

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 du Saguenay.



**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 Saguenay

Bien entouré, on peut se relever



ctaq.com

Des ressources

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

C.P. 8208, Chicoutimi (QC) G7H 5B7

Ligne d'écoute

1-866-APPELLE

www.cps02.org

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 02 PASSAGE

497, rue Racine Est, Chicoutimi (QC) G7H 1T8

Lundi et mercredi : 9h à midi

Mardi et jeudi : 9h à 16h

Vendredi, samedi et dimanche : fermé

Ligne de service

418 602-1388

deuil.02@hotmail.com

Quoi? Service d'accompagnement, de suivi personnalisé, de groupes d'entraide et d'activités de conférences.

Pour qui? Toute personne du Saguenay/Lac-Saint-Jean vivant une détresse suite à un deuil ou une perte dans sa vie : décès, séparation, divorce, perte de santé ou de confiance en soi.

LEUCAN-SERVICE DE SUIVI DE DEUIL

LISE-GODIN

Ligne de service

1-800-361-9643 info@leucan.qc.ca

Centre d'information Leucan

centreinfo.leucan.qc.ca/fr

Quoi? Service offrant un soutien et des ressources pour briser l'isolement et offrir des outils pour surmonter l'épreuve du deuil.

Pour qui? Membres de la famille touchés par le décès d'un enfant (0-18) atteint de cancer.

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.

LA GENTIANE

lagentiane.org

Quoi? Site web de partage, de soutien et d'information proposé par le réseau des coopératives funéraires du Québec.

Pour qui? Les personnes endeuillées cherchant des informations et du soutien.

CÔTE À CÔTE

Ligne d'info pour les familles

1-800-866-4546

lif@connexionfac.ca

Centre de ressources pour les familles des militaires - Bagotville

1775, rue Lucien-Lecompte, CP 280, B116

Alouette (QC) G0V 1A0

Lundi au jeudi : 8h à 12h et 13h à 16h

Vendredi : 8h à 11h45 et 13h à 16h

Téléphone:

418 677-7468

info@crfmbagotville.com

connexionfac.ca

Quoi? Réseau de soutien offrant une gamme de service et de ressources : séances de thérapie, service d'information et counseling bilingue, accès aux ressources communautaires.

Pour qui? Pour les familles des militaires décédés, peu importe les circonstances.



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