

DEUIL

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



À PROPOS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques autonomes du Québec (municipalités de plus de 5 000 habitants). Près de 165 municipalités et corporations sont membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, pour un total de plus de 300 points de service, couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est disponible dans plus de 550 bibliothèques publiques participantes ainsi que dans des bibliothèques de santé associées, partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur. L'ABPQ remercie également la Société de gestion de la Banque de titres de langue française (BTLF) ainsi que les Services Documentaires Multimédia (SDM) pour leur soutien dans ce projet.

COORDINATION - ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Magali Boileau-Morin, coordonnatrice au contenu
Fannie Labonté, adjointe à la direction
Eve Lagacé, directrice générale

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Joannie Archambault, Ville de Beaconsfield
Isabelle Bastien, ABPQ
Marjolaine Bertrand, Ville de L'Assomption
Magali Boileau-Morin, ABPQ
Delphine Guibourgé, Ville de Montréal
Amélie Lafleur, Ville de Dollard-des-Ormeaux
Olivier Poirier, Ville de Repentigny
Nathalie Rheault, Ville de Shawinigan

CONSEILS BIBLIOTHÉCONOMIQUES

Caroline Dion
Isabelle Moreau, Ville de Repentigny

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré

VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Aidants et des informations complémentaires.

www.biblioaidants.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié à l'hiver 2017 et sera mis à jour annuellement.

Biblio-Aidants^{MC} est une marque de commerce déposée.

Le slogan « Bien informés. Mieux aider. » est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2017 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec – 1^{er} trimestre 2017

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada – 1^{er} trimestre 2017

ISBN 978-2-924638-20-0

Association des bibliothèques publiques du Québec
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6
info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

▶ Organismes et associations	7
▶ Ressources web	9
▶ Portails d'information de santé	11
▶ Bases de données en santé	12

SUGGESTIONS DE LECTURE

▶ Documentaires	17
<i>Ouvrages généraux</i>	17
<i>Perte d'un enfant</i>	20
<i>Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent</i>	21
<i>Deuil à la suite d'un suicide</i>	23
▶ Récits de vie, biographies et témoignages	24
▶ Romans	26
▶ Bandes dessinées	28
▶ Ouvrages jeunesse	29

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

▶ Fiction	44
▶ Documentaires	46
<i>Perte d'un enfant</i>	46
<i>Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent</i>	46
<i>Deuil à la suite d'un suicide</i>	46
<i>Autres</i>	47

**BIBLIOAIDANTS^{MD}****BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®**

Qu'il s'agisse d'une personne malade, d'une personne en perte d'autonomie ou d'une personne vieillissante; que son problème de santé soit temporaire, dégénératif ou permanent; qu'elle soit enfant ou aînée; que vous l'accompagniez dans chacune de ses activités quotidiennes ou que vous interveniez de manière ponctuelle, vous êtes un proche aidant si, d'une façon ou d'une autre, vous apportez aide et soutien à une personne de votre entourage.

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement :

- ▶ **Aînés et vieillissement**
- ▶ **Cancer**
- ▶ **Déficience intellectuelle**
- ▶ **Deuil**
- ▶ **Diabète**
- ▶ **Incapacités physiques
(incluant déficiences auditives
et visuelles)**
- ▶ **Maladie d'Alzheimer**
- ▶ **Maladie de Parkinson**
- ▶ **Maladies du cœur et accidents
vasculaires cérébraux (AVC)**
- ▶ **Maladies pulmonaires**
- ▶ **Proches aidants**
- ▶ **Santé mentale**
- ▶ **Sclérose en plaques**
- ▶ **Soins palliatifs**
- ▶ **Troubles du spectre de l'autisme**

N'oubliez pas que les professionnels de votre bibliothèque sont toujours là pour vous soutenir dans vos recherches d'information. N'hésitez pas à les solliciter.

Bonne lecture !

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

Téléphone 514 879-1793
Téléphone sans frais 1 800 263-1793
Site Web www.cnq.org

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

Téléphone 819 566-6303
Courriel info@fcfq.coop
Site Web www.fcfq.coop

Le site Web de la Fédération permet de se familiariser avec les étapes de la succession, les démarches à entreprendre en cas de décès, les différents rites funéraires et le soutien aux personnes endeuillées.

FÉDÉRATION DU MOUVEMENT ALBATROS DU QUÉBEC

Téléphone 819 375-8533
Courriel info@mouvementalbatros.org
Site Web www.fmaq.ca

Les groupes Albatros accompagnent les personnes en fin de vie et leurs proches, tout en offrant du soutien aux personnes endeuillées. L'aide est offerte par des bénévoles formés, qui se déplacent à domicile ou en résidence. Les rencontres permettent de connaître les étapes reliées au deuil, se situer dans son deuil, exprimer sa souffrance, partager ses expériences, etc. Les 15 groupes Albatros du Québec offrent des services selon leurs ressources.

FONDATION DEUIL-JEUNESSE

Téléphone	418 624-3666
Téléphone sans frais	1 855 889-3666
Courriel	info@deuil-jeunesse.com
Site Web	www.deuil-jeunesse.com

Deuil-Jeunesse est un organisme d'interventions professionnelles qui vient en aide aux jeunes qui vivent la maladie grave ou la mort d'un proche ou des pertes par la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption. Deuil-Jeunesse vient en aide aux jeunes, leurs parents et leur entourage.

LA MAISON MONBOURQUETTE

Téléphone	514 523-3596
Téléphone sans frais	1 888 LE DEUIL (533-3845)
Courriel	infos@maisonmonbourquette.com
Site Web	www.maisonmonbourquette.com

La Maison Monbourquette offre aux personnes endeuillées une ligne d'écoute gratuite ainsi que des rencontres individuelles ou de groupe dans ses locaux de Montréal. Dans le « Bottin des ressources », sur le site Web de l'organisme, vous pouvez chercher des organismes de votre région prêts à vous accompagner.

LES AMIS COMPATISSANTS DU QUÉBEC

Téléphone	514 933-5791
Courriel	aide@amiscompatissants.org
Site Web	www.amiscompatissants.org

Soutien téléphonique pour les parents qui ont perdu un enfant (laissez un message et un parent bénévole vous rappellera). Des rencontres mensuelles sont aussi organisées dans différentes régions du Québec. Consultez le site Web pour les horaires.

Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

Le ou les auteurs de la source d'information

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

La qualité de la source d'information

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

RESSOURCES WEB

ÉDUCALOI – DÉCÈS ET TESTAMENTS

www.educaloi.qc.ca/categories/deces-et-testaments

Dans cette section du site Web, vous trouverez des fiches d'information qui concernent les aspects suivants : « Planification » et « Décès et succession ».

LA GENTIANE

www.lagentiane.org

La Gentiane, développée par la Fédération des coopératives funéraires du Québec, fournit de l'information aux personnes endeuillées : conseils de base, suggestions de livres, témoignages, forums et autres ressources Web.

PASSEPORTSANTÉ.NET – LE DEUIL

www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=deuil

Fiche d'information qui définit six types de deuil : hystérique, obsessionnel, maniaque, mélancolique, traumatique et post-traumatique.

SERVICES QUÉBEC – QUE FAIRE LORS D’UN DÉCÈS

www.deces.info.gouv.qc.ca

Cette page Web du gouvernement du Québec présente une vue d’ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux lors d’un décès. La version PDF du guide *Que faire lors d’un décès*, édition 2015-2016, est aussi offerte. Il est également possible de remplir le questionnaire « Mon parcours personnalisé » pour recevoir de l’information individualisée.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

CANADIENS EN SANTÉ

www.canadiensensante.gc.ca

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

MEDLINEPLUS

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français et l'espagnol.

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

PasseportSanté.net offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

www.sante.gouv.qc.ca

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

WEBMD

www.webmd.com

Fournit de l'information sur la santé, les soins de santé et les médicaments. Ressource en anglais seulement.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessible des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

PUBMED CENTRAL CANADA

<http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/>

PubMed Central Canada (PMC Canada) est un dépôt numérique national canadien de documents du domaine de la santé et des sciences de la vie qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs. Les articles sont libres d'accès. Ressource bilingue.

Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé ? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

CONSUMER HEALTH COMPLETE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5278>

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en plusieurs langues.

E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020>

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource bilingue.

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297>

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de *L'Encyclopédie médico-chirurgicale* sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Interface et contenu en français.

GENETICS AND EVOLUTION

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6028>

Module d'apprentissage comprenant des articles, des photos et des vidéos sur des maladies génétiques comme l'Alzheimer, l'asthme, la fibrose kystique, le Parkinson et l'hémophilie. Une liste d'activités, de projets et de tests de connaissances est également proposée. Interface et contenu en anglais. Des fonctionnalités de traduction en plusieurs langues, dont le français, sont toutefois disponibles.

MAGILL'S MEDICAL GUIDE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5809>

Magill's Medical Guide en ligne offre des articles faciles à comprendre pour le grand public sur divers sujets médicaux : maladies, troubles, traitements et moyens de prévention. Contient un index alphabétique des sujets traités ainsi que des capsules sur les nouveaux développements touchant la science médicale. Interface et contenu en anglais.

SANTÉ EN FRANÇAIS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5769>

Base de données d'information générale touchant tous les sujets ayant trait à la santé, dont le cancer, les questions liées à la grossesse, les maladies mentales et les infections. L'information est présentée sous forme d'articles écrits par des spécialistes de la santé et révisés par des médecins. Ce module entièrement en français est complémentaire à la base de données Consumer Health Information, qui contient des articles seulement en anglais. Interface et contenu en français.

TEEN HEALTH & WELLNESS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5424>

Base de données et outil d'auto-assistance sur la santé et le bien-être des adolescents. Elle contient des articles portant notamment sur les troubles du développement, l'alcool et les drogues, la nutrition et les troubles de l'alimentation, le conditionnement physique, la santé mentale ainsi que la vie de famille. Interface et contenu en anglais.

SUGGESTIONS DE LECTURE

VOTRE BIBLIOTHÈQUE
NE POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE PRÊT
ENTRE BIBLIOTHÈQUES. VOTRE BIBLIOTHÈQUE
POURRAIT AINSI OBTENIR POUR VOUS
LE DOCUMENT DÉSIRÉ D'UNE
AUTRE BIBLIOTHÈQUE.



DOCUMENTAIRES

Ouvrages généraux



LES SAISONS DU DEUIL : LA MORT, TISSERANDE DE LA VIE

Josée Jacques. Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2016, 224 p.

De nombreuses pertes jalonnent notre vie : rupture amoureuse, maladie, mise à pied, retraite... Mais comment peut-on les apprivoiser, plus particulièrement celle reliée à la mort? Quelques mois ou des années après un décès, plusieurs personnes lui attribuent un pouvoir de croissance indéniable. Pourtant, cela n'enlève en rien la souffrance qui en découle et l'impression de ne jamais pouvoir retrouver son équilibre lorsqu'un proche meurt. De quelle façon le parcours sinueux qui suit la perte d'un être cher peut-il donner un sens à cet événement qui en semble dépourvu?



EXCUSEZ-MOI, JE SUIS EN DEUIL

Jean Monbourquette et Isabelle D'Aspremont. Montréal : Novalis, 2016, 259 p.

Ce best-seller, que nous rééditons maintenant dans un nouveau format, lève le voile sur ce tabou social et cherche à humaniser ce moment. Il s'adresse aux personnes endeuillées qui souhaitent vivre cette transition sereinement, afin de surmonter leurs blocages et s'affranchir des codes établis. Le livre vise aussi à se réconcilier avec une sagesse d'autrefois où la vie et la mort sont intimement liées.

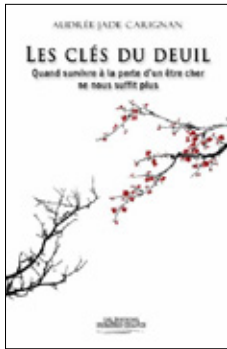


VIVRE JUSQU'À LA FIN : FIGURES DU VIVANT DEVANT LA MORT

Aline Giroux. Montréal : Liber, 2015, 161 p.

Devant la mort, chacun de nous sans doute essaie de dégager le sens de sa vie. Qu'ai-je fait? Qu'ai-je pensé? Qu'ai-je appris? Pour la plupart également l'échéance inspire crainte et angoisse. Cet ouvrage se tourne vers des personnages historiques ou littéraires (empruntés notamment à Marguerite Yourcenar et à Alexandre Soljenitsyne) pour répondre à ces questions et donner un sens au passage de la vie à la mort.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LES CLÉS DU DEUIL : QUAND SURVIVRE À LA PERTE D'UN ÊTRE CHER NE NOUS SUFFIT PLUS

Audrée-Jade Carignan. Lanoraie : Éditions Première Chance, 2014, 136 p.

Ouvrage très personnel qui explique le cheminement de l'auteure suite au décès de trois personnes de son entourage. Elle y explique son cheminement à l'aide de réflexions.



LE MILIEU FUNÉRAIRE DÉMYSTIFIÉ : 101 QUESTIONS ET RÉPONSES

Josée Jacques. Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2014, 144 p.

La psychologue Josée Jacques a demandé à plus de 400 personnes, hommes et femmes âgés de 18 à 77 ans, la question suivante : « Que voulez-vous savoir au sujet du milieu funéraire ? » Elle a relevé 101 questions. Ce livre offre donc les réponses aux interrogations de la population. Il vise à démystifier le milieu funéraire encore empreint de nombreux mythes et préjugés. Il aidera toute personne endeuillée à vivre moins douloureusement cette grande épreuve.



GRANDIR : AIMER, PERDRE ET GRANDIR

Jean Monbourquette. Montréal : Novalis, 2014, 182 p.

Nouvelle édition d'un classique incontournable. Un livre qui accompagne pendant le deuil. Textes courts pouvant être lus à un rythme propre à chaque personne, à chacune des situations de deuil.



REVIVRE APRÈS L'ÉPREUVE

Bob Deits. Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2013, 256 p.

Guide personnel pour retrouver le goût de vivre après la peine. Son approche positive et sensible peut aider les personnes de tous les horizons à se rétablir d'une perte douloureuse, comme la mort d'un être cher ou d'un ami, un divorce, un déménagement, la perte d'un emploi, la retraite, une opération lourde ou le début d'une maladie chronique.



DIRE ADIEU : PETIT GUIDE PSYCHOLOGIQUE DU DEUIL

François Louboff. Paris : Payot, 2013, 254 p.

Guide pratique qui donne, sous forme de questions-réponses, des conseils pour mieux vivre un deuil au fil des jours, des semaines et des mois qui suivent la disparition d'un être cher. À la fin de chaque question traitée, une idée fautive est analysée. Un chapitre est consacré aux enfants et à l'entourage.



SURMONTER L'ÉPREUVE DU DEUIL

Line Saint-Pierre et Roger Régnier. Montréal : Éditions Québec-Livres, 2013, 248 p.

Après des informations sur les diverses étapes du deuil, l'ouvrage offre des exemples de réactions et de malaises vécus par les endeuillés. Il propose diverses façons de recouvrer son équilibre et reprendre goût à la vie après cette épreuve.



100 RÉPONSES AUX QUESTIONS SUR LE DEUIL ET LE CHAGRIN

Nadine Beauthéac-Bouchart. Paris : LGF, 2012, 222 p.

Un ouvrage construit sous forme de questions-réponses expliquant le processus du deuil et les différents comportements qu'il entraîne.



CINQ MANIÈRES DE FAIRE SON DEUIL

Susan A. Berger. Paris : Payot, 2012, 266 p.

La psychothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement des personnes en deuil, distingue cinq profils parmi eux : le nomade refusant le deuil, le mémorialiste qui entretient la mémoire du défunt, le prosaïque remodelant son rapport à l'entourage, l'activiste prêtant assistance à ceux dans la même situation, et le quêteur à la recherche de réponses spirituelles.



FAIRE SON DEUIL, VIVRE UN CHAGRIN : UN GUIDE POUR LES PROCHES ET LES PROFESSIONNELS

Manu Keirse. Bruxelles : De Bœck, 2012, 262 p.

S'appuyant sur son expérience d'accompagnement des personnes en deuil et de supervision des soignants, l'auteur, psychologue clinicien et docteur en sciences médicales, propose des réflexions et des repères sur l'accompagnement du deuil et des situations de détresse. S'adresse à un public professionnel psycho-médico-social, à la famille et à l'entourage des personnes éprouvées.



VIVRE APRÈS TA MORT : PSYCHOLOGIE DU DEUIL

Alain Sauteraud. Paris : Odile Jacob, 2012, 287 p.

Cet ouvrage évoque le processus du deuil à travers des témoignages et présente une chronologie des différentes étapes du deuil ainsi que leurs émotions correspondantes. Il propose des pistes pour aider les personnes endeuillées à réorganiser leur vie.



VIVRE LE DEUIL AU JOUR LE JOUR

Christophe Fauré. Paris : Albin Michel, 2012, 329 p.

Les différentes phases du « travail » de deuil, analyse des sentiments (révolte, culpabilité, dépression, etc.). Réponses aux nombreuses questions qui hantent les proches.

Perte d'un enfant



COMMENT REVIVRE APRÈS LE DEUIL D'UN ENFANT : PASSER DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Laurence Guillot-Noël. Paris : Jasette Lyon, 2013, 266 p.

Des conseils et des exercices en sept étapes pour apaiser l'épreuve de la perte d'un enfant



LORSQUE L'ENFANT DISPARAÎT

Ginette Rimbault. Paris : Odile Jacob, 2011, 271 p.

Un ouvrage qui veut décrire et comprendre l'itinéraire psychique des parents endeuillés afin d'éclairer ceux qui ont à traverser cette détresse.



VIVRE APRÈS LA MORT DE SON ENFANT

Josette Gril. Paris : Albin Michel, 2007, 301 p.

Dans la première partie, Josette Gril aborde les temps forts et les aspects essentiels du deuil : l'annonce, l'enterrement, les manifestations physiques de la douleur, la culpabilité, la colère, la souffrance dans le couple, la communication avec les autres enfants, les relations avec l'entourage. La seconde partie recueille le témoignage de sept hommes et dix femmes de tous âges, tous milieux, ayant perdu leur enfant.

Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent



ACCOMPAGNER L'ENFANT EN DEUIL : GUIDE PRATIQUE

Fondation Astrame sous la direction de **Marie-Dominique Genoud-Champeaux.**
Lausanne : Favre, 2015, 159 p.

Comment annoncer à un enfant la mort d'un proche ? Quelles peuvent être ses réactions à la perte d'un être cher ? Comment l'aider à traverser ces moments difficiles ? Ce guide s'adresse aux parents, grands-parents, éducateurs, enseignants, et apporte des réponses concrètes aux questions que peut se poser toute personne amenée à côtoyer un enfant en deuil. À l'aide d'explications théoriques et d'exemples tirés de la pratique, il permet de comprendre ce qu'il vit et donne des pistes pour l'accompagner au mieux dans ce cheminement.



EST-CE QUE TOUT LE MONDE MEURT ?

Lynne Pion. Saint-Sauveur-des-Monts : CARD, 2015, 100 p.

Récit recommandé aux parents, aux intervenants ou à toute autre personne adulte qui doit aborder le sujet de la mort avec un enfant. Bien qu'il puisse sembler déroutant a priori pour un livre qui s'adresse aux enfants, principalement à cause de la franchise et de l'honnêteté avec laquelle les adultes de l'histoire traitent du sujet de la mort avec une enfant, l'ouvrage est recommandé par plusieurs intervenants et largement utilisé dans la francophonie pour parler de la mort avec les enfants.



PARLER DE LA MORT À UN ENFANT

Charlotte Mareau. Levallois-Perret : Studyparents, 2011, 116 p.

Des conseils pour aborder la mort avec son enfant et éviter tout non-dit autour de ce sujet.



TU N'ES PAS SEUL : ACCOMPAGNER L'ENFANT EN DEUIL

Marie-Madeleine de Kergorlay-Soubrier. Paris : Éditions du Jubilé, 2010, 188 p.

Guide pour les parents, enseignants, éducateurs, etc., qui accompagnent des enfants frappés par la mort d'un proche : membre de la famille, ami, etc. À partir de son expérience de soutien de jeunes endeuillés, l'enseignante propose des réflexions et témoignages.



PARENTS : COMMENT PARLER DE LA MORT AVEC VOTRE ENFANT ?

Daniel Oppenheim. Bruxelles : De Boeck, 2007, 168 p.

Un guide qui propose des pistes pour aborder ou évoquer la mort avec l'enfant, dans différents types de circonstances, la façon de parler du disparu, ou de faire son deuil et enfin d'envisager sa propre mort.



L'ENFANT FACE À LA MORT D'UN PROCHE : EN PARLER, L'ÉCOUTER, LE SOUTENIR

Patrick Ben Soussan et Isabelle Gravillon. Paris : Albin Michel, 2006, 130 p.

En acceptant de moins en moins l'idée de mort, de perte et de séparation, l'époque actuelle ne prépare pas l'enfant à faire face au choc que représente la disparition d'un proche et rend le deuil plus difficile. Ce guide tente d'apporter des réponses et des pistes à l'entourage d'un enfant vivant une telle épreuve.

Deuil à la suite d'un suicide



DES PAS L'UN APRÈS L'AUTRE

Andrée Quiviger. Montréal : Bayard Canada, 2016, 136 p.

Les personnes endeuillées par un suicide doivent se battre pour éviter le découragement. Dans ce livre, Andrée Quiviger décrit les différentes étapes de ce travail de deuil à l'aide de son expérience et de cas concrets. Elle montre la force de l'échange et de la réflexion en groupe et suggère aussi des pistes d'intervention pour tous les membres de l'entourage d'une personne morte par suicide. Andrée Quiviger travaille depuis une dizaine d'années comme bénévole à Suicide Action Montréal.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



APRÈS LE SUICIDE D'UN PROCHE : VIVRE LE DEUIL ET SE RECONSTRUIRE

Christophe Fauré. Paris : Albin Michel, 2007, 201 p.

Après le suicide, la douleur est tellement grande que les mots manquent pour l'exprimer. Le docteur Fauré aborde ici tous les aspects de cette détresse : le désespoir, la colère, la culpabilité, le désir d'en finir à son tour, le désarroi des proches.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



UN MIXTAPE EN HÉRITAGE

Marie-Lyse Paquin. Montréal : Québec Amérique, 2016, 136 p.

Après la mort de ses parents, une femme revisite ses souvenirs et interroge ses origines. En dix-sept chansons, elle raconte les événements marquants de sa vie. De Radiohead à Marie-Pierre Arthur, en passant par The Cure et Philip Glass, on rencontre celle qui, au cœur des heures les plus sombres comme des plus douces, a eu besoin de musique et de papier.

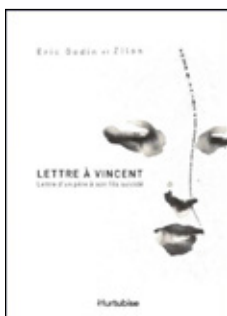
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



AU BONHEUR DES MORTS : RÉCITS DE CEUX QUI RESTENT

Vinciane Despret. Paris : La Découverte, 2015, 222 p.

À partir des témoignages de personnes confrontées au décès d'un proche, l'auteure s'interroge sur la nécessité de faire son deuil, expression galvaudée qui selon elle ne correspond pas à la relation entre les vivants et les morts. Elle montre que les individus en deuil ne cherchent pas la plupart du temps à se détacher de leurs morts, mais les intègrent à leur vie quotidienne.



LETTRE À VINCENT : LETTRE D'UN PÈRE À SON FILS SUICIDÉ

Éric Godin et Zilon (ill.) Montréal : Éditions Hurtubise, 2015, 40 p.

Le 14 décembre 2009, Vincent Godin s'enlevait la vie à l'âge de 16 ans. Son père, le peintre et illustrateur Eric Godin, en a perdu pendant longtemps le goût de vivre et de créer. *Lettre à Vincent* est une sorte de message qu'Éric a glissé dans une bouteille qu'il a ensuite jetée à la mer.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



COMMENT J'AI VIDÉ LA MAISON DE MES PARENTS

Lydia Flem. Paris : Points, 2013, 151 p.

Le récit de Lydia Flem qui, après la mort de ses parents, doit affronter l'épreuve que représente pour elle le fait de vider leur maison. Grâce à l'humour et à la parole, elle fait face aux souvenirs inscrits dans chaque objet et chaque lieu, témoins de moments heureux ou de discorde.



LA ROUTE DU DEUIL

Denis Plamondon. Chicoutimi : Éditions JCL, 2009, 184 p.

Cheminement d'un homme qui se dit « Un gars ben ordinaire », pour paraphraser Robert Charlebois. Ce livre traite de l'accompagnement d'un proche dans la mort, du deuil qui s'ensuit, mais aussi de la sortie du deuil.



JE M'APPELLE MARIE

Christian Tétreault. Montréal : Éditions de l'Homme, 2007, 206 p.

Christian Tétreault raconte l'histoire de sa fille Marie, emportée à l'âge de deux ans par une maladie foudroyante. Profondément affectés par ce drame, sa compagne et lui décident de poursuivre leur route, malgré l'insupportable absence.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



PASSAGES OBLIGÉS

Josélito Michaud. Outremont : Libre expression, 2006, 269 p.

Recueil de témoignages de personnalités publiques québécoises sur le thème du deuil.

ROMANS

**LA CHAMBRE NEPTUNE**

Bertrand Laverdure. Chicoutimi : La Peuplade, 2016, 218 p.

La chambre Neptune déplié un univers agonique : la longue agonie d'une civilisation et celle, courte, d'une jeune fille de onze ans. Se trace la relation clairvoyante entre Sandrine et son/sa médecin traitant/e, Tirésias. Par la grande maîtrise de son art, Bertrand Laverdure aborde avec humanisme tout ce qui entoure la mort prématurée d'un enfant, les émotions finales, la douleur qui nous invente et nos deuils perpétuels. Ce roman poétique invite à voir et à entendre les notes de la mélodie temporelle, la vie comme une partition.

**NUIT DE SEPTEMBRE**

Angélique Villeneuve. Paris : Grasset, 2016, 153 p.

L'auteure, dont le fils s'est suicidé, livre une réflexion sur l'après : les désirs, les projets, les relations avec ceux qui restent, la vie qui continue envers et contre tout, par-delà la perte et la souffrance de l'être cher.

**LA VIE DONT TU RÊVAIS**

Antoine Rault. Paris : Albin Michel, 2014, 296 p.

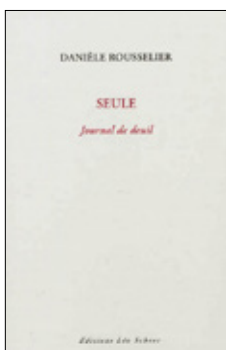
Eva rêvait sa vie. Cinéma, célébrité, richesse, Hollywood ! Eva voulait vivre follement... Sa mort plonge son père, Pierre, un journaliste agréablement orgueilleux et superficiel, dans un profond désarroi. Désormais, tout lui semble médiocre : son travail, ses relations, ses habitudes – et nul ne peut soulager sa souffrance. Il se replie dans la solitude. Et se raccroche au souvenir de sa fille. Jusqu'au jour où lui vient cette idée folle : s'embarquer pour un périple en mer à destination de Hollywood, où Eva rêvait de faire une carrière d'actrice... Jalonné de rencontres et de surprises, ce voyage va lui permettre de porter un regard neuf sur l'existence. Et de vivre enfin.



POUSSIÈRE D'HOMME

David Lelait. Paris : Pocket, 2012, 125 p.

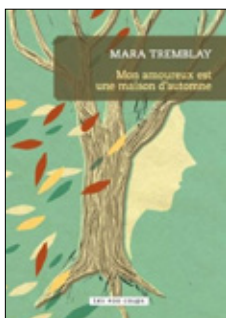
Poussière d'homme est une parole d'amour, d'homme à homme, dans un océan de pertes et de chagrins. Nous devrions tous pouvoir, rien qu'un instant, prendre congé de nos défunts... Ce récit est le rêve fou de ces adieux, la mise en mots de l'insoutenable et éternelle absence, un supplément d'amour lorsqu'on craint que la douleur nous précipite dans la folie.



SEULE: JOURNAL DE DEUIL

Danièle Rousselier. Paris : Léo Scheer, 2012, 129 p.

Malade, épuisée et seule, la mère de l'auteure se suicide. La relation très conflictuelle entre les deux femmes les a empêchées de se rapprocher. Avec la mort de la mère, va pouvoir alors commencer, en même temps que le travail de deuil, un travail de réconciliation entre la mère et la fille qui, malgré leur conflit, s'aimaient d'un amour absolu.



MON AMOUREUX EST UNE MAISON D'AUTOMNE

Mara Tremblay. Montréal : Les Éditions Les 400 coups, 2011, 232 p.

Florence est artiste peintre. Elle voyage à travers le monde, ainsi que dans les espaces flous de son esprit. Des forces ambivalentes l'ont toujours poussée vers les extrêmes : de l'amour sincère à la peur de l'autre, de la lumière à l'obscurité... Mère de deux enfants, la mort récente de sa mère l'habite et l'émeut. Ses relations amoureuses disparates la font douter de la sincérité de l'humain. Au fil de la poésie, Florence se reconstruit, revient sur ses pas, et cherche une paix dans son chaos.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

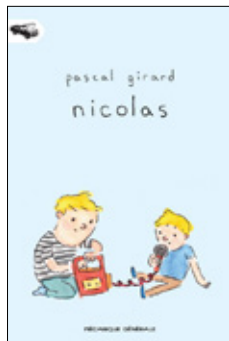


RIEN NE S'OPPOSE À LA NUIT

Delphine de Vigan. Paris : JC Lattès, 2011, 436 p.

Message d'adieu d'une jeune femme à sa mère qui s'est suicidée. Sincérité bouleversante pour cerner ce mystère en une approche personnelle attentive.

BANDES DESSINÉES



NICOLAS

Pascal Girard. Montréal : Mécanique Générale, 2016, 112 p.

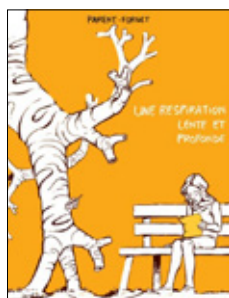
Nicolas est un petit livre criant de vérité, profondément touchant et saisissant sur le deuil d'un petit frère. De courtes scènes s'enchaînent sur une période d'une vingtaine d'années mêlant bons et mauvais souvenirs, humour et traumatisme.



LA LÉGÈRETÉ

Catherine Meurisse. Paris; Montréal : Dargaud, 2016, 133 p.

Dessinatrice à *Charlie Hebdo* depuis plus de dix ans, Catherine Meurisse a vécu le 7 janvier 2015 comme une tragédie personnelle, dans laquelle elle a perdu des amis, des mentors, le goût de dessiner, la légèreté. Afin de trouver l'apaisement, elle consigne les moments d'émotion vécus après l'attentat sur le chemin de l'océan, du Louvre ou de la Villa Médicis, à Rome, entre autres lieux de renaissance.



UNE RESPIRATION LENTE ET PROFONDE

Mathieu Forget. Mascouche : Collection NSD, 2015, 52 p.

Après plus de treize mois à veiller quotidiennement son mari maintenu dans un coma artificiel en raison d'un cancer, une femme de 53 ans contemple sa vie et ses perspectives d'avenir. Un récit qui remet en question les idées reçues sur le couple, le deuil et les impacts de nos choix.



PAUL À QUÉBEC

Michel Rabagliati. Montréal : La Pastèque, 2009, 187 p.

Un sixième tome des aventures de Paul qui débute en 1999, alors qu'il rend visite à sa belle-famille en compagnie de Lucie et de leur fille Rose. Ils apprennent au moment de partir que le père de Lucie est atteint d'un cancer de la prostate. Sur un peu plus d'un an, l'évolution de sa maladie, son agonie puis sa mort sont évoquées avec un juste mélange de réalisme et d'empathie. Un regard attentif sur la maladie et la mort.

OUVRAGES JEUNESSE



À PARTIR DE 3 ANS

OÙ EST MON ÉTOILE ?

Satō Tone. Vanves : Nobi Nobi, 2015, 36 p.

Petite Souris est terriblement chagrinée d'avoir perdu un être qui comptait énormément pour elle. Ses amis affirment toutefois qu'il n'est pas vraiment parti et qu'il s'est simplement transformé en une belle étoile dorée pour la protéger. Mais où est-elle, cette fameuse étoile ? En espérant la retrouver, Petite Souris se laisse guider par ses souvenirs et visite un à un les endroits qu'elle fréquentait avec le défunt.



À PARTIR DE 3 ANS

SI MON PÈRE ÉTAIT ENCORE LÀ

Yann Walcker. Paris : Gallimard-Jeunesse Giboulées, 2015, 56 p.

Un petit garçon qui a perdu son père s'imagine passer une journée idéale avec lui. Il invente tout un monde dans lequel ils font ensemble ce qu'ils aimeraient par le passé : partager des secrets et des mots tendres, discuter de la maman, des amis, etc.

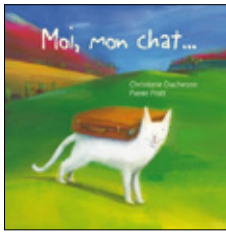


À PARTIR DE 3 ANS

TOUJOURS PRÈS DE TOI : TON ALBUM DE PARTAGE SUR LE DEUIL

Valérie Fontaine et Ninon Pelletier (ill.) Saint-Jean-sur-Richelieu : FONFON, 2010, 24 p.

Ce texte aborde avec douceur et sensibilité le thème du deuil dans un langage accessible aux jeunes enfants. Plus qu'un simple album sur la perte d'un être aimé, c'est aussi un outil de mémoire et de partage auquel l'enfant pourra se référer des années durant.



3 À 9 ANS

MOI, MON CHAT...

Christiane Duchesne et Pierre Pratt (ill.) Montréal : Éditions de la Bagnole, 2015, 34 p.

On n'oublie jamais le chat qu'on a aimé, et quand il disparaît, on n'en parle surtout pas au passé. On lui invente un monde, on le garde bien au chaud au creux de sa mémoire, on l'entend ronronner, on l'entend même chanter du haut du ciel où il voyage entre les constellations.



4 À 9 ANS

ON ME CACHE QUELQUE CHOSE

Mélanie Florian. Bruxelles : Alice jeunesse, 2007, 25 p.

Suzie, une fillette de cinq ans que l'on surnomme Petit Bout, s'inquiète du chagrin qui mine ses parents et son papi. Si tous se gardent bien de lui parler franchement, elle réalise que sa mamie ne partage plus ses longues promenades et qu'elle lui raconte désormais les « histoires de petits bouts » depuis le lit qu'elle n'arrive plus à quitter.



4 À 9 ANS

PETITE POUSSE

Didier Lévy et Frédéric Benaglia (ill.) Paris : Sarbacane, 2007, 25 p.

Petite Pousse aime être avec sa Grande-Mamie. Mais plus Petite Pousse grandit, plus Grande-Mamie rapetisse, jusqu'à redevenir une petite graine. Alors, la petite fille cherche son aïeule et la retrouve dans sa mémoire.

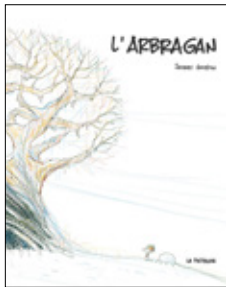


4 À 9 ANS

OÙ ES-TU PARTI ?

Laurence Afano. Bruxelles : Alice jeunesse, 2006, 27 p.

De tendres pastels, campés dans des décors verdoyants, font écho au texte d'une grande simplicité, qui exprime avec la pudeur et la justesse des mots d'enfants, la gamme d'émotions associée au deuil. Un album d'une grande douceur, pour aborder une difficile étape de la vie.



À PARTIR DE 6 ANS

L'ARBRAGAN

Jacques Goldstyn. Montréal, Québec : La Pastèque, 2014, 73 p.

Quand on est un petit garçon pas comme les autres et que cette différence ne nous embête pas, on peut très bien se lier d'amitié avec un arbre et l'appeler Bertolt. Il est un chêne très vieux et son immense feuillage est non seulement une cachette mais aussi une maison, un labyrinthe ou une forteresse. Un jour, un nouveau printemps arrive et Bertolt meurt. Quand un chat ou un oiseau décèdent, on sait quoi faire, mais pour un arbre, on fait quoi ?



6 À 9 ANS

LE VIDE

Anna Lienas. Montréal : Les 400 coups, 2016, 74 p.

C'est l'histoire de Julia, une fillette heureuse et tout à fait comme les autres, qui vivait sans souci jusqu'au jour où elle ressent un vide. Un énorme vide qui laisse le froid passer, les monstres entrer et qui aspire tout. Julia enchaîne les tentatives pour combler ce vide, pour trouver le bon bouchon qui règlera ce problème et lui rendra son insouciance. Un beau récit sur la compréhension de soi, la maturité et la joie de vivre.



6 À 9 ANS

LA PEINE DE SOPHIE-FOURIRE

Nadine Poirier et Amélie Dubois (ill.). Montréal : Les 400 coups, 2016, 29 p.

Sophie-Fourire aimait faire des grimaces, avec sa mère, dans le miroir. Toutes les deux se faisaient rire aux éclats. Après le décès accidentel de celle-ci, Sophie a perdu le goût de s'amuser et de sourire. Ce livre a pour thème le deuil d'une enfant qui a perdu sa mère.



6 À 9 ANS

COMMENT MÉMÉ EST MONTÉE AU CIEL

Titus et Chiara Arsego (ill.) La Crèche : Marmaille & compagnie, 2014, 31 p.

La mémé de Thomas ne veut pas se réveiller, elle préfère rester au ciel dans ce drôle de rêve où elle fait du patin à glace avec pépé. Un album sur le thème de la mort.



6 À 9 ANS

MON GRAND-PÈRE

Christine Schneider et Gilles Rapaport (ill.) Paris : Seuil jeunesse, 2014, 25 p.

Pour un petit enfant, son grand-père est très grand, il a de grandes mains, une grosse voix, des poils blancs et une peau douce. Le grand-père meurt et l'enfant reste avec les souvenirs des beaux moments passés ensemble.

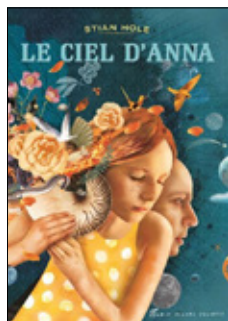


6 À 9 ANS

IL REVIENT QUAND MON POPY ?

Éric Appéré. Vincennes : Des ronds dans l'O, 2014, 32 p.

Milo, un petit garçon, perd son grand-père. Comme beaucoup d'enfants, Milo se pose des tas de questions. Mais où est-il ? Quand est-ce qu'il revient ? Ses parents vont tenter de lui expliquer que Papy ne reviendra pas comme avant, mais qu'il ne disparaîtra pas de ses souvenirs.



6 À 9 ANS

LE CIEL D'ANNA

Stian Hole. Paris : Albin Michel jeunesse, 2014, 41 p.

Un album relatant un voyage fantaisiste au fil duquel la fillette imaginative sert de guide à son papa, qu'elle entraîne doucement sur la voie de la résilience en lui démontrant qu'il existe un envers lumineux à l'immense détresse qu'ils éprouvent : un monde onirique entre le ciel et l'eau où sa maman décédée continue à s'épanouir.



6 À 9 ANS

LA SAISON DES PLUIES

Mario Brassard et Suana Verelst (ill.) Saint-Lambert : Soulières Éditeur, 2013, 72 p.

Un petit garçon de sept ans doit surmonter le décès de son père, mort dans un accident de la route. Un récit qui aborde le thème du deuil et de la mort avec sensibilité et poésie. Des dessins stylisés en noir et blanc illustrent cette histoire touchante. Prix TD de littérature jeunesse canadienne, 2012. Prix jeunesse des libraires, 2012.



6 À 9 ANS

AU REVOIR MAMAN

Rebecca Cobb. Namur : NordSud, 2014, 24 p.

La perte d'un parent racontée du point de vue de son enfant, et les émotions ressenties face à la mort : colère, culpabilité, tristesse, confusion.



6 À 9 ANS

LE PETIT LIVRE DE LA MORT ET DE LA VIE

Delphine Saulière et Rémi Saillard (ill.) Montrouge : Bayard Jeunesse, 2013, 43 p.

Un ouvrage pour répondre aux questions que peuvent se poser les enfants sur la mort et en particulier lorsqu'ils sont touchés par celle d'un proche.

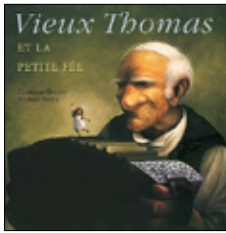


6 À 9 ANS

LE PIANO

Marion Duval. Paris : Didier jeunesse, 2012, 35 p.

À la mort de Mamie, le papa de Marion a hérité d'un immense piano noir que les occupants de la maisonnée se voient sans cesse contraints de contourner afin de vaquer à leurs occupations quotidiennes. Pour la fillette, le comble est que son père, recroquevillé sur son chagrin, ne joue même pas de cet instrument qui prend toute la place dans leur petite maison devenue si silencieuse. Au cours d'une visite, Joël, un ami de la famille, découvre heureusement ce grand piano dont il propose de jouer quelques notes qui illuminent la demeure...

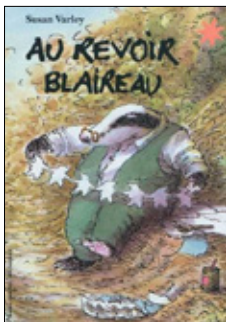


6 À 9 ANS

VIEUX THOMAS ET LA PETITE FÉE

Dominique Demers et Stéphane Poulin (ill.) Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2012, 30 p.

Vieux Thomas parcourt la plage, grincheux. Il trouve sur le sable une fillette blessée pas plus grosse qu'une allumette. Le vieil homme s'applique à bien la soigner. La petite fille reprend vie et Vieux Thomas aussi. Sur ses lèvres se dessine un sourire. Peut-être est-elle une fée ! Tous deux sont heureux jusqu'à ce qu'un chien pénètre dans la maison. Thomas sent le danger, se précipite, affronte la bête et la chasse. Il est brisé, mordu. La petite fille nettoie en vain ses blessures. Vieux Thomas sait qu'il va mourir. Il se lève, marche vers la mer et y disparaît. La petite fille aussi n'est plus.



6 À 9 ANS

AU REVOIR BLAIREAU

Susan Varley. Paris : Gallimard jeunesse, 2010, 45 p.

Les amis de Blaireau (Mme Lapin, Taupe, Grenouille, etc.) s'attristent de sa mort. Blaireau avait appris à chacun à développer une habileté. Avant tout, il les avait unis dans l'amitié. Ensemble, ils se remémorent sa présence auprès d'eux avant de lui dire au revoir.

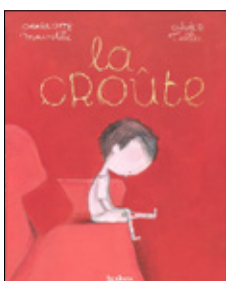


6 À 9 ANS

LE CŒUR ET LA BOUTEILLE

Oliver Jeffers. Paris : Kaléidoscope, 2010, 32 p.

L'histoire d'une petite fille curieuse de la vie qui fait une tragique découverte. Alors la petite fille décide de mettre son cœur à l'abri des bouleversements de la vie. Mais quand saura-t-elle remettre son cœur à sa place ?

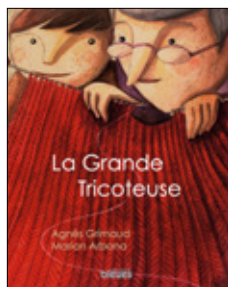


6 À 9 ANS

LA CROÛTE

Charlotte Moundlic et Olivier Tallec (ill.) Paris : Père Castor Flammarion, 2009, 32 p.

Un album qui relate la cicatrisation des blessures physiques et morales d'un garçonnet avec lequel le lecteur traverse toute la gamme d'émotions marquant les étapes du deuil. Colère, tristesse, sentiment d'injustice et d'abandon, douceur apaisante des souvenirs, détresse et acceptation sont décrits dans une langue à la fois soignée et parfaitement adaptée aux jeunes lecteurs.



6 À 9 ANS

LA GRANDE TRICOTEUSE

Agnès Grimaud et Marion Arbona (ill.) Montréal : Les Heures bleues, 2009, 47 p.

Pour surmonter son chagrin, la grand-mère de Félix tricote sans répit. Des aquarelles poétiques et fantaisistes illustrent cette histoire touchante sur le deuil et la puissance de l'amour.

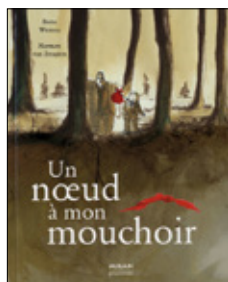


6 À 9 ANS

SAMANTHA A PERDU SON PAPA

Julie Kaplow, Donna Pincus et Beth Spiegel (ill.) Saint-Lambert : Enfants Québec, 2009, 32 p.

Samantha a perdu son sourire il y a un mois, quand son père est mort. Elle essaie de ne pas pleurer, mais elle s'ennuie beaucoup de son papa. Elle a peur que, si elle laisse couler ses larmes, elle ne pourra jamais s'arrêter. Elle a aussi l'impression que, si elle s'amuse, les gens vont penser qu'elle n'aimait pas son père. Dans cette touchante histoire, Samantha parvient à accepter ses émotions et se rend compte qu'elle ne peut pas s'en débarrasser en les ignorant. Un album pour aider les enfants qui ont perdu leur papa ou leur maman.



6 À 9 ANS

UN NŒUD À MON MOUCHOIR

Bette Westera et Harmen van Straaten (ill.) Éditions Milan, 2009, 28 p.

Le grand-père d'Antonin est mort. On l'enterre aujourd'hui et le petit, attristé, se remémore les bons moments passés en sa compagnie. Les souvenirs du petit sont illustrés ici par des lavis à l'encre sépia ponctués de clins d'œil écarlates, un mouchoir rouge que son grand-père lui lègue. Pour aborder avec tendresse le décès d'un grand-papa ou d'un être cher.

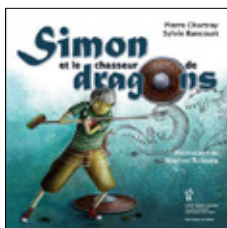


6 À 9 ANS

ÉMILIE A PERDU SA MAMIE

Claire Foch et Caroline Merola (ill.) Saint-Lambert : Enfants Québec, 2008, 25 p.

Émilie a perdu sa mamie qu'elle aimait tant. Elle accompagne ses parents au salon funéraire pour lui faire ses adieux. La petite fille est triste, mais elle est entourée de personnes qui l'aiment, et qui sont prêtes à l'écouter et à répondre à ses questions. Ainsi, elle parviendra à traverser cette épreuve et à garder sa mamie vivante dans son cœur. Une histoire réaliste pour préparer les enfants à la mort d'un proche et aux rituels qui s'y rattachent.



6 À 9 ANS

SIMON ET LE CHASSEUR DE DRAGONS

Pierre Chartray, Sylvie Rancourt et Marion Arbona (ill.) Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 35 p.

Simon est atteint de fibrose kystique et le chasseur de dragons, c'est son petit frère. Celui-ci veut lui montrer comment combattre les vilaines créatures qui l'empêchent de respirer avec aisance, de grandir comme il faut. Puis un jour, Simon part pour une énième fois à l'hôpital. Son petit frère insiste pour aller le voir. Simon meurt un peu plus tard, laissant son frère et ses parents apprendre à vivre sans lui.



6 À 9 ANS

MA MAMAN DU PHOTOMATON

Yves Nadon et Manon Gauthier (ill.) Montréal : Les 400 coups, 2006, 32 p.

Des aquarelles au trait aérien, réalisées sur papier brun, répondent à l'émouvant témoignage d'une fillette vivant la perte de sa mère. Avec un judicieux choix de mots d'une grande simplicité, on réussit à dire la tristesse de la fillette, mais également sa volonté de vivre afin de grandir et de partager un jour, avec ses propres enfants, les moments de bonheur qu'elle a connus. Un album duquel se dégage une infinie tendresse, qui laisse également brièvement entendre qu'il est possible de vivre avec un beau-parent sans que le défunt ne perde sa place...



6 À 9 ANS

JULIE CAPABLE

Thierry Lenain et Anne Brouillard (ill.) Paris : Grasset-jeunesse, 2005, 25 p.

Un récit d'une grande intensité abordant, d'un ton toujours juste, l'incompréhension et l'incapacité de ces enfants qui souffrent en silence, de même que le difficile travail de deuil qui suit le suicide d'un parent. Les illustrations aux contours flous et aux intenses couleurs sombres d'Anne Brouillard, alliant pastels et aquarelle, renforcent l'angoisse et l'univers tourmenté de la fillette. Cette oppression laisse toutefois place à la légèreté, tandis qu'apparaît peu à peu le bleu du ciel, comme des fenêtres ouvertes sur la vie et une promesse de bonheur.



6 À 9 ANS

LES COULEURS DE MA MÈRE

Francine Caron et Annouchka Gravel Galouchko (ill.). Montréal : Hurtubise HMH, 2005, 46 p.

Déclinant une à une les couleurs de l'arc-en-ciel, Flavie brosse le portrait de sa maman. Aussi, sa maladie et sa tristesse plongent la maison dans le gris tandis que son décès recouvre tout d'un blanc givré. Les beaux sentiments et la chaleur font place à la froideur et à la colère d'un hiver glacial... jusqu'à ce que la beauté des souvenirs reprenne ses droits et fasse rejaillir les couleurs irisées.

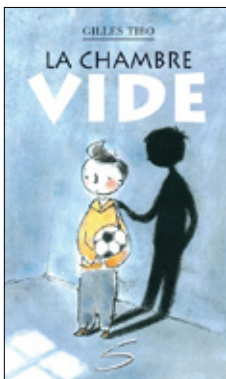


6 À 9 ANS

QUARTIERS D'ORANGE

Françoise Legendre et Natali Fortier (ill.) Paris : T. Magnier, 2005, 33 p.

Tous les matins, Petra est réveillée par son grand-papa, Pepe Juanito, qui lui apporte un quartier d'orange. Elle se lève, mange tous les morceaux du fruit, puis va vers l'école à San José. Tous les après-midis, Pepe Juanito l'attend sur la place de Presillas. Ils rentrent ensemble. Puis un jour, Pepe n'est pas là. Il est malade, alité. Il dépérit de jour en jour et ne mange plus. Petra lui offre un ultime quartier d'orange.

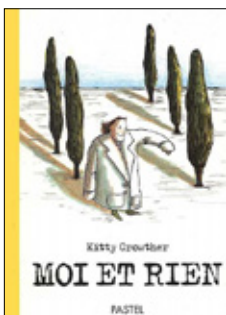


6 À 9 ANS

LA CHAMBRE VIDE

Gilles Tibo et Geneviève Côté (ill.). Saint-Lambert : Soulières, 2005, 48 p.

Un garçon raconte l'immense peine que lui cause, à lui et à ses parents, la perte de son grand frère, mort après avoir été heurté par une voiture. L'hiver passe; le petit garçon sent encore la présence de son frère dans la chambre vide, puis entend sa voix qui lui demande... de profiter de chaque minute de sa vie.



6 À 9 ANS

MOI ET RIEN

Kitty Crowther. Paris : L'École des loisirs, 2003, 29 p.

Une fillette esseulée depuis la mort de sa mère s'invente un être fictif pour briser sa solitude. Pendant que son père s'enferme dans son chagrin et son travail, Lila et Rien font revivre le jardinet attenant à la maison. Son geste éveille son père à de nouveaux sentiments.

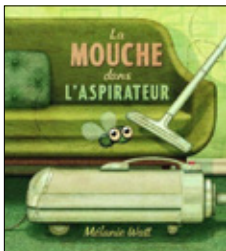


6 À 9 ANS

COULEUR CHAGRIN

Elisabeth Brami et Georges Lemoine (ill.) Paris : Gautier-Languereau, 2001, 24 p.

Ce livre aborde le thème de la perte d'un être cher, le vide que crée cette absence et la tristesse qu'elle engendre. Un baume pour un cœur surpris par la mort.



À PARTIR DE 7 ANS

LA MOUCHE DANS L'ASPIRATEUR

Mélanie Watt. Toronto : Éditions Scholastic, 2015, 96 p.

Une mouche entre dans une maison par une porte entrouverte. Elle passe par la salle de bain, traverse la cuisine, zigzague jusqu'à la chambre et se pose dans le salon où sa vie se verra à jamais changée suite à la pression d'un simple petit bouton. Happée dans le sac poussiéreux d'un aspirateur, la mouche aura à passer par les cinq phases du deuil : le déni, le marchandage, la colère, le désespoir et l'acceptation. Est-ce qu'elle pourra se libérer de cet endroit sale et sombre ? La lumière apparaîtra-t-elle au bout du tunnel ? Une histoire émouvante remplie de suspense et d'humour à la Mélanie Watt. Un livre pour aborder le thème du deuil avec les enfants de tous âges.



8 À 9 ANS

LE CHAT D'ENOSHIMA

Romain Slocombe et Nicolas Nemiri (ill.). Poitiers : Le Petit lézard, 2016, 54 p.

La jeune Tomomi vit sur une île avec un chat abandonné qu'elle a recueilli dans sa famille. Elle aime beaucoup l'île d'Enoshima, mais un jour de tempête, son père, qui travaillait à la capitainerie est porté disparu. Persuadée que l'homme s'est noyé, la famille plonge dans le deuil. L'histoire est à la fois poétique et complexe, mêlant la tragédie du deuil au suspense créé par des rebondissements intéressants.

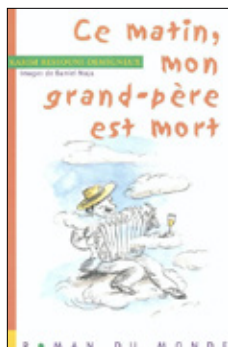


8 À 9 ANS

QUAND JE SUIS TRISTE

Michael Rosen et Quentin Blake (ill.) Paris : Gallimard jeunesse, 2005, 31 p.

Un album teinté d'amertume qui demande une lecture accompagnée afin d'aider le lecteur à comprendre ce qu'est la tristesse, ici surtout chez l'adulte, celle-ci amenant parfois à vivre des épisodes dépressifs, ce que Rosen évoque lorsqu'il confie que « les derniers vers de mon poème veulent dire que je n'ai pas envie d'être là. Je veux seulement disparaître. » Mais heureusement, il a l'amour de ses proches et la flamme des bougies...



8 À 9 ANS

CE MATIN, MON GRAND-PÈRE EST MORT

Karim Ressouni-Demigneux et Daniel Maja (ill.) Voisins-le-Bretonneux :

Rue du monde, 2003, 109 p.

Un petit garçon de 10 ans sublime sa peine en écrivant tous les merveilleux souvenirs que lui a laissés son grand-père : les blagues, les faux pastis, les jeux à gratter, les parties de boules...



9 À 12 ANS

MÈRE ABSENTE, FILLE TOURMENTÉE

Rolande Causse et Georges Lemoine (ill.) Paris : Gallimard jeunesse, 2002, 24 p.

Marquée par la mort de sa mère, Anne souffre mentalement et se fait souffrir physiquement dans sa quête de la retrouver. Son comportement illustre avec réalisme son profond désarroi. L'attitude masochiste de la fillette risque de troubler le lecteur qui vit, a vécu ou vivra cette situation.



12 À 15 ANS

LA MESSE ANNIVERSAIRE

Olivier Adam. Paris : L'École des loisirs, 2003, 180 p.

Il y a un an jour pour jour que Caroline, quinze ans, est décédée. Ses cinq amis tentent d'apprivoiser leur peine : Antoine consulte un psychologue, Sophie refuse d'oublier et de trahir la mémoire de sa meilleure amie, Nico se rappelle leur enfance et leur premier baiser, Marilou a déménagé et refait sa vie et, finalement, Alex réfléchit à la mort et essaie de vivre pleinement malgré la culpabilité qui le ronge.



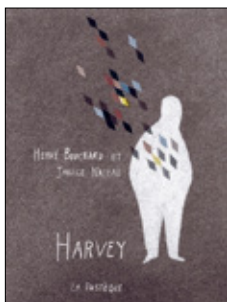
12 À 17 ANS

MA VIE NE SAIT PAS NAGER

Élaine Turgeon. Montréal : Québec Amérique jeunesse, 2006, 126 p.

Lasse d'une vie qu'elle jugeait ennuyeuse, Geneviève s'est suicidée en nouant une ceinture de plomb autour de sa taille et en se laissant glisser dans la piscine de l'école. Éperdus de chagrin, se sentant coupables de n'avoir rien vu venir, ses parents et sa sœur jumelle, Lou-Anne, se réfugient dans la solitude. Cette dernière fait heureusement la rencontre de Simon, qui a dû affronter le suicide de son père à l'âge de huit ans à peine. Elle comprend alors ce que sa sœur n'a pas compris : se dire, se confier et aller vers les autres est ce qui permet de rester en vie...

 *Aussi disponible sur pretnumerique.ca*

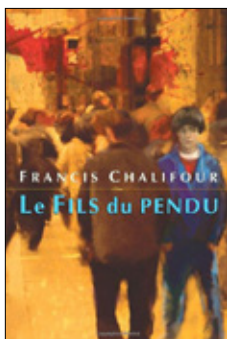


À PARTIR DE 12 ANS

HARVEY : COMMENT JE SUIS DEVENU INVISIBLE

Hervé Bouchard et Janice Nadeau (ill.) Montréal : La Pastèque, 2009, 161 p.

Alors qu'ils participaient à une course de cure-dents sur le courant qui fait dévaler la rigole d'un glaçon fondant jusqu'au puisard, Harvey et son frère Cantin apprennent le décès de leur père. Après le départ de l'ambulance, leur mère se réfugie dans sa chambre pour pleurer tandis que les gamins sont seuls à se demander si c'était bien leur père sous la couverture de la civière. Le lendemain, Harvey, du haut de sa toute petite taille, peine à voir le visage de son papa dans son cercueil. Il préfère de toute façon se rappeler les visages qu'il a connus de lui de son vivant. Prix littéraire du Gouverneur général du Canada 2009.



13 À 17 ANS

LE FILS DU PENDU

Francis Chalifour. Toronto : Livres Tundra, 2006, 157 p.

Lorsque son père se pend dans le grenier, François, quinze ans, voit sa vie complètement chamboulée. Les funérailles, la tendance qu'a son meilleur ami à tout prendre à la légère, les tentatives maladroites de son entourage pour lui remonter le moral, etc. le poussent à s'isoler. Ses rencontres avec un psychologue, un groupe de soutien où il fait la rencontre de la belle Julie et un carnet laissé par son père lui permettront peu à peu de réapprendre à vivre normalement.

**15 À 17 ANS**

LUKE ET JON

Robert Williams. Paris : NIL, 2013, 222 p.

Depuis la mort de sa mère, Luke vit seul avec son père. Contraints de déménager loin de chez eux, ils s'enferment tous deux dans leur monde. C'est alors que Luke rencontre Jon, leur voisin de 13 ans, qui lui aussi a perdu sa mère. Le récit d'une amitié entre deux adolescents touchés par le deuil.

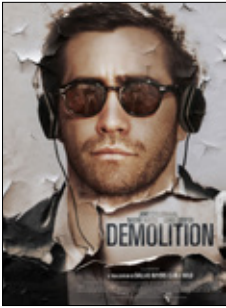
SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT
DE RICHES COLLECTIONS DE DVD DISPONIBLES
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.



FICTION



13+

DÉMOLITION**Jean-Marc Vallée.** 2016, 100 min. (v.o. : Demolition)

Drame psychologique. Davis Mitchell, un banquier new-yorkais, est atterré par la disparition de sa femme, décédée dans un accident de la route. Une plainte rédigée à l'intention d'une compagnie de distributrices de friandises le met en contact avec Karen, une mère de famille monoparentale. Cette relation permet au jeune veuf de traverser ce moment douloureux de son existence et lui redonne le goût à la vie.



G

J'ENRAGE DE SON ABSENCE**Sandrine Bonnaire.** 2013, 99 min.

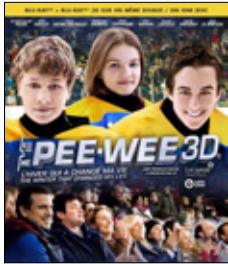
Drame psychologique. Des années après la mort tragique de leur fils unique, un homme revoit son ex-compagne. Celle-ci a refait sa vie et est mère à nouveau d'un jeune garçon. Après avoir rencontré l'enfant, l'homme développe un attachement obsessionnel à son endroit.



G

MONSIEUR LAZHAR**Philippe Falardeau.** 2013, 95 min.

Drame. En attente de son statut de réfugié politique, l'Algérien Bachir Lazhar se fait passer pour un résident permanent auprès de la directrice d'une école élémentaire montréalaise, afin d'obtenir le poste de remplaçant d'une institutrice qui s'est pendue dans la classe de ses élèves de sixième année. Cachant lui-même un passé tragique, Bachir est convaincu qu'il saura aider ces enfants en détresse, particulièrement Simon, qui a découvert la pendue, et Alice, qui est l'autre seule élève à avoir été témoin de ce spectacle traumatisant. Or, tandis que la fillette réussit à faire son deuil, Simon, violent et effronté, s'enferme dans son mutisme, se sentant secrètement responsable de ce drame.

**G**

LES PEE-WEE 3D : L'HIVER QUI A CHANGÉ MA VIE

Éric Tessier et al. 2013, 122 min.

Drame sportif. À la mort de sa mère, Janeau, douze ans, fils unique de Carl, un bourreau de travail, se fait offrir par ce dernier un nouveau départ : nouvelle ville, nouvelle maison, nouvelle école. Le gamin taciturne, en colère perpétuelle contre son père, se fait une nouvelle amie en la personne de Julie, compagne de classe et gardienne de but pee-wee, déterminée à voir son équipe concourir au tournoi mondial annuel tenu à Québec. Janeau poursuit son deuil et, chemin faisant, retrouve un goût du jeu et de la victoire inculqué par sa mère.

**G**

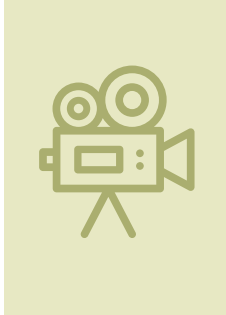
TROU NOIR

John Cameron Mitchell. 2010, 91 min. (v.o. : Rabbit hole)

Drame psychologique. Une femme entame une relation respectueuse avec le jeune homme responsable de la mort accidentelle de son fils. Chacun tente d'y puiser une forme d'apaisement.

DOCUMENTAIRES

Perte d'un enfant



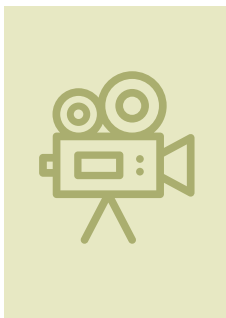
COMMENT LE COUPLE PEUT-IL SURVIVRE AUX GRANDES ÉPREUVES

Banc Public (segment), **Télé-Québec**. 2016, 17 min.

En ligne: <http://zonevideo.telequebec.tv/media/25288/comment-le-couple-peut-il-survivre-aux-grandes-epreuves/banc-public>

Dans les pires épreuves d'un couple, comme la perte d'un enfant, ou la maladie d'un des deux partenaires, l'amour révèle souvent sa plus grande force... Martine et Patrick ont su faire équipe, même dans les moments difficiles, et n'ont jamais douté de leur couple.

Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent



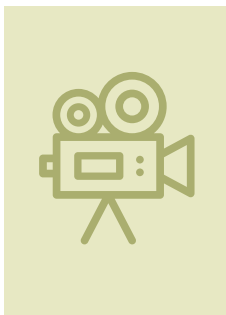
LE DEUIL DES ENFANTS

Remue-ménage (segment), **Radio-Canada**. Julie Perreault. 2016, 11 min.

En ligne: <http://ici.radio-canada.ca/tele/remue-menage/2016/segments/reportage/7183/deuil-enfant-mort-parent-julie-perreault>

Perdre son père ou sa mère quand on est un enfant.

Deuil à la suite d'un suicide

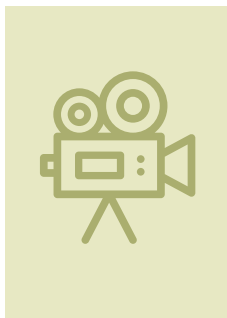


SURVIVRE AU SUICIDE D'UN PROCHE

Banc public (segment), **Télé-Québec**. 2016, 18 min.

En ligne: <http://zonevideo.telequebec.tv/media/27288/survivre-au-suicide-d-un-proche/banc-public>

Le suicide d'un proche est toujours un immense choc émotif. Comment survivre à cette disparition si brutale et souvent inattendue? Que l'on ait appréhendé ou non le suicide d'un proche, le deuil qui suit est teinté de nombreux sentiments: la peine, la culpabilité, la colère, la honte... Mais avec un soutien psychologique, les personnes endeuillées parviennent à retrouver un certain équilibre et à redonner un sens à leur propre vie.

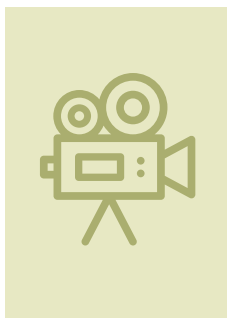


SURVIVRE AU SUICIDE DE SON ENFANT

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 8 min.

Lucie Vaillancourt a choisi la médecine pour aider les autres. Et même si elle côtoie tous les jours des gens malades, elle n'a rien vu venir. Elle n'a pas su déceler les signes précurseurs chez son fils de 22 ans qui s'est enlevé la vie en janvier 2009. Aujourd'hui, elle arrive à en parler, avec la conviction que le suicide peut être prévenu.

Autres



NOTRE FAMILLE EN DEUIL NE SAIT PLUS COMMUNIQUER

Anne-Marie Ngô. 2011, 26 min.

Série documentaire au cours de laquelle la psychologue Nadia Gagnier s'intéresse aux adolescents et propose des solutions aux problèmes des familles qu'elle rencontre. Dans cet épisode : Stéphane est un bon père qui s'occupe seul de ses trois enfants, suite au décès récent de sa conjointe. La famille est composée de Camille, 15 ans, Étienne, 12 ans et Olivier, 9 ans. Les enfants se disputent au sujet des tâches domestiques. La communication entre les membres de la famille n'est pas toujours facile. Prochainement, ils devront déménager avec la nouvelle conjointe de leur papa. Les enfants, particulièrement Camille, ne sont pas nécessairement prêts pour ce grand saut.



VIVRE SANS L'AUTRE : L'APPRENTISSAGE DU DEUIL

Pierre Plante. 2007, 52 min.

Bande-annonce : www.maisonmonbourquette.com/dvd/

Documentaire inspiré du travail du prêtre et psychologue Jean Monbourquette sur le deuil. Comprend des témoignages d'hommes et de femmes qui survivent au décès d'un conjoint, d'un enfant ou d'un parent.

BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | WWW.ABPQ.CA | INFO@ABPQ.CA