

Le deuil est une expérience humaine profonde et universelle. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre cette période — chaque personne traverse le deuil à son propre rythme. Ce guide vous présente des ressources de soutien disponibles au Québec ainsi que des pistes pour prendre soin de vous et de vos proches durant ce temps difficile.

## ■ COMPRENDRE LE DEUIL

Le deuil peut se manifester de nombreuses façons — émotionnellement, physiquement et spirituellement. Il est normal de ressentir une combinaison de ces émotions, parfois de manière inattendue.

### ● **Choc et déni**

Une sensation d'irréalité, d'engourdissement. Le cerveau se protège en absorbant graduellement la réalité de la perte.

### ● **Tristesse et chagrin**

Pleurs, mélancolie, sentiment de vide. Cette phase est naturelle et nécessaire — elle témoigne de l'amour porté à la personne disparue.

### ● **Colère et culpabilité**

Sentiments parfois dirigés vers soi-même, les médecins, Dieu ou la personne décédée. La culpabilité ('j'aurais dû...') est très fréquente.

### ● **Réorganisation**

Graduellement, la vie reprend son cours. Les souvenirs deviennent davantage une source de réconfort que de douleur.

### ● **Acceptation et intégration**

La perte devient partie intégrante de son histoire. L'espoir revient, sans oublier ni trahir la personne aimée.

*« Le deuil n'est pas la fin de l'amour — c'est l'amour qui continue sous une autre forme. »*

## ■ LIGNES D'AIDE IMMÉDIATE

Si vous traversez une période de détresse intense, ces ressources sont disponibles 24h/24, 7j/7 et complètement gratuites.

### Tel-Aide

Écoute téléphonique bénévole pour toute personne en détresse émotionnelle. Présence chaleureuse et confidentielle, sans jugement.

■ 514 935-1101 · ■ [telaide.qc.ca](http://telaide.qc.ca)

### Suicide Action Montréal / 1 866 APPELLE

Ligne de prévention du suicide disponible dans tout le Québec. Soutien également offert aux proches endeuillés par suicide.

■ 1 866 277-3553 · ■ [suicideactionmontreal.ca](http://suicideactionmontreal.ca)

### Ligne québécoise de prévention du suicide

Service provincial d'écoute, d'intervention et de référence disponible en tout temps pour les personnes en crise ou leurs proches.

■ 1 866 APPELLE (277-3553) · ■ [aqps.qc.ca](http://aqps.qc.ca)

### Jeunesse, j'écoute

Pour les jeunes de moins de 30 ans vivant un deuil ou une détresse. Texte, clavardage ou appel — disponible 24/7.

■ 686868 (texto) · ■ [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

## ■ SOUTIEN SPÉCIALISÉ EN DEUIL

Ces organismes offrent un accompagnement ciblé selon votre situation.

### Albatros Québec

Réseau provincial d'accompagnement bénévole des personnes en fin de vie et de leurs proches endeuillés. Présence humaine et chaleureuse à domicile.

■ 418 687-6084 · ■ [albatros.ca](http://albatros.ca)

### Fondation Deuil-Jeunesse

Accompagnement des enfants, adolescents et familles confrontés au deuil. Groupes de soutien, ateliers et ressources spécialisées.

■ 514 485-0vissit · ■ [deuil-jeunesse.com](http://deuil-jeunesse.com)

### Vivre le deuil

Groupes d'entraide et d'accompagnement pour adultes en deuil. Présence dans plusieurs régions du Québec.

■ 514 933-5515 · ■ [vivreledeuil.com](http://vivreledeuil.com)

### Centre de bénévolat de la Rive-Sud

Groupes de soutien au deuil et accompagnement pour personnes endeuillées en Montérégie et régions avoisinantes.

■ 450 672-8511 · ■ [cbars.ca](http://cbars.ca)

## ■ RESSOURCES PAR TYPE DE DEUIL

### Deuil après un suicide

Association québécoise de prévention du suicide

■ 1 866 APPELLE ■ [aqps.qc.ca](http://aqps.qc.ca)

### Deuil d'un enfant

Groupe Leucan / soutien aux familles

■ 1 800 361-9643 ■ [leucan.ca](http://leucan.ca)

### Deuil périnatal

Groupe d'entraide Chrysalide

■ 450 471-9788 ■ [chrysalide.ca](http://chrysalide.ca)

### Deuil et aînés

Appui aux proches aidants

■ 1 855 852-7784 ■ [lappui.org](http://lappui.org)

## ■ PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

Si la douleur du deuil devient envahissante ou persiste longtemps, consulter un professionnel est une démarche courageuse et bénéfique.

### Psychologue

Accompagnement thérapeutique approfondi du deuil compliqué ou traumatique. Remboursement possible via assurances collectives.

■ — · ■ [ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)

### Travailleur social / CLSC

Soutien psychosocial gratuit dans votre CLSC local. Accès sans rendez-vous ou via votre médecin de famille.

■ 811 (Info-Social) · ■ [ciusss.qc.ca](http://ciusss.qc.ca)

### Psychothérapeute ou thérapeute en relation d'aide

Accompagnement par approches diverses (deuil, trauma, pleine conscience). Vérifiez les accréditations reconnues.

■ — ■ [otstcfq.ca](http://otstcfq.ca)

### Aumônier ou accompagnateur spirituel

Pour ceux qui souhaitent un soutien ancré dans une dimension spirituelle ou religieuse. Disponible dans les hôpitaux, CHSLD et via les paroisses.

■ — ■ **Votre établissement de santé**

## ■ PRENDRE SOIN DE SOI DURANT LE DEUIL

### ■ Dormir

Respectez vos besoins en sommeil, même si le rythme est perturbé.

### ■ Manger

Essayez de manger régulièrement, même de petites quantités.

### ■ Bouger

Une courte marche quotidienne peut soulager l'anxiété et la tristesse.

### ■ Parler

Partagez vos émotions avec un proche de confiance ou un professionnel.

### ■ Écrire

Tenir un journal aide à traverser et à nommer ses émotions.

### ■ Rituels

Honorer la mémoire du défunt à votre façon aide à traverser le deuil.

### ■ Nature

Le contact avec la nature a un effet apaisant sur le système nerveux.

### ■ Décrocher

Il est permis de prendre des pauses des réseaux sociaux et des nouvelles.

### ♥■ Patience

Soyez doux envers vous-même — il n'y a pas de calendrier pour le deuil.

## ■ COMMENT ACCOMPAGNER UN PROCHE EN DEUIL

✓ **Être présent**

Votre simple présence compte souvent plus que vos mots.

✓ **Écouter sans juger**

Laissez la personne parler de sa perte autant qu'elle le souhaite.

✓ **Offrir de l'aide concrète**

Proposez : 'Je passe faire l'épicerie mardi' plutôt que 'Appelle-moi si tu as besoin'.

✓ **Nommer le défunt**

Prononcer le nom de la personne décédée est un cadeau précieux.

✓ **Être patient**

Le deuil peut durer des mois, voire des années. Continuez à être là.

✗ **Éviter de dire...**

'Je sais ce que tu ressens', 'Il est mieux là où il est', 'Tu dois aller de l'avant'.

✗ **Ne pas minimiser**

Chaque deuil est unique. Évitez les comparaisons avec d'autres pertes.

✗ **Ne pas disparaître**

La solitude après les funérailles est souvent plus difficile à vivre.

## White & Fils est à vos côtés

Notre équipe comprend que le deuil ne se termine pas après les funérailles. Nous sommes disponibles pour vous orienter vers les ressources appropriées, vous accompagner dans vos démarches ou simplement vous écouter. N'hésitez pas à nous contacter en tout temps.