

3

# AUPRÈS DE VOUS

O U T I L D E S O U T I E N D A N S L E D E U I L



## SOMMAIRE

### Luce Des Aulniers

Survivre tout en conservant le souvenir de celui qui n'est plus

### La mort m'a enlevé deux compagnons de vie

### Ai-je besoin d'aide thérapeutique?

## LA RÉAPPROPRIATION DE SA VIE

Il y a maintenant quelques mois que le mari de Laurence est décédé.

Depuis, elle a entrepris beaucoup de changements dans sa vie. Elle s'est remise au sport, elle a désormais un nouveau cercle d'amis qu'elle a rencontrés en allant suivre des cours de danse et, depuis une semaine, elle a décidé de repeindre la maison « avec ses couleurs » comme elle aime bien le préciser. En effet, Simon, qui préférerait les teintes plus sobres, avait catégoriquement rejeté le rouge éclatant qu'avait jadis proposé Laurence.

« J'ai parfois l'impression de redevenir la

personne que j'étais avant mon mariage », confie-t-elle à son frère. « Jamais je n'aurai pensé avoir la force de m'en sortir et de mener ma barque seule... Je ne pensais pas que j'étais capable d'être aussi autonome et organisée. »

Même si elle se porte beaucoup mieux, Laurence se sent encore très seule certains soirs où l'absence de Simon lui pèse plus qu'à l'habitude. Elle pleure encore à l'occasion, lorsqu'elle feuillette l'album de photos familial. À d'autres occasions, par contre, le souvenir de certains moments amusants passés avec Simon la fait sourire.

Ainsi, Laurence se réapproprie peu à peu son existence sans la présence de Simon. En plus de redécouvrir des aspects de sa personnalité qu'elle avait oubliés, elle a développé de nouvelles ressources jusqu'alors insoupçonnées. Simon, toujours important dans sa vie, demeure un souvenir qui, parfois, la rend nostalgique, parfois la fait sourire.

Ce troisième fascicule d'une série de quatre vise à aider les personnes endeuillées à mieux comprendre les sentiments troubles qui mènent à la réappropriation de sa vie.

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. Puissez-vous trouver la force et le réconfort afin de poursuivre votre route vers la paix et la sérénité.

## SOMMAIRE

### ENTREVUE

#### Luce Des Aulniers

Cette anthropologue, auteure et professeure au Centre d'études sur la mort de l'Université du Québec à Montréal analyse la façon avec laquelle nous abordons la mort et le deuil dans notre société.

2

### TRUCS ET CONSEILS

#### Pour s'aider à traverser Noël et les anniversaires

4

### TÉMOIGNAGE

#### La mort m'a enlevé deux compagnons de vie

Animatrice d'un groupe de soutien au deuil, Liliane Sévigny relate les émotions qui ont suivi le décès de deux compagnons de vie.

5

### VOS QUESTIONS

#### Est-ce normal ?

Depuis le décès d'un proche, il y a des personnes de mon entourage que j'ai moins envie de voir. Est-ce normal ?

6

### COOPÉRATION

#### Les coopératives : des organisations fondées sur des valeurs humaines

6

### REGARD SUR LE DEUIL

#### Le deuil périnatal

Quand le berceau reste vide

7

### RESSOURCES D'AIDE

#### Ai-je besoin d'aide thérapeutique ?

Cet article identifie quelques points de repère pour vous aider à déterminer si vous avez besoin d'assistance psychologique ou non.

8

## REMERCIEMENTS :

Nous voudrions remercier mesdames Luce Des Aulniers, Josée Jacques, Suzy Fréchette-Piperni et Liliane Sévigny pour leur participation à cette édition.



# Survivre tout en le souvenir de

Une fois l'état de profonde douleur terminée, le retour progressif à la vie nous mène vers une période beaucoup plus sereine que l'on nomme la réappropriation de sa vie. Approchons-nous alors de la fin du deuil ? Quels sont les signes qui nous permettent de croire que progressivement nous avons pris nos distances par rapport à la perte que nous avons vécue ?

*Dans le deuil comme dans la montée vers un sommet, le parcours importe davantage que l'arrivée.*

Nous avons invité Mme Luce Des Aulniers à s'exprimer sur le sujet, mais également à décrire la façon avec laquelle nous abordons la mort et le deuil dans notre société. Luce Des Aulniers est anthropologue, auteure et professeure au département des communications ainsi qu'au Centre d'études sur la mort de l'Université du Québec à Montréal.

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 : fcfq@reseaucoop.com  
Site Internet : www.fcfq.qc.ca

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.





PHOTO : FRANÇOIS LAFRANCE

**Quand l'autre meurt, il m'arrache une partie de ma propre identité, qui était auparavant construite par son regard.**

deuillé change-t-il ? Forcément. Le manque engendré par la perte provoque un changement, mais attention ! Il ne s'agit pas ici d'une transformation spectaculaire. Je réfère plutôt à une modification de la personnalité subtile et le plus souvent inconsciente.

**De façon générale, quelle est la plus grande difficulté à surmonter au cours de l'épreuve du deuil ?**

Quand l'autre meurt, il m'arrache une partie de ma propre identité, qui était auparavant construite par son regard. Le travail du deuil consiste donc à combler ce vide pour y loger quelque chose de riche, qui provient de la relation que l'on entretenait avec le défunt et des qualités qui le caractérisaient. Néanmoins, est-ce plus difficile d'accepter le décès de la personne en soi, ou bien notre propre désorganisation quand il survient ? Ou encore notre limitation et notre impuissance face au phénomène de la mort ? Cette réflexion, tout comme l'épreuve du deuil, plonge la personne au plus profond d'elle-même.

**Avec la façon qu'a notre société d'aborder la mort en général, est-il plus difficile d'y faire face de nos jours ?**

En fait, c'est à la fois plus facile et plus dif-

**À quel moment une personne peut-elle croire que son deuil achève ?**

En fait, le travail du deuil ne se termine jamais. Ce n'est que le jour où l'on accepte ce fait que, chose bizarre, on se sent moins alourdi et, du coup, plus disponible pour d'autres liens. Pourquoi ? Parce que l'on se concentre alors sur le moment présent. Par exemple, le grimpeur qui est trop obnubilé par le sommet de la montagne finit par en oublier d'admirer les paysages que la nature lui offre sur son chemin. Dans ces conditions, qu'est-ce que l'arrivée au sommet peut lui apporter ? Dans le deuil comme dans la montée vers un sommet, le parcours importe davantage que l'arrivée.

**Concrètement, comment se vit l'étape de réappropriation de sa vie ?**

La personne n'évoque plus l'autre seulement comme un manque, mais comme un souvenir lumineux, avec aussi des zones d'ombre, une trace importante du passé. Elle pense aux qualités du défunt qu'elle aimait et, sans trop s'en apercevoir, elle les intègre à sa personnalité. Ainsi, l'en-



**Y a-t-il des risques de retours en arrière, de moments plus difficiles, même lorsque la personne atteint cette étape ?**

Oui, très souvent. Par contre, les retours en arrière s'avèrent chaque fois plus courts et moins douloureux, mais ils persistent tout de même. Comme des bouffées de chagrin, qui surviennent de manière saugrenue. Certaines personnes pleurent encore à l'occasion, même des années après le décès et c'est tout à fait correct. On exprime sa peine et cette expression fait partie de ce qui nous constitue comme vivant, simplement.



ficile. D'abord, c'est plus facile parce qu'il y a aujourd'hui une forte tendance à entretenir des relations « utiles » avec les autres, sans profondeur ni attachement. Ce que j'appellerais ici des liens « bof ! ». Ainsi, beaucoup de relations se créent entre les gens simplement par motifs d'intérêt. Dans ces conditions, les pertes s'avèrent banalisées et les relations, facilement interchangeables et remplaçables.



---

## Le deuil n'est pas une maladie, donc on n'en guérit pas

---

### Et pourquoi est-ce plus difficile ?

D'abord, parce qu'il existe de nos jours une insistance de l'entourage à se rendre à la phase d'acceptation. On nous presse d'en finir au plus vite avec notre peine pour éviter que nous demeurions improductifs trop longtemps. Ensuite, il y a ce refus d'accepter tout ce qui est désa-

gréable, inconfortable et dérangent. Bref, le deuil est vécu plus difficilement parce qu'il y a une obligation à être normal, sans écarts affectifs. On balise le cheminement personnel d'un individu, et ce, par des stades bien précis que l'on nomme les étapes du deuil. Bien sûr, ces dernières sont importantes, mais simplement à titre indicatif. Elles doivent avant tout servir de guide, car le parcours de chacun est déparpillé. Il se trouve toujours, dans la perte d'un proche, une part d'insupportable et d'imprévisible qui provient de la spécificité du lien qui unissait deux personnes entre elles.

### Qu'est-ce qui peut nous aider à cheminer dans le processus du deuil ?

Apprendre à choisir ce de quoi on est consolable, et ce de quoi on ne l'est pas. Certains aspects de notre relation avec la personne nous manqueront toujours, forcément, mais cela fait aussi partie de l'apprentissage de la limite de l'amour. Le deuil n'est pas une maladie, donc on n'en guérit pas : il constitue un processus de détachement, qui fait rechoisir dans un mélange d'inconnu et de continuité de valeurs : alors, à la fois nous survivons à la mort de l'autre et nous le faisons vivre symboliquement.

## Trucs et conseils



### POUR S'AIDER À TRAVERSER NOËL ET LES ANNIVERSAIRES

Le déroulement d'une année s'avère fort rempli de fêtes et d'anniversaires de toutes sortes qui souvent constituent des périodes douloureuses pour les personnes endeuillées. Ces moments sont propices à rappeler l'intensité du vide laissé par l'être disparu. Cependant, il existe des trucs ou des façons d'aborder ces événements qui peuvent faciliter la traversée, principalement lors de la première année du deuil :

- Pendant la période de Noël, il est préférable de faire ses emplettes plus tôt et accompagné d'un proche.
- Il se peut que le nettoyage de la maison ou la préparation des repas en vue d'une soirée de fête ou d'anniversaire vous semble une tâche trop lourde et angoissante. Demandez alors de l'aide, achetez des mets préparés ou encore, demandez à chaque invité d'apporter un plat. Si au contraire ces activités vous

plaisent, accomplissez-les de manière raisonnable, sans vous épuiser.

- Prenez le temps, avec votre famille, de planifier les rencontres de fêtes et discutez de ce que vous souhaitez vivre pendant ces moments.
- Certaines personnes trouvent plus facile de passer les fêtes et les anniversaires lorsqu'elles en modifient la routine habituelle. Par exemple, on peut changer l'endroit et l'heure de la rencontre ou manger quelque chose de différent.
- N'hésitez pas à exprimer vos émotions pendant ces moments. Si vous avez envie de pleurer, faites-le sans retenue.
- Il est également possible de profiter de ces occasions de réjouissances pour aider quelqu'un. Comme bénévole, vous pouvez par exemple servir des repas aux démunis ou visiter les malades pendant la période de Noël. Ainsi, vous réaliserez un don à la mémoire de votre être cher.

SOURCE : BOUCHARD-PICHARD, Rosa, Le cheminement d'un deuil, Éditions FPR, 2003, 128 p.

# La mort m'a enlevé deux compagnons de vie

Un matin, je me trouvais à mon bureau quand on est venu me voir pour m'annoncer que mon mari ne se sentait pas très bien. Nous possédions à l'époque un commerce de transport et nous travaillions au même endroit. J'ai donc accouru en vitesse pour apprendre qu'il souffrait de douleurs au dos.

Après une visite chez le chiropraticien, puis à l'hôpital de Lac-Mégantic, nous sommes envoyés d'urgence à Sherbrooke. Jean-Yves est finalement décédé d'une rupture de l'aorte... le lendemain soir.

J'étais complètement désespérée. Comme il ne s'agissait au départ que d'un simple mal de dos, je ne m'attendais absolument à ce qu'il en meure le lendemain ! C'était le choc total.

## **Un vide immense**

Les enfants ayant quitté la maison, Jean-Yves et moi vivions seuls depuis dix ans. Avant son décès, nous avions l'habitude de nous installer chaque soir dans nos chaises berçantes pour nous raconter nos journées.

Je revenais maintenant du travail pour être seule à la maison. Il ne s'y trouvait plus personne à qui je puisse parler. Le vide de l'absence... Voilà ce qui fut pour moi le plus difficile à accepter.

**« On ne peut cesser de vivre parce que des gens nous quittent »**

Un an après la mort de Jean-Yves, j'ai rencontré un autre homme, Rosaire, dont la femme était décédée neuf mois plus tôt.

Dans une situation comme celle-là, ce qui

s'avère difficile, c'est d'affronter les gens. Comment allaient-ils considérer le fait qu'un an plus tard, je fréquente déjà quelqu'un d'autre ? Nous avons finalement décidé de braver cet obstacle.

## **La mort frappe une seconde fois**

Il s'était écoulé quatre années déjà depuis le début de notre histoire lorsque Rosaire m'a appelée, un matin, pour me dire qu'il ne se sentait pas bien.

À l'hôpital, le diagnostic de cancer fut très

**« Les gens me demandent fréquemment ce qui est le plus éprouvant : la mort qui frappe sans avertir ou celle qu'on voit venir ? »**

clair. Pas d'intervention chirurgicale envisageable ni de traitement de chimiothérapie. « Vous retournez chez vous ou vous demeurez à l'hôpital. C'est fini », a brusquement lancé le médecin.

J'ai donc pris soin de lui jusqu'à la toute fin. Il s'en est allé tranquillement, dans sa maison, entouré des personnes qu'il aimait.

Les gens me demandent fréquemment ce qui est le plus éprouvant : la mort qui frappe sans avertir ou celle qu'on voit venir ? Malgré ces deux terribles pertes, je ne suis toujours pas en mesure de connaître la réponse à cette question. Essayer d'aider



*Liliane Sévigny est présidente de la Coopérative funéraire du Granit. Elle anime aussi des rencontres au groupe d'entraide au deuil créé à l'initiative de la Coopérative.*

quelqu'un à mourir alors qu'on souhaite le garder avec nous, c'est extrêmement difficile et émouvant, tandis que le décès soudain provoque sur son passage un choc d'une grande violence.

Néanmoins, tout au long de ces deux épreuves, je ne me suis jamais dit, pas même une fois, que je ne réussirais pas à m'en sortir. Jean-Yves et moi adoptions toujours une attitude positive face aux problèmes. Nous avons continuellement bravé les obstacles qui s'étaient présentés au travers de notre chemin. Même seule, j'ai conservé cette attitude et je ne me suis jamais découragée. J'ai toujours aimé la vie, et je ne pouvais concevoir l'idée d'y mettre fin parce que deux personnes étaient parties.

Lorsque je partage mon expérience avec des personnes endeuillées, je sais aujourd'hui qu'il s'agit d'une épreuve douloureuse parsemée d'embûches. Mais je sais aussi qu'il y a une lumière au bout du tunnel et que la vie peut à nouveau nous amener à sourire.

**Liliane Sévigny**



Depuis le décès d'un proche, il y a des personnes de mon entourage que j'ai moins envie de voir. Est-ce normal ?

Lors d'une telle épreuve, on réalise parfois lesquels de nos amis ont vraiment su nous aider et respecter notre rythme de deuil. Ainsi, je pense qu'après le décès d'un proche, on conserve le meilleur de nos relations. On privilégie davantage les liens qui ont un sens à nos yeux, et on tente d'éviter le superflu ou les relations qui nous ennuiant. On sait davantage ce qui est important dans notre vie et quelles personnes nous sont plus particulièrement chères.

*Josée Jacques, psychologue et auteure du livre Les saisons du deuil.*



PHOTO: FRANÇOIS LAFRANCE

## LES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES : Des organisations fondées sur des valeurs humaines

Les coopératives ont été créées afin de répondre à des besoins communs de leurs membres. Présentes dans près de 100 localités du Québec, les 25 coopératives funéraires de notre réseau cherchent à répondre aux besoins de leurs membres dans le respect des valeurs qui nous sont propres.

### **Quelles sont ces valeurs ?**

#### **La solidarité**

Cette valeur est présente autant entre les coopératives qu'entre les membres eux-mêmes. Pour soutenir les membres ayant perdu un enfant, les coopératives ont d'ailleurs fondé le programme Solidarité qui permet d'offrir des funérailles sans frais aux familles qui perdent un enfant de moins de 14 ans, et ce, jusqu'à un montant de 2 500 \$.

#### **La démocratie**

Les coopératives sont des organisations démocratiques dirigées par leurs membres qui participent activement à l'établissement des politiques et à la prise de décisions. Les hommes et les femmes élus comme représentants des membres sont responsables devant eux.

#### **L'autonomie**

Les coopératives sont des organisations autonomes. Les ententes prises avec d'autres organisations ou le recours à des sources de financement extérieures doivent se faire en préservant le pouvoir démocratique des membres et l'indépendance de la coopérative.

#### **L'égalité et l'équité**

Chaque membre a une voix égale à celle des autres, puisque chacun a droit à un vote lors des assemblées, peu importe son ancienneté dans la coopérative, son statut au conseil d'administration ou ses liens avec la coopérative. Quant à l'équité, elle implique que tous les membres et clients



auront droit à la même volonté de bien servir, peu importe le prix des funérailles.

#### **L'excellence**

Le personnel des coopératives est invité à viser rien de moins que l'excellence dans sa manière d'être et sa manière de faire. Fondée sur une approche humaine et professionnelle, la mission de la coopérative est d'offrir un accueil de la plus grande qualité à tous les clients.

#### **La qualité de l'information**

Le mouvement des coopératives funéraires a développé une panoplie d'outils d'information pour aider les membres à mieux planifier leurs volontés funéraires et à apprivoiser le processus du deuil. La série de fascicules *Après de vous* constitue un exemple de notre volonté de bien vous informer et vous soutenir.

Dans sa chambre d'hôpital, Josée berce sa petite Marilou, qui vient tout juste de naître. Ceci pourrait être le plus beau jour de sa vie, sauf que, coup du destin, cette maman berce son bébé en sachant que d'ici quelques heures, il expirera son dernier petit souffle. N'ayant pas eu la chance de voir le jour en santé, Marilou ira rejoindre les anges, laissant ses parents avec le goût amer des espoirs perdus.

On réfère au deuil périnatal lorsque le décès survient pendant la grossesse (interruption volontaire ou non), durant l'accouchement ou 28 jours après. Bien que plusieurs sous-estiment la portée psychologique de ce deuil, les couples qui y sont confrontés n'en demeurent pas moins bouleversés. Ainsi, de lourds sentiments d'échecs, de culpabilité, de colère et de déception guettent les parents qui repartent les bras vides de l'hôpital.

---

**« Quand on perd un bébé, on perd notre avenir, toutes les choses qu'on voyait pour lui, tout ce qu'on rêvait de faire avec lui. »**

---

*Quand Marilou est décédée, pour moi, c'était la fin du monde. J'étais épuisée, je prenais des médicaments pour dormir. Ma seule consolation était d'avoir eu le temps de lui donner de l'amour avant qu'elle ne meure.*

### **L'entourage ne comprend pas toujours**

« Les gens ont tendance à croire que si l'on n'a pas connu l'enfant, le deuil sera beaucoup plus facile à traverser », soutient Suzy Fréchette-Piperni, infirmière consultante en deuil périnatal au Centre hospitalier Pierre-Boucher. « Pourtant, il s'agit d'une perte qui, allant à l'encontre de l'ordre des choses, prend les parents par surprise. Quand on perd un bébé, on perd notre avenir, toutes les choses qu'on voyait pour lui, tout ce qu'on rêvait de faire avec lui. »



## **Le deuil périnatal** **Quand le berceau reste vide**

### **Au sein du couple**

« Dans un couple, les deux personnes n'exprimeront pas nécessairement leur peine de la même façon, affirme Mme Fréchette-Piperni. Des conjoints attendront beaucoup de soutien de la part de l'autre, mais ce dernier, tellement dévasté par son propre chagrin, ne sera pas toujours en mesure d'offrir l'aide nécessaire. »

*Quelques jours après le décès de Marilou, mon mari a entrepris des rénovations dans la maison, alors que moi, j'avais besoin de silence et de tranquillité. Je voulais parler de mon deuil et je le faisais avec mon mari, mais un certain jour, il m'a demandé de me taire. Il n'avait tout simplement plus la force de m'écouter parler de la mort de notre fille.*

### **Comment s'aider ?**

Suzy Fréchette-Piperni insiste beaucoup sur l'importance pour les parents d'exprimer ce qu'ils ressentent par rapport à cette perte. Pour partager leur peine avec des gens qui ont vécu la même épreuve, ils peuvent recourir à des groupes d'entraide comme *Les rêves envolés*, qui accueillent des gens vivant ce deuil spécifique. Il existe aussi beaucoup d'autres ressources disponibles : le médecin de famille, le CLSC local ou un professionnel exerçant en pratique privée.

*Aujourd'hui, je vais beaucoup mieux. J'ai vécu une seconde grossesse qui s'est très bien déroulée. À la maison, je garde une boîte remplie de souvenirs de Marilou, cette enfant qui fera partie de moi pour toujours.*



PHOTO : FRANÇOIS LAFRANCE

**Suzi Fréchette-Piperni, infirmière spécialisée en deuil périnatal, a élaboré et mis en place le programme de soutien au deuil périnatal du Centre Pierre-Boucher. Elle a également fondé le groupe d'entraide *Les Rêves envolés*.**

**Josée Noël de Tilly**  
**Participante au groupe d'entraide**  
***Les rêves envolés***

## Ai-je besoin d'aide thérapeutique ?

La présence de l'entourage ou le recours à un groupe d'entraide apporte généralement le soutien nécessaire aux personnes qui vivent un deuil. Mais, comme toute épreuve comporte son lot d'embûches, il arrive qu'un coup de pouce supplémentaire soit nécessaire. Ainsi, quelques points de repère peuvent vous aider à déterminer si vous avez besoin d'assistance psychologique ou non :

- Vous êtes continuellement triste ou sans énergie
- Vous vous montrez souvent intolérant, furieux, agressif, violent
- Vous éprouvez de la culpabilité, vous la ruminez, vous vous sentez toujours responsable deux à trois ans après le décès
- Vous vous sentez victime des circonstances et vous ne parvenez pas à vous en sortir
- Vos proches vous conseillent de consulter

### **Où trouver un psychologue ?**

#### **Au sein des CLSC**

Vous pouvez obtenir un rendez-vous en téléphonant au CLSC de votre milieu.

SOURCES : PINARD, Suzanne. De l'autre côté des larmes, Boucherville, Éditions de Mortagne, 198 p.

#### **Dans les cliniques externes des hôpitaux**

Sur référence d'un médecin, il est possible de consulter un psychologue à la clinique externe du centre hospitalier de votre localité.

#### **En milieu scolaire**

Les personnes fréquentant un établissement scolaire peuvent rencontrer les psychologues de l'école, du cégep ou de l'université.

Les services des psychologues oeuvrant dans les institutions publiques sont gratuits. Malheureusement, ils ne s'avèrent pas suffisamment nombreux et les listes d'attente peuvent parfois être longues.

Pour rencontrer un psychologue offrant ses services en cabinet privé, vous n'avez qu'à téléphoner au Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec.

**Tél. : 1-800-561-1223**

Vous pouvez également consulter le Service de référence sur Internet en vous rendant à l'adresse suivante : [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca), puis en cliquant sur l'onglet « Pour trouver un psychologue ».

PSYCHO-RESSOURCES : [www.psycho-ressources.com](http://www.psycho-ressources.com)