



Montréal-Ouest

Traverser un deuil, un pas à la fois...

Ressources d'aide

Un mot pour vous

En ces moments difficiles, toute l'équipe vous offre ses plus sincères condoléances.

Cette trousse vous informe et vous soutient.
Elle ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Qu'est-ce que le deuil ?

Comprendre le deuil

Le deuil est une réaction normale à une perte.
Chaque personne vit le deuil à sa façon.

Le deuil peut suivre un décès. Il peut aussi suivre une autre perte, comme une séparation.

Le deuil peut survenir pendant une maladie. La personne peut changer dans son identité, ses capacités et ses relations. On appelle cela un deuil sans décès, ou deuil blanc. La personne malade et ses proches peuvent le vivre.

Rappel

Avec le temps, la douleur peut diminuer. Cependant, des souvenirs ou des moments peuvent revenir raviver votre peine (ex. : une chanson, une rencontre, une date, une odeur, un événement).

Vos réactions et vos besoins

Vous êtes la personne la mieux placée pour connaître vos besoins. Il est normal de demander de l'aide selon le moment qui vous convient.

Chaque personne vit son deuil à sa façon et à son rythme. Le deuil peut varier selon la situation vécue (ex. : une maladie, un accident ou un décès soudain). Le lien avec la personne peut aussi influencer le deuil.

Vous pouvez vivre plusieurs réactions. Celles-ci peuvent changer avec le temps.

Réactions possibles

- chagrin, colère, impuissance, révolte, culpabilité;
- grande fatigue, douleur, stress;
- perte d'appétit, trouble du sommeil;
- difficulté à se concentrer, être confus;
- isolement, perte d'intérêt, peur d'être seul;
- en faire trop (suractivité);
- se poser des questions sur le sens de la vie;
- se sentir découragé ou perdre espoir;
- penser plus souvent à la mort.

Ces réactions sont normales. Demandez de l'aide si la peine devient plus intense ou nuit à votre quotidien.



Ce qui peut vous aider

Des gestes simples peuvent vous aider à avancer.
Prenez un moment pour penser à vous et à vos besoins.
Choisissez ce qui vous fait du bien.

Utilisez vos forces

Rappelez-vous ce qui vous a déjà aidé dans le passé. Choisissez des actions simples que vous pouvez faire maintenant, comme :

- entourez-vous de personnes qui vous font du bien;
- essayez de nouvelles façons de faire.

Prenez soin de vous

Prenez du temps pour vous. Respectez vos limites.
Donnez-vous le droit de vivre vos émotions.

- prenez du repos chaque jour;
- mangez et hydratez-vous régulièrement;
- faites une activité que vous aimez;
- respirez lentement lors des émotions fortes;
- entourez-vous de personnes bienveillantes.

Exprimez ce que vous vivez

- | | |
|---|---|
| • parlez avec une personne de confiance; | • partagez des souvenirs de la personne décédée; |
| • racontez ce que vous avez vécu; | • gardez des objets qui vous rappellent cette personne; |
| • écrivez une lettre ou un journal sur ce que vous ressentez; | • aidez les autres, si cela vous fait du bien; |
| • dessinez, chantez ou créez; | • joignez un groupe de soutien. |

Créez des rituels

Les rituels peuvent vous aider à donner du sens à ce que vous vivez.

- regardez des photos ou des vidéos avec d'autres personnes;
- participez à des rituels selon vos croyances;
- assistez aux funérailles ou à une cérémonie;
- visitez un lieu important, comme un cimetière;
- prenez un moment pour prier ou méditer;
- prenez un temps calme pour dire au revoir;
- organisez une activité en souvenir de la personne;
- créez un coin souvenir à la maison avec des objets ou des photos;
- posez un geste symbolique, comme planter un arbre.



Important

Évitez l'alcool et les drogues. Ces produits peuvent augmenter votre souffrance. Au besoin, demandez de l'aide pour votre consommation :

msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances





Accompagner un enfant ou un jeune en deuil

Peu importe leur âge, les enfants aussi peuvent vivre un deuil. Parlez de la mort avec l'enfant. Cela lui permet de se sentir compris et en sécurité.

Il peut :

- exprimer ses émotions;
- se sentir inclus;
- poser ses questions;
- se sentir entouré.

Chaque enfant comprend la mort selon son âge. Demandez-lui ce qu'il comprend de la situation. Adaptez vos mots à son âge. Respectez son rythme.

L'enfant peut avoir besoin de temps pour réagir. Il peut aussi parler de son deuil plus tard, voire plusieurs années après. Restez disponible et ouvert à la discussion.

Voici quelques conseils simples :

Soyez à l'écoute

Soyez attentif à ses réactions. Invitez-le à parler de ce qu'il ressent.

- observez ses réactions;
- dites-lui qu'il peut poser des questions (maintenant et plus tard).
- écoutez sans juger;
- rappelez-lui que vous êtes là pour lui;

Parlez de la mort

Utilisez des mots simples et clairs. Dites le mot « mort ».

- évitez les secrets;
- expliquez ce qui s'est passé;
- aidez-le à dire au revoir à la personne;
- soulignez-lui ses forces.

Répondez aux questions

Répondez avec des mots simples.

- répondez la vérité aux questions posées;
- annoncez le décès en nommant les événements qui suivront;
- expliquez les changements dans sa routine;
- si l'enfant le souhaite, permettez-lui de voir et de toucher le corps de la personne décédée.

Faites participer

Incluez l'enfant dans les rituels :

- préparez un dessin, un mot ou une chanson;
- participez ensemble aux cérémonies;
- créez un rituel qui lui ressemble.

Réconfortez

Montrez votre affection. Offrez du réconfort.

- prenez-le dans vos bras;
- acceptez de pleurer ensemble;
- proposez un objet réconfortant qui rappelle la personne;
- regardez un livre, film, série ou émission qui parle du deuil (adapté à l'âge de l'enfant);
- offrez-lui du soutien au besoin (par un proche, un groupe ou un professionnel).

Quand demander de l'aide pour un enfant ?

Vous connaissez bien votre enfant ou votre jeune. Restez attentif à ses réactions (ex. : cauchemars, changements de comportement, isolement à l'école). Demandez de l'aide en cas d'inquiétudes.

Quand demander plus d'aide pour vous ?

Parfois, le deuil devient plus difficile. Vous pouvez vous sentir dépassé. Sachez que vous n'avez pas à traverser ce moment seul. De l'aide est disponible si vous en ressentez le besoin.

Rappelez-vous que parler peut faire du bien. N'hésitez donc pas à vous tourner vers une personne de confiance, au besoin. Des ressources sont aussi là pour vous écouter et vous aider.

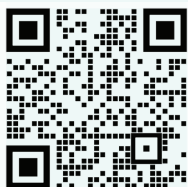
Votre santé et votre bien-être sont importants. Nous vous encourageons donc à demander de l'aide.

Ressources de soutien

Plusieurs services sont disponibles près de chez vous.

Vous pouvez choisir celui qui vous convient :

- groupes de soutien pour le deuil;
- organismes communautaires;
- services d'écoute.



www.santemonteregie.qc.ca/ouest/documentation/ressources-de-soutien-en-deuil-pour-mieux-vous-guider



BESOIN D'AIDE RAPIDEMENT ?

1. Appelez Info-Social au 8-1-1, option 3.

- une personne vous écoute avec respect et sans jugement;
- le service est gratuit et confidentiel.

2. Vous pouvez aussi :

- parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé;
- demander des services en santé mentale près de chez vous.



RESSOURCES UTILES

Ressources pour les adultes

Ces services sont gratuits et confidentiels.

Ligne Le Deuil : 1 888 533-3845 ou [Tel-ecoute.org](https://www.tel-ecoute.org)

Tel-Aide : 514 935-1101

Écoute Entraide : 514 278-2130

[Suicide.ca](https://www.suicide.ca) : 1 866 277-3553 ou texto : 535353

[MonDeuil.ca](https://www.mondeuil.ca) : offre du soutien à votre rythme.

[Infodeuil.ca](https://www.infodeuil.ca) : propose des conseils et des témoignages.

Ressources pour les jeunes et les parents

Deuil Jeunesse : 1 855 889-3666

Tel-jeunes : 1 800 263-2266

Ligne Parents : 1 800 361-5085

[Suicide.ca](https://www.suicide.ca) : 1 866 277-3553 ou texto : 535353

[DeuilDesEnfants.ca](https://www.deuil-des-enfants.ca) : aide à soutenir les enfants

**« La peine peut être grande aujourd’hui.
Avec le temps, elle peut devenir plus
douce. Vous avancez, un pas à la fois. »**

— Inspirée de Johanne de Montigny, psychologue

Pour en apprendre davantage...

Lecture, film, séries, émissions sur le deuil

Ces outils peuvent vous aider à mieux comprendre le deuil.

- [Le deuil blanc \(lappui.org\)](http://lappui.org)
Ressources pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ou leurs proches.
- [Le deuil animé \(lappui.org\)](http://lappui.org)
Capsules vidéo simples pour mieux comprendre le deuil (pour les proches et les enfants).
- Biblio-Santé.ca
Livres et outils gratuits offerts par les bibliothèques du Québec.



prise de notes



santemonteregie.qc.ca/ouest