (1969). Existential Phenomenology. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Marris, P. (1974). Loss and change. New York: Pantheon Books.
- May, R. (1972). Le désir d'être: psychothérapie existentielle. Paris: Epi.
- May, R. Angel, E., and Ellenberger, H. (1958). Existence, A new Dimension in Psychiatry and Psychology. New York: Basic Books.
- Merleau-Ponty, M. (1949). Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard, NRF.
- McCall, R. (1983). Phenomenological Psychology. Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Press.
- McClowny, S.G., Davis, E.B., and Martison, I.M. (1987). The Empty Space Phenomenon: The Process of Grief in the Bereaved Family. Death Studies, 11, 361-374.
- Palmer, R. (1969). Hermeneutics. Evanston: Northwestern University Press.
- Parkes, C.M. (1972). Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. New York: International University Press.
- Parkes, C.M. (1975). Determinant of Outcome Following Bereavement. Omega, 303-323.
- Rilke, R. (1937). Lettres à un jeune poète. Paris: Bernard Grasset.

- Sartre, J.-P. (1948). The emotions: Outline of a theory.
New York: Philosophical Library.
- Schneider, J. (1980). Growth from bereavement. Proceedings
of the 1980 International Congress on death and dying.
London : Pittman Medical Publishers.
- Schuster, S. (1986). Dimensions of Grief. Adjusting to the
Loss of a Spouse. San Francisco : Josey-Bass
Publishers.
- Sheehy, G. (1978). Passages: les crises prévisibles de
l'âge adulte. Montréal : Editions select.
- Shostrom, E. (1976). Actualizing Therapy. San Diego :
Edits.
- Simos, B.G. (1979). A Time to Grieve. New York :Family
Service Association.
- Spiegelberg, H. (1972). Phenomenology in Psychology and
Psychiatry. Evanston: Northwestern University Press..
- Staudacher, C. (1987). Beyond Grief. Oakland: New-Harbinger
Publications.
- Strasser, S. (1967). Phénoménologie et sciences de
l'homme. Vers un nouvel esprit scientifique. Louvain:
Publications universitaires de Louvain, Editions
Béatrice-Nauwelaerts.
- Sullivan, H.S. (1953). The Interpersonal Theory of
Psychiatry . New York : Norton Company.

- Sullivan, H.S. (1954). The psychiatric Interview. New York : Norton Company.
- Suzuki (1972). Essais sur le bouddhisme zen. Première série (a) et deuxième série (b). Paris: Edition Albin Michel.
- Tournier, P. (1981). Creative Suffering. Geneva: Editions Labor & Fides.
- Valle, R., and King, M. (1978). Existential-phenomenological alternatives for psychology. New York: Oxford University Press.
- Van Gennep, A. (1960). The rites of passage. Chicago: University of Chicago Press.
- Van Kaam, A. (1969). Existential Foundations of Psychology. New York: Doubleday Image Books.
- Worden, W.J. (1982). Grief Counselling and Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner. New York : Springer Publishing Company.

ANNEXE 1
INFORMATIONS GÉNÉRALES

Annexe 1

Cet annexe contient l'information générale qui fut donnée aux sujets avant qu'ils acceptent de participer au projet de recherche.

Informations générales

RECHERCHE: Etude phénoménologique sur l'expérience de la perte d'un être cher.

CHERCHEUR: Marie-Sylvie Roy

SUPERVISEUR: Jacques Croteau, PhD.

L'étude actuelle a pour but de développer une meilleure compréhension du processus de deuil. Pour ce faire, nous rencontrerons quelques personnes qui ont vécu cette expérience et qui se sentent prêtes à partager leur cheminement existentiel avec le chercheur.

Dans l'éventualité où vous acceptez de participer à cette étude, vous aurez dans un premier temps à répondre par écrit à une question ouverte que le chercheur vous

Annexe 1

remettra. Cette question consiste essentiellement à vous demander de décrire le plus précisément possible votre expérience de perte ainsi que votre réaction immédiate et subséquente à cette situation. Vous pourrez répondre à cette question à votre propre rythme et communiquerez avec le chercheur lorsque cette partie sera terminée de façon à ce qu'il prenne connaissance de votre texte.

La deuxième rencontre sera constituée par une entrevue d'approximativement une heure et demie et qui visera à élaborer davantage le contenu du texte écrit. Cet entretien sera enregistré et se fera à l'endroit de votre choix (domicile ou bureau) ou à l'Université d'Ottawa au 275 Nicholas, 6ième étage. Une troisième rencontre pourrait peut-être s'avérer nécessaire dans le cas où le chercheur aurait besoin de clarifier certaines dimensions de l'expérience.

Bien que la rencontre sera enregistrée, il est entendu que le matériel sera utilisé uniquement à des fins de recherche et demeurera strictement confidentiel. Par ailleurs, les noms des personnes impliquées dans l'étude ne

Annexe 1

seront jamais divulgués. On s'assure ainsi de respecter l'anonymat. Toutefois, étant donné la nature de la recherche actuelle, l'entrevue et le texte écrit seront directement utilisés dans l'analyse des données et certaines parties pourront être citées directement dans la recherche.

Une dernière remarque s'impose. Comme cette étude porte sur une expérience très troublante et vous demande de vous repencher sur des moments difficiles de votre vie pour en tracer le cheminement, il se peut que cette démarche éveille différentes émotions ou prises de conscience. Dans le cas où vous auriez des questions par rapport à la recherche ou face à ce que cette situation éveille en vous, vous pourrez entrer en contact avec moi en communiquant au 564-6875 où je vous répondrai dans les plus brefs délais. Dans le cas où vous désireriez poursuivre un peu plus loin l'exploration de votre expérience de deuil, le Centre des services psychologiques de l'Université d'Ottawa sera en mesure de répondre rapidement à vos besoins.

Votre participation à cette étude peut nous aider à mieux comprendre l'expérience de deuil et par conséquent à mieux assister les individus qui traversent une telle expérience. La plupart des individus qui furent impliqués dans l'étude préliminaire nous ont rapporté que la participation à cette recherche fut pour eux une occasion de revenir sur une expérience troublante de leur vie, il est vrai, mais d'une façon différente, qui leur a permis de découvrir de nouvelles facettes ou significations à leur vécu. La recherche actuelle offre donc une occasion, pour ceux et celles qui sont intéressés(es) et se sentent prêts(es), d'explorer en tant que co-chercheur une dimension importante de leur vécu.

Finalement il sera possible d'obtenir un compte-rendu des résultats de la recherche lorsque l'étude sera terminée. Ceux qui sont intéressés n'ont qu'à me laisser leur adresse et je leur ferai parvenir avec plaisir le rapport final de cette étude.

Marie-Sylvie Roy

Chercheur.

ANNEXE 2

ANNEXE 2

De façon à illustrer plus clairement au lecteur comment se fait le passage des unités naturelles de significations de la colonne de gauche aux transformations psychologiques de la colonne de droite, nous allons utiliser deux exemples tirés du protocole de M. de façon à montrer concrètement comment la technique de la variation imaginaire fut utilisée pour faire le passage de l'étape 1 à l'étape 2 puis de celle-ci à l'étape 3.

Répetons une fois de plus que pour dégager les significations psychologiques des unités de sens, le chercheur visait d'abord à éliminer les éléments adventices qui n'avaient pas de rapport psychologique évident avec le phénomène vécu. Ainsi, si on se réfère à l'unité de sens #1 du protocole de M. à la page 176, le chercheur s'est demandé si le lieu ou toutes autres circonstances qui ont entouré le deuil ont un rapport significatif à l'expérience vécue du deuil et à son évolution. Plus spécifiquement, il s'est posé la question suivante: est-ce que la mort inattendue de l'époux aurait eu une autre signification si elle avait eu lieu à un autre moment ou dans d'autres circonstances ? Or comme il

s'agit à cette étape de rester près du vécu du sujet et que nous étions intéressé à comprendre le contexte particulier du vécu du sujet, le thème de la célébration familiale visait à capter le contexte spécifique et signifiant qui a caractérisé la situation où le deuil a frappé.

Dans le passage de l'étape 2 à l'étape 3 où le but visé consistait à dégager la structure expérientielle particulière de l'expérience du sujet dans ses éléments invariants, le chercheur s'est ici posé la question suivante: est-ce que le fait que la mort du conjoint ait eu lieu lors d'une célébration familiale a un rapport significatif à l'expérience vécue du deuil ? La réponse à cette question ne peut provenir que de la seule spéculation, elle doit être indiquée et trouvée dans le protocole du sujet. Dans ce cas-ci, l'idée de la célébration familiale n'apparaissait pas comme étant élément invariant nécessaire à la compréhension du vécu du sujet et dès lors, il ne fut pas retenu. Toutefois, le fait que la mort du conjoint s'est produite de façon tout à fait inattendue émergeait comme un élément essentiel à conserver si l'on visait à rester fidèle au vécu du sujet.

Un autre exemple pourrait être éclairant. Si on se

réfère à la même unité, le chercheur s'est aussi posé la question suivante: est-ce que la perte d'un être autre que l'époux aurait eu pour le sujet la même signification que s'il s'agissait d'un frère ou d'un ami? La réponse à cette question nous a permis de mettre en évidence que la mort de l'époux avait une signification toute particulière pour le sujet et que cette dimension constituait un élément invariant essentiel à la saisie et à la compréhension du monde vécu du sujet. Voilà brièvement illustré quelques applications concrètes de questions que le chercheur s'est posé en faisant usage de la technique de la libre variation imaginaire utilisé en vue de dégager la structure typique de l'expérience de la résolution positive du deuil.