

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 Portneuf.



**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

Portneuf / Capitale-Nationale

Bien entouré, on peut se relever



ctaq.com

Des ressources

CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC

1380-A, boul. René-Lévesque Ouest (Québec)
Administration **418 688-4240**
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.

L'ARC-EN-CIEL

331, rue Notre-Dame, Donnacona
Ligne d'aide 24/7 **1-844-285-DAVE (3283)**

www.larcencielportneuf.org

Quoi? Prévention du suicide pour le territoire de la MRC de Portneuf. Intervention téléphonique, groupe de soutien, information et sensibilisation sur le suicide. Orientation vers un organisme approprié, au besoin.

Pour qui? Pour les personnes suicidaires, leurs proches et les personnes endeuillées par le suicide. Points de services à St-Raymond et St-Casimir.

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.



CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1310, 1^{ère} Avenue
Ligne d'écoute **1-866-APPELLE**
www.cpsquebec.ca

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.

DEUIL-JEUNESSE

8007, boul. Mathieu, Québec
Bureaux **418 624-3666**
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.

LE DEUIL PARLONS-EN!

Contact : Lise Trudel **418 337-6166**
ledeuilparlons-en.com

Quoi? Écoute téléphonique, échange par courriel et rencontre individuelle/familiale possible.

Pour qui? Les personnes endeuillées de la région de Portneuf.

SOLIDARITÉ-DEUIL D'ENFANT

Rencontres au CHUL. **418 990-0435**
www.sdequebec.ca

Quoi? Groupe de soutien et rencontres d'échange. Informations sur le sujet, écoute téléphonique et réseau de personnes offrant attention, réconfort, et référant à des ressources au besoin.

Pour qui? Parents et familles ayant vécu le décès d'un enfant.



ASSOCIATION DES FAMILLES DE PERSONNES ASSASSINÉES OU DISPARUES (AFPAD)

1686, boul. des Laurentides, bur 203, Laval
(Siège social) **418 686-5443**
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.

INFO-SOCIAL 811

Service de consultation
gratuit et confidentiel

24h/24 7jours/7

Conseils d'ordre psychosocial
et référence vers des
ressources appropriées.

Composez le 811