



# TROUSSE de *deuil*

du CISSS de la Montérégie-Centre



Québec 



# TABLE

des *matières*

- 05** | Trousse de deuil
- 06** | Qu'est-ce que le deuil ?
- 07** | Quelles sont les réactions durant le deuil ?
- 08** | Que puis-je faire pour cheminer dans mon deuil ?

## Quelles sont les ressources de soutien au deuil ?

- 10** | Ressources communautaires et groupes de deuil
- 11** | Lignes d'écoute
- 12** | Lectures, films, séries et émissions sur le deuil
- 13** | Démarche suivant le décès

## Enfants, jeunes et parents en deuil

- 14** | Comment accompagner un enfant ou un jeune en deuil ?
- 16** | Ressources communautaires et groupes de deuil pour enfants, jeunes et parents
- 17** | Lignes d'écoute pour enfants, jeunes et parents  
Lectures, films, séries et émissions sur le deuil pour les enfants et les jeunes

## CISSS de la Montérégie-Centre

- 18** | Quels sont les services de soutien au deuil du CISSS de la Montérégie-Centre ?



# TROUSSE de *deuil*



En ce moment de perte, toute l'équipe soignante s'unit pour vous offrir ses plus sincères condoléances.

Dans le but de vous accompagner, voici des informations sur le deuil, des ressources disponibles et un lien vers le guide de la [démarche à suivre après le décès](#).

# QU'EST-CE QUE le *deuil* ?

Le deuil est décrit comme

**« une réaction saine et un état de souffrance et de tristesse à la suite de la perte d'une personne aimée ».**

– Jean Monbourquette

C'est un processus naturel. Certains auteurs découpent le deuil en étapes ou en phases. En réalité, il n'existe pas une seule recette pour vivre son deuil. C'est un cheminement personnel. Le deuil est souvent comparé à des montagnes russes, où des moments difficiles et heureux peuvent cohabiter. Les journées sont désormais différentes sans la présence physique de la personne décédée. Des changements se font de jour en jour. Il faut s'adapter et poursuivre sa propre vie autrement malgré la peine.

Il ne faut pas viser ou croire que le deuil a une date de fin. Telle une cicatrice, il est moins douloureux au fil du temps, mais il peut rester présent. Les événements de la vie peuvent éveiller des souvenirs de la personne décédée. Par exemple, une date anniversaire, une chanson, une rencontre, une odeur, etc. Ces souvenirs pourraient faire revivre des émotions même plusieurs années plus tard.

**Vous êtes le mieux placé pour identifier vos besoins par rapport au deuil et pour choisir le moment de consulter des ressources de soutien.**

# QUELLES SONT les *réactions* durant le deuil ?

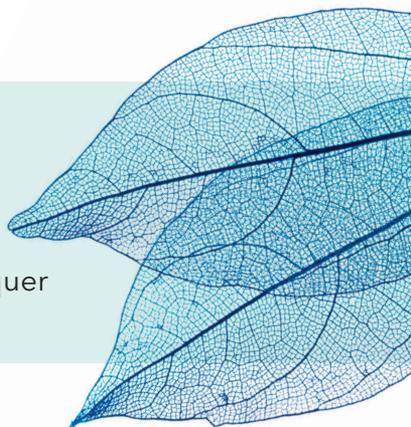
Chacun vit son expérience de deuil à sa façon, selon sa personnalité et à son propre rythme. L'intensité des réactions varie selon les circonstances entourant le décès et votre relation avec la personne décédée. Il peut être difficile de prévoir et comprendre vos réactions par rapport à la perte. Les réactions du deuil peuvent prendre différentes formes.

En voici quelques exemples :

RÉACTIONS	EXEMPLES
émotionnelles	chagrin • colère • impuissance révolte • culpabilité
physiques	grande fatigue • douleur • stress perte d'appétit • trouble du sommeil
sociales	isolement • retrait • perte d'intérêt peur de la solitude
spirituelles	recherche de sens • perte d'espoir prise de conscience de sa propre finalité

## À noter

Si des réactions du deuil deviennent intenses et persistantes et qu'elles vous causent de la détresse, nous vous encourageons à communiquer avec une [ressource de soutien](#).



# QUE PUIS-JE FAIRE

pour *cheminer* dans mon deuil ?

Prendre action peut faciliter le cheminement du deuil. L'objectif est de prendre un temps de recul pour penser à vous et au vécu unique qui vous relie à la personne décédée. Parmi les actions qui font du bien, nous retrouvons : puiser dans vos forces, prendre soin de vous, vous exprimer et créer des rituels.

En voici quelques exemples :

## Puiser dans vos forces



- Identifier ce qui vous a aidé à passer à travers des moments difficiles dans votre vie.
- Parmi ce qui a aidé, cibler des gestes qui peuvent être mis de l'avant dès maintenant.
- Faire une chose qui vous plaît chaque jour.
- Vous entourer des personnes qui vous font du bien.
- Oser faire autrement.

## Prendre soin de vous



- Être bienveillant envers soi-même.
- Vous donner le droit de vivre votre peine.
- Établir une nouvelle routine à suivre chaque jour.
- Vous accorder des moments de repos.
- Prendre de grandes respirations profondes lorsque les émotions sont intenses.
- Pratiquer la cohérence cardiaque.
- Aller marcher/prendre contact avec la nature.
- Consulter les ressources de soutien.
- Si vous avez des décisions importantes à prendre, donnez-vous du temps.

## Vous exprimer



- Raconter des moments marquants passés avec la personne décédée.
- Parler de comment la personne vous a marqué (héritage émotionnel).
- Témoigner de l'autre en racontant son histoire.
- Partager avec quelqu'un l'expérience vécue (parcours de vie, fin de vie, mort, etc.).
- Dessiner, chanter, peindre, composer.
- Participer à un groupe de soutien de deuil.
- Écrire une lettre à la personne décédée pour exprimer vos regrets et pardons.
- Préparer un coffret souvenir avec des objets rassemblés de la personne.
- Redonner au suivant (association, bénévolat, proches).
- Identifier une personne-ressource avec qui communiquer en cas d'urgence.

## Créer des rituels



- Regarder des photographies/vidéos avec des personnes qui ont connu la personne défunte.
- Participer aux rites funéraires, lire un hommage ou des témoignages.
- Vous rendre au cimetière ou au columbarium.
- Prier ou méditer.
- Assister à une cérémonie commémorative.
- Redire Au revoir les yeux fermés (visualisation).
- Organiser une activité spéciale que la personne défunte aurait aimée.
- Réserver un coin commémoratif dans la demeure (chandelle, photos).
- Marquer la transition par un geste concret (voyage, planter un arbre).
- Inclure les enfants et les jeunes aux rituels.

## À noter

La consommation d'alcool, de drogues, de médicaments et toutes autres dépendances peut nuire au deuil.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez communiquer avec une [ressource certifiée en dépendance](#).

# QUELLES SONT les *ressources* de soutien au deuil ?

Votre santé et votre bien-être sont importants. Le soutien réduit les impacts du deuil dans la vie quotidienne. Vous pouvez aller chercher du soutien auprès de vos proches. Vous pouvez aussi consulter des ressources spécialisées dans l'accompagnement des personnes endeuillées. Nous vous encourageons à les joindre, si vous en ressentez le besoin.

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES ET GROUPES DE DEUIL

Vous trouverez une liste des principales ressources communautaires et groupes de deuil qui pourront vous guider vers leurs propres services ou ceux de votre région :



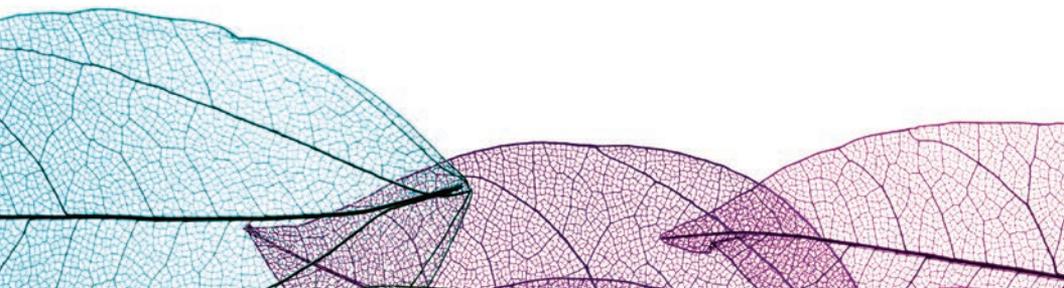
J'accompagne  
Le bottin (par région et par service)  
[jaccompagne.ca/ressources](http://jaccompagne.ca/ressources)



Fondation Monbourquette  
[fondationmonbourquette.com](http://fondationmonbourquette.com)  
514 894-8981



Maison Source bleue  
[maisonsourcebleue.ca](http://maisonsourcebleue.ca)  
450 641-3165





Maison Victor-Gadbois  
[maisonvictor-gadbois.com](http://maisonvictor-gadbois.com)  
 450 467-1710

---



Ordre des psychologues du Québec  
[ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)  
 1 800 561-1223

---



Fédération des coopératives  
 funéraires du Québec  
[fcfq.coop](http://fcfq.coop)  
 1 891 566-6303

## LIGNES D'ÉCOUTE

Les lignes d'écoute sont des organismes avec du personnel formé en relation d'aide qui sont gratuites, anonymes, confidentielles et accessibles pour tous. Les principales lignes d'écoute pour le deuil sont :

1 888 Le deuil **1 888 533-3845**

---

Tel-Aide **514 935-1101**

---

Tel-Aînés **514 353-2463**

---

Fondation PalliAmi  
 (18 ans et +) **514 413-8777**

---

Suicide.ca **1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**  
**Texte 1 855-957-5353**



## LECTURES, FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS SUR LE DEUIL

Vous trouverez des suggestions de lectures, films, séries et émissions sur le deuil auprès des organismes suivants :

- **Biblio-Santé** offre un cahier thématique sur le deuil. Il est mis à jour annuellement par l'Association des bibliothèques publiques du Québec. Le cahier regroupe : surmonter le deuil, perte d'un enfant, deuil vécu par l'enfant et l'adolescent et deuil vécu à la suite d'un suicide. **Consultez le site Internet : [bibliosante.ca](http://bibliosante.ca)**
- **[Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie](#)** est réalisé par les Formations Monbourquette sur le deuil de l'Université de Montréal. Il décrit le processus du deuil et donne des moyens concrets ou des gestes symboliques pour amorcer le deuil.  
**Consultez le site Internet : [praxis.umontreal.ca](http://praxis.umontreal.ca)**
- **Infodeuil.ca** décrit le deuil en mots et en images. La navigation sur le site Internet permet d'explorer l'essentiel sur le deuil, les rituels, des événements à venir et des ressources.  
**Consultez la page Internet : [infodeuil.ca](http://infodeuil.ca)**

## DÉMARCHE SUIVANT LE DÉCÈS

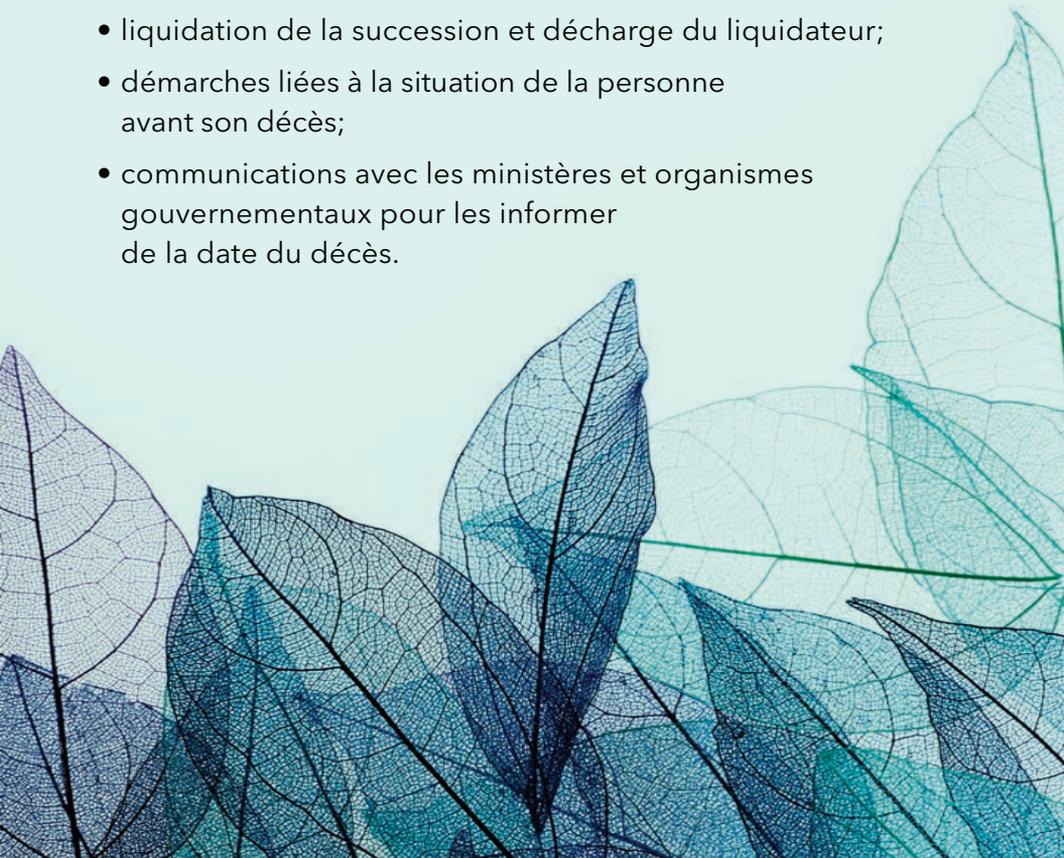
Les démarches à réaliser suivant le décès d'un proche sont détaillées dans le guide [Que faire lors d'un décès](#). Ce guide est révisé tous les ans par le gouvernement du Québec.

### Visitez le site Internet :

[quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces](http://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces)

Il contient :

- démarches en prévision du décès;
- démarches prioritaires à la suite du décès;
- démarches préalables au règlement de la succession;
- aide financière aux survivants;
- liquidation de la succession et décharge du liquidateur;
- démarches liées à la situation de la personne avant son décès;
- communications avec les ministères et organismes gouvernementaux pour les informer de la date du décès.



# COMMENT ACCOMPAGNER un *enfant* ou un *jeune* en deuil?

Le deuil n'est pas une question d'âge, cependant la conception de la mort évolue en grandissant. Par souci de protection, certains adultes croient qu'il faut éviter d'en parler aux enfants. Au contraire, parler de la mort avec eux est un geste de reconnaissance qui leur permet :

- d'exprimer leurs émotions ;
- de poser leurs questions;
- de se sentir inclus;
- de se sentir rassurés et en sécurité;
- de se sentir entourés.

Vous pouvez questionner l'enfant ou le jeune sur sa propre compréhension des événements et de la mort. Ainsi, vous aurez un point de départ pour adapter votre soutien. L'enfant ou le jeune en deuil peut avoir besoin d'un moment avant de sentir que les émotions sont moins intenses. Il est aussi possible qu'un temps soit nécessaire avant de pouvoir exprimer ce qu'il vit, et même qu'il ne l'exprime que plusieurs années plus tard. L'entourage doit demeurer à l'affût et ouvert à la discussion.

## **À noter**

Comme parent ou proche, vous connaissez votre enfant ou votre jeune. Il importe de demeurer vigilant aux réactions du deuil (cauchemars, trouble du comportement, isolement à l'école, etc.). Si des réactions du deuil deviennent intenses et persistantes et qu'elles lui causent de la détresse, nous vous encourageons à communiquer avec une ressource de soutien pour enfants, jeunes et parents.

## Être à l'écoute



- Rester attentif aux réactions de l'enfant ou du jeune.
- L'encourager à parler de ses émotions et partager sa peine avec famille et amis.
- L'inviter à poser des questions maintenant, et plus tard.
- Lui offrir votre disponibilité pour en parler.

## En parler



- Utiliser des mots simples.
- Prononcer le mot mort lorsque vous parlez du décès.
- Éviter les secrets et les non-dits (enfants et jeunes ressentent la peine des adultes).
- L'accompagner pour dire *Au revoir* à l'être cher.
- Refléter les forces de l'enfant ou du jeune dans les périodes plus difficiles.

## Répondre aux questions



- Répondre la vérité aux questions posées.
- Annoncer le décès en nommant les événements qui suivront.
- Expliquer les changements dans leur routine de vie.
- Voir et toucher le corps du défunt aideraient à la compréhension de la mort.

## Faire participer aux rituels



- L'inclure dans la préparation des rituels.
- Préparer bricolage, dessins, mots, chanson, spectacle, hommage, etc.
- Lui permettre d'assister aux rituels.
- Créer des rituels ensemble.

## Réconforter



- Le tenir dans vos bras, lui démontrer des marques d'affection.
- Pleurer ensemble.
- Identifier avec lui un objet réconfort rappelant la personne décédée.
- Regarder un livre, film, série ou émission parlant du deuil.
- Lui offrir la possibilité d'avoir le soutien de pairs dans un groupe ou avec un intervenant de la santé si besoin.

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES ET GROUPES DE DEUIL POUR ENFANTS, JEUNES ET PARENTS

Vous trouverez ici une liste des principales ressources communautaires et groupes de deuil pour les enfants, les jeunes et les parents. Ils pourront vous guider vers leurs propres services ou ceux de votre région :



Deuil-Jeunesse  
[deuil-jeunesse.com](http://deuil-jeunesse.com)  
1 855 889-3666

---



La Maison des Petits Tournesols  
(enfants, adolescents et parents)  
[lamaisondespetittournesols.com](http://lamaisondespetittournesols.com)  
450 332-4862

---

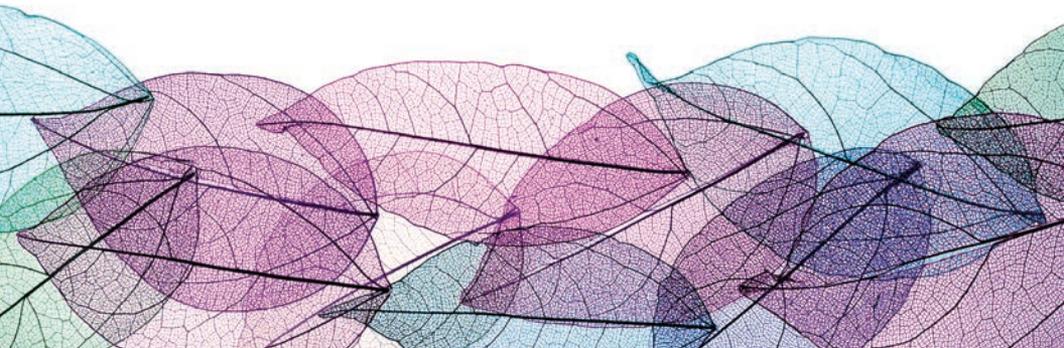


Le Phare, Enfants et Familles  
[phare-lighthouse.com](http://phare-lighthouse.com)  
514 954-4848

---



Maison Victor-Gadbois (enfants et adultes)  
[maisonvictor-gadbois.com](http://maisonvictor-gadbois.com)  
450 467-1710



## LIGNES D'ÉCOUTE POUR ENFANTS, JEUNES ET PARENTS

Les lignes d'écoute sont des organismes avec du personnel formé en relation d'aide qui sont gratuites, anonymes, confidentielles et accessibles pour tous. Voici les principales lignes d'écoute pour le deuil pour enfants, jeunes et parents :

Deuil Jeunesse	<b>1 855 889-3666</b>
Tel-Jeunes	<b>1 800 263-2266</b>
Ligne Parents	<b>1 800 361-5085</b>
Suicide Action Montréal	<b>1 866 277-3553</b>

## LECTURES, FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS SUR LE DEUIL POUR LES ENFANTS ET JEUNES

Vous trouverez des suggestions de lectures, films, séries et émissions sur le deuil pour les enfants et les jeunes auprès des organismes suivants :

- **Biblio-Santé** offre un cahier thématique sur le deuil. Il est mis à jour annuellement par l'Association des bibliothèques publiques du Québec. Le cahier regroupe : surmonter le deuil, perte d'un enfant, deuil vécu par l'enfant et l'adolescent et deuil vécu à la suite d'un suicide.  
**Consultez le site Internet :** [bibliosante.ca](http://bibliosante.ca)
- **DeuilDesEnfants.ca** est un site Internet gratuit du Portail palliatif canadien. Il offre des trucs pour : comprendre le deuil des enfants et trouver des moments propices aux discussions, comment parler de la fin de vie et de la mort et comment accompagner les enfants endeuillés.  
**Consultez le site Internet :** [deuildeenfants.ca](http://deuildeenfants.ca)
- **Deuil-Jeunesse** a plus d'une trentaine de publications sur les enfants et les jeunes par rapport au deuil ainsi que leur accompagnement. Ces publications sont composées de : guides, articles, livres, mémoires, essais, affiches et vidéos.  
**Consultez le site Internet :** [deuil-jeunesse.com](http://deuil-jeunesse.com)

# QUELS SONT les *services de soutien* au deuil DU CISSS DE LA MONTÉRÉGIE-CENTRE ?

Ce que vous vivez pourrait nécessiter un accompagnement par un professionnel de la santé. Vous pouvez communiquer avec **Info-Social** au 8-1-1.

Vous pourriez aussi vous adresser à l'**accueil psychosocial du CLSC** de votre secteur en téléphonant ou en vous rendant sur place.

**CLSC de Henryville**  
*N'offre pas le service*

Consulter  
le CLSC de la  
Vallée-des-Forts

**CLSC de la rue Champlain** (*pour les 12-25 ans*)  
185, rue Champlain  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6V5

**450 358-2572**  
poste 3083

**CLSC de la Vallée-des-Forts**  
978, boulevard du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1E5

**450 358-2572**  
poste 4510

**CLSC de Saint-Césaire**  
*N'offre pas le service*

Consulter  
le CLSC de la  
Vallée-des-Forts

**CLSC du Richelieu**  
300, chemin de Marieville  
Richelieu (Québec) J3L 3V8

**450 658-7561**  
poste 4510

**CLSC Saint-Hubert**  
6800, boulevard Cousineau  
Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Z4

**450 443-7400**  
poste 7318

**CLSC Samuel-de-Champlain**  
5811, boulevard Taschereau, bureau 100  
Brossard (Québec) J4Z 1A5

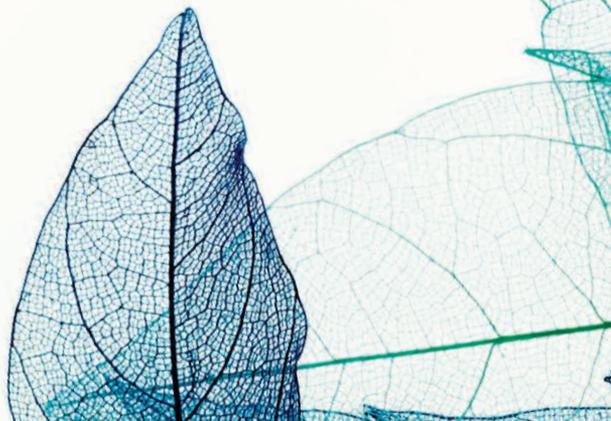
**450 445-4452**  
poste 2666

Vous pourriez rencontrer votre médecin et être dirigé vers le **guichet d'accès en santé mentale** afin d'obtenir des services adaptés à votre situation près de chez vous.

« Le deuil ouvre un chemin que la vie sans épreuves ne connaît pas. L'ombre fait place à la lumière, la peur du vide s'atténue et de nouvelles possibilités ouvrent une voie jusque-là impensable. L'endeuillé trouve en lui une vitalité qu'il croyait avoir perdue en perdant l'autre, il se redécouvre différent au terme non pas du deuil mais d'un travail continu dont le dénouement sera libérateur et prometteur. »



– Johanne de Montigny



**Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre**

**Québec**



**Pour commander des copies imprimées :** [repropluscsssmc.rtss.qc.ca/repro/login/login.asp](http://repropluscsssmc.rtss.qc.ca/repro/login/login.asp)  
Numéro de référence : 4701