



Science of Nursing
and Health Practices



Science infirmière
et pratiques en santé

Article de recherche empirique | Empirical research article

Quand la mort et le deuil d'un proche redessinent les relations interpersonnelles : une étude qualitative

When the Death and the Grief of a Loved one Reshape Interpersonal Relationships: A Qualitative Study

Laurence Arcand  <https://orcid.org/0009-0005-7783-864X> Département des sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais, Campus de Saint-Jérôme, Québec, Canada

Chantal Verdon  <https://orcid.org/0000-0001-8019-9133> Département des sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais, Campus de Saint-Jérôme, Québec, Canada

Correspondance | Correspondence:

Laurence Arcand

laurence.arcand@uqo.ca



2026 L Arcand, C Verdon.

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ISSN 2561-7516

Mots-clés

deuil; relation
interpersonnelle;
étude qualitative

Résumé

Introduction : Lors d'un deuil, le soutien est d'une grande importance, puisqu'il influence le vécu des personnes endeuillées. Ce soutien est intimement lié aux relations interpersonnelles qui peuvent se transformer à la suite d'un décès. Celles-ci, bien qu'essentielles, peuvent parfois être bénéfiques ou difficiles. **Objectif** : Cette étude vise à comprendre le sens des relations interpersonnelles donné par les personnes endeuillées à la suite du décès d'un proche. **Méthode** : Une étude qualitative menée auprès de 10 personnes endeuillées ayant vécu le décès d'un proche depuis moins d'un an. L'étude s'est déroulée en 2 phases : 10 entrevues individuelles et 1 groupe de discussion. Les données ont été analysées selon la méthode d'analyse phénoménologique interprétative de Smith. **Résultats** : Les thèmes 1) entre proximité et distance : une ambivalence relationnelle; 2) à la recherche d'un nouvel équilibre relationnel et 3) la transformation des relations au fil du deuil émergent de l'analyse. Ensemble, ces thèmes mettent en lumière la manière dont les personnes endeuillées perçoivent les réactions de leur entourage, composent avec celles-ci et redéfinissent progressivement leurs relations dans l'expérience du deuil. **Discussion et conclusion** : Les relations interpersonnelles apparaissent comme redéfinies par l'expérience du deuil. Les résultats révèlent une ambivalence marquée par une tension entre désir de proximité et besoin de distance. Le décalage entre besoins intérieurs et attentes implicites de l'entourage contribue à une transformation progressive des liens, au cœur du processus de reconstruction de sens suivant la perte.

Abstract

Introduction: During bereavement, support is extremely important, as it influences the experience of those who are grieving. This support is closely linked to interpersonal relationships, which can change following a death. Although essential, these relationships can sometimes be beneficial or difficult. **Objective:** This study aims to understand the meaning of interpersonal relationships as perceived by bereaved individuals following the death of a loved one. **Method:** A qualitative study was conducted with 10 bereaved individuals who had experienced the death of a loved one within the past year. The study was conducted in 2 phases: 10 individual interviews and 1 focus group. The data were analyzed using Smith's interpretative phenomenological analysis method. **Results:** The themes 1) between proximity and distance: a relational ambivalence; 2) in search of a new relational balance and 3) the transformation of relationships throughout the grieving process, emerge from the analysis. Together, these themes highlight how bereaved individuals perceive the reactions of those around them, cope with these reactions, and gradually redefine their relationships in the experience of grief. **Discussion and Conclusion:** Interpersonal relationships appear to be redefined by the experience of grief. The results reveal a marked ambivalence characterized by a tension between the desire for closeness and the need for distance. The gap between inner needs and the implicit expectations of those around bereaved individuals contributes to a gradual transformation of relationships, at the heart of the process of rebuilding meaning following loss.

Keywords

grief;
interpersonal
relationship;
qualitative study

INTRODUCTION

Le deuil peut être une expérience de vie difficile ayant des effets majeurs sur la santé globale des personnes qui le vivent. À ce titre, plusieurs études ont mis en lumière l'importance du soutien social en contexte de deuil (Banerjee et Rai, 2020; Cacciatore et al., 2021; Corr, 2020). Ce soutien social est intimement lié aux relations interpersonnelles qui peuvent se maintenir, se transformer ou se créer lors d'un deuil (Cacciatore et al.).

Afin de mieux comprendre l'état de connaissances sur le soutien social en contexte de deuil, les bases de données CINAHL, Érudit, MEDLINE, PsycARTICLES, Pubmed, Science Direct, Sage Journals et Scopus ont été consultées (2022-2023), en français et en anglais, à l'aide des mots-clés *grief*, *bereavement*, *mourning*, *grief pattern* and *interpersonal relationships*, *social environment*, *social support*, *counseling*. Cette recherche documentaire met en lumière l'importance, pour les personnes endeuillées, de se sentir soutenues, reconnues dans leur vécu et de maintenir un sentiment d'appartenance à leur entourage (Amati et al., 2018; Ummel et al., 2022; Wagner et al., 2012). Toutefois, certaines études indiquent que le soutien reçu est généralement plus marqué dans les premiers mois suivant le décès (Breen et O'Connor, 2011; Cacciatore et al., 2021; Vanderwerker et Progeron, 2010), puis tend à diminuer après 3 à 6 mois (Breen et O'Connor; Cacciatore et al.; Vanderwerker et Progeron). Les personnes endeuillées peuvent alors ressentir une forme de pression sociale implicite à reprendre leur rythme de vie d'avant (Laperle et al., 2021; Logan et al., 2018). Par ailleurs, plusieurs études soulignent les effets délétères que certaines relations interpersonnelles peuvent avoir en contexte de deuil (Andriessen et al., 2020; Eisma, 2018; Lundorff et al., 2020; Penman et al., 2014).

OBJECTIF

Bien que ces études aient documenté l'influence du soutien social sur l'expérience du deuil, elles éclairent moins la manière dont les relations interpersonnelles sont vécues et le sens que leur attribuent les personnes endeuillées.

Cette étude vise donc à comprendre comment la personne endeuillée vit ses relations interpersonnelles et le sens qu'elle leur donne à la suite du décès d'un proche.

MÉTHODE

DEVIS DE RECHERCHE

Un devis qualitatif a été choisi afin d'explorer en profondeur l'expérience des personnes endeuillées. Les entrevues ont permis d'accéder au sens attribué par chaque personne à son vécu, tout en respectant l'unicité de son expérience. La richesse de cette étude se trouve dans la création d'un discours présentant des zones communes de l'expérience de deuil tout en mettant en lumière les particularités vécues par chaque personne (Smith et Osborn, 2015). Il s'agit d'une étude de type phénoménologique interprétative. Cette approche vise à comprendre comment les personnes donnent sens à leur expérience, à travers un processus d'interprétation double : celui de la participante ou du participant qui met en mots son vécu et celui des chercheuses qui en dégagent les significations au cours de l'analyse (Horrigan-kelly et al., 2016).

POPULATION CIBLE ET CRITÈRES D'INCLUSION

La stratégie d'échantillonnage non probabiliste accidentel a été utilisée. Le recrutement s'est effectué par la diffusion d'une annonce sur les médias sociaux Facebook et Instagram. Un organisme communautaire œuvrant auprès de personnes endeuillées a également contribué au recrutement par l'entremise d'une annonce dans ses locaux. Les critères d'inclusion comprenaient le fait d'avoir vécu le décès d'un proche (subit ou anticipé), quel que soit le lien avec la personne décédée (p. ex., parent, enfant, fratrie, conjoint·e et beau-parent) à l'intérieur de l'année précédant la collecte de données. Aucun critère d'exclusion n'a été appliqué, afin de respecter la diversité des expériences de deuil et d'explorer la pluralité des significations attribuées aux relations interpersonnelles. Conformément à l'approche phénoménologique interprétative, qui privilégie une compréhension idiographique plutôt qu'une

visée de généralisation (Antoine et Smith, 2017; Smith et Osborn, 2015), la taille de l'échantillon a été déterminée en fonction de la profondeur et de la richesse des données recueillies. La saturation de sens a été atteinte à l'issue de 10 entrevues individuelles, appuyée par un groupe de discussion favorisant la triangulation des perspectives (Ahmed, 2025).

DÉROULEMENT DE L'ÉTUDE

L'étude s'est déroulée en deux phases. La première impliquait un questionnaire sociodémographique et une entrevue semi-dirigée de minimum 50 à maximum 94 minutes. Cette première phase a permis de dégager le sens vécu par l'entremise de questions ouvertes portant sur 1) l'expérience du décès, 2) l'expérience du deuil et 3) des relations interpersonnelles. Le guide d'entrevue a d'abord été prétesté auprès d'une personne endeuillée œuvrant à titre de personne partenaire pour divers projets de recherche. Ce guide d'entrevue comporte des questions de nature exploratoire, telles que : « pouvez-vous me raconter votre expérience entourant les circonstances du décès ? » ou « pouvez-vous me raconter un ou des moments marquants de votre expérience de deuil en lien avec votre entourage ? ». De plus, des questions visant à décrire le sens des mots utilisés ont été intégrées tout au long de l'entrevue. Ainsi, lorsqu'un mot était jugé significatif par sa fréquence, sa complexité ou l'utilisation de métaphore, une question du type : « quel sens accordez-vous à ce mot ? » ou « que veut dire ce mot pour vous ? » était introduite. Ceci permettait d'encourager la réflexion des participant-es et la construction de sens de l'expérience vécue par l'équipe de recherche (Antoine et Smith, 2017). Cinq mois plus tard, un groupe de discussion focalisé d'une durée de deux heures regroupant quatre des 10 participant-es de la première phase qui désiraient poursuivre à la seconde a été mené. Cette deuxième phase a permis d'approfondir le sens des données recueillies lors des entrevues individuelles. Les participant-es ont été invité-es à décrire ce que les thèmes préliminaires faisaient émerger en eux et elles et ont aussi contribué à les enrichir.

PROCÉDURE DE L'ANALYSE DES DONNÉES

L'analyse des données a été effectuée selon une méthode d'analyse phénoménologique interprétative (Antoine et Smith, 2017). En accordant une grande importance au sens des mots utilisés, l'analyse comportait cinq étapes : (1) la retranscription des entrevues mot à mot (LA), (2) les multiples relectures de l'entrevue avec annotation de thèmes préliminaires, des mots-clés et/ou des idées (LA), (3) la recherche de *patterns* ou de connexions entre les extraits (LA), (4) l'émergence des thèmes analysés en équipe (LA, CV) et (5) la création d'un arbre de codes (LA, CV). Durant tout ce processus de collecte de données et d'analyse, un journal réflexif a été rédigé (LA). Ce journal a permis de documenter le positionnement face au sujet de recherche, la compréhension des entrevues et l'interprétation des thèmes émergents.

CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

L'étude a reçu l'approbation éthique du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais [2023-2390]. Puisque les entrevues abordaient un sujet sensible, les personnes participantes ont été invitées à discuter avec la chercheuse principale à la fin de l'entrevue pour s'assurer de leur état psychologique et émotionnel. Trois jours suivant l'entrevue individuelle, l'ensemble des participant-es ont été contacté-es afin d'identifier toutes répercussions négatives possibles à la suite de l'entrevue et assurer leur bien-être. Les personnes participantes ont aussi eu accès à une liste de ressources si elles en ressentaient le besoin. Ce même suivi a été fait pour la seconde phase. Afin d'assurer la confidentialité, des prénoms fictifs ont été substitués aux prénoms des participant-es.

RÉSULTATS

DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

L'étude présente le vécu de 10 personnes endeuillées depuis moins d'un an et ayant, au moment de la collecte de données, de 30 à 78 ans. L'échantillon comprenait deux hommes et huit

femmes ayant vécu différents types de deuil (anticipé ou subit) et ayant divers liens avec la personne décédée (enfant, parent, beau-père, frère, conjoint·e). Les caractéristiques sociodémographiques des personnes participantes sont présentées au tableau 1.

Trois thèmes et neuf sous-thèmes émergent de l'analyse.

1) ENTRE PROXIMITÉ ET DISTANCE : UNE AMBIVALENCE RELATIONNELLE

Ce premier thème met en évidence une ambivalence relationnelle vécue par les personnes endeuillées, marquée par des réactions contradictoires au sein de leurs relations interpersonnelles.

1.1 Être apaisé quand on s'y attend le moins.

La majorité des participant·es (n=7) ont mentionné que de recevoir du soutien et de l'apaisement de la part de personnes avec qui ils ou elles n'avaient pas nécessairement de liens profonds les avait agréablement déstabilisé·es. Ce soutien inattendu a apporté de la douceur à leur peine, comme en témoigne Elisabeth, qui a été surprise par ces attentions :

Le jour que mon frère est décédé, l'éducatrice à mon fils à la garderie l'a amené directement chez elle pour souper, puis elle l'a gardé toute la soirée [...] Mes collègues sont venus me porter à manger pour être certain que je n'aie pas à cuisiner. J'ai eu du support incroyable [...] Les personnes que je m'attendais le moins, c'est eux autres qui ont été le plus présents. Il y a des gens qui ont été magnifiques et qui ont été là vraiment pour moi. Puis, pour eux, c'était comme « ça va de soi, voyons ».

Pour d'autres, le développement de nouvelles relations apportait un baume à leur peine, mais nécessitait aussi une justification :

J'ai fait connaissance d'une nouvelle personne. Je ne pensais pas qu'une amitié pouvait se développer rapidement. On ne parle pas d'amour, on parle d'amitié. C'est une femme. Puis je l'ai vue deux fois, mais ça a tellement cliqué qu'on s'écrit régulièrement. Puis, je le répète, ce n'est pas une question d'amour. Je ne pensais pas, mais ça amène un baume encore plus à ma souffrance... Pendant que tu

penses à autre chose, ben tu souffres moins. (Stéphane)

En effet, pour Stéphane, qui a perdu sa conjointe, le fait de développer une nouvelle relation avec une amie semble créer un léger inconfort. D'une part, il apprécie cette présence et, d'autre part, il ressent le besoin de clarifier à maintes reprises la nature de cette nouvelle relation purement amicale.

D'autres participant·es ont été étonné·es que des gens soient présents pour eux dans un moment de grande vulnérabilité, ayant pour perception que cette vulnérabilité allait davantage éloigner les gens que de les attirer, comme en témoigne Anaïs :

Ce qui m'aidait le plus, ce sont des amis qui me comprenaient, puis que j'ai comme un peu appris à accepter que ces gens-là puissent m'aimer même si j'étais faible, c'est ça l'affaire. Évidemment, quand ton père meurt, tu es dans une position de faiblesse et ils m'ont soutenu au lieu de m'ignorer ou de me poser des questions, sans besoin de me justifier, ils m'ont juste écouté et supporté.

1.2 Ressentir une pression qui invite au besoin d'espace. Ce sous-thème révèle que la pression sociale vécue par les personnes endeuillées est si forte qu'un besoin de distance entre elles et leur entourage est ressenti. Plusieurs participant·es ont rapporté que la présence des autres était parfois étouffante, la décrivant comme une lourdeur qui influence l'expérience du deuil :

C'est comme si, pour moi, la pression des autres, c'était trop. On voulait tellement me couvrir, tellement savoir que j'allais bien... C'est comme si j'étais étouffée que j'étais un enfant de six ans. Ça tellement été lourd de devoir justifier à tout le monde alentour de moi [...] Si j'avais pu m'enfuir dans le bois pendant trois mois, puis ne parler à personne, j'aurais été contente. (Clara)

Une autre participante explique que les gens ne doivent pas être au-devant des besoins de la personne endeuillée : « les gens sont souvent au-devant. Parfois ça peut devenir "tannant". Mais, je suis assez forte pour leur dire que je n'ai pas besoin que les gens soient en avant de moi » (Sophie). Cet extrait met en évidence que l'entourage aurait davantage à suivre le rythme de la personne endeuillée et non l'inverse.

Tableau 1

Portrait sociodémographique des participantes et des participants (n = 10)

Prénoms fictifs	Genre	Âge	Proche décédé	Temps depuis le décès en mois
Clara	Femme	30	Mère	12
Élisabeth	Femme	32	Frère	8
Anaïs	Femme	44	Père	5
Sophie	Femme	47	Conjoint	10
Annie	Femme	40	Père	8
Yvette	Femme	78	Conjoint	5
Manon	Femme	51	Beau-père	4
			Mère	5
			Père	6
Stéphane	Homme	60	Conjointe	2
Maryse	Femme	42	Père	2
Gilles	Homme	57	Fille	8

1.3 Respecter son rythme malgré la pression sociale. L'ensemble des participant-es ont fait allusion à une forme de « pression » sociale qu'ils ou elles ont ressentie et venant de la part de leur entourage. Certain-es ont abordé cette pression sous l'angle du temps, comme dans l'extrait suivant d'Anaïs :

Les gens s'attendent à ce que tu réagisses d'une certaine façon en fonction d'un calendrier qui n'existe pas. La pression est là pour que nous soyons dans une forme de moule et que tout le monde le vit pareil [...] Les gens ont des attentes de comment cela devrait être vécu. Certainement, sur combien de temps tu devrais avoir de la peine, combien de peine tu devrais avoir, les gens évaluent ça.

Annie, quant à elle, a abordé la pression sociale ressentie vis-à-vis les commentaires qu'elle avait reçus : « c'est beau, il va falloir que tu en reviennes, ça fait genre huit mois qu'il est mort ton père. » Ce type de commentaire semble résigner les personnes endeuillées à ne pas parler de leur deuil, comme en témoigne aussi Élisabeth :

Quelqu'un m'a dit : « ah oui, ton frère est mort, mais ça fait quelques mois, donc tu dois aller bien ». Ça fait qu'au fil des mois, je ne ressens

plus le besoin d'en parler, mais je ne sais pas encore si je dois en parler de mon processus et que je l'ai juste mis sur pause ou si je me suis détachée du fait que, pour les gens, ça devrait être correct après « tant de temps ».

Ces propos entraînent une myriade de questionnements pour la personne vivant le deuil, se demandant si elle doit en parler ou pas, si elle est « normale » ou pas, si elle a vécu son deuil ou l'a tout simplement mis de côté, entre autres. Ceci semble faire émerger des émotions complexes, comme le renchérit Élisabeth :

La première fois que j'ai recommencé à sourire, je culpabilisais, car les gens me disaient : « ah ben, finalement, tu vas bien ». Oui, sur d'autres sujets, je vais bien, il y a encore de belles choses dans la vie. Parfois, je me demande si je dois retenir mes sourires.

Pour plusieurs participant-es, la pression sociale d'aller mieux rapidement était identifiée par la présence de malaise de la part de l'entourage. Clara le décrit bien : « quand tu dis à quelqu'un que tu ne vas pas bien, "ah oui pourquoi"? ben parce que j'ai un parent qui vient de décéder. Ça [l'ambiance] devient soudainement froid ».

Un autre participant souligne que son entourage avait comme attente de retrouver « l'ancien lui » : « quand mon ancien ami m'a vu, il s'attendait à voir "l'ancien moi" avec une joie de vivre, mais on est pu là. Oui, la pression [d'être comme avant le deuil] il y en a une » (Gilles). Ce témoignage de Gilles met en lumière que des personnes ressentent une pression sociale de redevenir comme elles étaient avant, et ce, rapidement. Vivre cette pression sociale semble créer une forme de repli sur soi pour la majorité des participant·es. Cette fermeture à l'autre s'exprime par le désir de conserver ce malaise pour soi, comme l'aborde Élisabeth :

Quand tu en parles, tu te sens comme si tu dérangeais, comme si tu venais de bousiller la journée de la personne [...] Après un certain temps, les gens se disent que le deuil est fait, qu'on n'en parle plus et quand tu décides d'en parler, tu te sens mal d'avoir déprimé la personne... Tu t'excuses et tu dois la rassurer en lui disant que tu vas bien [...] Quand les gens me demandent comment ça va, je ne peux pas élaborer parce que les gens changent de sujet assez rapidement quand tu parles de ça... Ça m'appartient le malaise.

Gilles souligne aussi qu'il ne s'ouvre plus sur son deuil par souci de protéger les autres du malaise et, par le fait même, lui aussi : « ça les rend un peu mal à l'aise aussi, le "côté malaise" dont je veux un peu protéger les autres et moi aussi finalement ». Ce verbatim met en lumière qu'il peut être blessant de constater que de vivre un deuil rend l'entourage mal à l'aise.

Ainsi, le premier thème de cette étude met en lumière l'ambivalence que créent les relations interpersonnelles. D'un côté, elles peuvent apaiser les souffrances et, d'un autre côté, elles créent parfois un sentiment d'étouffement ou encore font ressentir une pression sociale.

2) À LA RECHERCHE D'UN NOUVEL ÉQUILIBRE RELATIONNEL

Les personnes participantes ont évoqué un décalage relationnel avec leur entourage, révélant un déséquilibre dans leurs relations.

2.1 Faire semblant. Pour plusieurs participant·es, une façon de se préserver est de faire semblant que tout va bien devant leur

entourage. Stéphane le conçoit dans ce verbatim : « je me fais souvent demander comment ça va. J'avoue que, parfois, j'aurais envie de dire "ben là ça ne va pas", mais je dis "ça va" ». Élisabeth développe aussi sur cette même question de « comment ça va? » : « un moment donné, tu te dis "je vais arrêter de déranger", donc tu dis "oui ça va bien", car je ne veux pas déprimer tout le monde tous les 3-4 jours ». Une autre participante révèle que faire semblant permet de se protéger face aux propos parfois peu bienveillants de son entourage :

Si je pleure, il [conjoint] va me demander « pourquoi ». Puis, quand je lui dis que c'est à cause de mes deuils, il dit « il va falloir un moment donné que ça passe, il va falloir que tu passes par-dessus ». Cela fait que je n'en parle plus. (Manon)

Le fait de faire semblant est aussi intimement lié à la recherche d'équilibre, car il s'inscrit dans un désir de réintégration sociale :

Après le décès de ma mère, je suis retournée travailler. Tout le monde pensait que j'allais bien, puis, finalement, je me suis cachée, ça n'allait pas [...] Il fallait que je me force aussi à réapprendre à discuter avec les gens et, même si tu n'es pas intéressée, ben de faire à semblant parce que tu ne peux pas leur dire. (Clara)

Faire semblant permet à la fois de se protéger soi et les autres, mais il permet également de projeter une image fonctionnelle de soi. De surcroît, plusieurs participant·es ont mentionné qu'il est parfois plus simple de faire semblant que d'exposer leur vulnérabilité.

2.2 Vivre un décalage entre la norme attendue et le respect de soi. Les propos des personnes participantes montrent que de vivre un deuil les a fragilisées, ce qui a également semblé créer un décalage entre elles et leur entourage. Ce décalage, qui les faisait sentir hors norme et vulnérables, leur a donné l'impression d'être à contre-courant de la société :

Ça me rend mal à l'aise d'en parler parce que je sens que ce n'est pas la norme, je sens que ce n'est pas « normal » de réagir comme ça. Comme... Ce n'est pas « normal ». De mon côté, je vais le vivre toute seule, puis je ne ferai pas de « chichi » avec personne par rapport à ça. (Maryse)

Choisir la solitude par crainte de ne pas être compris semble affecter une majorité de participant·es allant même jusqu'à inhiber l'expression de leurs émotions :

C'est difficile de s'ouvrir un peu là-dessus. Quand les gens ne comprennent pas trop. Mais tu sais j'essaie, mais des fois, je suis bloquée. J'ai bien de la misère à m'ouvrir là-dessus. Des fois j'aime mieux ne pas parler, j'aime mieux garder ça en dedans. Je me dis tant qu'à parler et d'avoir l'air comme un peu folle. (Annie)

Ainsi, éviter de parler de ses émotions est une manière pour plusieurs participant·es de se prémunir des jugements venant de la part de leur entourage. D'autres participant·es, comme Clara, expriment leur peur d'être stigmatisés : « j'ai l'impression que j'avais peur d'avoir une étiquette, de porter quelque chose [...] Après mon arrêt de travail, j'étais rendue [socialement] inadaptée ». Lors du groupe de discussion focalisé, une participante a expliqué que c'est la douleur ressentie qui avait exacerbé le sentiment d'être hors norme : « tu as mal, comme le plus grand mal que tu as eu. Puis, en même temps, tu te sens déconnectée, car tu l'as vécu [le deuil], mais pas les autres » (Anaïs). Cette douleur leur appartenant et devant être apprivoisée, semble créer ce décalage vécu avec les personnes qui gravitent autour d'eux et d'elles.

3) LA TRANSFORMATION DES RELATIONS AU FIL DU DEUIL

Ce dernier thème met en lumière la transformation des relations au fil du deuil.

3.1 Apprivoiser une nouvelle réalité. Pour l'ensemble des participant·es, le deuil nécessite d'apprivoiser une nouvelle réalité en passant par un éventail de questionnements et de remises en question, comme le montrent les deux extraits suivants :

J'ai l'impression que j'ai de la misère à me comprendre moi-même avec ce que je vis. Tu sais, je sais ce que je veux, mais on dirait que je me mets tout le temps en remise en question depuis son décès. (Yvette)

C'est d'apprivoiser cette nouvelle réalité-là de « famille » qui n'est pas toujours évidente [...] Il y a des fois où je me sens un peu perdue dans le sens que je me questionne « est-ce que c'est

normal ce que je suis en train de vivre ? Est-ce que c'est normal ce que je pense ? ». (Sophie)
Pour d'autres, c'est d'apprivoiser le rythme qui est différent d'avant :

Je me permets de pleurer quand j'ai trop d'émotions. Puis je me permets aussi d'accepter la vitesse de mon cheminement. Parce que moi, je suis gestionnaire dans la vie, fait que moi faut que tu opères. Faut que ça roule, faut que ça avance. Et là je me suis rendu compte que ce n'était pas comme ça un deuil, qu'une journée ça va bien, que le lendemain, tu peux être deux jours « sur le derrière ». (Stéphane)

3.2 Être seul devient vital. Pour plusieurs participant·es, la solitude a été nécessaire, voire bénéfique : « j'ai besoin d'avoir mon espace vital [...] L'isolement pour moi ça été bénéfique, car j'avais de la misère à gérer mon propre "trop-plein", je n'avais pas besoin de ramasser celui des autres » (Sophie). Pour Gilles, la solitude lui a permis de se protéger :

Je me suis protégé moi par rapport à tout ce processus, je dis qu'il faut être solidaire, mais parfois plus solitaire par protection... J'ai choisi les trois S (solitude, silence, sérénité) pour me recentrer, pour mieux rebondir [...] J'avoue que de m'isoler, ça m'a aidé beaucoup, mais ça fait de la déception un peu alentour de moi.

Enfin, lors du groupe de discussion focalisé, Anaïs a souligné que :

La vraie souffrance se vit en silence. La souffrance dont tu peux parler, c'est celle de surface, elle te permet de cheminer, mais ce n'est pas là le vrai travail de deuil [...] C'est comme faire un voyage, mais que les autres ne feront pas. Et non ça sera pu jamais comme avant. On cherche de l'aide, mais on en vient à se dire que c'est un chemin que l'on doit faire seul.

Ainsi, cette participante souligne que le deuil peut se partager jusqu'à un certain point, mais qu'il nécessite une part de travail à réaliser de manière solitaire : cette solitude permet de laisser place à un silence qui lui offre un moment de profonde prise de conscience.

3.3 Prendre conscience que les choses ne changent pas : c'est moi qui change. Ce troisième sous-thème signifie que les plus grands

changements lors d'un deuil sont à l'intérieur de soi, comme le stipule Gilles : « le deuil m'a appris qu'il faut savourer la vie dans sa grande simplicité, les petits bonheurs du quotidien ». Stéphane abonde également dans cette même veine : « avant je ne me serais pas respecté, mais là je me respecte. Avant avec mon épouse, quand je n'aimais pas ça, je restais pareil. Maintenant, quand j'ai mal, je m'en vais et c'est tout ». Pour Anaïs, le deuil lui a appris à vivre pleinement le moment présent :

L'amitié et l'amour, ça ne s'accumule pas, ça ne se met pas en boîte, tu ne peux pas faire des conserves. C'est quelque chose qui se vit tous les jours, donc avec les gens qui te restent c'est le moment [d'en profiter].

Le deuil entraîne beaucoup de changements. Or, les participant-es soulignent que ces changements sont principalement intrinsèques, puisqu'ils sont le résultat de leurs prises de conscience. Ces prises de conscience provoquent forcément des changements au sein de leurs relations.

3.4 Revisiter ses relations. À travers ces prises de conscience, un tri relationnel s'est opéré pour une majorité de participant-es. Dans cet extrait fort éloquent, Anaïs l'explique bien :

J'avais besoin d'espace, un espace pour moi. J'ai commencé à faire attention à moi quand mon père est décédé. À dire « non » à des situations avec les autres que je ne voulais plus, que je ne voulais plus qu'ils m'envahissent. Probablement, car je me sentais déjà envahie moi-même. Tu deviens aussi un peu allergique aux relations plus fausses, donc tu fais le « ménage » [dans tes relations] ... Et les gens ne comprennent pas et me plaignent, mais pour moi c'est correct, car c'est mon choix. Et je vais de mieux en mieux, mais les gens ne comprennent pas [...] Je réalise que j'ai plus besoin de la pérennité des relations que de la fréquence. Ce n'est pas parce que tu vois quelqu'un régulièrement que tu vas avoir une amitié qui est plus développée. [...] Les gens autour de moi sont aidants, il y en a qu'ils le sont plus et il y en a que tu t'attendais à ce qu'ils le soient plus et ce n'est pas le cas. Ça fait relativiser beaucoup et ce n'est pas

grave, ça fait juste mettre en lumière certaines vérités.

Cette participante dans ce verbatim présente ce que plusieurs participant-es ont nommé. Le deuil entraîne des changements significatifs et l'un de ces changements est une forme de tri relationnel. Ainsi, les personnes endeuillées réévaluent leurs relations.

DISCUSSION

Cette étude corrobore que des changements dans les relations interpersonnelles sont vécus par les personnes endeuillées et qu'elles influencent le deuil (Cacciatore et al., 2021; Laperle et al., 2021; Logan et al., 2018). Cette influence prend la forme d'une pression sociale qui invite les personnes endeuillées, bien souvent, à aller mieux rapidement pour passer à autre chose et reprendre leur vie (Aldrich et Kallivayalil, 2016; Holte Kofod et Brinkmann, 2017; Kahler et al., 2021; Laperle et al.). Cette pression sociale est parfois en contradiction avec leur ressenti. Ces contradictions entre la personne endeuillée et son entourage sont des paradoxes au sein de l'expérience relationnelle du deuil. Le désir d'être entouré et à la fois distant est un important paradoxe (Weinstein et al., 2023) qui suscite des questionnements nouveaux chez les personnes endeuillées. Les témoignages dans cette étude soulignent que, par moment, la personne endeuillée a besoin d'être en relation avec son entourage et, simultanément, elle ressent le besoin de prendre ses distances. Ainsi, cette étude révèle différentes conceptions de la solitude rejoignant d'autres auteurs. En effet, plutôt que de la percevoir comme quelque chose à prohiber ou à craindre (Mortazavi et al., 2020; Zhou et al., 2023), elle peut ouvrir à de multiples possibilités pour la personne endeuillée, comme l'ont témoigné les personnes ayant participé à notre étude. Ce dernier résultat soulève que la solitude peut générer une opportunité pour se redécouvrir et se retrouver. La solitude a également constitué un moyen qu'elles ont utilisé afin de se protéger du jugement ou des commentaires de leur entourage, ce qui appuie certains résultats d'une autre étude (Aldrich et Kallivayalil). Ainsi, le rapport à soi et à l'autre est transformé. De cette manière, vivre un

deuil transforme profondément la personne endeuillée, corroborant d'autres d'études (Alves et al., 2016; Markovic, 2023; Romano, 2017).

Or, les résultats de notre étude se distinguent, puisqu'ils soulignent l'aspect systémique de cette transformation relationnelle entre la personne endeuillée et son entourage. D'une part, les réactions de deuil de la personne endeuillée font réagir son entourage et ce même entourage, par ses réactions, influence les sentiments que vit la personne endeuillée. Cette interinfluence provoque des changements de part et d'autre. Ces changements significatifs, documentés par la littérature, créent une perte de repères qui désoriente la personne endeuillée à travers ses relations (Alves et al., 2026; Markovic, 2023). Dans la présente étude, cette désorientation s'est exprimée par le concept d'ambivalence et elle a été définie par les participant-es comme étant l'incertitude ressentie entre ce qui les apaisait et ce qui les rendait inconfortables. Cette conception de l'ambivalence fait écho à d'autres travaux de recherche, mais innove par son exploration en contexte de deuil (Corcos, 2017; Mazzetti et Évrard, 2019).

Par ailleurs, l'ambivalence vécue par les personnes ayant participé à notre étude pouvait leur permettre de trouver un nouveau sens à leur expérience de deuil. En effet, cette quête de sens s'est inscrite dans les mouvements circulaires entre les participant-es et leur entourage. D'une part, des interactions pouvaient leur faire du bien, mais aussi leur faire vivre des inconforts. Dans notre étude, ces deux états coexistaient et expliquaient sans doute l'isolement des personnes endeuillées après le décès d'un proche. Dans l'incertitude, les personnes endeuillées, pour la plupart, choisissaient de faire semblant ou la solitude plutôt que le contact avec leur entourage. À la lumière de ces résultats, nous pouvons constater que les relations interpersonnelles des personnes endeuillées sont alors teintées de paradoxes et se complexifient, à mesure que les réactions de deuil transforment leur manière d'entrer en relation avec leur entourage.

FORCES ET LIMITES

Cette étude comportant deux phases a permis de mieux cerner la signification de

l'expérience associée aux relations interpersonnelles des personnes endeuillées suivant le décès d'un proche. Le groupe de discussion focalisé a laissé place à un échange entre les participant-es afin d'approfondir et de nuancer les données collectées pendant les entrevues individuelles, ce qui nous apparaît être une force de ce projet (Love et al., 2020). Initialement, l'étude visait deux groupes de discussion focalisée comptant quatre à cinq personnes chacun. Or, la difficulté de réunir l'ensemble des participant-es de la première phase a eu raison de la taille (n=4) de la deuxième phase. Ainsi, une limite de cette étude est la tenue d'un seul groupe de discussion. Une autre limite, qui représente un enjeu pour les études portant sur le deuil, est le ratio homme-femme. Ce ratio, bien que comparable à ceux d'autres études, limite la représentativité de l'expérience de deuil des hommes.

RECOMMANDATIONS POUR LA FORMATION, LA PRATIQUE ET LA RECHERCHE

La formation en accompagnement du deuil gagnerait à intégrer une réflexion approfondie sur la dimension relationnelle de l'expérience endeuillée. Une meilleure compréhension des tensions relationnelles vécues, c'est-à-dire, l'ambivalence faisant osciller entre proximité et distance, permettrait aux intervenantes et intervenants de reconnaître la complexité des ajustements relationnels vécus par les personnes endeuillées.

Les résultats invitent les intervenantes et intervenants à porter une attention particulière à l'environnement relationnel de la personne endeuillée en explorant la manière dont celle-ci vit et redéfinit ses liens au fil du deuil. Plutôt que de présumer d'un soutien uniformément bénéfique, il apparaît pertinent de reconnaître l'ambivalence et les fluctuations relationnelles comme des dimensions possibles de l'expérience. Une posture clinique sensible à ces ajustements pourrait favoriser une normalisation du vécu relationnel.

De futures recherches devraient explorer davantage la notion de distance relationnelle au sein de l'expérience de deuil et examiner plus finement la manière dont les personnes endeuillées composent avec les tensions entre

proximité et retrait. Des études ciblant des contextes spécifiques de deuil ou des populations particulières permettraient également de mieux comprendre la variabilité de cette ambivalence relationnelle et d'en préciser les contours.

CONCLUSION

Le deuil apparaît comme une expérience qui redéfinit le rapport à l'autre. Les sentiments qui découlent de la perte d'un proche ébranlent les repères affectifs, sociaux et identitaires qui soutiennent habituellement les relations. Dans ce contexte, les réactions de l'entourage jouent un rôle déterminant : elles peuvent susciter un sentiment d'apaisement ou, au contraire, accentuer la pression sociale à « aller mieux rapidement ». Ce décalage entre les besoins intérieurs de la personne endeuillée et les attentes implicites de son environnement alimente un paradoxe relationnel, où le désir de proximité se heurte à la nécessité de s'isoler et produit une transformation de la relation. Ainsi, un comportement comme « faire semblant » ou s'isoler peut être compris comme des stratégies d'ajustement visant à préserver un certain équilibre émotionnel dans un contexte où les normes sociales du deuil restreignent parfois l'expression authentique de la souffrance. Cette ambivalence entre l'ouverture et le retrait apparaît comme une composante essentielle du processus de reconstruction de sens suivant la perte.

Contribution des auteur-trices : LA a élaboré la conception de cette étude sous la supervision de CV. LA a collecté les données et les a analysées avec CV. LA a rédigé la première version de l'article. Puis, CV a révisé l'article. Les deux autrices ont révisé et approuvé la version finale de cet article.

Remerciements : Les autrices tiennent à remercier les participant-es de cette étude pour leur confiance en ce qui a trait au partage de leur expérience de deuil. Sans cette implication lors des deux phases du projet, cette étude n'aurait pas la richesse qu'elle a.

Sources de financements : Pour cette étude, l'autrice LA a reçu la bourse d'excellence du regroupement intersectoriel de recherche en santé de l'Université du Québec, ainsi que

la bourse de la relève professorale en sciences infirmières du bureau de coopération interuniversitaire.

Déclaration de conflits d'intérêts : Les autrices déclarent qu'il n'y a pas de conflits d'intérêts.

Reçu/Received: 15 Jan/Jan 2025 **Publié/Published:** 6 Mars/March 2026

RÉFÉRENCES

- Ahmed, S. K. (2025). Sample size for saturation in qualitative research: Debates, definitions, and strategies. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 5, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100171>
- Aldrich, H. et Kallivayalil, D. (2016). Traumatic Grief After Homicide: Intersections of Individual and Community Loss. *Illness, Crisis et Loss*, 24(1), 15–33. <https://doi.org/10.1177/1054137315587630>
- Alves, D., Fernández-Navarro, P., Ribeiro, A. P., Ribeiro, E., Sousa, I. et Gonçalves, M. M. (2016). Ambivalence in grief therapy: The interplay between change and self-stability. *Death studies*, 40(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1102177>
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. et Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Andriessen, K., Kryszka, K., Castelli Dransart, D. A., Dargis, L. et Mishara, B. L. (2020). Grief After Euthanasia and Physician-Assisted Suicide. *Crisis*, 41(4), 255–272. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000630>
- Antoine, P. et Smith, J. A. (2017). Saisir l'expérience : présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie Française*, 62(4), 373–385. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2016.04.001>
- Banerjee, D. et Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *The International journal of social psychiatry*, 66(6), 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Breen, L. J. et O'Connor, M. (2011). Family and social networks after bereavement: Experiences of support, change and isolation. *Journal of Family Therapy*, 33(1), 98–120. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00495.x>
- Cacciatore, J., Thielemann, K., Fretts, R. et Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PloS one*, 16(5), e0252324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Corcos, M. (2017). Ambivalence. *Le Carnet PSY*, 204. <https://carnetpsy.fr/ambivalence/>
- Corr C. A. (2020). Elisabeth Kübler-Ross and the "Five Stages" Model in a Sampling of Recent American Textbooks. *Omega*, 82(2), 294–322. <https://doi.org/10.1177/0030222818809766>
- Eisma, M. C. (2018). Public stigma of prolonged grief disorder: An experimental study. *Psychiatry Research*, 261, 173–177. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.064>
- Holte Kofod, E. H. et Brinkmann, S. (2017). Grief as a normative phenomenon: The diffuse and ambivalent normativity of infant loss and parental grieving in contemporary Western culture. *Culture et Psychology*, 23(4), 519–533. <https://doi.org/10.1177/1354067X17692294>
- Horrigan-Kelly, M., Millar, M. et Dowling, M. (2016). Understanding the key tenets of Heidegger's philosophy for interpretive phenomenological research. *International Journal of Qualitative Methods*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1609406916680634>
- Kahler, J., Papa, A., Epstein, E. et Levin, C. (2021). Attributions About Bereaved Spouses: Testing the Myths of Coping With Loss. *Omega*, 84(1), 307–334. <https://doi.org/10.1177/003022281989097>
- Laperle, P., Achille, M. et Ummel, D. (2022). The relational landscape of bereavement after anticipated death: An interpretive model. *Death studies*, 46(10), 2485–2497. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1975177>
- Logan, E. L., Thornton, J. A. et Breen, L. J. (2018). What determines supportive behaviors following bereavement? A systematic review and call to action. *Death Studies*, 42(2), 104–114. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1329760>
- Love, B., Vetere, A. et Davis, P. (2020). Should Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) be Used With Focus Groups? Navigating the Bumpy Road of "Iterative Loops," Idiographic Journeys, and "Phenomenological Bridges". *International Journal of Qualitative Methods*, 19. <https://doi.org/10.1177/1609406920921600>
- Lundorff, M., Bonanno, G. A., Johannsen, M. et O'Connor, M. (2020). Are there gender differences in prolonged grief trajectories? A registry-sampled cohort study. *Journal of psychiatric research*, 129, 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.06.030>
- Markovic, J. (2023). Transformative grief. *European Journal of Philosophy*, 32(1), 246–259. <https://doi.org/10.1111/ejop.12875>
- Mazzetti, M. et Évrard, B. (2019). Honneur à l'ambivalence. *Actualités en analyse transactionnelle*, 168(4), 31–53.
- Mortazavi, S. S., Assari, S., Alimohamadi, A., Rafiee, M. et Shati, M. (2020). Fear, Loss, Social Isolation, and Incomplete Grief Due to COVID-19: A Recipe for a Psychiatric Pandemic. *Basic and clinical neuroscience*, 11(2), 225–232. <https://doi.org/10.32598/bcn.11.covid19.2549.1>
- Penman, E. L., Breen, L. J., Hewitt, L. Y. et Prigerson, H. G. (2014). Public attitudes about normal and pathological grief. *Death studies*, 38(6-10), 510–516. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.873839>

- Smith, J. A. et Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41–42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>
- Ummel, D., Vachon, M. et Guité-Verret, A. (2022). Acknowledging bereavement, strengthening communities: Introducing an online compassionate community initiative for the recognition of pandemic grief. *American Journal of Community Psychology*, 69(3-4), 369–379. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12576>
- Vanderwerker, L. C. et Prigerson, H. G. (2004). Social support and technological connectedness as protective factors in bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 9(1), 45–57. <https://doi.org/10.1080/15325020490255304>
- Weinstein, N., Vuorre, M., Adams, M. et Nguyen, T. V. (2023). Balance between solitude and socializing: everyday solitude time both benefits and harms well-being. *Scientific reports*, 13(1), 21160. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-44507-7>
- Zhou, N., Zhao, Y., Smith, K. V., Killikelly, C., Stelzer, E., Maercker, A., Juzhe, X. et Helm, P. J. (2023). Existential isolation and prolonged grief in bereaved people: The moderating role of culture. *Clinical Psychology et Psychotherapy*, 30(4), 862–872. <https://doi.org/10.1002/cpp.2846>