



# Le deuil

Guide à l'intention des familles et amis



Auteurs :

Wendy Sherry, Infirmière clinicienne

Don d'organes et de tissus, Centre universitaire de santé McGill

Bernard Tremblay, Infirmier clinicien

Don d'organes et de tissus, Centre universitaire de santé McGill

Réviseurs et collaborateurs :

La version originale de ce guide Le deuil et le don a été rédigée par le Centre universitaire de santé McGill en collaboration avec Hoffman-La Roche Limitée et Transplant Québec.

Lisa Goulet, infirmière gestionnaire, Unité des soins intensifs, Hôpital neurologique de Montréal  
Carole Lebeau, adjointe au chef des services cliniques, Transplant Québec

Marie-Claude Roy, Infirmière clinicienne, Soins intensifs, Hôpital neurologique de Montréal,  
Jacinthe Gourde et Natacha Philippe, assistantes administratives, Transplant Québec,  
Johanne de Montigny, psychologue, Unité de soins palliatifs, Centre universitaire de santé McGill  
Michèle Viau-Chagnon, consultante en soins critiques et palliatifs, Hôpital de Montréal pour enfants  
Karen Bradley, infirmière clinicienne spécialisée, Hôpital de Montréal pour enfants  
John Bradley, prêtre anglican

Remerciements :

Nous remercions sincèrement toutes les familles qui nous ont sensibilisés à l'importance de ce guide et qui ont été une source d'inspiration.

Enfin, nous sommes particulièrement reconnaissants à l'Astellas, à l'Aiguisatek, et au Club Rotary de Montréal Lakeshore pour leur don généreux qui a permis à ce guide de voir le jour.

© Droit d'auteur le 10 décembre 2025, Centre universitaire de santé McGill.  
Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de [multimedia@muhc.mcgill.ca](mailto:multimedia@muhc.mcgill.ca)

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

**AIGUISATEK**  
OUTILLER POUR PERFORMER

 astellas

**Rotary**  
Montreal-Lakeshore



# L'éléphant dans la pièce

Il y a un éléphant dans la pièce.

Il est gros, il prend presque toute la place.

Nous y sommes quand même et nous jasons de choses et d'autres,

Disant : « Comment ça va ? » et « Je vais bien ».

Nous parlons de la température.

Nous parlons de notre travail.

Nous parlons de n'importe quoi sauf de l'éléphant dans la pièce.

Il y a un éléphant dans la pièce.

Nous savons tous qu'il est là.

Nous pensons à l'éléphant pendant que nous parlons ensemble.

Nous ne pouvons nous empêcher d'y penser.

C'est évident, c'est un très gros éléphant.

Il nous a tous fait mal.

Mais nous ne parlons pas de l'éléphant dans la pièce.

Oh, s'il vous plaît, dites son nom.

Oh, s'il vous plaît, parlons de l'éléphant dans la pièce.

Car si nous parlons de sa mort, peut-être parlerons-nous de sa vie.

Puis-je vous dire son nom sans que vous ne regardiez ailleurs ?

Parce que si je ne le peux pas, alors vous me laissez

Seul... dans une pièce... avec un éléphant.

*Terry Kettering*



# Table des matières

<b>Vous avez perdu un être cher .....</b>	<b>6</b>
<b>Qu'est-ce que le deuil ? .....</b>	<b>8</b>
<b>Les différents types de deuils .....</b>	<b>11</b>
<b>La mort subite .....</b>	<b>12</b>
<b>La maladie chronique .....</b>	<b>13</b>
<b>La mort d'un enfant .....</b>	<b>15</b>
<b>L'homicide .....</b>	<b>16</b>
<b>Le suicide .....</b>	<b>17</b>
<b>Les pertes multiples .....</b>	<b>18</b>
<b>Les réactions au deuil les plus courantes .....</b>	<b>19</b>
<b>Le choc .....</b>	<b>20</b>
<b>La colère .....</b>	<b>21</b>
<b>La culpabilité .....</b>	<b>22</b>
<b>La dépression .....</b>	<b>23</b>
<b>Les changements physiques .....</b>	<b>25</b>
<b>Les rituels .....</b>	<b>26</b>

<b>Le processus du deuil : ce qui peut vous aider .....</b>	<b>27</b>
<b>La guérison .....</b>	<b>32</b>
<b>L'espoir .....</b>	<b>33</b>
<b>La spiritualité .....</b>	<b>34</b>
<b>Le détachement .....</b>	<b>36</b>
<b>La résolution .....</b>	<b>37</b>
<b>Les enfants et le deuil .....</b>	<b>38</b>
<b>Comment parler de la mort aux enfants ? .....</b>	<b>40</b>
<b>Mon enfant comprend-il vraiment ce qui s'est passé ? .....</b>	<b>43</b>
<b>Mon enfant devrait-il m'accompagner à l'hôpital ? .....</b>	<b>44</b>
<b>Mon enfant devrait-il venir à la maison funéraire ou à la cérémonie ? .....</b>	<b>45</b>
<b>Quelle serait la réaction normale d'un enfant face à un décès ? .....</b>	<b>46</b>
<b>Quand mon enfant devrait-il retourner à l'école ? .....</b>	<b>49</b>
<b>Comment savoir si mon enfant a besoin d'aide ? .....</b>	<b>50</b>
<b>Les ressources .....</b>	<b>51</b>
<b>Groupes de soutien .....</b>	<b>53</b>
<b>Lectures et ressources suggérées .....</b>	<b>54</b>
<b>Informations importantes à connaître lorsqu'une personne décède .....</b>	<b>55</b>

# Vous avez perdu un être cher

Vos amis et votre famille sont partis. Les funérailles ou les moments en famille sont désormais chose du passé. Et maintenant, qu'allez-vous faire ?

Lorsqu'un être cher décède, vous réalisez que votre vie sera changée pour toujours. Il est très difficile de savoir comment y faire face. Parfois, la douleur est si forte qu'on ne sait pas toujours comment réagir.



*« Si quelqu'un aime une fleur qui n'existe qu'à un exemplaire dans les millions et les millions d'étoiles, ça suffit pour qu'il soit heureux quand il les regarde. »*

Antoine de Saint-Exupéry



Votre famille ou vos amis peuvent réagir de façon différente de ce que vous espérez ou attendiez.

Ils veulent vous aider et sont sensibles à votre perte. Mais, ils ne comprennent pas toujours l'ampleur de votre chagrin et ce que vous traversez. Vous seul pouvez comprendre comment vous vous sentez.

Ce guide vous fournira des informations sur le processus de deuil (par exemple, les réactions courantes, les attentes, les aides disponibles, comment faire son deuil). Nos expériences auprès des familles en deuil nous ont aidés à comprendre les besoins particuliers des personnes qui perdent un être cher.

Il se peut que vous ne soyez pas prêts à lire ce document au complet ou que vous ne vouliez pas le lire tout de suite. Vous pouvez aussi ne vouloir en lire qu'une partie. Quelle que soit votre décision, nous vous encourageons à le lire à votre rythme et selon vos besoins. Nous espérons qu'il vous apportera réconfort et espoir. Nous voulons qu'il vous guide et vous soutienne durant ces moments difficiles.

Recevez nos plus sincères condoléances.

*« Le souvenir, c'est la présence dans l'absence, c'est la parole dans le silence, c'est le retour sans fin d'un bonheur passé auquel le cœur donne l'immortalité. »*

Henri Lacordaire

# Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est une réponse naturelle à la perte d'une personne significative dans votre vie, et vous allez devoir faire le deuil de nombreux aspects de votre vie. Le deuil peut affecter vos émotions, votre santé mentale ou votre bien-être, et même vos croyances et vos valeurs. Votre santé physique peut également en souffrir.

Chaque personne est unique, et votre expérience du deuil le sera tout autant.

De nombreux facteurs peuvent influencer votre deuil, tels que :

- **Votre âge**
- **Votre personnalité**
- **La relation que vous aviez avec la personne défunte**
- **Les circonstances entourant la mort de l'être cher**
- **La manière dont les autres personnes autour de vous vivent leur deuil**
- **Le soutien ou le manque de soutien des personnes autour de vous**
- **Les deuils antérieurs**
- **Et les différentes expériences de vie**



Chaque individu vit le deuil différemment ; vous et vos proches pouvez avoir des besoins différents pour vous adapter à cette perte.

Il n'y a pas de limite de temps pour faire son deuil. Il peut durer des semaines, des mois ou même s'étaler sur plusieurs années (parfois plus longtemps que ce que les autres personnes pensent ou trouvent acceptable).

Vous, vos amis et votre famille pourrez avoir des réactions différentes (voir **page 19** pour en apprendre davantage).

Vous ne pourrez pas toujours prévoir ces réactions, ou expliquer comment elles se déclenchent ou refont surface.

Certaines personnes vont vivre toutes les réactions courantes, tandis que d'autres n'en vivront que quelques-unes. Ce sont des situations difficiles à vivre, particulièrement lorsqu'il s'agit de la perte de son conjoint, d'un parent proche ou d'un ami.



**Chacun vit le deuil à sa façon**

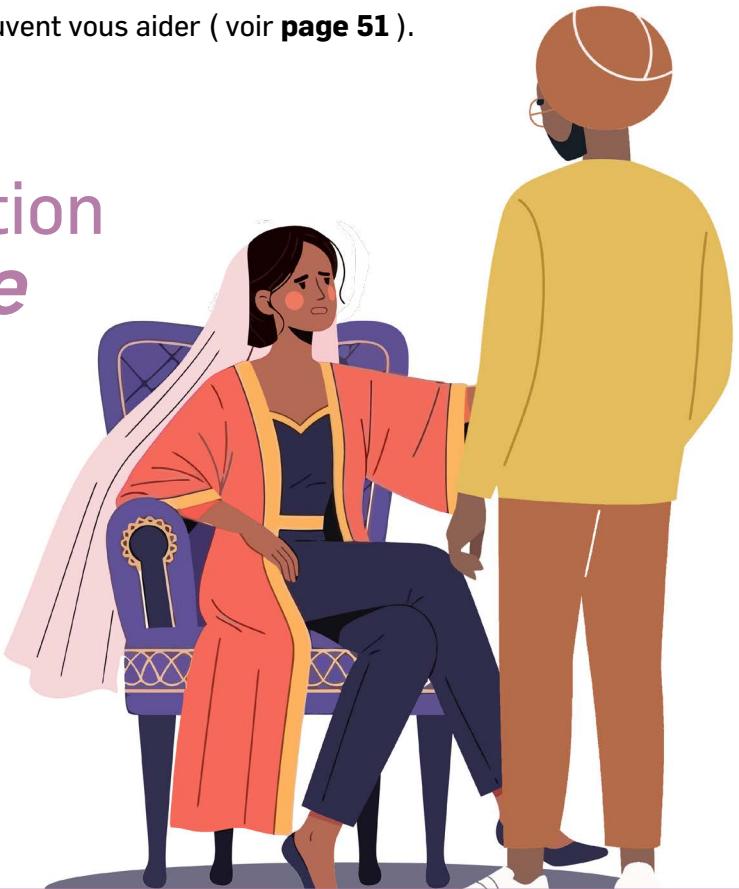
En fait, peu importe la manière, il faut réussir à y faire face le mieux possible. Même si cela vous semble impensable aujourd'hui, vous apprendrez petit à petit à vivre sans cette personne.

Soyez rassuré. Ce que vous vivez est normal et fait partie du processus de deuil.

Tout au long de cette épreuve, la communication est essentielle. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Partagez vos sentiments avec les personnes qui sont importantes pour vous. N'oubliez pas : vous n'êtes pas seul.

Des personnes et des ressources peuvent vous aider ( voir **page 51** ).

## La communication est *essentielle*



### **Vous vous sentez dépassé par les événements ?**

Nous vous recommandons fortement de chercher de l'aide auprès d'un professionnel. Vous ne savez pas vers qui vous tourner ?

Consultez la section Ressources qui commence à la **page 51** du présent livret. Vous pouvez aussi parler à votre médecin, votre infirmière ou un autre professionnel de la santé. Nous sommes là pour vous aider !

# Les différents types de deuils

La manière dont votre proche est décédé peut avoir de grandes répercussions sur la façon que vous vivrez votre deuil. Il existe de nombreuses sortes de deuils. Cette section vous décrira les réactions les plus courantes et comment y faire face.

Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un professionnel pour surmonter certaines pertes : mort subite, le décès suite à une maladie chronique, la mort d'un enfant, l'homicide, le suicide ou les pertes multiples.

Si c'est votre cas, parlez à votre médecin, votre infirmière ou un autre professionnel de la santé.

Une illustration en noir et blanc d'une femme aux cheveux longs et bouclés, qui pleure abondamment. Son visage est évidemment et ses yeux sont fermés. Elle porte un t-shirt blanc.

Vous pourriez également obtenir du support auprès de groupes qui viennent en aide aux personnes endeuillées (voir **page 54** pour en apprendre davantage).

# La mort subite

La mort fait partie de la vie, mais lorsqu'elle survient de façon tragique, c'est tout particulièrement difficile. Vous n'avez pas eu le temps de vous y préparer ou de faire vos adieux.

Vos réactions et vos sentiments peuvent être beaucoup plus intenses, ce qui est très difficile à vivre.

Vous trouverez ci-dessous les réactions les plus courantes qui peuvent se déclencher après le décès d'un être cher. Comme nous sommes tous différents, certains individus vont vivre toutes ces émotions, et d'autres non.

- **Pleurer**
- **Avoir le sentiment d'être désorganisé**
- **Être sous le choc**
- **Se sentir engourdi**
- **Se sentir inutile**
- **Avoir de la colère**
- **Ressentir de la culpabilité**



De nombreuses familles qui ont vécu l'expérience de la perte soudaine d'un être cher nous ont confié avoir eu besoin de soutien de la part de leur famille, leurs amis et leur communauté. Pouvoir partager ses sentiments avec une personne en qui on a entièrement confiance, ou pouvoir obtenir de l'aide supplémentaire (individuelle ou en groupe) peut faire toute une différence. Quelle que soit votre décision, prenez le temps de faire votre deuil et de panser vos blessures à votre rythme. Plus vous comprendrez vos besoins, plus vous serez réaliste vis-à-vis de vos attentes et saurez comment les surmonter.

# La maladie chronique

Si l'être cher décède au terme d'une maladie chronique, votre expérience du deuil sera très différente. En réalité, vous devez faire le deuil de multiples pertes sur une longue période au fur et à mesure que la maladie progresse.

Vous trouverez ci-dessous les différentes pertes que vous pourriez vivre personnellement, mais aussi les membres de votre famille et vos amis. L'être cher peut aussi en souffrir.



- **La perte de l'idéal de santé**
- **Les changements de l'image corporelle**
- **La perte de la liberté et de l'indépendance**

Il y a encore bien d'autres pertes liées à la maladie chronique que vous pourriez vivre. Même si elles ne sont pas décrites dans ce guide, elles n'en sont pas moins importantes. Partagez vos sentiments avec les personnes que vous aimez. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi parler à votre médecin, votre infirmière, un conseiller spirituel ou un autre professionnel de la santé. Ils sont là pour vous aider.

Au fur et à mesure que la maladie progresse, vous commencez à accepter que la mort soit inévitable. Lorsque l'être cher parvient à la fin de sa vie, vous et votre famille pouvez vous sentir plus proches les uns des autres. Parfois, cette période peut durer plusieurs années. Si c'est votre cas, le déni d'une mort inévitable peut s'installer, et lorsque la fin arrive, c'est tout de même un choc.

Les familles sont souvent surprises de ressentir un sentiment de libération lorsque l'être cher décède. Il est possible que vous ressentiez tout à coup une très grande solitude et que vous vous sentiez perdu après avoir passé autant de temps à vous occuper de l'être cher.

C'est un sentiment tout à fait normal pour les familles qui ont vécu une longue période de maladie. Vous avez sans doute investi beaucoup de temps et d'énergie pour vous occuper de l'être cher. Vous l'avez vu souffrir, et vous avez vécu des émotions très intenses tout au long de cette période. Lorsque l'être cher décède, vous pouvez être anéanti et ressentir en même temps un sentiment de libération.

*« Le temps ne guérit pas toujours la douleur, mais il t'apprend parfois à vivre avec. »*

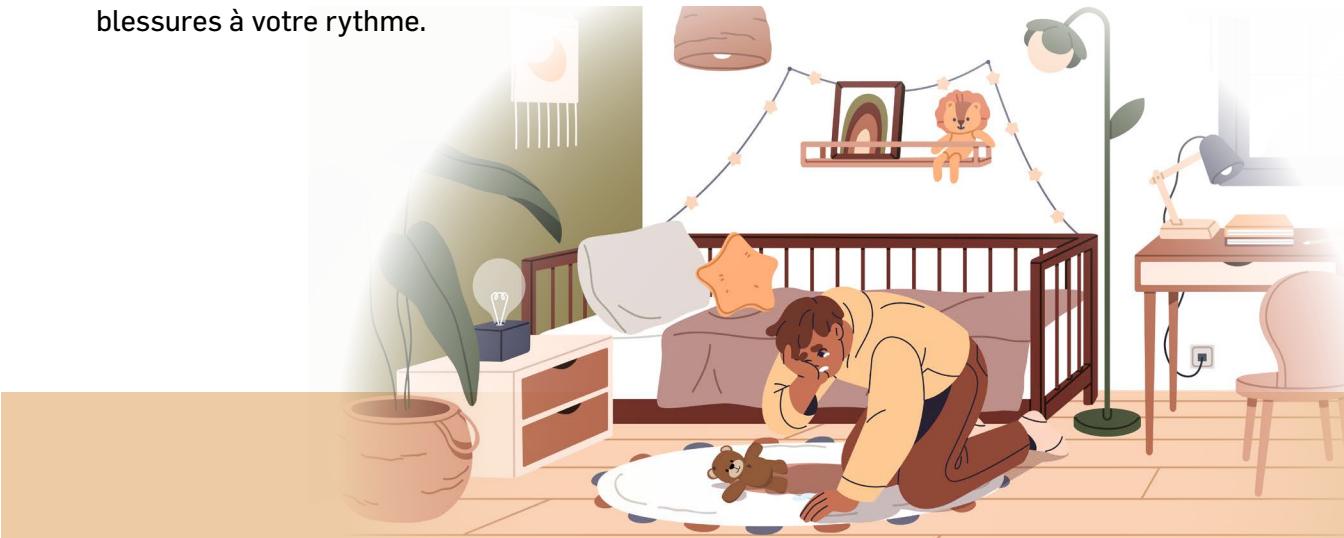
Les beaux proverbes



# La mort d'un enfant

Perdre un enfant est sans doute l'une des pertes les plus difficiles à vivre. Vous aurez certainement des réactions et des sentiments d'une grande intensité, ce qui sera très difficile à vivre. Plus vous comprendrez vos besoins, plus vous saurez à quoi vous attendre et comment y faire face.

De nombreuses familles qui ont vécu la perte d'un enfant ont fait part de leur besoin d'avoir du soutien de leur famille, leurs amis et leur communauté. Pouvoir partager ses sentiments avec une personne en qui on a entièrement confiance, ou pouvoir obtenir de l'aide supplémentaire (individuellement ou en groupe) peut faire toute une différence. Quelle que soit votre décision, prenez le temps de faire votre deuil et de panser vos blessures à votre rythme.



« Il n'y a sans doute pas d'expérience plus difficile pour un parent que de perdre un enfant. Quel que soit l'âge de votre enfant, quelle que soit la cause de son décès, cela vous semble injuste, même irréel ». Le cours normal de la vie fait en sorte que les adultes peuvent s'attendre à faire face à certaines pertes : les grands-parents décèdent, puis les parents. La perte d'un enfant vient perturber cet ordre naturel. « La perte d'un enfant dans notre société est perçue comme un événement des plus tragiques, et cette perte peut affecter tous les rapports avec l'entourage, que ce soit avec le conjoint, avec d'autres enfants, la parenté et les amis ainsi que les collègues de travail. »

Michèle Viau-Chagnon

# L'homicide

Perdre un être cher suite à un acte criminel ou de violence est dévastateur. Dans de telles circonstances, votre deuil peut être perturbé par un certain nombre de facteurs que vous ne pouvez maîtriser (par exemple, la couverture médiatique, les réactions des responsables de l'application de la loi et la manière dont la famille et les amis réagissent).

Vous pourriez ressentir de la colère, de la frustration, et même de l'injustice. Dans le cas d'un homicide, vous devez non seulement surmonter votre deuil, mais aussi affronter des éléments qui vous rappellent constamment la manière dont l'être cher est décédé. Un procès, une peine de prison ou une éventuelle libération conditionnelle du meurtrier peut reporter votre deuil pendant un certain temps.

Pouvoir partager ses sentiments avec une personne en qui on a entièrement confiance, ou pouvoir obtenir de l'aide supplémentaire (individuellement ou en groupe) peut faire toute une différence. Quelle que soit votre décision, prenez le temps de faire votre deuil et de panser vos blessures à votre rythme.



# Le suicide

Le suicide d'un être cher peut être source d'un fardeau supplémentaire pour les amis et la famille. Vous pourriez ressentir des émotions intenses, comme de la culpabilité, de la honte et de la colère, mais aussi de la frustration ; vous voulez comprendre pourquoi cette personne s'est suicidée. Il est alors plus difficile de se rappeler les bons moments que l'on a vécus.

Pour beaucoup de personnes, le suicide est déshonorant et il se peut que votre famille ou vos amis vous blâment, vous jugent ou même vous évitent. Vous pourriez vous sentir encore plus coupable de ne pas avoir pu empêcher ce suicide ou de pas avoir vu que cette personne avait besoin d'aide.

Pouvoir partager ses sentiments avec une personne en qui on a entièrement confiance, ou pouvoir obtenir de l'aide supplémentaire (individuellement ou en groupe) peut faire toute une différence. C'est vraiment très important, car certaines personnes ont confié avoir ressenti eux aussi l'envie de se suicider.

*« Le suicide n'est pas un acte.*

*On est saisi par le suicide comme par un vertige, on subit le suicide. »*

Jean-Guy Rens



# Les pertes multiples

Vous pouvez être submergé par les émotions si vous avez perdu plusieurs êtres chers en peu de temps. Vous pouvez également avoir l'impression de ne pas encore avoir fait le deuil d'un être cher décédé il y a un an ou plus. Vos sentiments et vos réactions semblent se confondre. Vous pouvez vous sentir vidé et avoir de la difficulté à vous concentrer. Vous avez du mal à savoir comment vous vous sentez. Si vous êtes toujours dans le processus d'un deuil antérieur, il se peut que cela vous empêche de comprendre et de faire face à une autre perte.

Vous devez garder en tête que ce que vous ressentez pour chacune des personnes décédées dépend de la relation que vous entreteniez avec elles. Vous n'avez pas à faire face à tous ces deuils en même temps. Pouvoir partager ses sentiments avec une personne en qui on a entièrement confiance, ou pouvoir obtenir de l'aide supplémentaire (individuelle ou en groupe) peut faire toute la différence.



# Les réactions au deuil les plus courantes

Les experts qui étudient le deuil ou qui travaillent avec des familles qui en vivent un, parlent de réactions courantes au deuil.

Ce sont des réactions émitives normales que peuvent vivre les personnes qui ont perdu un être cher.

Certaines peuvent apparaître immédiatement, d'autres plus tard, et il arrive aussi qu'elles ne se produisent jamais.



# Le choc

**Ce n'est pas vrai...  
C'est impossible...**



Lorsque vous perdez un être cher, vous pouvez être en état de choc et ressentir un engourdissement général. Vous avez l'impression que tout ce qui vous arrive est irréel ou vous n'arrivez pas à y croire. On entend certaines familles dire : « C'est impossible... Ce n'est pas vrai... Il ne peut pas mourir avant moi... C'est moi qui aurais dû mourir avant lui... ». Le refus et la colère sont les réactions les plus courantes. Tout ceci est normal.

Ce qui est rassurant est que cet état ne va pas durer. Ces réactions peuvent vous aider graduellement à vous ajuster à la réalité de la perte.

# La colère

Beaucoup de personnes ressentent de la colère suite à la mort d'un être cher. Certains sont en colère contre la personne qui est décédée, surtout en cas de suicide ou de comportement risqué. D'autres en veulent à Dieu, à un pouvoir supérieur ou à un être spirituel de leur foi.

Certains vont exprimer leur colère à travers les mots, d'autres à travers leurs actes. Par exemple, ils peuvent s'en prendre aux amis, à la famille, aux professionnels de la santé ou à d'autres personnes comme les survivants d'un accident.

Si vous ressentez de la colère, essayez de trouver un moyen de l'exprimer de manière sécuritaire.

Vous pourriez :

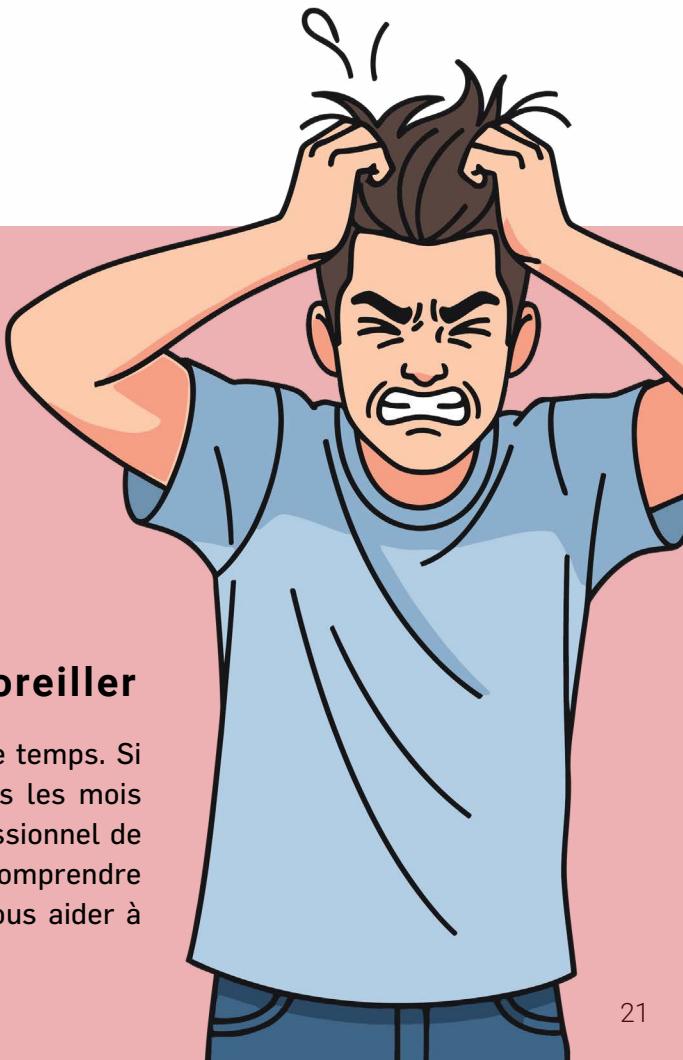
**Prendre une marche**

**Faire de l'exercice**

**Pleurer**

**Donner des coups dans un oreiller**

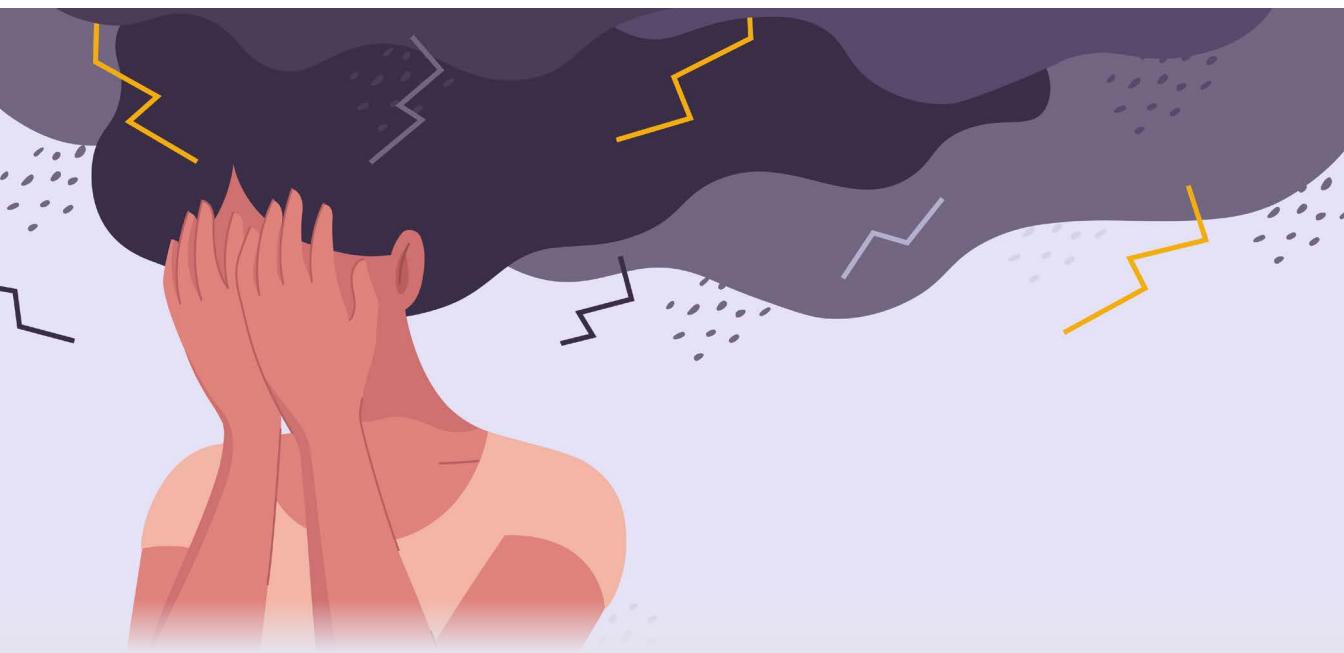
La colère s'estompe généralement avec le temps. Si vous ressentez toujours de la colère dans les mois qui suivent le décès, parlez-en à un professionnel de la santé. Il ou elle sera en mesure de comprendre pourquoi vous êtes en colère et pourra vous aider à trouver des solutions pour aller mieux.



# La culpabilité

Certaines personnes peuvent ressentir de la culpabilité après le décès d'un être cher. Elles pourraient aussi vouloir blâmer une personne (par exemple, un ami, un membre de la famille, un professionnel de la santé) ou autre chose (comme le système de santé) pour tout ce qui est arrivé.

Ce sentiment est d'autant plus fort chez les personnes qui ont perdu un être cher de manière soudaine ou inattendue. Si c'est votre cas, il est important que vous partagiez avec vos amis ou des professionnels de la santé ce que vous ressentez. Cela peut être rassurant de savoir que ce sentiment va passer avec le temps, et vous parviendrez à comprendre que personne n'était à blâmer pour ce décès qui était inévitable.



## Le saviez-vous ?

Vous pouvez prendre rendez-vous avec le médecin qui a pris soin de votre être cher si vous avez des questions qui demeurent sans réponse au sujet de sa mort. Cela peut parfois faire une grande différence lors du processus de deuil.

Si vous pensez que des erreurs ont pu être commises dans les soins qui lui ont été prodigés, vous pouvez aussi écrire au responsable des plaintes (ombudsman) de votre centre de soins de santé.

# La dépression

Il est normal de ressentir une profonde tristesse après le décès d'un être cher. Vous pourriez aussi avoir des crises ou des périodes de pleurs et de silence. Il est sain et important de laisser cette peine s'exprimer. Toutefois, la douleur peut parfois être si intense que vous pensez que vous ne pourrez plus profiter de la vie à nouveau.

Le deuil et la dépression ont de nombreux symptômes en commun, mais ils sont différents. Le deuil ressemble à des montagnes russes. Certains jours vous vous sentez bien et vous êtes capable de mener les activités que vous aimez, tandis que d'autres jours vous vous sentez très triste. C'est normal. Si vous souffrez de dépression, vous ressentez un sentiment de tristesse et de vide en tout temps. Vous ne vous sentez jamais heureux.



## Le saviez-vous ?

Prendre des antidépresseurs pourra vous aider à aller mieux en cas de dépression, mais **pas** en cas de deuil.

Vous pourriez être déprimé si vous avez aussi noté un changement de comportement tel que :

- **Difficulté à prendre des décisions**
- **Perte d'intérêt pour les activités sexuelles**
- **Fatigue permanente**
- **Sentiment d'inutilité**
- **Idées suicidaires**

Si vous présentez plusieurs ou tous ces symptômes pendant plus d'un mois, demandez de l'aide et parlez à un professionnel de la santé. Vous pouvez également obtenir de l'aide auprès de groupes spécialisés dans le soutien aux personnes endeuillées (voir **page 54** pour en apprendre davantage).

Rappelez-vous : vous n'êtes pas seul.

## **Vous vous sentez dépassé et incapable de faire face à ce qui vous arrive ? Vous avez tenté de vous blesser ou de vous tuer ?**

N'attendez pas. Allez immédiatement chercher de l'aide. Votre santé est importante. Vous ne savez pas vers qui vous tourner ?

Parlez à votre médecin de famille, au médecin du CLSC ou à tout autre professionnel de la santé que vous connaissez et en qui vous avez confiance. Ils pourront vous apporter l'aide dont vous avez besoin.

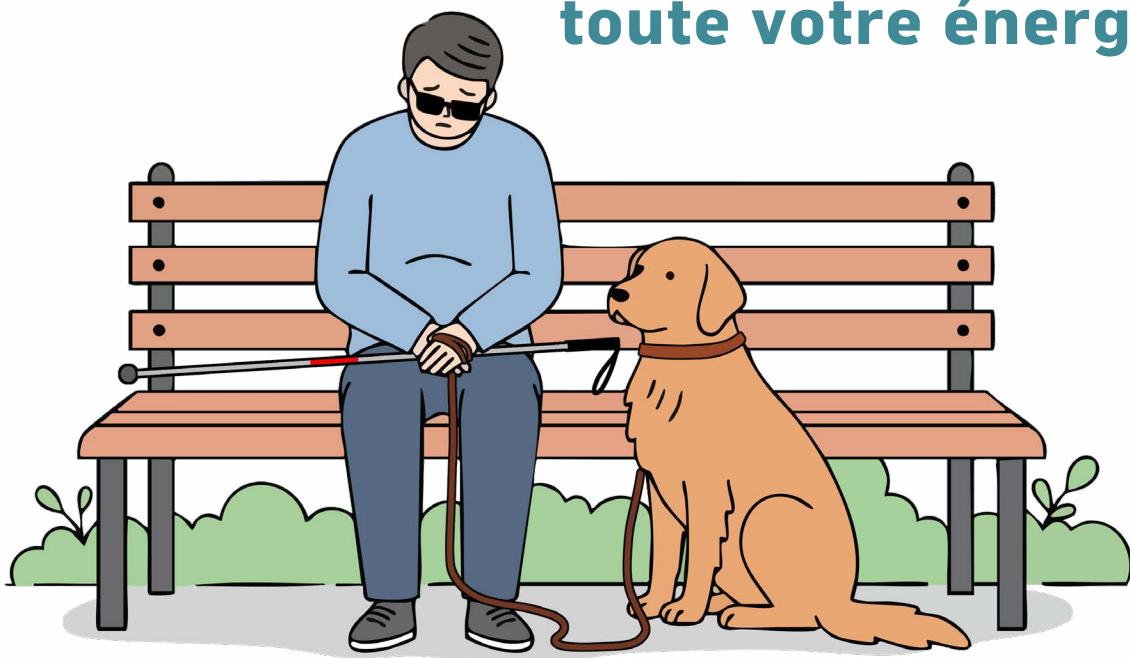
Allez voir un centre de prévention du suicide. Ils offrent du support et de l'information aux familles. Vous pouvez appeler directement leur ligne principale (sans frais) : **1-866-APPELLE (277-3553)**. Ils vous dirigeront vers le centre le plus proche de chez vous.

# Les changements physiques

Le deuil peut drainer toute votre énergie. Il peut modifier votre sommeil, provoquant de l'insomnie, de la lassitude, de l'épuisement, et même des cauchemars. Vous pourrez perdre ou prendre du poids en fonction des variations de votre appétit. Certaines personnes peuvent souffrir de problèmes digestifs (par exemple des nausées, des vomissements, de la diarrhée ou de la constipation). D'autres personnes se plaignent de maux de tête, de douleurs dans la poitrine et d'avoir peu ou aucune énergie.

Même si ces problèmes ne durent pas, il est très important de prendre soin de son corps. Vous avez des questions ou des inquiétudes ? Parlez-en avec votre infirmière ou votre médecin, ou à une personne de votre CLSC ou à tout autre professionnel de la santé en qui vous avez confiance. Ils pourront vous apporter l'aide dont vous avez besoin.

**Le deuil peut drainer  
toute votre énergie.**



# Les rituels

Les rituels existent depuis des siècles. Ils ont été créés pour que les personnes endeuillées puissent exprimer leur chagrin et leur tristesse. Ils permettent à la famille et aux amis de se réunir et d'apporter leur soutien, et ils peuvent ainsi perpétuer des traditions religieuses ou culturelles qui vous tiennent à cœur. Ils peuvent vous aider ainsi que votre famille à célébrer la vie du défunt en honorant sa mémoire et en partageant des souvenirs. Enfin, ils facilitent le processus de deuil et vous permettent de reprendre vos activités quotidiennes.



*« Dans la tristesse, les visages connus sont consolants même s'ils sont tristes. »*

Josée Masson

# Le processus du deuil : Ce qui peut vous aider

Au début, vous pensez que rien ne pourra atténuer vos souffrances.  
Toutefois, certaines choses peuvent vous aider.



## Prenez le temps de vous reposer

- Cessez de travailler pour quelque temps. Pour certaines personnes, quelques jours ne seront pas suffisants. Si votre employeur offre un congé pour décès, mais que vous estimatez qu'il est trop court et que vous aurez besoin de plus de temps, rencontrez votre superviseur pour voir les options qui s'offrent à vous.

## Prenez le temps de vous reposer

- Prenez le temps de manger régulièrement des repas équilibrés.
- Gardez-vous en forme en allant prendre des marches à l'extérieur.
- Évitez la consommation d'alcool et de drogues. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance si vous avez besoin d'aide.



## Exprimez vos besoins et vos sentiments

Confiez-vous à un ami proche ou à un membre de votre famille. Parlez à un médecin ou à un thérapeute spécialisé dans les situations de deuil. Vous pourriez avoir besoin de rencontrer différents professionnels (par exemple, des thérapeutes, des médecins, un membre du clergé ou un conseiller spirituel) pour recevoir l'aide dont vous avez besoin.

- Essayez d'exprimer vos émotions et vos pensées sur papier.
- Partagez vos expériences avec d'autres personnes qui ont vécu des situations semblables. Aidez les autres peut vous aider à panser vos plaies.



## Réglez les affaires non résolues avec l'être disparu

- Imaginez une conversation avec la personne décédée qui règle les questions en suspens. Vous pouvez aussi demander à un ami ou à un membre de la famille de tenir le rôle de la personne décédée.
- Terminez un projet resté en suspens, comme un casse-tête, des rénovations ou l'aménagement d'un jardin.
- Planifiez le voyage que vous aviez prévu avec l'être cher et pensez à une autre personne qui pourrait vous accompagner.

## **Ne restez pas seul avec votre deuil**

- Évitez de vous isoler. Entourez-vous de votre famille et de vos amis.
- Rejoignez un groupe de soutien. Rencontrer d'autres personnes et partager vos expériences vous aideront à vous sentir moins seul.
- Si vous êtes croyant, passez du temps dans votre lieu de culte.



## **Ayez du plaisir (même si vous avez l'impression que vous ne devriez pas)**

- Dans la mesure du possible, accordez-vous du temps pour du plaisir et du repos. Ne vous sentez pas coupable.
- Participez à des activités sociales, même simples (par exemple prendre le thé avec un ami).
- Permettez-vous le droit d'avoir du plaisir en faisant des choix qui vous font du bien.

## **Faites-en moins (demandez de l'aide au besoin)**

- Identifiez vos besoins (aide pour les tâches ménagères, la préparation des repas, la garde des enfants).
- Évitez de vivre des situations stressantes ou d'effectuer des changements majeurs pour l'instant (par exemple, de nouveaux projets, un déménagement et un changement d'emploi).
- Il peut paraître difficile d'y arriver, mais vous pouvez diminuer vos attentes pour un certain temps (être moins exigeant dans les tâches, que ça traîne un peu plus dans la maison).

## **Donnez-vous le temps de vivre votre deuil**

- Prenez le temps d'accepter la réalité de la perte de l'être cher.
- Soyez patient avec vous-même.  
Donnez-vous le temps nécessaire de vivre vos émotions.
- Vivez dans le présent. Prenez un jour à la fois.

# ***Prenez un jour***



***à la fois!***

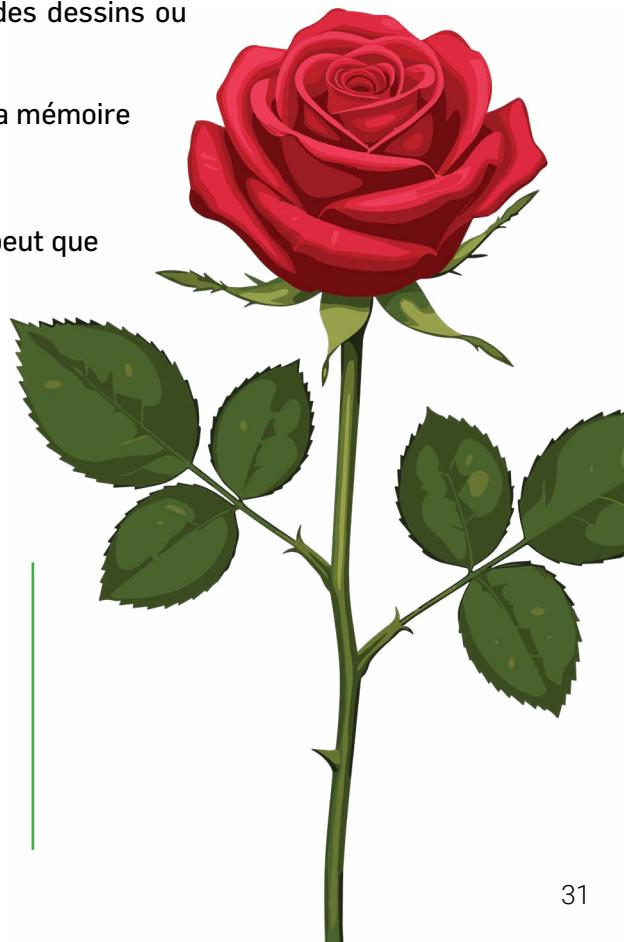
## **Ne soyez pas dur avec vous-même**

- Acceptez que chacun puisse vivre le deuil différemment. Vous seul pouvez comprendre comment vous vous sentez. Les autres personnes peuvent vivre la perte de l'être aimé de manière complètement différente.
- Valorisez vos progrès.
- Cette perte peut vous avoir changé. Apprenez à aimer cette nouvelle personne.

## Pensez à un rituel qui pourrait vous convenir

- Allumez une chandelle lors des jours fériés ou des occasions particulières.
- Écrivez un petit mot à l'être cher. L'insérez dans un ballon et laissez-le s'envoler.
- Faites un don à la mémoire de l'être cher à son oeuvre caritative préférée.
- Plantez un arbre à la mémoire de l'être cher.
- Créez un album de photos spéciales et/ou de messages à la mémoire de l'être cher.
- Lors de votre prochain voyage, faites un petit geste à la mémoire de l'être cher (lancer une rose à l'océan, allumer une chandelle, etc.) ;
- Lors d'occasions spéciales tels les fêtes religieuses, les anniversaires, achetez un cadeau et offrez-le à un organisme de bienfaisance à la mémoire de l'être cher.
- Accrochez un bas de Noël pour l'être cher. Demandez aux membres de la famille de le remplir avec des objets, des dessins ou des lettres destinés à la personne décédée.
- Achetez un ornement de Noël tous les ans à la mémoire de l'être cher.

Chaque personne vit son deuil à sa façon. Il se peut que ces gestes symboliques ne vous conviennent pas. N'hésitez pas à créer vos propres rituels pour vous rappeler de l'être cher.



*« On ne voit bien qu'avec le coeur.  
L'essentiel est invisible pour les yeux.  
C'est le temps que tu as perdu pour ta  
rose qui rend ta rose importante. »*

Antoine de Saint-Exupéry

# La guérison

Cela peut prendre du temps d'accepter qu'une personne qu'on aime n'est plus là. Trouver un sens à la mort de l'être cher et passer doucement à autre chose pourront probablement vous aider à apaiser ces sentiments. Réussir à laisser de côté la culpabilité est difficile, mais cela facilite le processus du deuil.



*« Il arrivera un moment dans votre vie où vous croirez que tout est fini. Ce ne sera en fait que le début de quelque chose... »*

Franck Nicolas

# L'espoir

Rien ni personne ne peut remplacer la personne quittée.

Mais vos souvenirs vous aideront à aller de l'avant avec de nouveaux projets et à poursuivre ceux que vous avez déjà entrepris. Les sentiments écrasants et la douleur profonde que vous éprouvez finiront un jour par diminuer. L'esprit de l'être cher vous encouragera à vivre, aimer, rire et apprécier la vie à nouveau.

L'espoir est important ; il vous permet de croire que de bonnes choses peuvent encore arriver. Vous pourrez ainsi vivre votre vie tout en honorant la mémoire de celui que vous avez perdu.

*« Parfois, les choses qu'on ne peut changer finissent par nous changer. »*

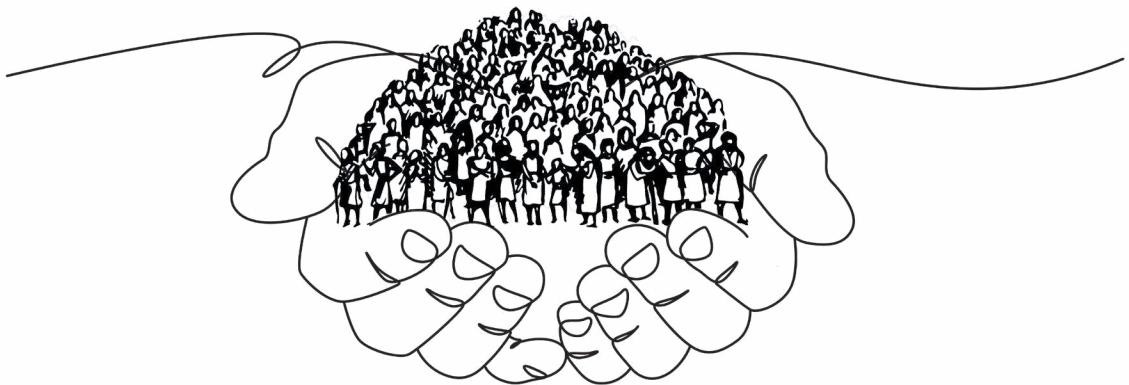
Les beaux proverbes



# La spiritualité

En période de deuil, la vie peut paraître différente et irréelle. Il est parfois difficile de savoir ce qu'on ressent. Soyez rassuré : ces réactions sont normales. Pour certaines personnes, faire partie d'une communauté religieuse ou spirituelle peut procurer un sentiment de réconfort et d'assurance durant cette période. Avoir la foi et penser qu'il existe quelque chose de supérieur ou après nous peut être source d'une grande force.

Cependant, certains peuvent trouver difficile de faire partie d'une communauté qu'ils appréciaient dans le passé. Leurs croyances et leur spiritualité peuvent avoir changé après un décès.



*« La spiritualité reconnaît la lumière divine qui brille en chacun d'entre nous. Elle n'appartient à aucune religion en particulier, mais à tout le monde. »*

Mohammed Ali

**Vous pourriez aussi réfléchir à vos propres croyances, valeurs et spiritualité.**

**Posez-vous les questions suivantes :**

- Partagez vos sentiments avec vos amis et/ou un confident spirituel qui sont prêts à vous écouter.
- Une prière peut vous aider, si vous avez déjà trouvé cela utile dans le passé.
- Si vous faites partie d'une communauté religieuse ou spirituelle, partagez ce que vous ressentez lors d'un événement ou d'une célébration religieuse (par exemple un pèlerinage, une retraite ou un événement religieux). Certains temples, synagogues ou églises, tout comme certaines traditions spirituelles, peuvent offrir des services spéciaux aux personnes récemment endeuillées.
- Parlez à un membre de l'équipe des soins de santé qui s'est occupé de l'être cher.
- Les unités de soins palliatifs des hôpitaux et les chapelles peuvent également avoir des programmes d'aide spéciaux.
- Identifiez un endroit où vous avez déjà trouvé la paix intérieure dans le passé.

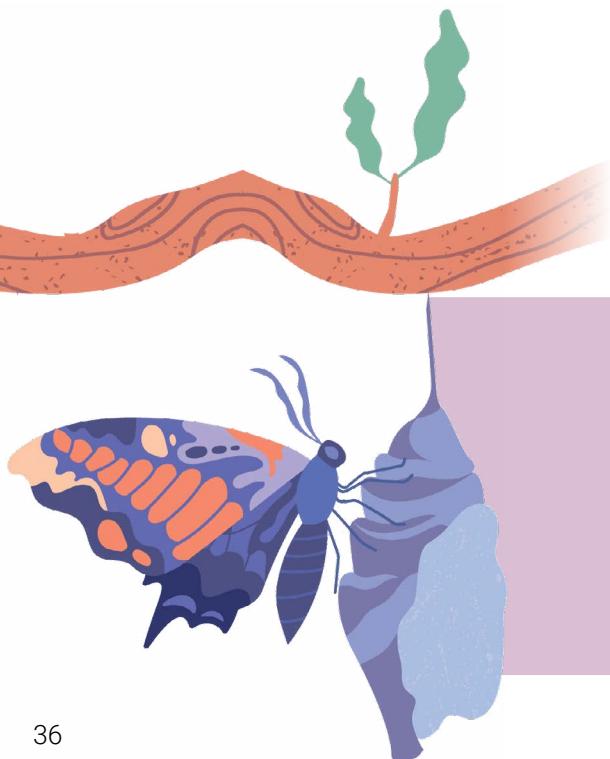


# Le détachement

Le détachement prendra un certain temps. L'acceptation sera lente et vous allez apprendre à vivre sans l'être cher à vos côtés. Votre vie quotidienne ne sera plus la même. Les relations, les rôles et les responsabilités au sein de la famille vont certainement être réorganisés.

Le détachement ne signifie pas oublier l'être cher. Il peut y avoir encore des sentiments de regret, de tristesse et de chagrin. Il y a aussi une reconnaissance de tous les deuils secondaires, c'est à dire de tous les projets et rêves qui ne pourront pas se réaliser. Par exemple, on entend souvent les personnes endeuillées dire : «Je ne verrai pas mon fils graduer... Ma mère ne sera pas là, le jour de mon mariage...».

Évidemment, il est très triste de savoir que l'être cher ne pourra pas être là pour les futurs événements importants. Pourtant, il existe des moyens de l'inclure même s'il n'est plus là physiquement. Par exemple, vous pouvez apporter un objet personnel ou une représentation symbolique de l'être cher (vous pouvez par exemple porter un bijou ou un vêtement particulier, apporter une photo ou installer une chaise supplémentaire) lors d'un événement.



*« Se détacher de l'autre, retrouver sa propre identité, tandis que l'on commence à se souvenir, tandis que l'on inspire le souffle de vie pour deux. Car le dernier souffle d'un être cher nous inspire à nous redéfinir en tant qu'individu dans l'effort renouvelé pour vivre. »*

Johanne de Montigny

# La résolution

Accepter de ne plus jamais parler à l'être cher ou le toucher peut être source de grandes douleurs. Petit à petit, vous allez vous adapter à cette nouvelle réalité. Avec le temps, vous allez retrouver l'énergie et la motivation pour vous réinvestir dans votre vie, avoir de nouvelles relations et faire de nouveaux projets. C'est très positif.

Le deuil et la tristesse peuvent s'exprimer de plusieurs manières à mesure que vous apprenez à vivre sans l'être aimé. Accepter la mort de l'être cher ne veut pas dire que vous ne pensez plus à lui ou qu'il ne vous manque plus. Il se peut que certaines occasions, événements ou chansons vous fassent revivre des émotions et même de la douleur. Ces expériences sont difficiles, mais normales.

Accordez-vous le droit de vous réinvestir dans la vie... à votre rythme. Avec du temps et des efforts, votre vie reprendra un sens et redeviendra épanouissante.



*« Le deuil peut nous renvoyer à des doutes, de la culpabilité. Le regret de ne pas avoir su ou pris le temps de nous exprimer auprès de l'être aimé, de ne pas avoir assez profité des moments de la vie en sa compagnie. »*

Virginie Lefranc

# Les enfants et le deuil

Comme les adultes, les enfants peuvent être grandement affectés par la perte d'un proche, d'un parent ou d'un être cher. Cette expérience peut être particulièrement effrayante et difficile pour eux si on ne leur explique pas ce qui se passe, mais qu'ils voient les autres autour d'eux en deuil ou malheureux.

Ce chapitre vous décrira les sentiments et les réactions possibles de votre enfant face à la mort. Il vous donnera des astuces et des stratégies pour lui expliquer ce qui s'est passé et le préparer aux prochaines étapes. Enfin, nous espérons qu'il vous guidera pour soutenir et aider votre enfant sur le chemin du deuil.



En tant que parent, il est fréquent d'avoir des inquiétudes et des questions sur la manière dont on peut aider son enfant à passer à travers un deuil. Voici les questions que vous pouvez vous poser :

- **Comment parler de la mort aux enfants ?**
- **Quelle peut être la réaction normale d'un enfant touché par un deuil ?**  
**De quoi a-t-il besoin ?**
- **Dois-je amener mon enfant à l'hôpital ?**
- **Doit-il voir le corps du défunt ?**
- **Doit-il venir à la maison funéraire et assister aux funérailles ?**
- **Dois-je en parler à ses amis ou professeurs ?**
- **Quand mon enfant peut-il retourner à l'école ?**
- **Comment savoir si mon enfant a besoin d'aide ?**



« *Il est avant tout important de ne pas présumer connaître les sentiments d'un enfant mais de parvenir à lui demander comment lui-même voit les choses. Un enfant doit être au courant de la mort d'un proche et de ses circonstances, et cela dans les délais les plus courts. Il faut conseiller impérativement cette information et bien expliquer aux familles que le silence, la désinformation, sont des traumatismes supplémentaires... »*

Françoise Glorion

# Comment parler de la mort aux enfants?

Même si cela peut vous paraître l'une des choses les plus difficiles à faire, vous devez lui annoncer le décès de l'être cher le plus tôt possible. Contrairement à ce que nous croyons, les enfants sont beaucoup plus conscients de ce qui se passe autour d'eux. En leur annonçant le décès le plus tôt possible, ils sentent que leurs sentiments sont pris au sérieux et qu'ils ne sont pas exclus. Idéalement, il faudrait que la nouvelle soit annoncée par un parent, un proche ou une autre personne que l'enfant connaît et en qui il a confiance.

Vous vous demandez sans doute comment aborder le sujet avec votre enfant. Vous trouverez ci-dessous des astuces et des stratégies qui nous l'espérons seront d'une aide précieuse pour votre enfant dans cette période de grands bouleversements.

## **Annoncez-lui la nouvelle dans un espace privé**

Si possible, choisissez un endroit familier pour qu'il se sente en sécurité (la maison par exemple).



## **Utilisez un langage simple et concis**

- Soyez honnête.
- Utilisez des mots que votre enfant peut comprendre (par exemple, ton papa a eu un accident et il est mort. Tu ne le reverras plus.)
- Expliquez-lui que tout le monde va mourir un jour et que la mort fait partie de la vie. Le corps de l'être cher ne fonctionne plus et un corps ne peut pas revenir à la vie une fois qu'il est mort.
- Il est inutile de donner trop de détails. Donnez-lui uniquement les détails qu'il sera capable de comprendre.

## **Aidez-le à exprimer ce qu'il ressent**

- Aidez-le à trouver les mots justes pour exprimer ses sentiments (par exemple, as-tu mal à ton estomac lorsque tu penses à ta maman ? Frappes-tu ta poupée parce que tu es en colère que grand-papa soit mort ?).
- Faites-le participer aux discussions familiales.

## **Laissez-lui le temps de réfléchir à ce que vous lui avez dit**

- Écoutez ce qu'il a à dire.
- Répondez à ses questions. Parfois, vous pourriez avoir envie de cacher certains détails. Même si cela peut parfois être difficile, il est important de répondre aux questions qu'il pose.
- Redonnez les informations si c'est nécessaire. Cela l'aidera à comprendre, et ce que vous dites aura plus de sens.
- Rassurez-le en lui disant que la mort reste mystérieuse et qu'il est normal d'être confus et de ne pas avoir de réponses à toutes les questions.

## Entourez-le d'amour n'ajoutez pas de stress à son état

- Maintenez le plus possible les habitudes de l'enfant.
- Touchez-le ; donnez-lui des câlins et des bisous.
- Réconfortez-le physiquement (par exemple, blottissez-vous sous les couvertures).



## Ayez toujours en tête son âge et sa maturité

- Ne le forcez pas à dire ou faire quelque chose s'il n'est pas prêt (par exemple, il pourrait avoir envie de faire un dessin spécial ou partager un jouet cher à son cœur, mais il ne veut pas voir le corps aux funérailles).
- Respectez les besoins de votre enfant (par exemple, laissez-le dormir avec une photo de l'être cher si cela peut le réconforter).
- La majorité des enfants aiment se sentir inclus dans les événements, même s'ils sont trop jeunes pour se souvenir des détails de la mort. Parlez à une infirmière ou à une travailleuse sociale pour savoir comment un enfant âgé de moins de 3 ans peut dire au revoir à un être cher.
- Pour les enfants âgés de plus de 3 ans, demandez-leur ce qu'ils aimeraient faire. Ne décidez pas pour eux. Votre enfant apprend à savoir comment gérer son deuil en vous regardant faire.

# Mon enfant comprend-il vraiment ce qui s'est passé ? Comment puis-je l'aider ?

Il peut être très difficile de savoir si votre enfant a compris tout ce que vous lui avez expliqué. Peut-être aurez-vous l'impression qu'il a compris ce qui s'est passé. Les questions qu'il pose devraient vous permettre de savoir si c'est vraiment le cas. Par exemple, il peut vous demander :

**Est-ce que papa sera là à Noël ?**

**Tu vas pas mourir toi, hein ?**

**Qu'est-ce qui arrive vraiment quand on meurt ?**

La mort est une notion très complexe. Beaucoup d'enfants ne comprennent pas le concept avant l'âge de 12 ans. Cela signifie que votre enfant ne sera en mesure de comprendre ce qui s'est passé que bien des années plus tard, lorsqu'il sera plus âgé et mature.



# Mon enfant devrait-il m'accompagner à l'hôpital ? Doit-il voir le corps du défunt ?

Plusieurs moyens existent pour préparer une visite à l'hôpital et soutenir votre enfant. Voici quelques suggestions :

- Dites-lui à l'avance ce à quoi il peut s'attendre. Vous pouvez aussi prendre une photo du lit d'hôpital pour vous aider à lui décrire ce qu'il verra lors de sa visite. Une infirmière ou une travailleuse sociale peut vous aider ; elles sont habituées à aider les enfants et à préparer les parents pour ce type de visite.
- Faites-le participer aux discussions familiales. Cela lui permettra de comprendre ce qui se passe.
- Autorisez les enfants à voir le corps. Accompagnez-les pour les soutenir.
- Respectez les décisions de votre enfant. Si votre enfant ne veut pas rendre visite à un proche à l'hôpital, essayez de savoir pourquoi. Essayez de répondre aux inquiétudes de votre enfant (par exemple, a-t-il peur de quelque chose ? Comprend-il ce qui se passe ?). Il peut aussi avoir besoin de plus de temps.
- Aidez-le à faire ses adieux (par exemple, il peut fabriquer une carte ou faire un dessin ou écrire une lettre). Vous pourriez regarder des photos ou des vidéos ensemble. Partagez des souvenirs.

# Mon enfant devrait-il venir à la maison funéraire ou à la cérémonie ?

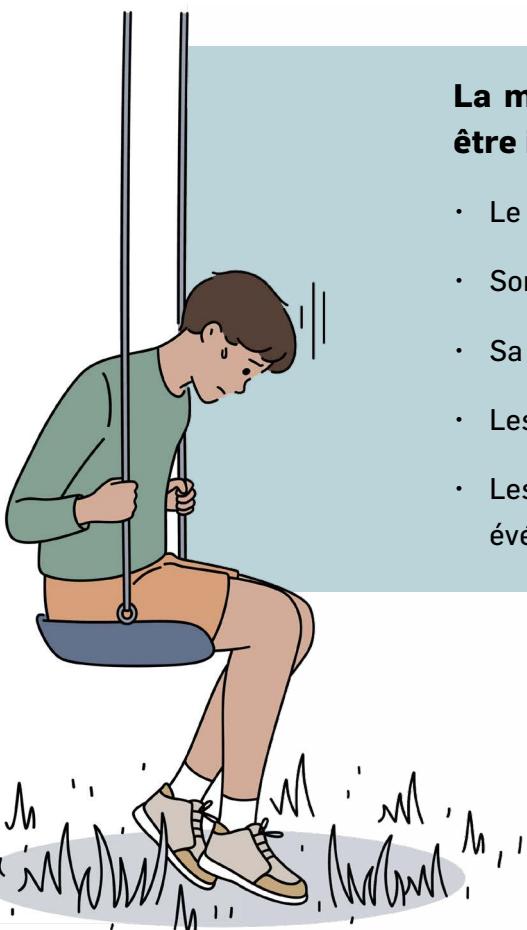
Comme pour la visite à l'hôpital, un enfant a besoin d'être préparé pour savoir ce qu'il verra et les personnes qui seront présentes :

- Expliquez-lui ce à quoi il devra s'attendre (par exemple, racontez-lui l'ordre des événements, ce qui va se passer).
- Faites participer votre enfant à la planification des funérailles. S'ils sont plus âgés, demandez-leur s'ils veulent jouer un rôle précis (par exemple, veulent-ils simplement rester avec vous ? Veulent-ils faire un dessin ou raconter une histoire qui parle de l'être cher ?).
- Désignez un second adulte (par exemple, un autre parent, un membre de la famille ou un ami) en qui votre enfant a confiance et qui pourra vous aider. N'oubliez pas que vous aussi vous avez perdu un être cher. Vous n'aurez certainement pas le temps ni l'énergie de répondre à tous les besoins de votre enfant pendant les funérailles ou la cérémonie.



# Quelle serait la réaction normale d'un enfant face à un décès ? De quoi a-t-il besoin ?

Les enfants et les adultes ne vivent pas le deuil de la même manière. En situation de stress, les enfants ont des réactions différentes des adultes. En fonction de son âge, votre enfant peut éprouver toute une gamme de sentiments différents. Son comportement peut changer.



## **La manière dont votre enfant va réagir peut être influencée par :**

- Le soutien de ses amis proches et de sa famille.
- Son âge, sa personnalité et sa maturité.
- Sa relation avec l'être cher.
- Les deuils antérieurs qu'il a vécus.
- Les circonstances de la mort de l'être cher et les événements autour de sa mort.

## **Votre enfant pourrait :**

- Avoir de la difficulté à parler de la mort.
- Ressentir des émotions très fortes. Il pourrait ressentir de la confusion, de la tristesse, de la peur, de l'insécurité ou de la culpabilité.
- Faire des crises de colère, refuser de faire ses tâches ou faire pipi au lit.
- S'agripper à vous ou vouloir constamment être avec vous. Il peut ressentir un sentiment d'abandon ou faire de l'anxiété parce qu'il a été séparé de l'être cher.
- Il va s'inquiéter et se demander si vous aussi allez mourir bientôt.
- Avoir peur de choses dont il n'avait pas peur auparavant.
- Être perdu dans ses pensées.
- Pleurer, puis jouer (comme si de rien était), puis pleurer de nouveau.
- Se réfugier dans la pensée magique (par exemple, il va s'imaginer que ses pensées ou son mauvais comportement ont provoqué la mort de l'être cher).
- Avoir des difficultés à l'école (par exemple, avoir un comportement agressif ou des difficultés à faire ses devoirs).
- Ne pas manger ou mal dormir.



Les bébés et les jeunes enfants se souviendront très peu de l'être cher. Pourtant, partager des souvenirs et des histoires avec eux fera une énorme différence (par exemple, tu te souviens quand ?). Cela les aidera à renforcer les liens avec la personne qui est décédée et leur sentiment d'appartenance à la famille.



Rappelez-vous : la mort est complexe et chacun vit le deuil différemment. Laissez le temps à votre enfant de vivre son deuil. Cela pourra prendre des semaines, des mois, et même s'étaler sur plusieurs années (le processus du deuil n'a pas de limite). Rassurez-vous : plus le temps passe, mieux votre enfant comprendra les choses.

Vous êtes inquiet, car cette expérience pourrait avoir blessé (ou traumatisé) votre enfant. Gardez en mémoire que votre enfant va en ressortir grandi émotionnellement s'il :

- Peut vivre son deuil avec votre famille.
- A trouvé des réponses à ses questions.
- A pu dire au revoir à la personne décédée.

# Quand mon enfant devrait-il retourner à l'école ?

- Parlez à son professeur pour vous mettre d'accord sur la meilleure façon de le réintégrer aux activités scolaires.
- Respectez les niveaux d'énergie de votre enfant. Demandez-lui de vous dire quand il se sentira prêt à retourner à l'école.
- Dites à votre enfant que vous l'aimez et le soutenez. Réservez des moments de calme pour parler de la personne décédée ou créer un objet-souvenir en sa mémoire.
- Avec la permission de votre enfant, parlez à ses amis qui peuvent lui apporter un grand soutien.
- Consultez des professionnels de la santé, au besoin.



# Comment savoir si mon enfant a besoin d'aide ?

En tant que parent, c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant et vous saurez lorsqu'il ne va pas bien. Si vous remarquez chez lui l'un des changements suivants qui persistent pendant plus de 8 semaines, il se pourrait que votre enfant ait de la difficulté à faire face à la situation. S'il ou elle :

- **Fait des cauchemars ou n'arrive pas à dormir.**
- **Est agressif à l'école ou n'arrive pas à terminer ses devoirs.**
- **S'agrippe à vous et ne parle plus à ses amis et à sa famille.**
- **Se dispute avec sa famille et ses amis.**
- **Se comporte comme la personne décédée.**

Si vous remarquez l'un de ses comportements chez votre enfant 8 semaines après le décès de l'être cher, parlez-en à votre médecin, infirmière ou à tout autre professionnel de la santé en qui vous avez confiance. Vous pouvez également obtenir de l'aide auprès de groupes spécialisés dans le soutien aux enfants qui vivent un deuil (voir **page 54** pour en apprendre davantage).



# Les ressources

Lors d'un deuil, il est important de s'entourer de gens qu'on aime. Cependant, il arrive parfois qu'on ait besoin d'une aide supplémentaire. Si c'est votre cas, il est tout à fait normal d'aller chercher de l'aide extérieure.

Parlez-en à votre médecin, infirmière ou tout autre professionnel de la santé. Vous pourrez également obtenir de l'aide auprès de groupes qui viennent en aide aux personnes endeuillées (voir **page 54** pour en apprendre davantage).

La plupart des CLSC du Québec offrent des ressources spécialisées gratuites. Votre médecin ou votre CLSC peut aussi vous référer à des groupes de soutien dans votre région où vous pourrez rencontrer des personnes qui ont vécu des situations semblables. Certains de ces organismes peuvent offrir des rencontres individuelles ou en groupe portant sur le soutien dans le deuil. Pour obtenir la liste des CLSC visitez: [www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/)

Si vous désirez contacter un psychologue, l'Ordre des psychologues du Québec pourra vous fournir une liste des psychologues qui offrent ce type de services dans votre région. Pour les contacter,appelez le 1 (800) 561-1223. Vous pouvez également visiter le site Internet : [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

Vérifiez avec votre employeur si vous pouvez bénéficier d'un programme d'aide aux employés.

# Les ressources



**Vous vous sentez dépassé et incapable d'y faire face ?**

**Vous avez des tendances suicidaires ou avez tenté de vous suicider ?**

**N'attendez pas.**

**Allez immédiatement chercher de l'aide.**

**Votre santé est importante.**

## **Vous ne savez pas vers qui vous tourner ?**

Parlez à votre médecin de famille, votre médecin du CLSC ou à tout autre professionnel de la santé que vous connaissez et en qui vous avez confiance. Ils pourront vous apporter l'aide dont vous avez besoin.

Prenez contact avec un centre de prévention du suicide. Ils offrent du support et de l'information aux familles. Vous pouvez les rejoindre en appelant ce numéro sans frais : **1-866-APPELLE (277-3553)**. La communication téléphonique sera automatiquement transférée au centre de prévention du suicide régional le plus près de l'endroit d'où l'appel provient.

# Groupes de soutien

Pour **Info-Santé**,appelez le 811 à partir de votre téléphone.

**Mon deuil** est un site internet qui vient en aide aux personnes endeuillées. Il propose des forums où les personnes endeuillées peuvent discuter de ce qu'ils pensent et ressentent.  
<https://mondeuil.ca/>



# Lectures et ressources suggérées

Veuillez scanner le code QR ou visiter [cusm.ca/DOT](http://cusm.ca/DOT) pour trouver des livres recommandés, des ressources Internet et communautaires pour tous les âges.



# Informations importantes à connaître lorsqu'une personne décède

Le site Web du Québec couvre tous les aspects, depuis l'enregistrement d'un décès et le choix d'un salon funéraire jusqu'à la demande d'aide financière et la déclaration de revenus.

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/que-faire>

