

Le deuil : repères théoriques et cliniques

Deborah Ummel, professeure associée
Institut de psychologie, Université de Lausanne

19 février 2026

Plan de la présentation

- Survol de plusieurs modèles théoriques du deuil
- Aspects cliniques

Le deuil

« Grief, it seems, is a consequence of love. You cannot have one without the other. »

Collin Murray Parkes, 2011, p.3.

« Plus profonde est l'entaille découpée en vous par la tristesse, plus grande est la joie que vous pouvez abriter. »

Khalil Gibran, 1923

Quelques repères pour penser le deuil



Unil.

Le deuil : repères culturels

- Le deuil dans nos sociétés contemporaines
 - Rituels de plus en plus absents
 - Effacement rapide des traces des défunt·es
 - Le deuil accéléré ? Refoulé ?
 - La place du deuil dans notre société...
 - Parler du deuil pour éviter de parler de la mort ? (Bacqué, 2013)

Définitions du deuil

- Débat : deuil par décès VS deuil et pertes
- Les pertes, les décès et les deuils
- « un travail psychologique qui consiste à mourir à ce que l'on est plus pour renaître à ce que l'on est devenu » (Longneaux, 2004)

Modèles de deuil



Unil.

Freud (1917)

- Travail de deuil (*Deuil et mélancolie*)
- Définition « Réaction à la perte d'une personne aimée ou d'une abstraction mise à sa place, la patrie, la liberté, un idéal, etc. (Freud, 1968 cité dans Pierron-Robinet, 2011). »
- Conflit : désinvestissement et désir de conserver le lien

Kübler Ross (1969)

Cinq stades de la mort annoncée et/ou de deuil :

1. Le déni et le choc
2. La colère
3. Le marchandage
4. La dépression
5. L'acceptation

Bowlby (1961)

- La phase de choc ou de torpeur
- La phase de désorganisation ou de déséquilibre
- La phase de réorganisation

Parkes (1972)

- Phase d'engourdissement
- Phase de recherche et de « plaintes »
- Phase de désorganisation et de désespoir
- Phase de réorganisation / récupération

R Process Model (Rando, 1990)

Les 6 « R » du processus du deuil

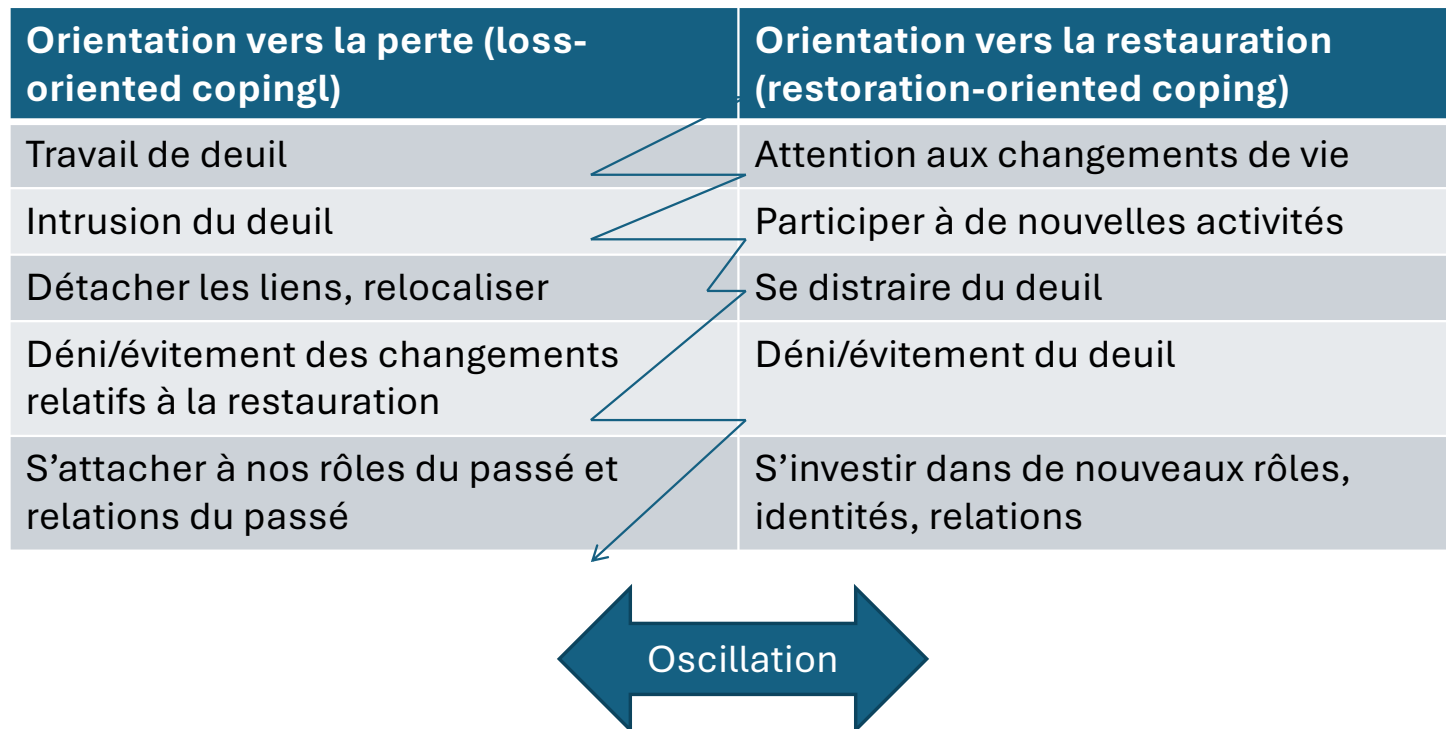
- Reconnaître et accepter la réalité de la perte
- Réagir expérimenter et exprimer la souffrance de la séparation
- Réminiscence (recollect & re-experience)
- Relâcher les anciens attachements (sans oublier)
- Réajustement
- Réinvestissement

Liens continus (Klass, Silverman & Nickman, 1996)

Maintenir un lien continu sous une forme transformée

- Une rupture avec la vision traditionnelle du deuil
- La relation continue sous une nouvelle forme
- Une dynamique évolutive et flexible
- Une perspective relationnelle du deuil

Modèle d'ajustement au deuil en double processus (Stroebe et Schut, 1999)



Création de sens (Neimeyer, 2001)

Travail de reconstruction de son monde intérieur

- La perte comme rupture de sens
- Le deuil comme reconstruction de significations
- Continuer le lien sous une forme nouvelle
- Les obstacles...

Deuil et temporalité

« J'y pense encore tu sais, elle est encore présente, je pense qu'elle va toujours l'être... », participante, recherche deuil des aînés.

- Le deuil : une expérience non linéaire
- Un temps suspendu
- La durée du deuil ?

Le deuil, une expérience transformative?

- Le deuil comme crise de signification
- Deuil et réflexion sur sa propre finitude

« La proximité de la mort souligne la vanité de bien des choses et incite à se recentrer sur les plus importantes. La pensée de sa propre mort, surtout lorsqu'elle se rapproche, renforce ce mouvement de remise en question et d'approfondissement. Qu'est-ce qui est important ? Qu'est ce qui est essentiel, puisque le temps nous est compté et que tout, un jour ou l'autre, se terminera dans la mort. »
(Hanus, 2009, p. 90)

Facteurs pouvant influencer le deuil

- Facteurs associés à la personne endeuillée
- Facteurs associés à la relation avec la personne décédée
- Facteurs associés au type de perte et aux circonstances du décès
- Facteurs sociaux, contextuels et culturels
- Facteurs liés à la trajectoire du deuil
- Facteurs protecteurs

Deborah.Ummel@unil.ch

Unil.