

Vivre la perte d'un proche



Table des matières

Préface	3
----------------------	---

Les premières formalités

À l'hôpital

Service de soins spirituels	4
Constat de décès	4
Autopsie	5
Don d'organes	6
Récupération des effets personnels	7

À la maison

Contact avec une maison funéraire	8
Certificat ou acte de décès	9
Formulaire à faire compléter	9

Mieux comprendre le deuil10-14

Le deuil et les enfants	15
Quelques activités pour vous aider à surmonter votre deuil	18
Ouvrages consultés	19
Lecture suggérées	20-21
Ressources communautaires	22
Coordonnées à retenir	23

Préface

Perdre un proche est une des expériences les plus pénibles d'une vie. Bien que vous vous sentiez affligés par cette épreuve, certaines décisions et formalités doivent être effectuées rapidement durant le séjour à l'hôpital ou au retour à la maison.

Cette brochure vous donne quelques renseignements pour vous guider dans les premières démarches à accomplir lors d'un décès. Aussi, vous y trouverez de l'information pour mieux comprendre le deuil.

Pour vous éclairer dans les démarches administratives ultérieures, nous vous invitons à vous procurer le document « Que faire lors d'un décès » auprès de votre maison funéraire ou en communiquant avec Service Québec au **514-644-4545** (région Montréal) ou **1-877-644-4545** (ailleurs au Québec). Vous pouvez également consulter le site Internet www.servicesquebec.gouv.qc.ca où vous trouverez ce document en version électronique téléchargeable en format PDF.

Par le biais de cette brochure, les membres du personnel de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont souhaitent vous témoigner leur sympathie et vous apporter du réconfort dans cette épreuve.

Les premières formalités

À l'hôpital

Service de soins spirituels

Vous vivez les derniers instants avec votre être cher ou ce dernier vient de décéder. Dans ces moments difficiles, il est possible que vous ayez besoin d'exprimer vos émotions ou de manifester vos croyances selon votre allégeance religieuse. Un service de soins spirituels est disponible, 24 heures par jour, 7 jours par semaine afin de répondre à vos besoins dans un environnement respectueux de vos valeurs et vos convictions personnelles. Pour joindre un intervenant, vous pouvez demander à votre infirmière de contacter le renseignement des médecins au poste 4558.

Constat de décès

Le médecin traitant complète le bulletin de décès (le formulaire SP3) en trois exemplaires distribués de la façon suivante :

- au Directeur de l'état civil du Québec,
- à la maison funéraire,
- au dossier médical.

Le conjoint, les ascendants ou les descendants directs peuvent obtenir une photocopie du formulaire SP3 en adressant une demande écrite à :

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Service des archives

5415, boul. de l'Assomption

Montréal (Québec)

H1T 2M4

Cette demande doit être accompagnée d'une preuve du lien de parenté (certificat de naissance ou de mariage). Pour de plus amples informations, contactez le service des archives au téléphone : 514-252-3549.

Autopsie

Il arrive que la cause du décès soit difficile à déterminer ou laisse place à des questionnements. Dans ces cas, le médecin peut vous proposer l'autopsie afin d'éclaircir la cause du décès ou de mieux comprendre l'évolution de la maladie. À moins qu'un coroner ordonne l'autopsie, il appartient à la famille d'accepter ou de refuser.

La personne requérante peut obtenir une copie du rapport de l'autopsie en adressant une demande écrite auprès du service des archives. Cependant, il faut compter plusieurs mois avant la sortie du rapport final.

Le don d'organes et de tissus

À son décès, l'être aimé peut léguer l'héritage le plus inestimable : le don d'organes et tissus. Ce legs précieux peut contribuer à sauver des vies ou à améliorer la qualité de vie des personnes en attente d'organes ou de tissus. De plus, ce geste peut apporter du réconfort aux personnes endeuillées.

Moins de 1% des décès peuvent faire l'objet d'un don d'organes (le cœur, les poumons, le pancréas, le foie et les reins) puisque la personne doit décéder par critères neurologiques (mort cérébrale).

Par contre, presque tous les décès peuvent donner lieu à un don de cornées et tissus étant donné qu'il existe peu de restrictions.

Les critères d'admissibilité sont :

- Personne de 85 ans et moins,
- Toutes causes de décès incluant les cancers, sauf la leucémie et le lymphome,
- Absence de maladie transmissible (ex. : hépatite B ou C, VIH).

À moins d'une contre-indication médicale, l'équipe médicale ou soignante devrait vous offrir l'option du don de cornées et tissus en vous demandant d'exprimer les volontés ou les valeurs de votre être cher à ce sujet.

Une infirmière ressource en don d'organes et tissus est disponible pour vous renseigner ainsi que vous accompagner tout au long du processus. Pour la contacter, demandez à votre infirmière ou encore, composez le poste téléphonique 4050.

Récupération des effets personnels

Il est possible que votre proche ait des objets personnels en sa possession dans sa chambre ou encore qu'il ait déposé des objets de valeur au service de la sécurité. Informez-vous auprès de son infirmière qui vous renseignera à ce sujet.

Les objets de valeur consignés à la sécurité (argent, bijoux, cartes de crédit, clés...) ne peuvent être réclamés que par la ou les personnes légalement mandatées d'après la succession. Vous n'avez qu'à vous présenter au service de la sécurité, au rez-de-chaussée du pavillon Maisonneuve (près des ascenseurs) avec une attestation démontrant votre statut d'exécuteur testamentaire (ex. : document notarié, testament). Pour obtenir des informations supplémentaires, communiquez avec le service de sécurité, au téléphone 514-252-3400, poste 4545.

À la maison

Contact avec une maison funéraire

Au retour à la maison, vous aurez à contacter le directeur d'une maison funéraire afin de préparer les obsèques. À ce moment, il serait important de vérifier l'existence d'un contrat de pré-arrangement funéraire à lequel votre être cher aurait souscrit. Vous trouverez ces renseignements dans les papiers personnels ou en vous informant auprès de votre notaire.

À votre première visite, le conseiller des services funéraires vous demandera de lui remettre la carte d'assurance maladie du Québec du défunt. Il est également suggéré d'apporter une copie du certificat de naissance afin d'éviter les erreurs dans l'orthographe lors de la transcription des documents qui seront acheminés au Directeur de l'état civil du Québec.

Certificat ou acte de décès

Lors du règlement de la succession, plusieurs organismes exigeront une preuve de décès, soit le certificat ou l'acte de décès.

Pour vous procurer ces documents, vous devez vous adresser :

Directeur de l'état civil du Québec

2050, rue de Bleury

Montréal (Québec) H3A 2J5

Tél. : 514-864-3900 (Montréal)

418-643-3900 (Québec)

1-800-567-3900 (ailleurs au Québec)

Site Internet : www.etatcivil.gouv.qc.ca

Formulaire à faire compléter

Si votre être cher est détenteur d'une assurance-vie, il est possible que la compagnie d'assurance vous demande de faire remplir un formulaire par le médecin traitant. Dans ce cas, vous devez vous adresser au service de secrétariat du médecin. Si vous ne connaissez pas le nom du médecin, le service des archives (poste téléphonique 4163) peut vous renseigner à ce sujet tout en vous orientant vers le service de secrétariat de la spécialité du médecin traitant.

Mieux comprendre le deuil

La mort d'un être cher provoque une blessure qui requiert une période de guérison dont la durée varie d'un individu à l'autre. Cette période d'adaptation appelée « le deuil » est un processus normal s'exprimant par des émotions parfois intenses, des pensées et des comportements particuliers. Il se peut que vous reconnaissiez certains des sentiments décrits alors que d'autres ne vous diront rien. En effet, chaque personne est différente et les réactions à la perte d'un être significatif peuvent varier de façon considérable. La prochaine description a pour but de vous apporter quelques points de repère afin de vous guider dans la traversée de cette épreuve.

Aspects physiques

En période de deuil, plusieurs personnes ont tendance à négliger leur santé du fait qu'elles oublient d'y porter attention. Pourtant, le travail du deuil demande énormément d'énergie. De plus, le stress et l'anxiété reliés à cette période diminuent les défenses du système immunitaire rendant ainsi la personne plus vulnérable aux maladies. Il est donc important de bien prendre soins de sa santé.

Essayez de manger raisonnablement, même si vous en retirez peu de plaisir. Votre temps de sommeil peut diminuer, sa qualité aussi. Compensez cette perte de sommeil par des temps de repos dans la journée. Trouvez des moyens pour soulager votre stress. Par exemple, prenez quelques respirations profondes, allez marcher à l'extérieur, ou encore, pratiquez des activités que vous aimez. Surtout, évitez de vous surmener.

S'il y a persistance de symptômes (fatigue, insomnie, anorexie...), consultez votre médecin.

Aspect psychologique

Certains chercheurs ont observé 3 étapes dans le processus du deuil.

- **Le choc**

Au moment d'apprendre la mauvaise nouvelle, plusieurs personnes se sentent stupéfaites, paralysées et confuses. Elles ont l'impression de vivre un cauchemar dont elles souhaitent se réveiller rapidement. « Ce n'est pas possible, ...je ne peux y croire ». Cette pensée est normale et temporaire puisqu'elle aide à s'adapter graduellement à la dure réalité.

• **La désorganisation**

Au fur et à mesure que le choc s'atténue, vous prenez conscience de la réalité : la perte est réellement survenue. Cette confrontation fait émerger plusieurs émotions douloureuses comme :

- la colère : « Ce n'est pas juste, il ne méritait pas de mourir »,
- la culpabilité : « J'aurais dû l'amener à l'hôpital plus tôt.... »,
- la tristesse : « C'est tellement dur d'être seul ».

Durant cette période de grands bouleversements, il serait important d'identifier autour de vous quelques personnes pour faire partie de votre réseau de soutien : vous pourrez partager vos émotions avec elles et ainsi vous sentir moins isolé.

• **La réorganisation**

Avec le temps, les symptômes de deuil intense diminuent. Vous arrêtez de penser sans cesse à la personne disparue. Graduellement, vous reprenez goût à la vie. Peu à peu, vous vous adaptez à l'absence de votre proche. Vous éprouvez maintenant le désir de réinvestir dans votre vie en créant des liens avec de nouvelles personnes. Cependant, il se peut que certaines occasions, certains événements et certaines chansons vous fassent revivre des émotions douloureuses. Ce retour est difficile mais normal.

Aspect social

Un deuil ne se résout pas dans l'isolement. Même si vous avez besoin de moments de solitude, il est important de rester en contact avec votre entourage. Souvent, la famille et les amis sont plus disponibles au début du deuil et moins par la suite. Exprimez clairement vos besoins, ce qui les aidera à mieux vous offrir leur soutien. Il existe également des ressources communautaires en deuil comme le CLSC, des groupes d'entraide ou des lignes d'écoute qui peuvent vous apporter un grand soutien (voir liste page 22).

Aspect économique

En temps de deuil, il est déconseillé de précipiter la prise de décisions importantes. À moins d'une nécessité absolue, mieux vaut attendre avant de procéder à des changements majeurs (déménagement, changement d'emploi, vente de maison....). Il est préférable de demeurer dans un environnement familial jusqu'à ce qu'il soit possible d'envisager paisiblement l'avenir. En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à une personne de confiance ou à un expert avant de prendre une décision importante en matière financière.

Aspect spirituel

De nombreuses personnes considèrent que leur foi personnelle est une source importante de réconfort au cours d'un deuil. Par contre, d'autres trouvent difficile de faire référence à Dieu pendant cette période. Ces deux réactions peuvent possiblement se présenter et sont en accord avec le cheminement spirituel de la personne.

Le deuil et les enfants

Souvent, les adultes ont tendance à mettre les enfants à l'écart lors du décès d'un proche. Bien que l'intention soit de protéger ou d'éviter un traumatisme, ce comportement a pour effet d'amplifier l'impression de solitude, d'exclusion et d'incompréhension chez l'enfant. Même si, en apparence, le jeune enfant ne semble pas affecté par la perte de l'être aimé, il n'en demeure pas moins que le deuil est présent. L'enfant endeuillé n'a pas la même compréhension de la mort que l'adulte et de ce fait, il réagit de façon différente. Il peut manifester son deuil par certains signes comme la perte d'appétit, un sommeil agité ou un changement dans le comportement (ex. : baisse dans le rendement scolaire, isolement, agressivité, régression..).

Quel que soit l'âge, il est important de parler avec l'enfant de la mort et de la personne décédée. Discuter ouvertement de la mort ne peut qu'aider l'enfant à apprivoiser ce concept qui fait partie du cycle de la vie. Il faut se souvenir que « la réalité est beaucoup moins terrifiante que l'imaginaire ». En tentant de cacher la vérité à l'enfant, vous laissez libre cours à son imagination débordante qui fait place à des images effroyables. Aussi, à cause du phénomène de la pensée magique, l'enfant peut se sentir responsable du décès de l'être cher et développer ainsi un sentiment de culpabilité.

Pour ces raisons, il est essentiel de dire la vérité à l'enfant en choisissant des mots adaptés à son niveau de développement. En agissant ainsi, vous favoriserez la communication avec votre enfant ce qui l'aidera davantage à traverser son processus de deuil.

Quelques conseils

Répondre aux questions de l'enfant dans un langage simple et honnête. Éviter les expressions : « il est parti au ciel », « il nous a quitté », « il dort ». Mieux vaut dire : « il est mort », « il ne vivra plus ».

Lui offrir de voir le corps de la personne décédée, tout en respectant sa décision.

Favoriser la participation de l'enfant au rite funéraire. Lui offrir de choisir les fleurs, la musique, un texte ...

Éviter tout changement brusque dans la routine de l'enfant car cela pourrait accentuer son sentiment de perte. Essayer autant que possible de maintenir ses habitudes de vie.

S'assurer de répondre à ses besoins primaires. Durant cette période, l'enfant se sent souvent délaissé ce qui engendre un sentiment d'insécurité.

Informez la direction de l'école, la garderie ou toutes autres personnes impliquées dans le quotidien de votre enfant.

Partager vos sentiments avec l'enfant. Ceci contribue à normaliser ses propres réactions ainsi qu'à extérioriser ses émotions. Voir un adulte pleurer peut donner la permission à l'enfant de pleurer.

L'encourager à s'exprimer par le dessin, une lettre, un bricolage ... Demandez-lui de vous expliquer sa création.

Lui proposer de créer une boîte souvenir dans laquelle l'enfant pourra mettre tous les objets (photo, bijoux, lettres ...) qui lui rappellent la personne décédée.

Continuer de temps à autre à lui parler du défunt. Soulignez-lui ses ressemblances avec le parent disparu. C'est son héritage qui peut lui apporter un grand réconfort et une fierté inestimable.

Si les réactions de votre enfant vous inquiètent, n'hésitez pas à consulter un professionnel (médecin, psychologue, CLSC, ressources en deuil).

Quelques activités pour vous aider à surmonter votre deuil

Perpétuer une tradition familiale : faire l'activité préférée du proche en sa mémoire (aller à la pêche, jouer au golf ou cuisiner son mets favori).

- Instaurer des rituels qui font du bien : allumer une chandelle représentant le parent à un souper de famille, par exemple.
- Faire un envol de ballons dans lesquels un message ou une photo est inséré.
- Planter un arbre à la mémoire de l'être aimé.
- Créer un album avec un montage de photos et messages vous remémorant les souvenirs de votre proche.
- Faire un don à une œuvre de charité en mémoire de l'être cher.
- Demander à votre représentant spirituel de célébrer une cérémonie au nom du défunt.
- Se joindre à un groupe d'entraide qui favorise le partage des expériences et aide à briser l'isolement.

Ce ne sont que quelques exemples d'activités pouvant aider à la traversée du deuil. Étant donné que chaque personne est unique, il est possible qu'aucun de ces gestes ne vous conviennent. N'hésitez pas à créer vos propres rituels qui répondront davantage à vos besoins.

Ouvrages consultés

Gérer les situations de crise. Comment leur dire et les rassurer. Bien grandir 2009;(Octobre):12-22. Tiré de : http://www.biengrandir.org/html/documents/BGweb_oct09_dossier.pdf

Gouvernement du Québec. Services Québec – Citoyens. Que faire lors d'un décès. Tiré de : <http://www.deces.info.gouv.qc.ca/fr/index.asp>

Jacques, Josée. Un baume pour le cœur. Montréal : Corporation des thanatologues du Québec, 2005. 43 p.

Masson, Josée. Derrière mes larmes d'enfant : La mort et le deuil me font mal. Saint-Jérôme : Éditions Ressources, 2006. 349 p. [Épuisé]

Monbourquette, Jean. Grandir, aimer, perdre et grandir. Montréal : Éditions Novalis, 2007.

Patoine, V. Passage. Montréal : Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, 2009. [Brochure]

Régnier, Roger. La perte d'un être cher : Le travail de deuil. Outremont : Éditions Québecor, 2004. 206 p.

Sherry, Wendy, Tremblay, Bernard. Le deuil. Montréal : Centre universitaire de santé McGill (CUSM), 2009. Tiré de : <http://infotheque.cusm.ca/Files/15/1501fr.pdf>

Lectures suggérées

Pour les adultes

Demontigny, Johanne. Quand l'épreuve devient vie. Montréal : Médiaspaul, 2010.

Fauré, Christophe. Vivre le deuil au jour le jour. Paris : Albin Michel, 2005.

Jacques, Josée. Les Saisons du Deuil. 3^e éd. Outremont : Éditions Québecor, 2010.

Jacques, Josée. Psychologie de la mort et du deuil. Montréal : Modulo, 1998. 250 p.

Monbourquette, Jean. Grandir, aimer, perdre et grandir. Montréal : Éditions Novalis, 2007.

Régnier, Roger. La perte d'un être cher. 2^e éd. Outremont : Éditions Québecor, 2009.

Régnier, Roger, St-Pierre, Line. Surmonter l'épreuve du deuil. 3^e éd. Outremont : Éditions Québecor, 2009.

Pour les parents

Gérer les situations de crise. Comment leur dire et les rassurer. Bien grandir 2009;(Octobre):12-22. Tiré de : http://www.biengrandir.org/html/documents/BGweb_oct09_dossier.pdf

Jacques, Josée. Un baume pour le cœur. Montréal : Corporation des thanatologues du Québec, 2005. 43 p.

Masson, Josée. Mort mais pas dans mon cœur : Guider un jeune en deuil. Montréal : Éditions Logiques.

Masson, Josée. Derrière mes larmes d'enfants : LA mort et le deuil me font mal. Saint-Jérôme : Éditions Ressources, 2006. 349 p. [épuisé]

* Ces ouvrages sont pour la plupart disponibles au centre d'information pour l'utilisateur et ses proches, pavillon J-A. De Sève, R-C.

Livres pour enfants

Caron, Francine, Gravel Galouchko, Annouchka, ill. Les couleurs de ma mère. Montréal : Hurtubise, 2005. 46 p.

Dolto, Catherine, Faure-Poirier, Colline. Si on parlait de la mort. Paris : Gallimard Jeunesse, 2006. 28 p. [Collection : Mine de rien]

Durant, Alan, Gliori, Debi. Pour toujours et à jamais. Paris : Gautier-Languereau, 2004. [épuisé]

Foch, Claire. Émilie a perdu sa mamie. Saint-Lambert : Éditions Enfants Québec, 2008.

Kaplow, Julie, Pincus, Donna. Samantha a perdu son papa. Saint-Lambert : Éditions Enfants Québec, 2009. 24 p.

Poillevé, Sylvie, Roederer, Charlotte. La mamie de Rosalie est partie. Paris : Flammarion, 2004. [Collection Histoires de grandir - Les albums du Père Castor.]

Roberge, Lucie. Boule de lumière : Aide à la séparation. Laval : Fondation littéraire Fleur de Lys, 2004. 130 p.

Varley, Susan. Au revoir Blaireau. Paris : Gallimard, 1990.

Ressources communautaires

Albatros Est de l'Île de Montréal

Soutien et accompagnement pour personne mourante et ses proches.
Tél. : 514 255-5530 www.albatros-mtl.ca

Info-Santé

Pour joindre rapidement un professionnel de la santé qui vous conseillera ou qui vous orientera vers les ressources de votre milieu.
Tél. : Composer 811.

Les amis compatissants

Groupe d'entraide pour les parents ayant perdu un ou plusieurs enfants. Tél. : 514-933-5791 www.amiscompatissants.org

Maison Monbourquette

Ligne gratuite d'écoute, d'information et de référence sur le deuil.
Tél. : 514-523-3596 ou 1-888-LE DEUIL (533-3845) numéro sans frais. www.monbourquette.com

OMPAC

(Organisation multi ressources des personnes atteintes de cancer)
S'adresse aux personnes endeuillées d'un proche décédé d'un cancer. Rencontre individuelle ou de groupe. Ligne d'écoute. Services gratuits. Tél. : 514-729-8833 ou 1-866-248-6444 (numéro sans frais). www.ompac.org

Parent Étoile

Situé à Montréal, Parent Étoile offre des ateliers de soutien destinés aux enfants de 6 à 12 ans endeuillés d'un parent. Le programme comprend 10 rencontres d'une durée de 1 h 30. Tél. : 514-947-0606 www.parent-etoile.com

Suicide action Montréal

Soutien aux personnes endeuillées par le suicide. Intervention téléphonique, rencontre individuelle ou familiale, groupe d'entraide. Tél. : 514-723-4000 ou 1-866-APPELLE (277-3553) numéro sans frais. www.suicideactionmontreal.org

Tel-Aide

Service d'écoute téléphonique gratuit.
Tél. : 514-935-1101
www.telaide.org

Coordonnées à retenir

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption

Montréal (Québec)

H1T 2M4

Tél. : 514-252-3400

Service d'admission : 514-252-3416

Service des archives : 514-252-3549

Divulgence des renseignements : poste 4163

Service des soins spirituels : poste 4380

Sécurité : poste 4545

Infirmière ressource au
don d'organes et tissus : poste 4050

Bureau du coronier

Édifice Wilfrid-Derome

1701, rue Parthenais, 11^e étage

Montréal (Québec) H2K 3S7

Tél. : 514 873-1845

Télécopie : 514- 873-8943

Coopératives funéraires du Québec

Site Internet : www.fcfq.qc.ca

Corporation des thanatologues du Québec

4600, boul. Henri-Bourassa, bureau 115

Québec (Québec) G1H 3A5

Tél. : 418-622-1717

Directeur de l'état civil du Québec

2050, rue de Bleury

Montréal (Québec) H3A 2J5

Tél : 514-864-3900 (Montréal), 418-643-3900 (Québec)

1-800-567-3900 (ailleurs au Québec)

Site Internet : www.etatcivil.gouv.qc.ca

Cette brochure est rédigée par
Claude Proulx
infirmière ressource au don d'organes et tissus.

Hôpital Maisonneuve-Rosemont
5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec)
H1T 2M4
Tél. : 514-252-3400

©HMR : Programme clientèle de médecine, 2011.

CP-MED-093