

Le programme *Partager pour mieux grandir* (adapté aux jeunes de 13 à 17 ans) consiste en une série de 7 rencontres hebdomadaires d'environ 2h00 (sauf une de 2h30) et compte un nombre maximum de 10 participants. Pour l'instant, les groupes se tiennent dans le secteur Hull, mais pourraient se tenir ailleurs si la demande le justifiait. Un manuel du participant est remis, par section, au fur et à mesure des rencontres.

L'adolescence, tu le sais, est une période difficile en soi. Le décès d'un proche pendant l'adolescence complique les choses et il n'existe pas de trucs simples pour aider à vivre un deuil facilement. Comme adolescent, tu comprends très bien ce qu'est la mort, mais tu réagis souvent de manière différente des adultes et c'est normal.

Tu es un être complexe, dont l'identité est fragile. Ton entourage, c'est-à-dire ta famille et tes proches, fait partie de cette identité et pour cette raison, perdre ton frère, ta soeur, ton père, ta mère ou un ami proche peut avoir des effets marquants et souvent durables sur toi, mais nous pouvons t'aider.

Voici quelques commentaires reçus en réponse à la question : Qu'est-ce que le groupe m'a apporté?

« J'ai appris à savoir comment sortir tout ce que je gardais à l'intérieur pendant 4 ans et à sortir ma colère et ma culpabilité. J'ai appris comment les surmonter et ce que je pouvais faire quand je ressentais de la colère envers mon deuil ». Ljuba

« Plus de sourires, je pense plus clair et j'aime le fait que je vais être capable de continuer plus loin devant moi dans le futur »
Kazmira

Livre suggéré

Jacques, Josée
Des Souvenirs pour la vie, 2003
Éd. Fides-Médiaspaul, Montréal
Confection d'un album souvenir sur la personne décédée.
(Encadrement parental nécessaire pour moins de 10 ans)

*La lumière au
bout du tunnel... pour
ceux qui restent*

**819-770-4814, poste 101
Sans frais : 1-866-770-4814
Télécopieur : 819-770-8176**

**202 - 115 boul. Sacré-Coeur
Gatineau, Québec J8X 1C5**

direction@entraide-deuil.qc.ca

entraide-deuil.qc.ca



**Adolescents
en deuil**



**Entraide-Deuil
de l'Outaouais**