

## SITES INFORMATION

### Family Caregiver Alliance:

Le site web ci-dessous offre des informations spécifiques pour les familles ou amis ayant soutenu une personne atteinte d'une maladie chronique avant son décès. Il s'agit d'un site américain, donc certaines informations peuvent ne pas être applicables. Lien:

<https://www.caregiver.org/grief-and-loss>

### Baycrest:

Le site web ci-dessous explique la différence entre le deuil et la dépression et fournit des signes avant-coureurs du deuil compliqué qui peut nécessiter un soutien professionnel. Cela peut être utile si vous vous inquiétez de vos symptômes et vous demandez si vous devez demander de l'aide professionnelle. Lien :

<https://www.baycrest.org/Baycrest/Education-Training/Educational-Resources/Late-life-Depression/Grief-and-bereavement>

### Help Guide:

Le site web ci-dessous discute de tous les types de deuil, y compris le deuil associé au décès d'une personne chère. Ce site offre des conseils utiles pour faire face au deuil et à la perte, ainsi que des mythes et des faits sur le deuil. Lien:

<http://www.helpguide.org/articles/>

**Votre santé est tout aussi importante.** Si vous vous sentez dépassé(e), cherchez du soutien :

[www.palliativemanitoba.ca](http://www.palliativemanitoba.ca)

[www.aosupportservices.ca](http://www.aosupportservices.ca)

## ÉTAPES SUIVANTES...

Consulter les publications sur le deuil pour en apprendre davantage sur les soins personnels et les expériences communes liées au deuil.

Consulter les brochures relatives aux formalités à remplir suite au décès d'un

## Ressources en ligne

1. Voir le site web de SPA-LTC pour plus de ressources  
<https://spaltc.ca/bibliotheque-de-ressources/?lang=fr>

# RESSOURCES RELATIVES AU DEUIL

## Contactez-nous

Dr. Genevieve Thompson  
[genevieve.thompson@umanitoba.ca](mailto:genevieve.thompson@umanitoba.ca)  
[www.spaltc.ca](http://www.spaltc.ca)





## CHAGRIN ET DEUIL

Le chagrin est une façon naturelle d'apprendre à vivre en l'absence d'une personne décédée.

Le deuil est une période de chagrin consécutive à la mort d'un proche.

### Séminaires sur le deuil :

Palliative Manitoba propose des séminaires mensuels sur le deuil organisés par Chapel Lawn Funeral Home et Cropro Funeral Chapel à Winnipeg. Ces séminaires sont gratuits et ouverts au grand public.

Pour plus d'informations, s'il vous plaît visitez:

[https://www.portailpalliatif.ca/fr\\_CA/Main+Site+Navigation/Home.aspx](https://www.portailpalliatif.ca/fr_CA/Main+Site+Navigation/Home.aspx)

## Ressources sur le deuil

### Palliative Manitoba.

Ci-dessous se trouve un lien vers les services de deuil au Manitoba. Vous y trouverez des informations sur l'accès aux services de deuil par téléphone, aux groupes de soutien et aux séminaires mensuels sur le deuil.

Lien: <https://palliativemanitoba.ca/support/>

**La Gentiane** est un lieu de partage, un site et un forum de soutien créé par et pour les personnes en deuil.

Lien: [www.lagentiane.org/](http://www.lagentiane.org/)

**Association canadienne de soins palliatifs-**  
Répertoire de ressources sur le chagrin et le deuil

Lien: <https://www.acsp.net/sensibilisation/journee-nationale-du-deuil/repertoire-de-ressources-sur-le-deuil/>

## Livres d'entraide sur le chagrin et le deuil

### Sur le chagrin et le deuil.

David Kessler, Elisabeth Kubler-Ross et Joëlle Touati

Pour enfin tourner la page du chagrin, les auteurs abordent les cinq stades du deuil : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Apprivoiser et comprendre ces passages obligés, voilà la clé de la guérison : plus qu'une leçon sur la mort, un hymne à la vie.

### Vivre le deuil au jour le jour.

Christophe Fauré

Cet ouvrage permet de mesurer à quel point ce que l'on traverse est normal et d'apprendre à s'en sortir. Il constitue un accompagnement, en plus d'apporter un éclaircissement et un réconfort inestimables à celles et ceux qui, confrontés à une terrible douleur, ne savent plus comment avancer.

### Quand le deuil sert.

Roger Régnier et Line Saint-Pierre

Dans cet ouvrage, les auteurs répondent franchement et simplement aux questions qui leur sont le plus souvent posées afin de procurer aux personnes en deuil l'information, le soutien et le réconfort dont elles ont tant besoin.