

Si vous comprenez mal les émotions qui vous assaillent ;

Si vous désirez raconter votre deuil et vous permettre de pleurer ;

Si vous souhaitez que quelqu'un comprenne votre peine et la respecte ;

Si vous recherchez le réconfort et l'espérance malgré votre tristesse ;

**Nos rencontres sont pour vous !**

Adultes en deuil

Adolescents en deuil

Enfants en deuil

Deuil animalier

Retrouver son identité

Mon premier Noël sans toi™

« Ta blessure est émotionnelle et réelle, souffrante et parfois pesante à porter seul. C'est permis de chercher un réconfort. »

« C'est humain et courageux de demander du secours. »

Jean Monbourquette

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

819 770-4814, poste 101

Sans frais : 1 866 770-8176

Télécopieur : 819 770-8176

115, boulevard Sacré-Cœur,  
bureau 202 Gatineau (Québec) J8X 1C5

[direction@entraide-deuil.qc.ca](mailto:direction@entraide-deuil.qc.ca)

[www.entraide-deuil.qc.ca](http://www.entraide-deuil.qc.ca)



**Vous vivez  
la perte d'un  
être cher?**

Ne restez pas dans  
l'isolement avec  
votre douleur...



**Entraide-Deuil  
de l'Outaouais**

Depuis 1987, nous aidons les personnes en deuil

## MISSION

Entraide-Deuil de l'Outaouais est un organisme communautaire autonome de bienfaisance qui vise le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, suite au décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil.

## OBJECTIF

Offrir des rencontres d'écoute et de partage aux personnes vivant une expérience de deuil, dans le respect de chacun, grâce à l'accompagnement de bénévoles compétents en animation, et la diffusion d'information sur la dynamique du deuil.

## VALEURS

L'importance accordée aux participants se manifeste par la confidentialité des échanges, le respect des individus et de leur rythme de cheminement, le droit équitable de parole et de silence lors des rencontres ainsi que l'absence de promotion de toutes formes de religion.

Le bénévolat est la plus grande richesse au sein de l'organisme. Tout est mis en œuvre pour le soutien, l'encouragement l'expression des opinions et la formation continue des bénévoles.

---

*Les groupes d'entraide et les soirées thématiques sont animés par des bénévoles qui ont vécu et surmonté un deuil, et qui ont été formés pour accompagner les endeuillés.*

## NOS SERVICES

### GROUPES D'ENTRAIDE

**Adultes** : Série de 11 rencontres hebdomadaires d'environ 2h30. Maximum, 10 personnes. (Perte de conjoints, enfants, parents au sens large, amis)

**Adolescents (13 à 17 ans)** : Série de 7 rencontres hebdomadaires d'environ 2 heures. Maximum, 10 participants.

**Enfants (6 à 12 ans)** : Série de 8 rencontres hebdomadaires d'environ 2 heures. Maximum, 8 participants.

**Deuil animalier** : Série de 5 rencontres d'environ 2 h 30. Maximum, 10 participants.

**Groupes** : *une contribution financière de 10\$ est suggérée pour chaque rencontre, lorsque cela est possible. Personne n'est jamais refusé pour des questions d'argent.*

---

**Soirées d'entraide et de partage thématiques virtuelles.** Chaque fois, un thème différent en lien avec le deuil est abordé.

**Mon premier Noël sans toi** <sup>MD</sup>. Évènement unique et symbolique, le 1<sup>er</sup> samedi de décembre, pour les personnes qui vivront leur premier Noël sans l'être cher.

**Retrouver son identité** : Permet une prise de conscience sur soi-même et de faire le point sur sa vie. Se donne une fois/année.

## LIVRES SUGGÉRÉS

CARLOS, France  
*Deuil animalier*, 2008  
Éditions Broquet, St-Constant, Québec

HUISMAN-PERRIN, Emmanuelle  
*La mort expliquée à ma fille*, 2002  
Éditions du Seuil, Lonrai, France  
(Dialoguer avec un enfant de 12 ans sur la mort)

MARTIN. John-D. et Frank-D. FERRIS  
*Je peux pas m'arrêter de pleurer*, 1994  
Éditions Le Jour, Québec  
(Moyens de nous aider à faire face à notre perte)

MONBOURQUETTE, Jean  
*Grandir*, 1983  
Éditions du Richelieu, Québec  
(Réflexion sur les thèmes aimer, perdre et grandir)

MONBOURQUETTE, Jean  
et Isabelle d'Aspremont  
*Excusez-moi, je suis en deuil*, 2011  
Éditions Novalis, Québec  
(Pour lever le voile sur ce tabou social et humaniser ce moment en comprenant les étapes)

PINARD, Suzanne  
*De l'autre côté des larmes*, 1997  
Éditions De Mortagne, Québec  
(Le processus du deuil)

RÉGNIER, Roger et Line Saint-Pierre  
*Quand la mort survient : 80 questions et réponses*, 2000  
Editions Béliveau, Québec