

## Sites internet d'information

### Société canadienne du cancer

Le site web ci-dessous décrit le deuil et les émotions qui l'accompagnent ainsi que les différentes formes qu'il peut prendre, comme le deuil anticipé et le deuil compliqué. Lien:

<https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/coping-with-changes/your-emotions-and-cancer>

### Collège des médecins de famille du Canada

Ce site web décrit le processus de deuil et les réactions normales qui y sont liées : version française disponible. Lien:

<https://www.aldpa.org/wp-content/uploads/2023/01/Le-processus-de-deuil-Faire-face-a-la-maladie.pdf>

### Ordre des psychologues du Québec

Le site web ci-dessous traite en détail du deuil compliqué et persistant. Lien:

<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/le-deuil-complique-et-persistant>

### Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

Pour trouver un professionnel, contactez par:

Téléphone : 514 731-3925

Sans frais : 1 888 731-9420

<https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/>

Comme personne proche aidante, **votre santé est tout aussi importante**. Si vous vous sentez dépassé.e, demandez de l'aide auprès du personnel du CHSLD, de votre CLSC ou d'Info-Social en composant le 811.

## Étapes suivantes...

Consultez les publications sur le deuil pour en apprendre davantage sur les stratégies pour prendre soin de soi et sur les expériences vécues par les personnes endeuillées.

Consultez les brochures relatives aux démarches à effectuer après le décès.

## Ressources en ligne

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

# Ressources sur le deuil

## Contactez-nous

SPA-LTC  
Université McMaster  
[spaltc@mcmaster.ca](mailto:spaltc@mcmaster.ca)  
[www.spaltc.ca](http://www.spaltc.ca)





## Chagrin et deuil

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

Le deuil est une période de chagrin à la suite d'un décès d'un proche.

Composer le **211** pour être orienté vers une ressource communautaire ou des services sociaux à Montréal.

## Ressources sur le deuil

### Maison Monbourquette

Une ressource importante pour les personnes endeuillées du Québec. La Maison Monbourquette offre une ligne téléphonique d'aide et un répertoire de ressources de plus de 250 organismes québécois qui peuvent aider à traverser cette période difficile. **1-888- LE DEUIL**

(1-888-533-3845) Lien: <https://www.maisonmonbourquette.com/>

### Ami Québec

Les résidents de Montréal qui ont besoin d'aide peuvent consulter un des organismes qui figurent sur ce site. Les salons funéraires peuvent également fournir des ressources utiles.

Lien: <https://amiquebec.org/francais/>

### Portail canadien en soins palliatifs

Site qui offre du soutien et de l'information personnalisée sur les soins palliatifs, les soins en fin de vie, le chagrin et le deuil.

- [https://www.virtualhospice.ca/fr\\_CA/Main%2BSite%2BNavigation/Home.aspx](https://www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main%2BSite%2BNavigation/Home.aspx)
- <https://www.mondeuil.ca/>

**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/)

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

### Sur le chagrin et le deuil

David Kessler, Elisabeth Kubler-Ross et Joëlle Touati.

Pour 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 survient

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.