

Forum Citoyen 2023

Communauté Compatissante C-Sud: *Qu'ossa donne?*



10 MAI 2023

CENTRE YVON DESCHAMPS

2093 RUE DE LA VISITATION, MONTRÉAL, QC

ACTES

Avec le soutien de

Ville-Marie

Montréal 



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

Institut de
soins palliatifs
de Montréal



Montreal
Institute for
Palliative Care



Chaire de recherche du Canada
sur le partenariat avec les patients
et les communautés

SOMMAIRE

Préambule	3
Mot d'ouverture	
Représentants politiques	4
M. Robert Beaudry , conseiller de Ville pour le district Saint-Jacques dans l'arrondissement Ville-Marie, membre du comité exécutif et membre du conseil d'agglomération	
Mme Chantal Rouleau , ministre responsable de la région de Montréal et ministre responsable de la Solidarité Sociale et de l'Action Communautaire	
Représentants communautaires	5
M. Hans St-Just , Directeur, programme de soutien communautaire, Mission Bon Accueil	
Mme Violaine Paradis , Agente pastorale Sociale Centre-Sud/Hochelaga-Maisonneuve	
Mme Sylvie Miraval , Animatrice et facilitatrice de Mom's Stop The Harm (MSTH)	
Mme Mélodie Talbot , Organisatrice communautaire à l'Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD)	
Mme Julie Mecteau-Bouchard , était coordonnatrice à la Résidence Joseph-Vincent de l'Accueil Bonneau lorsqu'elle a collaboré avec Communauté Compatissante Centre-Sud	
Ateliers	
Deuil non standard : quand on meurt de façon inattendue	8
Planification préalable : mes valeurs, comment les exprimer	10
Vigie Compassion : se soutenir les uns et les autres :	11
Arts et rituels : Messages d'espoir pour nourrir l'âme	12
Projets intergénérationnels : créer des ponts	14
Conclusion	16
Annexes	
1. Liste des participant.e.s	18
2. Liens utiles	19
3. Cahier d'accompagnement	20



PRÉAMBULE

« Je vivais un deuil récent et, alors que je croyais gratter le bobo en participant au Forum, j'en suis ressortie nourrie. » Une participante

Depuis une vingtaine d'années, plusieurs projets de Communautés Compatissantes ont été déployés à travers le monde. Ce modèle, développé par Allan Kellehear, s'appuie sur la mobilisation d'une multitude d'acteurs de l'ensemble de la société.

Les projets de Communautés Compatissantes mis de l'avant portent sur le support direct aux personnes en fin de vie, endeuillées ou vivant une perte significative et à leurs proches; la mobilisation des ressources pouvant aider ces personnes et leur réseau; le partenariat et la collaboration entre les organisations; la sensibilisation et l'éducation du grand public; le lobbying et le développement de politiques sociales visant à améliorer les conditions des personnes vulnérables.

En cours à Montréal depuis 2020, le projet Communauté Compatissante Centre-Sud touche les pertes significatives, la fin de vie et le deuil. Le projet a regroupé plusieurs organismes travaillant auprès des aînés.es; des personnes en situation d'itinérance ou aux prises avec des problèmes de toxicomanie; des personnes atteintes de déficience intellectuelle ou vivant des problèmes de santé mentale; des personnes marginalisées par leur identité ou leur orientation sexuelle; et enfin, avec des jeunes fréquentant le réseau scolaire primaire du quartier. Communauté Compatissante Centre-Sud regroupe donc des personnes de tous horizons travaillant ensemble à coconstruire des initiatives propres à améliorer le bien-être des plus vulnérables.

Parmi toutes les initiatives déployées dans le Centre-Sud par la Communauté Compatissante, le Forum Citoyen, qui en 2023 en était à sa 2^e édition, constitue une manifestation de premier ordre. Ce forum a représenté un rendez-vous permettant de présenter différentes initiatives en cours dans le quartier, mais il a surtout servi à poursuivre la conversation collective entamée l'année précédente. La qualité et la diversité des personnes présentes à l'édition 2023 du Forum ont contribué à remettre à l'ordre du jour toutes les questions relatives à la fin de la vie et au deuil.

Nous tenons à remercier les différents partenaires ayant permis la réalisation de cet événement :

- Arrondissement Ville-Marie pour son soutien financier.
- Pour leur allocution d'ouverture, M. Robert Beaudry et Mme Chantal Rouleau ont manifesté publiquement leur intérêt et leur fierté quant à la pertinence de l'engagement communautaire en contexte de fin de vie, de deuil et de pertes significatives.
- Les partenaires : Association Sportive et Communautaire du Centre-Sud, Institut de Soins Palliatifs de Montréal, Chaire de Recherche du Canada sur le Partenariat avec les Patients et les Communautés et les membres du Comité Gouvernance Communauté Compatissante Centre-Sud.
- Les collaborateurs, les collaboratrices et les bénévoles qui ont rendu possible cette rencontre.
- Les participants et les participantes au Forum pour la qualité de leurs apports.

Lise Jean et Serge Daneault
Communauté Compatissante Centre-Sud

OUVERTURE

M. Robert Beaudry, conseiller de Ville pour le district Saint-Jacques dans l'arrondissement Ville-Marie, membre du comité exécutif et membre du conseil d'agglomération.

Monsieur Beaudry ouvre cette seconde édition en faisant état de sa reconnaissance envers le milieu communautaire et souligne l'importance de l'engagement citoyen qu'il est à même de constater dans l'arrondissement Ville-Marie. Étant lui-même issu du milieu communautaire, et maintenant un acteur de la scène politique, il conçoit l'engagement des différentes parties civiles comme un moteur de changement profitant à l'ensemble de la population.

En lien avec les thèmes abordés au Forum, M. Beaudry fait un parallèle avec les mouvements des dernières décennies visant la reconnaissance du travail des sage-femmes. Elles agissent en soutien aux parents avant et lors de la naissance, et ce, dans le but de démedicaliser la préparation à la naissance, les accouchements et l'accompagnement des nouveaux parents. Cet exemple pourrait certainement inspirer la réflexion et être étendu à notre façon de composer avec la mort, qui est la fin du cycle de vie, comme la naissance en est le début.

Mme Chantal Rouleau, ministre responsable de la région de Montréal et ministre responsable de la Solidarité Sociale et de l'Action Communautaire

En vidéoconférence, Mme Rouleau débute son allocution en nommant combien le deuil, expérience humaine difficile, est inévitable de sorte que nous y serons tous et toutes confronté.e.s un jour ou l'autre. Savoir que sa communauté peut soutenir dans ce cheminement est très rassurant en particulier pour les personnes seules et vulnérables.

Quoiqu'il s'agisse de sujets sensibles, les aborder franchement permet de promouvoir les services de proximité dont les interventions bienveillantes font toute la différence. Le Forum est une occasion d'identifier des pratiques novatrices et de partager celles qui sont déjà à l'œuvre. De plus, Mme Rouleau mentionne la nécessité d'inclure les enfants et les jeunes afin de les sensibiliser et développer leur solidarité aux pratiques compatissantes.

Co-conférenciers-ères porteurs d'initiatives

Sous l'angle des questions suivantes, des porteurs d'initiatives ont témoigné de l'impact de leur implication au sein du projet Communauté Compatissante Centre-Sud. Ils ont tenté de répondre aux questions suivantes :

- Pourquoi se sont-ils.elles intéressé.e.s au projet? Qu'en ont-ils.elles fait?
- Comment décrire leur implication?
- Qu'est-ce que ça leur a apporté sur le plan personnel?
- Qu'est-ce que ça a apporté à leur organisation et à la communauté?
- Comment voient-ils l'avenir?

M. Hans St-Just, *Directeur, programme de soutien communautaire, Mission Bon Accueil*

M. St-Just parle d'entrée de jeu de la volonté de son organisation de faire quelque chose face à la très grande précarité et à l'isolement de personnes rejointes par son organisme afin de vaincre l'impuissance, tant pour la personne aidée que pour l'aidant. Il décrit le projet Parcours Compassion comme étant celui d'un intermédiaire et de connecteur entre le réseau de la santé, les organismes et les personnes âgées isolées vivant dans la communauté.

Monsieur St-Just explique qu'il a voulu s'engager parce que le projet de communauté compatissante est rassembleur, et que le succès du projet repose sur la flexibilité, la disponibilité et l'offre d'accompagnement des permanents impliqués dans le projet. Les premiers constats du projet pilote ont révélé de grands besoins, notamment en lien avec l'accès aux services de santé et services sociaux et avec la problématique du transport pour aller à des rendez-vous médicaux.

Un des impacts de la phase I, réalisée en 2022, a été la création d'un nouvel espoir chez les personnes rejointes par la vigie téléphonique et plusieurs personnes ont déclaré avoir retrouvé le goût à la vie. Monsieur St-Just explique qu'au terme du pilote, la Mission Bon Accueil a sollicité et obtenu un financement pour rendre le projet pérenne et l'étendre à toute la population de l'île de Montréal que l'organisme rejoint déjà par ses activités usuelles.

Actuellement, l'intervenant impliqué dans ce projet rejoint simultanément une vingtaine de personnes. La vigie permet l'accompagnement des personnes vulnérables repérées et facilite leur socialisation afin de vaincre l'isolement dont elles sont victimes. Monsieur St-Just affirme que le fait de voir au-delà est porteur d'espoir. La pandémie a accru la visibilité de la précarité et de la misère, ce qui a eu comme conséquence de faire naître un sentiment d'impuissance chez les intervenants du milieu communautaire. Il affirme que le Parcours Compassion leur donne le sentiment de contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes rejointes et la fierté de pouvoir faire une différence.

Lors de la 1ère édition du Forum, **Mme Violaine Paradis**, cnd, *agente de pastorale Sociale Centre-Sud/Hochelaga-Maisonneuve* s'est sentie interpellée par le concept de « Communauté Compatissante ». Elle a voulu s'impliquer dans le projet « Solidaires face à la fin de vie », car elle a foi dans la force de la communauté. Impliquée depuis six mois, elle décrit avec passion le projet d'accompagnement à domicile « Solidaires face à la fin de la vie » qui s'appuie sur trois assises : accompagner, réseauter et défendre les droits de personnes vulnérables et isolées en fin de vie.

Elle réalise qu'*on est vivant jusqu'au bout* et elle explique que les rencontres et moments partagés sont porteurs d'un fort capital humain, de mutualité.

Les compétences qu'elle a pu développer ou renforcer grâce à ce projet sont : l'écoute, le sens de la communauté, la capacité de tisser des liens, de créer des ponts entre les humains et de découvrir la proximité entre les personnes. Finalement, elle partage son désir que le projet devienne pérenne.

Mme Sylvie Miraval, *animatrice et facilitatrice de Mom's Stop The Harm (MSTH)*, et **Mme Mélodie Talbot**, *organisatrice communautaire à l'Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD)* interviennent en alternance au sujet des impacts traumatiques d'une mort tragique à la suite d'une surdose.

Madame Miraval explique qu'elle tient à rendre hommage à son fils décédé ainsi qu'à tous.les les utilisateurs.trices de drogues injectables. Elle affirme que sa mission personnelle est de combattre la stigmatisation des personnes consommant des drogues injectables et de lutter contre l'épidémie de surdoses qui les affectent. Elle lance cette puissante injonction : « *la honte est plus meurtrière qu'une dose de fentanyl* ».

Mme Miraval explique ensuite l'historique de MSTH et de ces deux orientations que sont l'activisme politique et le soutien aux proches endeuillés d'une personne décédée par surdose. Son implication a fait suite à une conférence sur le deuil lors de laquelle elle a compris que sa réaction face au deuil de son enfant était normale, car elle vivait un deuil traumatique et que tout deuil a besoin de se vivre et de s'exprimer. C'est une autre personne ayant vécu le même traumatisme qui l'a mise en contact avec Mme Mélodie Talbot et le projet Communauté Compatissante du Centre-Sud.

Mme Talbot nomme les besoins qui l'ont conduit à développer des activités axées sur le deuil pour les utilisateurs de drogue, ceux-ci ayant vécu des deuils à répétition au sein de la communauté des personnes utilisatrices de drogues injectables. Partant de son expérience — elle a déjà perdu une trentaine d'amis et de connaissances — elle s'est adressé la question : *qu'est-ce qu'on fait avec ces deuils?* Réflexion qui l'a amenée à développer des cafés axés sur le deuil.

Les cafés deuil se définissent comme un espace de partage entre personnes qui consomment ou qui ont consommé, qui vivent les impacts de la guerre aux drogues, de la vague de surdoses et qui ont perdu des proches.

Quant aux rencontres avec les proches, elles permettent de donner un sens à ces pertes et sont vécues comme un privilège de recevoir le deuil des autres. Mme Talbot mentionne qu'un des éléments qui permet de faire du sens, c'est la rencontre d'utilisateurs de drogues actifs ou d'ex-utilisateurs réunis avec des parents et des proches endeuillés, les uns mis face à la souffrance des autres. Elle ajoute que le décès par surdose est traumatique et stigmatise les proches qui le vivent, souvent seuls et dans la honte. Mélodie Talbot insiste pour que les cafés-deuil au sein des organismes du Centre-Sud se poursuivent et elle souligne l'importance que soient reconnus les impacts des pertes et des deuils vécus tout en honorant les personnes disparues et en développant des activités et des outils pour y faire face plus sereinement.

Mme Julie Mecteau-Bouchard, auparavant *coordonnatrice à la Résidence Joseph-Vincent de l'Accueil Bonneau*, partage son témoignage par le biais d'une vidéo qu'elle met à notre disposition. Elle y explique que le projet Communauté Compatissante lui a permis de réfléchir personnellement et professionnellement à la question de la mort et du deuil. Ce faisant, elle réalise qu'elle avait de nombreux blocages intériorisés et constate qu'il en était de même pour ses collègues qui considéraient la mort et le deuil tabous. Ils-elles avaient peur d'en parler et vivaient des difficultés à ouvrir le sujet en contexte d'intervention. Dans le cadre du projet, des ateliers ont été réalisés à l'Accueil Bonneau, lesquels ont permis de discuter ouvertement des sujets sensibles liés à la mort et au deuil, d'outiller les participants à ces réalités et enfin, de mieux comprendre les malaises des personnes que l'on accompagne. Madame Mecteau-Bouchard illustre son propos par le commentaire d'un résident au cours d'un échange touchant la mort et ses volontés, son leg : « *j'ai pas de biens, j'ai pas d'argent, je n'ai rien à léguer* ». Entamer la conversation sur ce qu'a été un parcours de vie, même difficile, offre un baume aux usagers; de leur côté, les intervenants. e. s se sentent mieux équipés pour les accompagner.

RÉACTIONS DE LA SALLE

Un intervenant de Maison Plein Cœur souligne l'importance de s'arrêter et de réfléchir aux enjeux de la fin de vie, des pertes et du deuil, ce qu'une communauté compatissante permet de faire.

Un participant bénévole dans une unité de soins palliatifs ajoute que les soins palliatifs et de fin de vie visent la qualité de vie et que l'on est en vie jusqu'à la fin.

Un des animateurs donne l'exemple de l'engagement au sein du comité de gouvernance de la communauté compatissante du Centre-Sud. Il explique que le fait de réfléchir collectivement aux enjeux de la fin de vie, de la mort, des pertes et du deuil rejaillit sur toute la communauté. Il mentionne comment une initiative peut en stimuler une autre. Par exemple, le projet Parcours Compassion de MBA a inspiré l'organisme Sans Oublier le Sourire à mettre en place une vigie téléphonique pour rejoindre les parents d'adultes ayant une déficience intellectuelle, afin de s'assurer que leur monde va bien.

La coordonnatrice de l'organisme Sans Oublier le Sourire se sert de son appartenance à la communauté compatissante pour sensibiliser les Ressources Intermédiaires (RI) d'hébergement à l'importance de nommer la fin de vie et la mort, peu importe la clientèle hébergée (personnes âgées, troubles cognitifs ou déficience intellectuelle).

Une organisatrice communautaire mentionne les rituels collectifs de deuil offerts à la communauté durant la pandémie (toujours en cours selon la demande). Elle mentionne l'importance d'avoir un espace social pour exprimer les émotions liées aux pertes et aux deuils vécus durant la pandémie. Elle fait aussi référence aux embûches pour trouver un lieu collectif de commémoration et mentionne que l'installation de l'Arbre aux galets devrait se faire au cours de l'année.

Du 25 octobre au 5 novembre 2023, l'Écomusée du fier monde tiendra une exposition intitulée « Lumière sur l'arbre aux galets : rituels collectifs de deuils au temps de la pandémie et après » afin de donner une visibilité au projet et aux commémorations via une exposition ouverte au grand public.

ATELIERS

Les thèmes choisis l'ont été à l'issue d'une consultation des membres du comité gouvernance de Communauté Compatissante Centre-Sud et sont inspirés des attentes ressorties lors de la 1^{re} édition du Forum Citoyen tenu en mai 2022.

Cinq ateliers différents ont été proposés en simultané aux personnes participantes qui les ont choisis lors de leur inscription. Chaque atelier-échange a été guidé par une personne chargée de l'animation et a été soutenu par une personne-ressource ayant développé une connaissance du thème abordé. Les ateliers visaient à ouvrir la conversation sur de nombreuses questions relatives à des sujets souvent sensibles.

L'essentiel des échanges a été rapporté en plénière afin que tous les participant.e.s aient accès aux contenus échangés dans les autres ateliers et puissent partager leurs commentaires et questions. Le présent document en rapporte les points saillants.

Les thèmes suivants ont été abordés :

- Deuil non standard : Quand on meurt de façon inattendue, que faire, comment vivre ce deuil?
- Planification préalable : Quelles sont mes valeurs face à la fin de la vie et comment les exprimer ? Savons-nous que faire ? Nos volontés, qui les connaît ? Motivations et embûches.
- Vigie Compassion : Soutenir les uns et les autres. Des exemples : projets Parcours Compassion, projet « Solidaires face à la fin de la vie » et autres initiatives.
- Arts et rituels : Messages d'espoir pour nourrir l'âme ou comment l'art peut contribuer à soigner l'âme. Qu'est-ce que l'art peut m'apporter?
- Projets intergénérationnels : Créer des ponts, car le métissage intergénérationnel est porteur et crée des moments touchants.



ATELIER : DEUIL NON STANDARD : QUAND ON MEURT DE FAÇON INATTENDUE

Dans cet atelier sur les morts non standard, les participants ont été invités à réfléchir sur la manière de vivre la mort d'un proche lorsque celle-ci ne s'inscrit pas dans ce qu'on pourrait appeler l'ordre naturel des choses. On pense en particulier aux :

- Morts traumatiques, violentes, inattendues ou appréhendées qui laissent les proches impuissants et sans réponse.
- Morts silencieuses ou solitaires qui surviennent lorsque des personnes seules sont retrouvées décédées; des familles, ayant perdu contact, apprennent le décès d'un des leurs.

La première question abordée est l'isolement des personnes endeuillées qui constitue le tronc commun des morts tragiques. Comment vivre ce deuil, y survivre et poursuivre sa vie?

Les participantes notent que certaines morts soulèvent des attitudes mésadaptées et des jugements de valeur. Les réactions aux traumatismes d'une mort tragique varient; ce qu'ils ont en commun est leur complexité. Plusieurs réactions sont possibles passant du repli sur soi à l'hyperactivité.

Comment retourner à sa vie d'avant, retourner au travail? Faut-il rester chez soi avec sa torpeur? Émergent alors les questions du temps et du sens à trouver pour la suite de sa vie. Ensuite viennent les anniversaires qui ravivent la perte. Lorsqu'il y a répétition, la mémoire traumatique se réveille constamment.

Enfin, peut aussi s'installer un nouveau sentiment, celui d'être habité par l'autre : « *Ce qui me tient, c'est la certitude qu'il est avec moi tout le temps* », confesse une participante.

ATELIER : DEUIL NON STANDARD : QUAND ON MEURT DE FAÇON INATTENDUE

La deuxième question abordée : comment accueillir et accompagner une personne vivant l'appréhension d'un deuil imminent ou une mort tragique?

D'abord reconnaître que l'évolution du deuil dépend principalement de soi, pas nécessairement des autres. C'est la personne endeuillée qui peut estimer si, et quand, elle aura envie d'aller mieux. Et les proches doivent accepter qu'ils ne puissent pas aider parfois.

Ensuite, écouter et valider les besoins de la personne souffrante en favorisant les messages de soutien du type « *comment puis-je t'accompagner?* » Sont à éviter, les commentaires du type : *tu devrais*.

Outre les morts tragiques, s'ajoutent les enjeux du vieillissement devant la succession des pertes pouvant créer un effet d'accumulation entraînant une certaine perte du goût de vivre.

L'isolement d'une personne fait naître la crainte d'une mort solitaire tant pour les proches, les intervenants que les personnes elles-mêmes.

Initiatives :

Sans négliger la pertinence d'un accompagnement personnalisé du deuil, les cafés et les ateliers discussion sur le deuil sont des initiatives à poursuivre.

Pistes et perspectives :

- Trouver des ressources adaptées aux différents types de deuils est difficile; elles existent, mais sont peu connues ou difficilement accessibles. Il faut donc centraliser l'information afin d'en faciliter l'accès aux personnes vulnérables, car un renvoi d'un service à l'autre décourage. « *Quand il faut toujours répéter son histoire, on abandonne* », confie une participante.
- Favoriser des interventions précoces visant à prévenir les morts solitaires lorsque c'est possible.
- Développer un réseau de pair-aidance et, quand il existe, assurer sa large diffusion afin de contrer l'isolement.
- La dimension communautaire semble plus importante que la dimension professionnelle dans le soutien aux endeuillés.

ATELIER : PLANIFICATION PRÉALABLE DES SOINS : QUELLES SONT MES VALEURS ET COMMENT LES EXPRIMER?

La mort demeure source de stigmatisation, de tabou et de déni :

- Pourquoi l'est-elle encore autant?
- Pourquoi n'arrive-t-on pas à y faire face?
- D'où provient cette difficulté à reconnaître notre mortalité?

Penser sa propre mort est source de tristesse, d'anxiété et d'incertitude. Il est difficile de faire face à sa propre mort lors des démarches chez le notaire, par exemple. Il est aussi difficile de gérer toutes les démarches requises tant au plan des choix à faire que de la charge émotionnelle que de telles démarches entraînent.

Pour les membres de la famille et les ami.e.s, les questions relatives au respect des volontés de la personne décédée deviennent source d'impuissance si la préparation préalable des choix de leur proche n'a pas été faite; au contraire, s'y préparer et en informer les mandataires crée une base permettant d'anticiper les étapes à venir lorsqu'un décès survient.

Questions :

Savez-vous que faire? Vos volontés concernant les dispositions financières, juridiques et légales, la préparation préalable aux soins (PPS), le testament et le mandat de protection, qui les connaît?

Et si c'était positif de bien se préparer en toute connaissance de cause?

Besoins :

- Manque de programmes ou méconnaissance de ceux qui existent déjà. Il y a en effet trop d'informations en différents endroits dont le repérage et l'usage ne sont pas simples.
- Nécessaire réflexion suivie d'une discussion avec ses proches. Avoir des outils simples et faciles d'accès. Les dernières volontés de nos proches seront ainsi respectées; ces échanges permettent, le temps venu, d'anticiper pour soi et voir respectés nos souhaits de fin de vie.

Pistes et perspectives :

Il faudrait partager nos questionnements et nos choix pour la fin de la vie afin de donner un sens à toutes les démarches afférentes.

Des programmes de soutien pour les personnes en fin de vie, décrivant les différentes démarches auxquelles les personnes endeuillées sont soumises, devraient être développés.

Plus largement, il existe une nécessité de rejoindre les gens seuls ainsi que de diffuser et de simplifier les différentes démarches juridiques, financières et médicales entourant la fin de la vie. Individuellement, il faut identifier ses propres valeurs afin de pouvoir mourir comme on le souhaite.

ATELIER : VIGIE COMPASSION : SOUTENIR LES UNS ET LES AUTRES

Dans le contexte d'accompagnement en fin de vie de personnes vulnérables et isolées présentant des problématiques complexes ou celui de personnes endeuillées, la notion d'un accompagnement adapté aux besoins possède une grande importance.

Un état de situation préoccupante. L'accès restreint aux services sociaux et de santé fait en sorte que les milieux communautaires doivent aller plus loin dans les services qu'ils offrent. Or il arrive souvent que ces milieux se retrouvent au cœur d'accompagnements complexes qui *reposent sur des ressources qui peuvent se sentir démunies*.

Les **mauvaises références** augmentent le **temps d'accès** aux services. Les services de santé ont peu d'agilité pour répondre aux besoins des personnes en fin de vie : l'accessibilité est souvent déficiente et les délais de réponse peuvent être très longs. Par exemple, les participants ont noté qu'il arrive fréquemment que des références soient faites pour des services qui n'existent tout simplement pas.

Obstacles :

- Isolement et complexité des problèmes de santé et des problèmes psychosociaux des personnes isolées ou endeuillées.
- Barrières institutionnelles à l'accompagnement : mauvaises connaissances impliquent mauvaises références. Manque important de connaissances du milieu communautaire par le milieu de la santé.
- Délais d'accès malgré des besoins prioritaires; liste d'attente interminable.
- Mobilité des employé.e.s des services publics : perte de la personne ressource avec qui les liens tissés qui rendaient les références plus fluides. Les départs entravent et retardent la mise en place des services.
- Âgisme institutionnel : les personnes n'arrivent pas à avoir de l'aide, des traitements et des services parce qu'ils sont vieux et vieilles. Les personnes se sentent seules, non reconnues. Le personnel n'a pas le temps de s'adapter aux besoins de temps qui caractérisent la communication des personnes âgées.
- Critères de vulnérabilité des personnes issues de l'immigration, des barrières au niveau de la langue et, par-là, de leur connaissance des services.
- La bureaucratie : la paperasse exigée est souvent excessive.

Besoins :

Le temps pour la création de liens par lesquels il y a prise de pouvoir des personnes face à leur situation. Les services publics offerts en suivi de deuil ne sont pas toujours adaptés au temps nécessaire à la famille endeuillée fragilisée par la perte vécue. Le communautaire, qui a tissé des liens avec la famille, s'adapte plus facilement aux besoins des familles.

Reprendre le pouvoir sur sa vie dans une situation complexe de santé et d'isolement qui a accéléré la dégradation de la qualité de vie des personnes.

ATELIER : VIGIE COMPASSION : SOUTENIR LES UNS ET LES AUTRES

Pistes et perspectives :

- Travail de cohésion entre les différents acteurs et entre les réseaux.
- Centraliser, faire connaître et mettre à jour les différentes initiatives et les services.
- Identifier les expertises des organismes dans les sphères appropriées.

Deux exemples d'initiatives :

Parcours Compassion de Mission Bon Accueil contribue à l'amélioration de la qualité de vie des membres bénéficiant du service de livraison alimentaire par un service de vigie téléphonique d'accompagnement. Bien que plusieurs des personnes rejointes soient éligibles, plusieurs d'entre elles sont déconnectées du réseau public des services de santé et services sociaux ou d'autres services appropriés à leurs besoins.

L'approche de Parcours Compassion vise à évaluer la situation globale de la personne et à prioriser les actions selon l'évaluation de l'urgence d'une ou l'autre des sphères de sa vie (santé et services sociaux, situation financière, hébergement, vie sociale et fin de vie).

Solidaires face à la fin de vie est un projet pilote d'accompagnement à domicile se déroulant depuis janvier 2023 dans le quartier Centre-Sud. Il vise à suivre de quelques semaines à quelques mois une dizaine de personnes isolées et vulnérables se trouvant à la fin de leur vie. Les actions de ce projet, visant à offrir des conditions de vie dignes aux personnes en fin de vie, reposent sur trois assises : Accompagner — Réseauter — Défendre.



ATELIER : ARTS ET RITUELS : MESSAGES D'ESPOIR POUR NOURRIR L'ÂME

La mort sociale survient souvent avant la mort biologique pour des personnes en situation de précarité, notamment celles en situation d'itinérance et les personnes utilisatrices de drogues. Elles finissent par perdre leur citoyenneté et cette situation est aussi souffrante que la mort physique elle-même, à la différence que, dans ces cas, c'est le mourant qui souffre et non les survivants.

À titre d'illustration, une participante rapporte qu'une bibliothèque a demandé que soit abattu un arbre pour éviter la mort d'une personne sans-abri qui campait sous cet arbre, mais on ne s'est pas occupé de sa vie.

ATELIER : ARTS ET RITUELS, MESSAGES D'ESPOIR POUR NOURRIR L'ÂME

Le tabou de la mort est à la fois social et personnel, car il confronte à sa propre mort. Une participante utilisatrice de drogues affirme qu'elle doit faire face à sa propre mort dans le contexte de l'épidémie des surdoses et, à cet effet, elle a énoncé ses dernières volontés au vu des risques qu'elle encourt.

Les participants expriment l'importance d'avoir une communauté autour de la personne endeuillée et éprouvée, car le temps de guérison et les étapes du deuil prennent du temps.

Besoins :

- Briser le silence pour retrouver la vie.
- Rechercher de nouveaux rituels permettant de rejoindre le plus grand nombre quand le lieu de culte n'est plus la référence exclusive d'une communauté.
- Ouvrir sur des pratiques novatrices qui sauraient honorer les disparus.es individuellement et collectivement.
- S'inspirer des pratiques issues de différentes traditions.

Pistes et perspectives :

- Encourager les initiatives d'art permet d'abord de discuter et de s'ouvrir sur la mort. Parler du deuil et des pertes permet de se libérer et offre un nouvel espace de vie.
- Prendre le temps nécessaire afin de créer des liens de confiance et offrir un espace sécuritaire pour exprimer les émotions conséquentes au deuil.
- Faire connaître les rituels d'ici et d'ailleurs et s'en inspirer parce qu'ils offrent un espace physique, temporel et spirituel permettant d'honorer et de commémorer la mémoire des personnes disparues. À l'aune d'une société en quête de nouveaux repères, la recherche de pratiques porteuses de sens visant à rejoindre le plus grand nombre est d'actualité.
- Identifier les rituels qui sauront honorer nos disparus.es individuellement et collectivement et qui renforceront le sentiment d'appartenance et la cohésion sociale de la communauté.

Initiatives :

L'art se décline sous différentes formes et contribue à soigner l'âme. L'expression artistique permet de témoigner de réalités sensibles ou taboues. Tout en valorisant la personne qui crée une œuvre, l'art permet de laisser une trace de son vécu. Il peut aussi favoriser l'émergence d'un réel sentiment d'appartenance à une communauté en créant un cercle d'aide mutuelle.

Par exemple, on peut citer la démarche de création de la Maison Plein Cœur : les participants. e. s aux ateliers d'écriture ont réalisé de courts textes, décrivant l'expérience de la vie avec le VIH, accompagné de photos des personnes ayant partagé leur vécu. Le but poursuivi était de déstigmatiser le fait de vivre avec le VIH et de valoriser le vécu des personnes atteintes. Le processus a permis d'aborder des thèmes délicats. Ces panneaux ont fait l'objet d'une exposition itinérante « Histoires de Cœur et de ~~VII~~ Vie » sensibilisant ainsi la population en général.

ATELIER : ARTS ET RITUELS, MESSAGES D'ESPOIR POUR NOURRIR L'ÂME

Un autre exemple est le journal *L'Injecteur*, magazine par et pour les personnes utilisatrices de drogues injectables. Il offre une dimension thérapeutique double, soit celle de briser le silence et vivre en exprimant ses émotions et celle de la reconnaissance sociale par l'identification à des histoires qui font écho aux personnes qui ne peuvent ou veulent écrire.

Exemples de traditions :

Parmi les personnes présentes au forum, différentes pratiques ont été partagées. Elles sont issues des traditions propres à d'autres cultures.

Un participant raconte que dans son pays d'origine, il n'y a que deux types de morts : naturelle (vieillesse) et violente/subite. Pour lui, il s'agit d'accepter l'idée que l'on va tous mourir un jour. Il est ensuite possible de réfléchir à l'héritage que l'on souhaite transmettre. Ça peut être une descendance (enfants), des biens ou le prestige associé à son statut social. Il cite, à titre d'exemple, un homme qui a planté un arbre que sa descendance pourra visiter, tel un lieu de mémoire.

Dans les pays musulmans, l'enterrement doit se faire dans les vingt-quatre heures suivant le décès, mais contrairement au Brésil, où cela se fait pour des raisons sanitaires, c'est la croyance dans l'au-delà qui commande de respecter cette tradition. Une journée ne laisse pas beaucoup de place aux rites funéraires en présence du corps du défunt. Pour cette raison, une participante dit avoir choisi consciemment de sacraliser la mort en donnant un sens à chaque geste de sa vie, même le plus banal. Ritualiser son quotidien est rassurant, réconfortant, apaisant et transformateur. La mémoire de l'être cher demeure.

Un autre participant relate les rites funéraires au Burundi en Afrique. Il mentionne l'importance de la présence de la communauté auprès de la famille endeuillée, qui apporte de l'eau, du bois, de la nourriture et reste toute la soirée pour offrir du soutien aux endeuillés pour la durée de la phase pré enterrement. Après l'enterrement, il y a une levée partielle du deuil et un an après le décès, c'est la levée officielle du deuil. Le deuil se poursuit, mais son intensité diminue alors que les prescriptions rituelles sont levées. Pour ce participant, le processus créatif peut soigner en offrant un espace pour vivre son deuil, car le rituel offre un espace physique, temporel et spirituel.

Au Mexique, le Festival de la mort intègre la diversité culturelle et contribue à briser le tabou de la mort. *El Dia de Muertos* est un festival traditionnel qui célèbre et honore la vie des personnes décédées. Avec beaucoup de musique, d'offrandes, d'autels, les rues, les églises et même les cimetières du pays sont envahis par la fête.

ATELIER : DES PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS : CRÉER DES PONTS

Il existe plusieurs manières d'aborder l'intergénérationnel. Si on imagine aisément des enfants jumelés à des personnes âgées, il y a plus que ça. À titre d'exemple, de jeunes employés travaillent dans une résidence privée pour aînés, des adolescents avec un groupe d'enfants ou d'adultes.

L'intergénérationnel est porteur pour l'ensemble d'une communauté, car il permet de vaincre la peur de l'autre. Les CHSLD sont dans nos quartiers et pourtant, dans l'imaginaire collectif, le milieu a l'air fermé; il est par conséquent important de faire des maillages entre ces institutions et la société.

Plusieurs personnes âgées, quel que soit leur milieu de vie, sont isolées, ne se sentent plus utiles et ne voient plus leur place au sein de la communauté.

ATELIER : DES PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS : CRÉER DES PONTS

Initiatives de jumelages inédits et porteurs. Quand le métissage intergénérationnel crée des moments touchants.

Sans Oublier le Sourire (SOS) rapporte des exemples de projets menés avec un zoothérapeute et des jeunes de Spectre de rue (organisme qui œuvre dans le Centre-Sud voué à la prévention et à la réduction de la propagation des infections transmises sexuellement et par le sang) qui présentaient leur chien à des participants de SOS qui sont des adultes vivant avec une déficience intellectuelle. Des relations d'amitié ont émergé.

Un autre jumelage entre des adultes non verbaux et des enfants ayant un trouble sévère de l'attachement, rencontrés au Centre de pédiatrie sociale, a permis de faire de la musique ensemble. En offrant leur aide aux personnes qui vivaient une situation de handicap, les enfants ont été fiers et plus motivés à aider les adultes non verbaux qu'à faire de la musique pour eux-mêmes.

Une participante raconte une expérience vécue dans une communauté attikamek où une chaise berçante a été installée dans les locaux de l'école secondaire. Les personnes aînées de la communauté étaient invitées à prendre place dans l'école quand bon leur semble. Leur présence, fort significative, a eu beaucoup d'impact tant sur le comportement des jeunes que l'ambiance de l'école.

Pistes et perspectives

Différentes idées préconçues sont présentes selon les strates d'âge. Ces préjugés soulignent l'importance de décloisonner les milieux et de créer des partenariats différents. Les participants insistent sur l'intérêt et l'importance de créer des initiatives solidaires et intergénérationnelles.

Il est mentionné que plusieurs enfants du quartier n'ont pas de grands-parents et que de nombreuses personnes en CHSLD n'ont pas de famille. On souhaite que des écoles osent des activités jumelées avec des CHSLD. Ce pourrait aussi être des activités jumelant des camps de jour et des RPA du quartier. À cet égard, une participante parle d'un CPE intégré dans une RPA, un modèle qui pourrait être étendu plus largement au Québec.

D'autres leviers sont possibles, tels utiliser le récit, les histoires pour raconter, pour transmettre et inspirer. Enfin, certains souhaitent qu'il y ait davantage de livres et d'histoires qui déconstruisent les préjugés.

CONCLUSION

Depuis 2020, Communauté Compatissante Centre-Sud regroupe des personnes de tous horizons travaillant ensemble à coconstruire des initiatives propices à améliorer le bien-être des plus vulnérables confrontés à la mort, aux deuils et aux pertes significatives.

Si la pandémie de COVID-19 et ses trop nombreuses victimes ont été des déclencheurs d'intérêt concernant les questions de fin de vie et de deuil, elles ont aussi accentué le besoin de réfléchir collectivement à notre rapport à la mort et à ses aspects afférents, notamment le tabou, qui reste toujours très présent dans notre société.

Nous sommes justement au cœur d'une conversation nécessaire. Le Forum Citoyen du Centre-Sud, qui en est à sa 2^e édition, en est une illustration. Ce rendez-vous a permis de présenter différentes initiatives en cours, mais surtout, de poursuivre l'élan engagé l'an dernier.

Autant de voix, autant de façons de faire unies dans une volonté commune, celle de faire une différence. Face à la très grande précarité et à l'isolement de personnes vulnérables de tous âges et de conditions différentes, nos actions communautaires ont le pouvoir de vaincre l'impuissance.

Que l'on meure de façon inattendue ou tragique, que l'on cherche à donner sens à une perte ou un deuil pour soi ou un proche, que l'on accompagne des personnes vulnérables laissées à elles-mêmes, que l'on soit en quête de rituels ou que l'on souhaite sensibiliser les autres, le Forum a permis de mieux faire face aux enjeux de la fin de vie, des pertes et du deuil et d'envisager ce qu'une communauté compatissante permet de faire.

Il ressort que le concept de communauté compatissante rejoint des intérêts partagés par de nombreux intervenant.e.s provenant d'autant de milieux. Il intéresse aussi les citoyen.nes et gagne à être mieux connu et plus largement répandu, car il permet de faire communauté au-delà des différences.

Nos appuis sont de taille. Pour une 2^e année, M. Beaudry, conseiller de Ville pour le district Saint-Jacques dans l'arrondissement Ville-Marie, membre du comité exécutif et membre du conseil d'agglomération a prononcé le mot d'ouverture et Mme Rouleau, ministre responsable de la région de Montréal et ministre responsable de la Solidarité Sociale et de l'Action Communautaire s'est jointe par vidéoconférence. Tous deux ont souligné l'importance des questions touchant le deuil et ses nécessaires corollaires, que sont la solidarité sociale et la bienveillance afin que toutes les personnes puissent être accompagnées dans cette ultime étape.

Des recommandations sont ressorties des échanges tenus :

- Diffuser et centraliser, via les médiums numériques, les différentes initiatives existantes portées par les partenaires de la Communauté Compatissante afin de contribuer à soutenir une communauté de pratiques, un espace citoyen accessible ainsi qu'un espace de vulgarisation et de références.
- S'ouvrir à la diversité sous toutes ses formes : identitaire, culturelle et intergénérationnelle.
- Vaincre l'isolement et développer une communauté soucieuse de ne laisser personne derrière. Prendre le temps de tisser des liens de confiance, car ceux-ci contribuent à briser l'isolement.
- Trouver des solutions concrètes qui pourraient remonter jusqu'aux différentes instances publiques et politiques qui ont, par ailleurs, montré leur intérêt à voir émerger des initiatives porteuses de changement et de solidarité.
- Avoir une action concrète qui identifie le mouvement des communautés compatissantes sur l'ensemble de l'Île de Montréal.

ANNEXE 1 - PARTICIPANT.E.S

Abba Clémentine	C. C. Ste-Catherine d'Alexandrie	
Archambault-Chevalier Virginie	Gouv QC/Attachée politique Manon Massé	
Barsan Aurora	Maison du Père	
Beaudry Robert	Conseiller de Ville de Montréal, district St-Jacques, Arrond. Ville-Marie	Mot d'ouverture
Blavette Marion	Accueil Bonneau_PLM	Rapporteuse atelier
Bluteau Audrey	Bibliothèque Père Ambroise	Animatrice atelier
Bois-Lapointe Catherine	Citoyenne	
Boivin Antoine	CRCPPC-Chaire de recherche du CHUM	Animateur atelier
Brodeur Jordane	Citoyenne	Rapporteuse
Delwaide Lucie	Citoyenne	
Demers Camille	Sans Oublier le Sourire	
Participante	Sans Oublier le Sourire	
Participante	Sans Oublier le Sourire	
Participante	Sans Oublier le Sourire	
Denhez Oriane	ASC C-Sud/Centre Yvon Deschamps	Soutien logistique
Deschênes Jessica	CIUSSS C-Sud	Rapporteuse
Desjardins Caroline	Maison Plein Cœur	
Dubois Nathalie F.	Citoyenne et bénévole	
Dupéré Marianne	Sans Oublier le Sourire	Rapporteuse
Dupuis Marie-Josée	CIUSSS C-Sud	Rapporteuse
Fuentes César	Mission Bon Accueil	Personne-ressource
Gaulin Jules	Citoyen	
Germain Marc-André	Le Bon Pilote	
Groleau-Hamelin Adeline	District St-Jacques, arr. Ville-Marie	
Kjhalova Olga	Citoyenne	
Kombe Elonga Virginie	Maison du Père	
LeRoy Didier	Maison Plein Cœur	Personne-ressource
Lessard Émilie	CRCPPC-Chaire de recherche du CHUM	Accueil
Manirakiza Alexis	Famille Entraide et Éducation Jeunes Adultes	
Marcin Emmanuel	Citoyen	Soutien logistique
Marcoux Isabelle	Université d'Ottawa	
Miraval Sylvie	MOM's Stop The Harm	Conférencière et pers-ressource
Ouellet Michel	Maison du Père	
Paradis Violaine	Pastorale Sociale C-Sud/H-Maisonnette	Conférencière et animatrice
Nivea Sarah	Citoyenne	Bénévole
Rouleau Chantal	Gouv QC/Ministre de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire	Capsule vidéo en ouverture
Rowe Greg	Maison Plein Cœur	
Samuel-Gionet Cynthia	AQPSUD	
Setbel Aida	Sentier Urbain	
Simon Cécile	Sans oublier le Sourire	
St-Just Hans	Mission Bon Accueil	Conférencier
Talbot Mélodie	AQPSUD	Conférencière
Tanguay Christian	Centre Communautaire LGBTQ+	Personne-ressource
Temimi Nefaa	Maison du Père	
Tsélikémé Sandrine Aimée	Le Bon Pilote	
Vaillancourt Camille	Albatros-Montréal	
Viau Manon	Maison du Père	
Daneault Serge	Communauté Compatissante Centre-Sud	Organisateur
Jean Lise	Communauté Compatissante Centre-Sud	Organisatrice

ANNEXE 2 – LIENS UTILES

Reportage de Rima Elkouri qui lève le voile sur une réalité tragique empreinte de honte.
<https://www.lapresse.ca/actualites/chroniques/2022-10-26/surdose-de-prejuges.php>

Dossier sur l'épidémie invisible : <https://www.lapresse.ca/grands-reportages/surdoses-l-epidemie-invisible>

Moms Stop the Harm (MSTH) est un réseau de familles canadiennes touchées par les méfaits et les décès liés à la consommation de substances. <https://www.momsstoptheharm.com/support-resources>

Trousse ReVie pour une reconnaissance des personnes vieillissantes autistes ou vivant avec une déficience intellectuelle <https://www.sansoublierlesourire.org/revie/>

Maison Plein Cœur et l'exposition itinérante « Histoires de Cœur et de ~~VII~~ Vie »
<https://maisonpleincoeur.org/exposition-histoires-de-coeur-et-de-vih-vie-au-chum/>

L'Injecteur : <https://aqpsud.org/numeros-injecteur/>

Des propositions de lecture : les liens mènent au catalogue des bibliothèques de Montréal.

Mémoire : ma maison/poèmes d'anciens enfants; illustrés par Rogé; préfaces de Simon Boulerice et de Kim Thúy; ateliers de poésie avec les aînés dirigés par Simon Boulerice.

Ils ont de la chance ma mamie et mon papi! / [Texte de] Marie-Agnès Gaudrat; [illustrations de] Amélie Graux.

La grande tricoteuse/texte, Agnès Grimaud; illustrations, Marion Arbona.

Une belle histoire / Mathis.

Série Émile de Vincent Cuvellier / les titres spécifiques avec la vieille dame

QUESTIONS LÉGALES

Des outils et des références pour tirer le vrai du faux

→ **Centre de justice de proximité** <https://www.justicedeproximite.qc.ca/> - Grand Montréal offre des informations juridiques gratuites lors d'une rencontre avec un.e avocat.e ou notaire.

Un outil interactif concernant différentes questions: testament, dernières volontés, préarrangements, succession, maltraitance ... [Le droit, l'assistance et ... la mort](http://bitly.ws/CMB2)
<http://bitly.ws/CMB2>

→ Quelques ressources :

- Appeler le 1 888 533-3845
- Appeler le 811 option 2
- Équijustice en proche-aidance : **justice réparatrice et médiation citoyenne**
<https://equijustice.ca/fr/actualites/justice-reparatrice-et-mediation-en-contexte-de-proche-aidance>

→ **ÉducaLoi : Planifier sa succession en 10 étapes**

<https://educaloi.qc.ca/capsules/planifier-sa-succession-en-10-etapes/>

- Documents officiels
- Bilan patrimonial
- Objectifs de planification de succession
- Rédaction de testament
- Stratégie pour réduire l'impôt à votre décès
- Souscrire à une assurance-vie
- Mandat de protection
- Directives médicales anticipées
- Volontés aux funérailles
- Don d'organes

SOINS DE FIN DE VIE ET PLANIFICATION PRÉALABLE DES SOINS

→ **Avoir le courage d'en parler : les avantages de faire connaître vos volontés en matière de soins de fin de vie** <http://bitly.ws/CMBk> Portail sur le vieillissement, Université McMaster

Peu d'entre nous brûlent d'envie de penser à nos derniers jours et nous espérons tous être en mesure de prendre nos propres décisions en matière de soins de santé jusqu'à la fin. Mais, pour beaucoup d'entre nous, viendra un jour où nous ne pourrons plus le faire.

Une planification préalable des soins est un moyen de faire connaître ses volontés et de s'assurer qu'elles seront respectées ... Cela permet de clarifier les choses et évite un chevauchement entre les soins de santé, les valeurs éthiques et les droits légaux.

→ Planification préalable des soins

Les 5 étapes pour une préparation qui vous ressemble et respecte vos choix : un outil interactif <https://www.planificationprealable.ca/gens-et-familles/> qui permet :

- Discuter
- Réfléchir
- Se Renseigner
- Décider
- Consigner

→ Directives sur les soins en cas d'inaptitude Conditions et fonctionnement <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/exprimer-directives-soins-cas-inaptitude>

→ Pour que les volontés des personnes bispirituelles et LGBTQ+ en matière de soins soient respectées <https://www.portailpalliatif.ca/2SLGBTQ/media/ftdafc30/2slgbtq-planifier-mes-soins.pdf>

Planifier ses soins fait partie de Fierté, préparation et protection : une série de ressources pour aider les personnes 2SLGBTQ+ à obtenir des soins inclusifs. Ces ressources ont été développées par des personnes qui s'identifient comme 2SLGBTQ+ et par le Portail palliatif canadien.

RITUELS

Différentes références afin de réfléchir comment nous souhaitons être honorés ou honorer un proche allant des préparatifs à la célébration. Faire en sorte que ce moment lui et nous ressemble.

Stéphane Crête propose des pistes – Au service de l'humain <https://www.fcfq.coop/chroniques/stephane-crete-service-humain-3722/>

« Si l'on souhaite faire quelque chose exclusivement pour les personnes qui restent, à mon avis, ce ne sont pas des funérailles. Il y a plusieurs rituels que l'on peut faire avant et après les funérailles. Mais les funérailles en tant que telles, je pense que c'est pour les deux, cependant, ça ne demande pas les mêmes gestes.

La personne qui part a peut-être besoin qu'on soutienne son passage vers cet ailleurs qui se définit différemment selon les croyances. Veut-elle être veillée ? Y a-t-il des demandes spécifiques qu'elle a indiquées à ses proches ? Des gestes doivent-ils être posés ?

Ceux qui restent, quant à eux, ont surtout besoin de s'unir, de se solidariser, d'être validés dans leur peine et d'amorcer le passage du deuil. Il y en a pour qui le repos de l'âme du défunt est très important, mais de moins en moins de gens sont porteurs d'une foi, peu importe laquelle. »

RESSOURCES

- Ligne d'écoute dédiée au deuil: Ligne Le Deuil 1 888 533-3845
- Ligne d'écoute dédiée aux aînés: Tel-Aînés 514 353-2463
- Info-Deuil.ca : Liste de ressources

PISTES POUR POURSUIVRE LA RÉFLEXION

→ **Biblio Santé : différents cahiers disponibles : proches-aidants, deuil, soins palliatifs, aînés et vieillissement ...** https://bibliosante.ca/fr/information_sante

Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. Une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

→ **Mort et deuil en contexte migratoire, guide d'informations**, Équipe MÉTISS, 2016
<https://sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/GUIDE-Mort-deuil-1.pdf>

Un outil pratique et simple destiné à tous offrant une synthèse des principaux savoirs sur la mort et le deuil en contexte migratoire, un portrait des normes et des lois ainsi que des ressources.

→ **Les cinq plus grands regrets au moment de la mort. Des leçons de vie inspirées des mourants**, Bronnie Ware, Le Dauphin Blanc, 2013 pour la version française.

Ce livre est un vibrant appel à vivre pleinement. Il pourrait paraître moralisateur, mais ces cinq leçons sont venues de personnes arrivées au terme de leurs vies et désirant en partager quelques aspects que leur accompagnatrice nous relate.

Sous le thème général, le regret de n'avoir pas été fidèle à soi-même, se décline :
Avoir trop vécu en fonction de ce qu'on attendait de soi et pas assez en fonction de ses aspirations. Avoir trop travaillé et ne pas avoir consacré davantage de temps à ses proches. Ne pas avoir eu le courage d'exprimer ce que l'on ressentait. Ne pas avoir gardé le contact avec ses amis. Ne pas avoir vécu davantage dans le moment présent. Ne pas m'être permis d'être plus heureux.

→ **Les gratitudes**, Delphine de Vigan, JC Lattès, 2019

Vous êtes-vous demandé combien de fois dans votre vie vous aviez réellement dit merci ? Un vrai merci. L'expression de votre gratitude, de votre reconnaissance, de votre dette. À qui ? Au professeur qui vous a guidé vers les livres ? Au jeune homme qui est intervenu le jour où vous avez été agressé dans la rue ? Au médecin qui vous a sauvé la vie ? À la vie elle-même ?

