

## Comprendre le deuil

Au début du deuil, il est important de reconnaître que :

- Chaque personne a le droit de vivre son deuil à sa façon et à son propre rythme ;
- La plupart des personnes peuvent reprendre leurs habitudes quotidiennes après un certain temps, mais la guérison est souvent longue et propre à chacun ;
- L'aide pour alléger le deuil est accessible au besoin ;
- Un deuil persistant et épuisant peut exiger le recours à une aide professionnelle ;
- Le soutien des proches dans le respect des besoins individuels de la personne endeuillée est important.

Nous adressons de sincères remerciements à chacun des organismes qui offrent leur service pour la santé de la population de Charlevoix.



**La Coopérative  
des techniciens  
ambulanciers du Québec  
vous propose cette  
liste de ressources  
psychologiques pour  
vous aider à traverser  
cette étape difficile.**

**N'hésitez jamais à  
demander de l'aide.**

**En cas de besoin, vous  
pouvez toujours appeler  
le 911.**

## Ressources en lien avec le deuil

### Charlevoix

**Bien entouré, on peut se relever**



[ctaq.com](http://ctaq.com)

## Des ressources

### CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC

1380-A, boul. René-Lévesque Ouest  
Administration **418 688-4240**  
[www.centredecrise.com](http://www.centredecrise.com)

**Quoi?** Intervention téléphonique 24h/7jours. Hébergement de crise et hébergement temporaire. Équipe mobile, soutien post-crise, entrevue externe.

**Pour qui?** Personne vivant une crise de 14 ans et plus et les proches.



### CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

367, rue Saint-Étienne, bureau 115  
La Malbaie **1-866-APPELLE**  
[www.cps-charlevoix.com](http://www.cps-charlevoix.com)

**Quoi?** Intervention téléphonique 24h/7jours. Rencontre en situation de crise, suivi, intervention auprès des proches après un suicide.

**Pour qui?** Personne ayant des idées suicidaires, gens inquiets pour un proche ou gens endeuillés par un suicide. Toute personne s'intéressant à la problématique du suicide.

### L'HIBISCUS

Ligne de service **418 659-1615**

**Quoi?** Lieu de parole et de soutien pour cheminer dans les étapes du deuil.

**Pour qui?** Tout individu endeuillé.

### DEUIL-JEUNESSE

8007, boul. Mathieu  
Bureaux **418 624-3666**  
[www.deuil-jeunesse.com](http://www.deuil-jeunesse.com)

**Quoi?** Informations et accompagnement de la famille en situation de deuil. Intervention individuelle, de groupe.

**Pour qui?** Pour tout individu vivant la perte de son enfant, quels que soient l'âge du décès ou la cause. Coûts selon les services, possibilité d'aide si personne à faible revenu.



### INFO-SOCIAL 811

**Quoi?** Service de consultation gratuit et confidentiel, pour des conseils d'ordre psychosocial et des références vers des ressources appropriées.

**Pour qui?** Pour tous. Service accessible 24h/24 et 7 jours sur 7.

**Composez le 811**



### ASSOCIATION DES FAMILLES DE PERSONNES ASSASSINÉES OU DISPARUES (AFPAD)

1686, boul. des Laurentides, bur 203, Laval  
(Siège social) **418 686-5443**  
[www.afpad.ca](http://www.afpad.ca)

**Quoi?** Rencontre et accompagnement de la famille entre autre lors du procès, Groupe de soutien sous forme de déjeuner-causerie, conférence et atelier, référence à des ressources d'aide.

**Pour qui?** Tout individu vivant la perte d'un proche assassiné ou disparu.

**N'oubliez pas  
vos CLSC locaux!**

Baie-Saint-Paul 418 435-5475  
La Malbaie 418 665-6413  
Isle-aux-Coudres 418 438-2788  
Saint-Siméon 418 638-2369