

## 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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:info@leucan.qc.ca)

Centre d'information Leucan

[centreinfo.leucan.qc.ca/fr](http://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](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.

### LA GENTIANE

[lagentiane.org](http://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](mailto: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](mailto:info@crfmbagotville.com)

[connexionfac.ca](http://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](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.

### 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**