

4

AUPRÈS DE VOUS

OUTIL DE SOUTIEN DANS LE DEUIL

SOMMAIRE

Jean Monbourquette
Les étapes de la guérison

Les deuils qui se compliquent

Suggestions de livres et de sites Internet



VERS LA GUÉRISON ET LA TRANSFORMATION

Plus d'un an est passé depuis la mort de Simon. Si la perte de son mari l'a énormément secouée, Laurence retrouve des jours plus sereins.

Au fil des jours, elle a dû accepter beaucoup de choses avant d'en arriver là. D'abord, le départ soudain de Simon, emporté par un terrible accident de voiture. Ensuite, elle a dû lui pardonner de n'avoir pas toujours été suffisamment présent et de l'avoir « abandonnée » si rapidement. Enfin, elle s'est pardonné à elle-même son manque de compréhension envers lui lorsque leur relation devenait tumultueuse. Ainsi, elle a fait la

paix avec son passé tout en sachant que l'amour de Simon demeurerait gravé dans son cœur pour toujours.

Dorénavant, elle se sent beaucoup plus tolérante et patiente envers les autres et envers la vie en général. Toute la souffrance qu'elle a vécue lui fait maintenant apprécier la simplicité des petits plaisirs de la vie. Elle profite désormais de chaque instant, sachant que rien ne dure toujours.

D'ailleurs, beaucoup de projets bouillonnent en elle. Elle aimerait peut-être même se lancer dans une deuxième

carrière, depuis le temps qu'elle aspire à ranger manuels et cahiers d'enseignante! Aussi, elle songe parfois à partager de nouveau sa vie avec quelqu'un.

Avec le recul, elle sait que cette expérience lui a permis d'en apprendre beaucoup sur elle-même, mais également sur le sens de la vie et des nombreuses pertes qu'elle place sur notre route.

Ce dernier fascicule d'une série de quatre vise à aider les personnes endeuillées à mieux comprendre les phases du processus de deuil qui mènent à la guérison.

Produite par le mouvement des coopératives funéraires, cette publication est destinée à offrir un soutien aux personnes endeuillées. Les coopératives funéraires participantes transmettent gratuitement cette publication aux personnes endeuillées qui leur ont confié les funérailles d'un proche.

Présentée sous forme de quatre fascicules, la série *Auprès de vous* permet de mieux comprendre les émotions propres au deuil. Proposant une information claire et accessible, les fascicules présentent des réflexions, des témoignages, des moyens concrets et des ressources qui peuvent aider les personnes à cheminer à travers leur deuil.

Fascicule 1 : le choc, le déni et la désorganisation

Fascicule 2 : la réorganisation

Fascicule 3 : la réappropriation de sa vie

Fascicule 4 : la transformation et la guérison

Attentive à la souffrance des personnes endeuillées, votre coopérative funéraire comprend à quel point il est important de vivre cette épreuve dans un climat de respect. Puissiez-vous trouver la force et le réconfort afin de poursuivre votre route vers la paix et la sérénité.

SOMMAIRE

ENTREVUE

Jean Monbourquette

Le grand communicateur Jean Monbourquette présente les dernières phases du deuil qui mènent à la transformation et à la guérison.

2

TRUCS ET CONSEILS

Réaliser ses souhaits!

4

TÉMOIGNAGE

Le décès d'un ancien compagnon de vie

L'ultime séparation

Andrée Perron livre les émotions qui ont suivi la mort de son ancien conjoint et les événements qui ont permis à la famille de vivre ce deuil.

5

VOS QUESTIONS

Quand doit-on se départir des effets personnels du défunt?

6

COOPÉRATION

Devenir membre

de ma coopérative funéraire, un choix qui m'appartient

6

REGARD SUR LE DEUIL

Les deuils qui se compliquent

Une entaille qui tarde à cicatriser

7

RESSOURCES D'AIDE

Pourquoi pas un peu de lecture?

S'informer sur le deuil permet sans contredit de mieux faire face à l'épreuve, en plus d'aider à dégager le sens de ce drame qui secoue chacun d'entre nous un jour ou l'autre.

8

REMERCIEMENTS :

Nous voudrions remercier mesdames Johanne de Montigny, Josée Jacques et Andrée Perron, de même que monsieur Jean Monbourquette pour leur participation à cette édition.

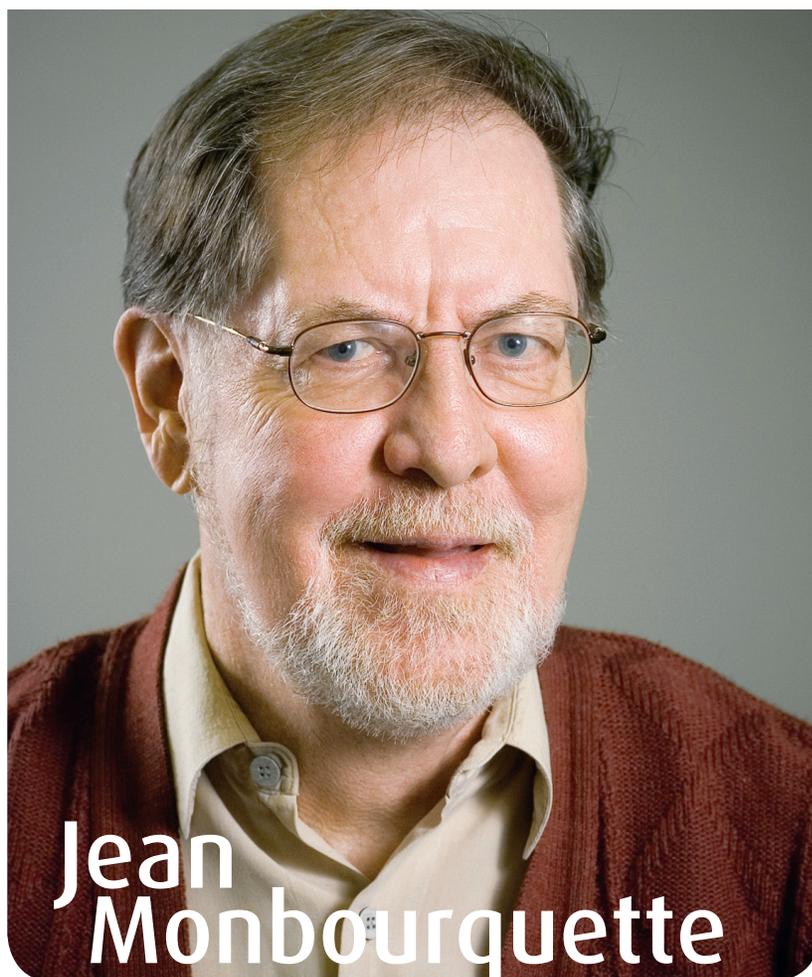


PHOTO : FRANÇOIS LAFRANCE

Jean Monbourquette

Une promesse

Après s'y être refusé pendant plus de 20 ans, Jean Monbourquette a plongé dans le deuil et en a fait son projet de vie. Son premier livre sur le sujet, *Aimer, perdre et grandir* rejoint chaque année des milliers de nouveaux lecteurs. Dans ses livres, ses conférences et cette entrevue, l'homme, prêtre oblat et psychologue, explique que faire son deuil est promesse de renaissance. Il fut l'un des premiers à former, dès 1975, des groupes d'accompagnement pour les personnes endeuillées, afin de faciliter ce passage tant redouté. C'est avec tristesse que nous apprenions le décès de ce médecin des âmes en août 2011.

Qu'est-ce qui indique à une personne que son deuil est terminé?

C'est quand on peut parler du défunt sans vivre un coup de souffrance. Ça veut dire que la plaie est cicatrisée. Dans nos groupes d'entraide, le deuil se termine par le sens de la perte, par le pardon mutuel, par l'héritage et par

Cette publication comportant quatre numéros est publiée par la :

Fédération des coopératives funéraires du Québec

548, rue Dufferin
Sherbrooke (Québec) J1H 4N1

Téléphone : 819 566-6303
Télécopieur : 819 829-1593

Courriel : fcf@reseaucoop.com
Site Internet : fcfq.coop

Direction : Alain Leclerc
Coordination : France Denis
Rédaction : Christine Tremblay
Comité consultatif : Louise Bonin, Luc Langlois, Louise Talbot, Andrée Perron
Conception graphique : Gilles Blais, Infografik design communication

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

la confirmation de la communauté que le deuil est fini. Comme on a perdu les rituels qui accompagnaient le deuil, il faut en inventer pour suppléer à cette absence.

Que voulez-vous dire par découvrir un sens à cette perte ?

Il s'agit de découvrir comment je vais poursuivre ma route, quel est le sens que ça prend dans ma vie. J'ai connu une femme qui n'arrivait pas à progresser dans le deuil de son enfant. Je lui ai suggéré un jour de trouver un sens à cette perte. Au début, elle était très méfiante, elle craignait que je lui impose le bon Dieu. La semaine suivante, elle m'a dit: «J'ai pensé à mon amie très chère qui a perdu la vie à 28 ans, sans avoir vécu son rêve d'avoir des enfants. J'ai pensé lui confier mon enfant pour qu'elle en prenne soin de l'autre côté.» La semaine suivante, elle est revenue et m'a dit: «Je suis allée enterrer les cendres de mon

enfant dans ma région natale.» Elle gardait ces cendres à côté de son lit depuis six ans. Elle a pu progresser dans son deuil en trouvant un sens à ce vide. On a besoin d'une mythologie, même si on est athée.

Vous abordez la phase du pardon dans vos étapes du deuil. À qui doit-on pardonner ?

À Dieu, pour certains. Un Dieu si bon qui permet une telle chose, ça pose un problème de foi. D'autres doivent pardonner au défunt. Perdre un être cher cause une blessure. Il y a en nous un petit gars ou une petite fille qui souffre. Pour résoudre son deuil, on doit pardonner à l'autre de nous avoir quitté, de nous causer un problème, de ne plus faire ses tâches. C'est un tracas de perdre quelqu'un. Dans mes séances, j'ai rencontré une femme qui était inconsolable de la mort de sa mère. Je lui ai demandé un

Faire son héritage, c'est se demander: «Qu'est-ce que je veux recevoir de cette personne, qu'est-ce que j'ai aimé chez elle ?»

Dans vos groupes de soutien, vous amenez les personnes endeuillées à découvrir l'héritage que laisse le défunt. Quelle est l'importance de ce rituel ?

En psychologie, on dit qu'on projette nos qualités sur un être aimé. Les parents particulièrement projettent sur leurs enfants leurs rêves et leurs qualités. Lorsque l'être aimé meurt, ça crée un énorme vide. Il faut récupérer ces projections-là. C'est ce qui amène des gens à prendre la relève d'un conjoint ou d'un parent dans une entreprise. C'est aussi ce qui les amène à reprendre un projet ou un talent, et parfois à mieux réussir que l'autre. Faire son héritage, c'est se demander: «Qu'est-ce que je veux recevoir de cette personne, qu'est-ce que j'ai aimé chez elle ?»

À la mort d'un parent, est-il possible que les enfants aillent chercher chacun une partie de l'héritage ?

Oui, sur l'aspect qu'on aimait de ce parent. Mais dans une famille, il est très difficile de choisir soi-même son héritage. Parfois, on nous l'impose un peu. Le système familial se défend. On redistribue les rôles aux personnes. Quelqu'un est désigné pour remplir le vide. Le même phénomène se produit lorsqu'un couple perd un enfant. Un autre enfant se sent obligé de prendre sa place. J'ai vu une jeune adolescente dire à ses parents: «Ne pleurez pas, je vais remplacer mon frère». Ça met beaucoup de pression sur les enfants. Les parents devraient avoir la sagesse de dire: «Ton frère est mort, viens pleurer avec nous. Personne ne viendra le remplacer.»

Quand on perd quelqu'un, on le perd sous différents angles.

jour de nous nommer ce qu'elle avait perdu. Elle a répondu: «J'ai perdu ma gardienne. C'est ma mère, mais c'est aussi ma gardienne». Et elle a éclaté en sanglots. Quand on perd quelqu'un, on le perd sous différents angles. On doit pardonner à l'être qui nous a quitté et on lui demande son pardon: de ne pas l'avoir assez aimé, de ne pas le lui avoir assez dit, de ne pas l'avoir assez visité.



PHOTO : FRANÇOIS LAFRANCE

de renaissance

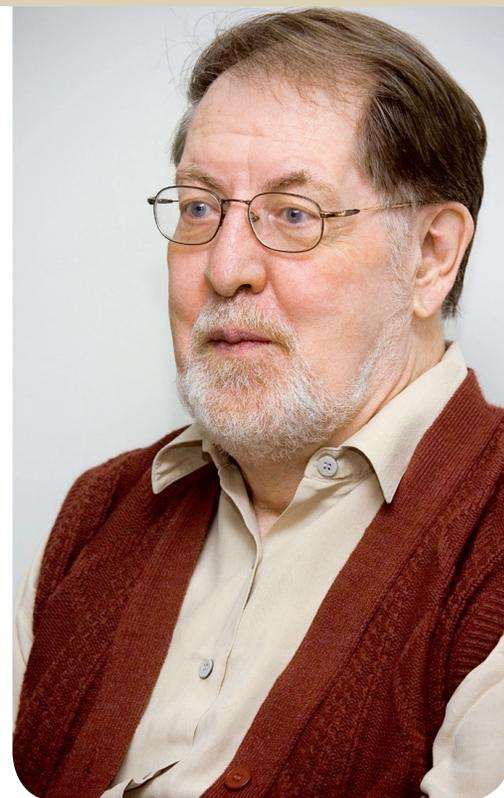
Comment expliquez-vous que certaines personnes découvrent leur mission de vie lorsqu'elles vivent un grand deuil ?

Laisser partir un proche, c'est très difficile. Mais quand on le fait, on tombe dans un temps de méditation qui nous amène à nous poser la question : « Qui suis-je ? Que puis-je faire de ma vie ? » Il faut prendre le temps d'y réfléchir. Quand une mère perd son enfant, elle se demande « qui suis-je maintenant ? J'avais une fonction qui me demandait toute mon énergie. » Elle se retrouve devant un vide, elle ne sait pas quoi faire d'elle-même. Le questionnement peut durer deux mois, trois mois et la réponse surgit de l'intérieur. Chacun a une mission, j'en suis convaincu.

Chacun a une mission, j'en suis convaincu.

Suggérez-vous aux gens de célébrer la fin d'un deuil ?

Oui. Quand on a fait notre héritage et qu'on se sent en croissance, on vit une phase de grande puissance. Il est bon de le célébrer : on peut ouvrir une bouteille de champagne, faire un goûter, pratiquer une activité que l'on aime beaucoup. On ne célèbre pas la mort de la personne, on célèbre la croissance résultant du deuil. C'est très beau.



Trucs et conseils



EXERCICE : RÉALISER SES SOUHAITS !

Il n'est pas rare d'entendre des gens se plaindre qu'ils ne consacrent pas suffisamment de temps à ce qui leur fait vraiment plaisir. Écrire une liste de ce que vous aimeriez réaliser vous incite à définir vos priorités et à passer à l'action. Ainsi, il est toujours possible de concrétiser ses désirs et de modifier son quotidien.

1. Quelles sont les « choses » (rêves, projets, promesses, etc.) que vous aimeriez réaliser avant de mourir ? Faites l'effort d'en trouver cinquante !
2. Nommez-en cinq prioritaires.
3. Sur votre liste, précisez si vos souhaits sont réalisables à court, à moyen ou à long terme.

PHOTO : FRANÇOIS LAFRANÇE

4. Choisissez « une chose » que vous réaliserez au cours des trois prochains mois, ou dont vous amorcerez la réalisation. Quel est ce souhait ?
5. Comment vous y êtes-vous pris pour qu'il se réalise ou qu'il commence à se réaliser ?
6. Quels sont les bienfaits de cette réalisation ou de ces quelques pas vers la réalisation ?

Quand la vie vous pèse, vous n'avez qu'à consulter votre liste et à passer à l'action. Chaque projet peut devenir un objectif. Un simple pas dans la direction de cet objectif vous rapproche de sa réalisation. La vie est un rêve, faites-en une réalité...

SOURCES : JACQUES, Josée. *Les saisons du deuil : la mort tisserande de la vie*, Outremont, Les Éditions Quebecor, 2002, 223 p.

Exercice publié avec la permission de l'auteur.

Le décès d'un ancien compagnon de vie **L'ultime séparation**

Gilles, mon ex-conjoint, est décédé en décembre 2003. Le diabète a finalement eu raison de lui, une vingtaine d'années après le début de la maladie.

Divorcés depuis 1988, Gilles et moi avons néanmoins conservé une relation d'amitié très privilégiée. Pour préserver la cellule familiale, nous avons décidé de faire en sorte que nos enfants évoluent au sein d'un milieu équilibré, et qu'ils ne se trouvent jamais coincés entre deux parents. Tous deux d'un naturel pacifique, nous nous arrangeons toujours pour entretenir un climat d'entente.

Quand nous avons appris le décès de Gilles, nous nous sommes réunis dans sa chambre, les enfants et moi, pour vivre un dernier moment d'intimité avec lui. De la même façon, nous avons assisté à son incinération, et les funérailles ont eu lieu quelques jours plus tard.

C'est ma fille qui a réglé la succession et moi, je me suis occupée de tout ce qui entoure les funérailles. Comme j'étais déjà dans le milieu funéraire, je savais que c'était important de faire les bons choix pour les gens qui restent.

«Le reel du diable» converti en «reel de l'ange»

Mon ex-mari était réellement ce que l'on peut appeler un «bon vivant». Pour souligner cet aspect de sa personnalité,

mais aussi, le fait qu'il appréciait beaucoup la musique folklorique, nous avons fait appel aux services d'un violoniste lors des funérailles. «Le reel de l'ange» s'est donc fait entendre dans toute

«Te rends-tu compte que tu es veuve maintenant?», m'a un jour demandé l'un de mes enfants. Cette remarque m'a étonnée.

l'église, au grand plaisir des personnes présentes. Nous étions le 23 décembre. Il était important pour moi de tenir compte, cette journée-là, du contexte de festivités dans lequel nous nous trouvions, mais aussi, de laisser aux gens cette impression que Gilles les saluait et leur souhaitait de joyeuses fêtes malgré tout.

Ce Noël-là, les enfants et moi avons préféré laisser les cadeaux intacts sous l'arbre. Le cœur n'y était pas. Nous nous sommes donc accordés un moment pour vivre le vide de l'absence. Je trouvais important que nous suivions notre propre rythme, en fonction de l'intensité de nos émotions. Je crois qu'il ne faut jamais faire la fête à contrecœur.



Andrée Perron est directrice générale de la Coopérative funéraire de la Mauricie

Le départ d'un «ex»

«Te rends-tu compte que tu es veuve maintenant?» m'a un jour demandé l'un de mes enfants. Cette remarque m'a étonnée. Personnellement, je ne me considérais pas comme une veuve. Dans ma tête et mon cœur, c'est mon ex-mari qui était parti, mais surtout le père de mes enfants. J'avais déjà fait le deuil de ma relation avec lui. La rupture émotionnelle s'était enclenchée depuis longtemps, même si j'admets avoir perdu un grand ami. Je pense d'ailleurs que c'est ce qui m'a aidée à traverser le deuil. Il n'y avait pas d'ambiguïté dans notre relation. Tout était clair en ce sens.

Ce qui importe, lorsque l'on vit une période difficile comme la perte d'une personne significative, c'est d'être entouré d'un réseau de soutien qui accepte que tu pleures, que tu fasses preuve de moins d'enthousiasme et de bonne humeur. Car si le départ de quelqu'un permet de resserrer les liens autour de soi, la mort aura au moins servi à quelque chose.

Andrée Perron

Quand doit-on se départir des effets personnels du défunt ?

Il n'y a pas de temps idéal arrêté pour le faire. Se départir hâtivement des effets personnels du défunt, en cherchant ainsi à éviter tout ce qui rappelle son existence et sa mort, peut être aussi néfaste que de s'accrocher désespérément aux témoins du passé, surtout lorsqu'ils évoquent des moments pénibles ou qu'ils nuisent au détachement.

La bonne attitude consiste à prendre le temps de vivre une période de transition pour assimiler l'absence du défunt en ne gardant à la vue que les objets qui évoquent de bons souvenirs. Après un certain temps, le tri de ces objets devrait s'effectuer plus facilement.

Cette étape sera aussi une occasion de mettre de l'ordre dans vos pensées et dans vos souvenirs. Elle doit donc se faire dans le calme et la lucidité. Avant de décider soit de conserver ou de donner, soit de jeter tel objet, il est bon de réfléchir aux raisons qui motivent le geste.

Réponse tirée de :
RÉGNIER, Roger et Line SAINT-PIERRE.
Quand le deuil survient, 80 questions et réponses, Montréal, Éditions Sciences et Culture, 2000, 185 p.



Devenir membre d'une coopérative funéraire

Un choix qui m'appartient

Plus de 130 000 personnes au Québec ont pris la décision de changer les choses en appuyant le développement d'une coopérative funéraire. Ainsi, en plus de contribuer au soutien d'une entreprise collective qui appartient à ses membres, ils profitent des avantages reliés à leur adhésion.

Je deviens membre de ma coopérative funéraire parce que :

1. Je supporte une entreprise qui réinvestit ses profits dans la publication d'outils pour ses membres.
2. Je choisis une entreprise qui se distingue par son approche humaine et professionnelle.
3. Je démontre ma solidarité en joignant le mouvement coopératif.
4. J'affirme mes valeurs d'entraide, de démocratie, d'équité et d'engagement envers le milieu.
5. J'encourage une organisation entièrement québécoise.

6. J'appuie l'économie locale et régionale.
7. J'obtiens des produits et des services de qualité qui répondent vraiment à mes besoins.
8. Je peux participer à la prise de décision et aux activités de ma coopérative.
9. Je deviens copropriétaire d'une entreprise coopérative.
10. J'ai accès gratuitement à de l'information objective et de la documentation pratique.
11. J'ai la possibilité de transférer mon contrat d'arrangements funéraires préalables dans 100 points de service au Québec.
12. Je joins un réseau qui compte plus de 130 000 membres présents partout à travers le Québec.

La coopérative constitue une garantie pour la structure et la solidité économique de la région: elle appartient à la population et fait partie du patrimoine collectif.

J'aimerais en savoir plus

- J'aimerais devenir membre de ma coopérative funéraire. Veuillez m'envoyer un formulaire.
- Sans obligation de ma part, j'aimerais qu'on me contacte pour me donner de l'information sur la planification funéraire.

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Prière de retourner à la coopérative funéraire de votre région ou à :

Fédération des coopératives funéraires du Québec
548, rue Dufferin
Sherbrooke (Québec) J1H 4N1



Les deuils qui se compliquent

Une entaille qui tarde à cicatriser

La mort d'un proche soulève généralement toute une pléiade de réactions vives et contradictoires, qui étonnent fréquemment l'endeuillé lui-même. Doit-on s'interroger lorsque des symptômes comme l'envie de mourir, le sentiment de culpabilité profond ou tout simplement le manque d'appétit se prolongent dans le temps, et ce, sans diminuer d'intensité ?

Avec la collaboration de Johanne de Montigny, psychologue au service des soins palliatifs du Centre universitaire de santé McGill, nous tenterons de mieux comprendre comment et pourquoi un deuil peut se compliquer.

Deuil compliqué vs deuil pathologique

« En premier lieu, il est important de distinguer le deuil pathologique du deuil compliqué, précise Mme de Montigny. De prime abord, on réfère au deuil compliqué lorsque des circonstances entourant la perte viennent complexifier le processus normal de deuil. » Johanne de Montigny nomme quatre facteurs qui risquent d'entraver le cheminement vers la guérison. D'abord, l'isolement, qui rend le deuil beaucoup plus lourd à porter.

C'est l'intensité des réactions qui constitue le facteur primordial à considérer pour différencier le processus normal du deuil et le deuil qui se complique.

Ensuite, l'attachement excessif (exemple des couples fusionnels), qui fait en sorte qu'une personne mise tout sur une relation en particulier. En troisième lieu, nous retrouvons les conflits non résolus et enfin, la désacralisation des rites. En effet, la grande liberté d'action que permet le phénomène des nouveaux rites entraîne fréquemment des divisions au sein des membres d'une famille, ces derniers n'ayant pas tous les mêmes besoins en ce qui a trait aux rituels funéraires. Ces quatre facteurs peuvent donc faire en sorte de « bloquer » le deuil à l'une des étapes de son évolution. »

Ainsi, le deuil compliqué non résolu risque d'entraîner la personne dans un état dépressif plus important, soit le deuil

pathologique, qui nécessite alors une aide professionnelle.

Le deuil pathologique est quant à lui plus grave, car il implique des comportements d'autodestruction ou des autoreproches répétés qui peuvent entraîner ultimement la personne vers l'élaboration d'un projet précis de suicide. Le deuil pathologique peut également amener d'autres formes d'autodestruction comme les troubles alimentaires sérieux et prolongés, les désordres du sommeil qui perdurent ou l'adoption de comportements risqués comme l'excès de vitesse démesuré.

Comment reconnaître un deuil qui se complique ?

« L'intensité des réactions constitue le facteur primordial à considérer pour différencier le processus normal du deuil (avec les réactions qui lui sont propres) et le deuil qui se complique. » En effet, selon Johanne de Montigny, il existe une nette distinction entre, par exemple, un sentiment normal de culpabilité, qui dénote simplement le degré d'amour que l'on portait à la personne disparue - et que l'on tente d'évaluer avec les frustrations vécues - et ce même sentiment, exprimé avec intensité et conviction dans des affirmations telles que : « Je ne me le pardonnerai jamais » ou encore « Je ne mérite pas d'aimer ni d'être aimé. »

Qui découvre le problème ?

« Quelqu'un qui n'a pas l'habitude de demander de l'aide ou qui se trouve assommé par sa perte, n'entreprendra pas automatiquement une démarche pour vérifier s'il vit un deuil normal ou non », affirme Johanne de Montigny. Une intervention venant de l'extérieur est parfois la seule façon de déceler le traumatisme présent dans le deuil.

Si vous connaissez quelqu'un qui vit une telle situation ou si vous sentez vous-même que vous ne progressez pas vers la résolution de votre deuil, n'hésitez pas à consulter un professionnel du deuil.

Pourquoi pas un peu de lecture ?

S'informer sur le deuil et ses répercussions permet sans contredit de mieux faire face à l'épreuve, en plus d'aider à dégager le sens de ce drame qui secoue chacun d'entre nous un jour ou l'autre. Voici donc quelques suggestions de livres et de sites Internet qui pourraient vous en apprendre davantage sur vos propres réactions et vous entraîner sur plusieurs pistes de réflexion.

Suggestions de lecture

Deits, Bob. *Revivre après l'épreuve*. Montréal, Éditions Quebecor, traduction française, Montréal, 306 p.

Delcourt, Annick. *Approvoiser l'absence Adieu mon enfant*, Librairie Arthème Fayard, Paris, 1992. 393 p.

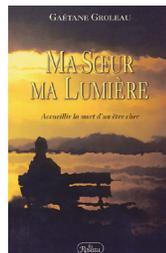
Delisle, Isabelle. *Survivre au deuil*, Éditions Paulines, Montréal, 1987. 253 p.

Fauré, Christophe. *Vivre le deuil au jour le jour*, Paris, Réapprendre à vivre après la mort d'un proche. Éditions Albin Michel, 1995, 251 p.

Groleau, Gaétane. *Ma sœur. Ma lumière. Accueillir la mort d'un être cher*, Montréal, Éditions du Roseau, 2002, 187 p.

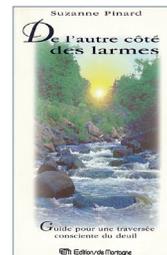
Jacques, Josée. *Les saisons du deuil*, Montréal, Éditions Quebecor, 2002, 223 p.

Monbourquette, Jean. *Comment pardonner ?* Édition Novalis, Ottawa, 1992. 249 p.



Monbourquette, Jean. *Grandir: Aimer, perdre et grandir*, Ottawa, 1994, Éditions Novalis, 175 p.

Pinard, Suzanne. *De l'autre côté des larmes. Guide pour la traversée consciente du deuil*, Montréal, Éditions de Mortagne, 198 p.



Rosette et Dobbs, Barbara. *Vivre son deuil et croître*, Genève, Éditions Jouvence, 155 p.

Sites Internet

La Gentiane - Deuil-entraide: www.lagentiane.org

Entraide-Deuil de l'Outaouais: <http://entraide-deuil.qc.ca/index.html>

L'épreuve du deuil: www.prevention.ch/lepreuvedudeuil.htm

Entre le deuil et l'espoir: www.er.uqam.ca/pasteur/e150640/deuil.html

Fédération des coopératives funéraires du Québec: www.fcfq.qc.ca

Ce fascicule constitue le dernier de la série *Auprès de vous*. Nous espérons que cette lecture vous aura permis de mieux vivre l'épreuve du deuil. Puissiez-vous trouver la force et le réconfort afin de poursuivre votre route vers la paix et la sérénité.