

Vivre son deuil :
Ressources communautaires
et audiovisuelles
pour vous aider



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

AFFILIÉE À
Université  de Montréal

Présentation

La perte d'un proche se présente comme une expérience difficile à traverser et à intégrer, selon le contexte dans laquelle elle nous arrive. Il arrive parfois que nous ne nous sentions pas confortables d'en parler avec nos proches ou encore que nous hésitions pour entreprendre une démarche avec un aidant professionnel ou un groupe de pairs-aidants. Voici quelques ressources communautaires et vidéos que nous avons sélectionnées qui peuvent vous aider pour mieux comprendre le deuil et son processus ainsi que vous fournir quelques outils et points de repères. Dans la mesure où les difficultés et la détresse persisteraient, nous vous recommandons d'avoir recours à de l'aide professionnelle afin de vous aider à traverser cette épreuve.

Ressources téléphoniques

Ligne d'écoute téléphonique pour le deuil : 1-888-533-3845

10h00 à 22h00 sur semaine / 10h00 à 14h00 les fins de semaine

Guides écrits pour les personnes endeuillées en contexte de la COVID

https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations_sur_l_accompagnement_des_personnes_endeuillees/Guide_deuil_pandemie.FR.pdf

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-17W.pdf>

Organismes communautaires spécialisés dans l'accompagnement du deuil

Deuil jeunesse : 1-855-889-3666

<https://www.deuil-jeunesse.com/>

Organisme communautaire offrant un soutien spécifique pour les enfants et les adolescents en deuil, mais aussi pour les adultes.

Possibilité de soutien téléphonique, via visioconférence ou en personne. Offre aussi différentes ressources en ligne et des références bibliographiques dans la section «Publications» <https://www.deuil-jeunesse.com/publications>

Lumivie.com : 450-687-8311

<http://www.lumivie.com/>

Organisme communautaire offrant un soutien de deuil principalement pour les adultes, les proches aidants et les personnes en fin de vie. Possibilité de soutien téléphonique sur rendez-vous. Dessert prioritairement la population de Laval.

Répertoire provincial d'organismes et d'accompagnateurs de personnes endeuillées

<http://chairemonbourquette.umontreal.ca/test/#!/directory/map/lbl=5e8399b54e528661ee25fee9>

Ressources audiovisuelles

Deuil vécu par un adulte

Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute qui offre des vulgarisations simples et claires sur le processus de deuil

<https://www.youtube.com/watch?v=C9V7ESltxEs>

<https://www.youtube.com/watch?v=gCgpyYHlh7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=fFSXS8apvRw>

<https://www.youtube.com/watch?v=NNiaseUr5ZE>

<https://www.youtube.com/watch?v=aluL7GTSnXM>

<https://www.youtube.com/watch?v=FWOciA-qG2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pzau23ySKGM>

Martin Latulippe, coach de vie qui témoigne de son expérience de deuil et en donne des conseils

<https://www.youtube.com/watch?v=7EUC1YhIU>

Sophie Sitri, Psychologue qui donne différents conseils sur le deuil

<https://www.youtube.com/watch?v=9NoHdkJOzUM>

Témoignage de la mort d'un proche suite au COVID-19

<https://www.youtube.com/watch?v=e0JNNbOXac4>

Animation explicative sur l'accompagnement de deuil auprès des adultes

<https://www.youtube.com/watch?v=W20li-bZil>

Boris Cyrulnik, Réflexion sur le «sens» de la mort

<https://www.youtube.com/watch?v=nFZHx4SQh8Y>

Animations pour adultes concernant le deuil

<https://www.youtube.com/watch?v=1-rPTl1Pnpk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Oo4KXZVapsQ>

Deuil vécu par un enfant

Deuil jeunesse, organisme communautaire spécialisé dans le soutien de deuil auprès des enfants et des adolescents. Capsules de 1 à 4 minutes. <https://www.deuil-jeunesse.com>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rwQNtaXphQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=T4uNyBaVHBc>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWdM5DS5G7s>

Deuil jeunesse : capsules spécifiques au contexte de la COVID-19

<https://www.youtube.com/watch?v=8cZHPnblzp8>

<https://www.youtube.com/watch?v=cHxl-tgJAcQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=l-3fo6hkxko>

<https://www.youtube.com/watch?v=oWYx0n6alrQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=mLydikg2HLI>

Liens divers sur l'accompagnement de deuil auprès des enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=iFuW1GOdPyY>

<https://www.youtube.com/watch?v=vpr2BGVAog0>

<https://www.youtube.com/watch?v=-vEsbBF9PTY>

Animations explicatives sur l'accompagnement de deuil auprès des enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=Wx5sFy3nyww>

<https://www.youtube.com/watch?v=d4p5YINoCJI>

Témoignages d'enfants sur leur expérience de deuil

<https://www.youtube.com/watch?v=-mckDdmuFrg>

<https://www.youtube.com/watch?v=4-nnnitlDwM>

<https://www.youtube.com/watch?v=8a0qcjDi-Lg>