

# Sur la route du deuil



Guide d'accompagnement

# Table des matières

Mise en garde.....	3
Ce guide appartient à : .....	4
Introduction.....	5
Témoignage de l'auteure.....	6
Présentation de l'AQPSUD.....	7
Attention aux surdoses .....	8
Colorie-moi! .....	10
Quelques citations .....	11
<b>1. Les obstacles du quotidien .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Des habitudes qui font du bien .....</b>	<b>13</b>
Écoutes-moi stp.....	14
<b>3. Mes piliers .....</b>	<b>15</b>
Extrait de <i>The Haunting of Hill House</i> .....	16
<b>4. Trouver les bons mots .....</b>	<b>17</b>
<b>5. Les émotions du deuil.....</b>	<b>18</b>
Partis trop tôt .....	21
Le deuil : on ne passe pas à autre chose.....	22
Extrait de <i>The Crying Book</i> .....	23
S'asseoir avec sa tristesse .....	24
<b>6. Ce qu'on aimerait entendre .....</b>	<b>25</b>
<b>7. Ne pas être trop dur.e avec soi-même.....</b>	<b>25</b>
Un peu de théorie .....	26
Informations sur le deuil .....	28
Le processus naturel de cicatrisation .....	30
Le processus d'oscillation.....	31
<b>8. Mes oscillations.....</b>	<b>32</b>
<b>9. Dessins et phrases à terminer .....</b>	<b>32</b>
<b>10. Éléments déclencheurs de la tristesse .....</b>	<b>34</b>
<b>11. Les saisons .....</b>	<b>34</b>
<b>12. Bande sonore d'un.e endeuillé.e .....</b>	<b>37</b>
<b>13. Des affirmations qui aident .....</b>	<b>38</b>
<b>14. Rendre hommage .....</b>	<b>40</b>
Qui suis-je maintenant.....	44
Liste de ressources .....	46
Crédits .....	50
Sources .....	51
Notes .....	52





*Edison*



*Florence*

**Mise en garde/Trigger warning :** Le contenu de ce guide peut contenir des éléments déclencheurs de stress post-traumatique (PTSD) ou de trauma. Ce guide parle de surdoses mortelles ou non-mortelles de drogues, de décès, de deuil et de suicide.

Ce guide s'adresse aux personnes ayant perdus un ou plusieurs proches, connaissances et ami.e.s, à la suite d'une surdose de drogue ou des conséquences de la guerre à la drogue : infection du sang, suicide, accident, problèmes de santé, etc. Avec la crise des surdoses, plusieurs d'entre nous se retrouvent en deuil complexe sans le support que nous nécessitons, c'est une des motivations de base pour la création de cet outil.

Le contenu de ce guide s'adresse aussi aux personnes vivant un autre type de deuil que ceux nommés plus haut.

Il a été créé en pensant aux personnes qui participent à nos ateliers de discussion sur le deuil, afin qu'elles repartent avec un outil pour les accompagner tout au long du processus, même une fois seules.

Ce guide contient des exercices pour soutenir la réflexion sur le deuil, des citations et des passages de livres, de guides, de films et d'émissions, ainsi que de l'art par des personnes endeuillées comme des illustrations à colorier, des photos et des dessins.

***Ce guide est dédié aux personnes décédées par surdose.***



*Gabe*



*Jake*

Ce guide appartient à

---

---

---



# Introduction

Bienvenue dans ton espace personnel. Dans ce cahier, tu pourras mettre tes pensées, tes émotions et ton cheminement face au deuil. Nous espérons que ce guide te fera du bien.

Personne n'est immunisé face au deuil. Nous le vivons tous.tes de façon différente et il n'y a pas de mauvaise manière de vivre un deuil. Plusieurs variables influencent les émotions vécues comme la relation que nous avons avec la personne décédée et l'état de celle-ci, son âge, ce qui a causé sa mort, etc. Notre situation personnelle au moment du décès influence également notre capacité à gérer ces émotions : comment va ma santé mentale et physique ? est-ce que j'ai un endroit stable où habiter ? est-ce que j'ai un bon entourage à qui je peux parler ? est-ce que je consomme beaucoup d'alcool ou des drogues ces temps-ci ? etc.

Lorsque quelqu'un décède de manière abrupte de surdose, par suicide ou d'un accident, les émotions du deuil sont souvent très intenses et même si nous allions bien au moment de l'événement, ce genre de décès a souvent l'effet d'une bombe. On peut ressentir du déni, de la rage, de l'incompréhension, de l'injustice, de la culpabilité, une perte de contrôle. On a parfois besoin de distance face à la réalité, pour survivre.

Ce guide vise à t'accompagner et te rappeler que tu n'es pas seul.e dans ce parcours qu'est le deuil. Ça reste tout aussi difficile, mais c'est réconfortant de savoir que d'autres personnes ont vécu plusieurs des émotions que tu vis et que bien des gens sont passés par des chemins pas si loin du nôtre.

**TU N'ES PAS SEUL.E**

# Témoignage de l'auteure



J'ai perdu énormément d'ami.e.s et de connaissances principalement par surdoses et par infection du sang, mais aussi par suicide et par accident. Ce sont des deuils que je portais comme un sac à dos trop lourd. Ces personnes décédées créaient un gros vide dans mon monde et toutes les personnes décédées par surdoses, un énorme vide dans le monde entier. J'étais toujours triste et je me demandais comment je pourrais donner du sens à cette souffrance.

C'est à ce moment que j'ai commencé un projet d'ateliers de discussion sur le deuil et en réduction des méfaits à L'AQPSUD. J'ai voulu aller plus loin en préparant deux guides, celui-ci et un autre guide portant sur l'animation d'ateliers de discussion sur le deuil. En travaillant sur ces projets et sur moi-même en ayant un suivi psychologique entourant le deuil, mon sac à dos est devenu moins lourd.

Le fait de partager ma vie avec des gens en deuil et d'avoir la chance de les soutenir à l'aide des ateliers donne un sens à ma souffrance face à toutes les personnes que j'ai aimées qui ont perdu la vie. Cette souffrance sert maintenant à quelque chose. Il y avait aussi un sentiment que je devais faire quelque chose, que c'était urgent. Je ne pouvais pas abandonner ma communauté de personnes qui consomment des drogues sachant que la plupart ont vécu des deuils traumatiques et les ont encaissés, mort après mort, sans soutien. J'ai alors travaillé à développer des instances où ma communauté pourrait avoir un système de soutien, un lieu pour parler des deuils entre personnes qui ont vécu la même chose, donc se comprennent.

Après quelques années d'ateliers de discussion sur le deuil et en réduction des méfaits, l'idée de faire ce guide dans lequel on peut déposer nos deuils, être soi-même, en deuil, triste, perdu.e, sans avoir à performer pour personne, sans avoir à cacher nos émotions, notre souffrance. Un moment pour soi, en toute franchise. Dans mon propre parcours, j'ai constaté que lire, écrire et dessiner sur le deuil me faisait un grand bien, ainsi dans ce recueil tu trouveras plusieurs citations, questions, passages et autres choses qui m'ont touchée particulièrement. J'espère que ça t'apportera autant de bien qu'à moi.

J'ai aussi créé un guide d'animation d'ateliers de discussion sur le deuil dans le but d'outiller les gens qui aimeraient animer des ateliers, pour les aider à instaurer cet espace. Le guide s'accompagne d'une rencontre avec une des animatrices des ateliers de discussions. N'hésite pas à contacter L'AQPSUD si tu désires en savoir plus.

- Mélodie Talbot, Organisatrice communautaire à L'AQPSUD et endeuillée





L'AQPSUD c'est l'Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes qui utilisent des drogues. C'est un organisme provincial, qui selon la philosophie de réduction des méfaits et une optique d'empowerment, permet de regrouper des personnes utilisatrices de drogues qui aspirent à faire la promotion de la santé, la prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang et l'amélioration de leurs conditions de vie. L'AQPSUD est l'organisme communautaire responsable de la bonne gestion de L'Injecteur et de l'ADDICQ.

C'est l'organisme derrière ce guide et les ateliers de discussion sur le deuil crée par Mélodie, organisatrice communautaire. L'AQPSUD lutte pour les droits des personnes qui consomment des drogues et leur santé donc il est essentiel pour nous d'offrir un support à notre communauté, de lutter contre la guerre à la drogue et la crise des surdoses. Selon l'INSPQ, entre le mois d'avril 2023 à mars 2024, il y a eu 586 décès reliés à une intoxication suspectée aux opioïdes ou autres drogues, incluant les stimulants. Il est donc important pour nous de tout faire en notre possible pour éviter ces décès et il est important de penser aux personnes qui sont toujours là, vivant souvent avec plusieurs deuils.

Pour en savoir plus ou pour trouver tous les numéros de L'injecteur ainsi que nos outils de prévention des ITSS et des surdoses, visitez notre site web : [www.aqpsud.org](http://www.aqpsud.org).



Journée internationale de sensibilisation aux surdoses 2024 à Montréal

# ATTENTION AUX SURDOSES



**Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est important, d'autant plus que ce guide est dédié aux personnes décédées par surdoses, de rappeler certains conseils pour les éviter.**

Lorsqu'on ne va pas bien, parfois, c'est difficile de prendre soin de soi. Personnellement, j'utilisais beaucoup la consommation pour m'autodétruire et je sais que je ne suis pas la seule. Je t'avoue que je ne pensais pas passer la trentaine, mais j'y suis et je suis contente d'être en vie. C'est parfois dans ces moments difficiles, où on ne fait pas attention, qu'on peut vivre une surdose... Prends soin de toi, prends les précautions nécessaires, tu en vaudras la peine. Le toi du futur te remerciera et tes proches aussi.

## **Conseils pour éviter une surdose :**

- Ne pas consommer seul.e.
- Si tu consommes seul.e, utilise NORS : 1-888-688-NORS (6677).
- Assure-toi de toujours avoir de la naloxone et que les personnes avec toi en ont aussi.
- Essaie de garder une dose nasale de naloxone. Si tu dois administrer de la naloxone et tu es en état de panique ou si la personne qui doit administrer la naloxone n'est pas à l'aise avec les seringues, la naloxone nasale sera plus facile à utiliser.
- Utilise un centre de consommation supervisée pour consommer.
- Teste tes drogues.
- Consommer des drogues prescrites, c'est plus sécuritaire.
- Porte une attention particulière aux mélanges de drogues. N'oublie pas de considérer ta médication aussi. Consulte Le Blender pour en savoir plus sur les mélanges de drogues et leurs effets. Tu peux trouver la version PDF de notre outil « Le Blender » sur notre site web : [www.aqpsud.org](http://www.aqpsud.org) ou tu peux commander une copie en remplissant un bon de commande sous l'onglet : Notre travail – Outil de promotion de la santé.
- Teste une petite quantité de drogue pour connaître sa puissance, surtout si tu as eu affaire à un.e nouveaux.elle dealer ou une nouvelle batch de drogue.
- Rappelle-toi que n'importe quelle substance peut-être coupée avec du Fentanyl ou d'autres substances.
- Apprends à reconnaître les signes d'une surdose : lèvres bleues, respiration lente, pas de réponse verbale ou de réponse au touché, difficulté à rester éveillé.e.



**En cas de surdose de stimulants (cocaïne, méthamphétamine, amphétamine et plus) :**

- Compose le 9-1-1.
- Si la personne est confuse ou prise de panique, essaye de la rassurer.
- Si la personne a trop chaud, essaye de la rafraîchir en desserrant ses vêtements ou en plaçant une serviette mouillée sur sa nuque ou sous ses bras.
- Si tu ne parviens pas à obtenir une réponse ou si la personne est inconsciente, mets-la en position latérale de sécurité.
- Retire tout objet de l'environnement immédiat qui pourrait causer des blessures en cas de spasmes musculaires ou de convulsions.



**En cas de surdose d'opioïdes (héroïne, dilaudid, fentanyl et plus) :**

- Compose le 9-1-1 si la personne ne réagit pas aux stimuli.
- Fais des compressions thoraciques et la respiration artificielle.
- Administre de la naloxone injectable ou en vaporisation nasale.

\*Source à la fin du guide

Une liste de ressources en réduction des méfaits qui luttent contre les surdoses et des lignes d'écoute et d'aide aux personnes avec des pensées suicidaires se trouve à la fin de ce guide.



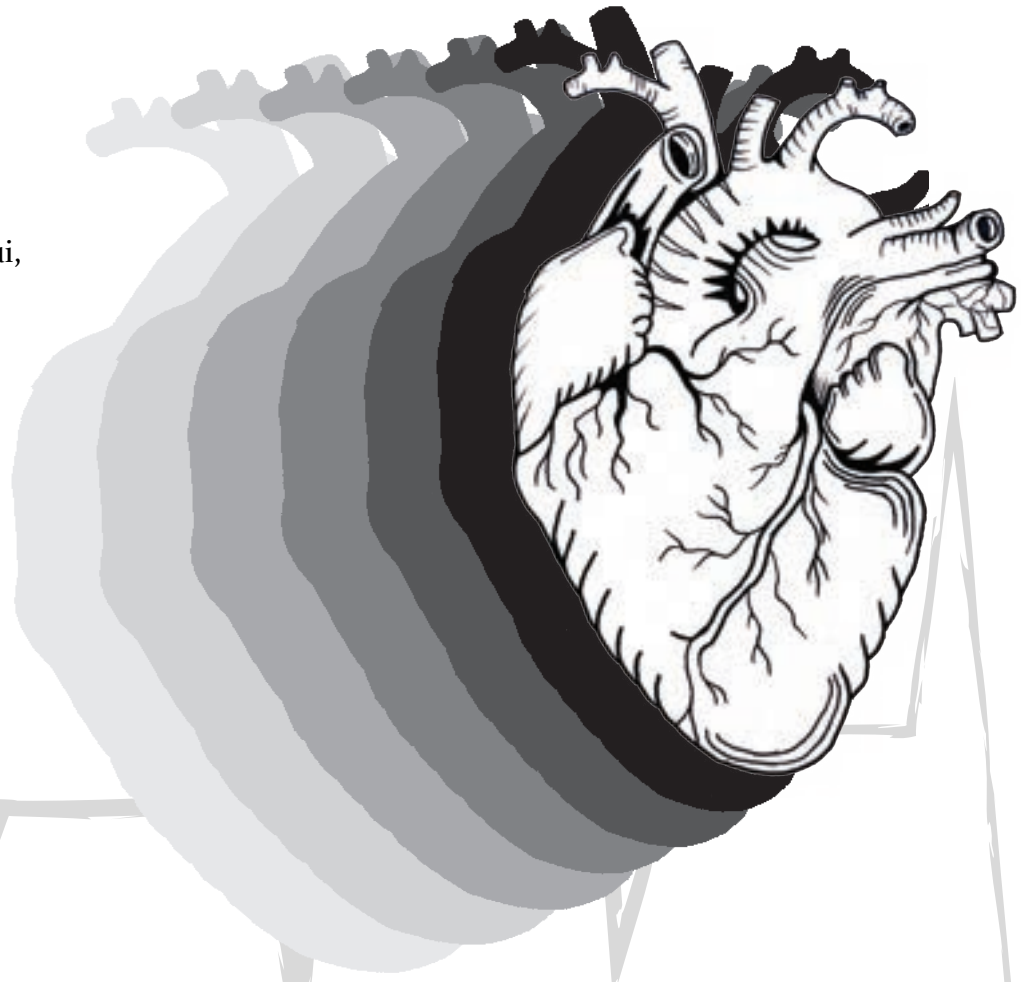
Colorie-moi!

QUELQU'UN  
QUE  
D'ÂME  
— EST —  
DÉFEND  
PAR  
SUIVRE



J'ai pensé à toi avec amour aujourd'hui,  
Et ce n'est rien de nouveau.  
J'ai pensé à toi hier,  
Et les jours précédents aussi.  
Je pense à toi en silence,  
Je prononce souvent ton nom.  
Je n'ai que nos souvenirs,  
Et ta photo dans un cadre.  
Ta mémoire est mon souvenir,  
dont je ne me séparerai jamais.  
Les anges t'ont sous leur garde,  
Je t'ai dans mon cœur.

- Anonyme, traduit de l'anglais.



Tristesse! On passe la moitié de la vie  
à attendre ceux qu'on aimera et l'autre  
moitié à quitter ceux qu'on aime.

- Victor Hugo

Quand la mort a soufflé sur nous, nous avons  
cessé de respirer;  
Mais nous n'avons pas cessé de vivre;  
Notre vie s'est réfugiée dans le cœur de nos amis  
et sur leurs lèvres;  
car, être nommé et regretté, c'est vivre encore.

- Alfred Auguste Pilavoine

La beauté de la mort, c'est la présence.  
Présence inexprimable des âmes aimées,  
souriant à nos yeux en larmes. L'être pleuré  
est disparu, non parti. Nous n'apercevons  
plus son doux visage; nous nous sentons  
sous ses ailes. Les morts sont invisibles,  
mais ils ne sont pas les absents.

- Victor Hugo

## 1. Les obstacles du quotidien

Lorsqu'on vit un deuil important, il arrive que nos pensées soient embrouillées, ce qui peut rendre l'introspection difficile. Si tu es dans une disposition qui le permet, pense aux derniers jours ou semaines. Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi ces derniers temps? Comment réagis-tu?

Complète les phrases et réponds aux questions. Répète l'exercice au besoin.

- 1) Ce que je trouve le plus difficile, c'est :
- 2) Comment ces obstacles se traduisent-ils dans mon quotidien? Quel est le résultat de ces difficultés?
- 3) Y a-t-il des choses qui m'aideraient à surmonter ces épreuves?

Exemple :

- 1) Ce que je trouve le plus difficile, c'est :

Ces derniers jours, je trouve ça très difficile de voir des gens qui me font penser à mon ami décédé. J'évite donc de sortir.

- 2) Je sors que très rarement donc je m'enferme et je reste dans mon lit. C'est donc difficile de me changer les idées.

- 3) Je pourrais inviter des ami.es chez moi, comme ça je choisis les personnes que j'ai envie de voir et je réussis à faire mon social. Je peut parler de mon deuil à mes ami.es ou me changer les idées avec eux.

A background image of a pink peony flower with green leaves, overlaid with horizontal ruling lines. The image is a full-page background for a notebook or journal. It features a soft-focus photograph of a pink peony flower in bloom, with several green leaves visible. The image is overlaid with horizontal ruling lines, which are evenly spaced and run across the entire width of the page. The lines are a light gray color, and the background image is a muted, pastel-like version of the original photograph.



## 2. Des habitudes qui font du bien.

Prendre soin de soi quand on est en deuil est super important.

Dresse une liste des choses, des personnes et des habitudes qui te font du bien.

Tu peux aussi écrire des choses que tu aimerais faire pour prendre soin de toi.

Exemple :

1) J'aime peindre, c'est comme si mon être, alourdi par la douleur, se sent moins lourd, plus doux. J'aime voir mon ami Eli.

2) J'aimerais aller dans la nature et profiter du bruit des arbres et des animaux.

A photograph of a dog, possibly a Weimaraner, lying on its side on a grassy field. The dog is facing left, looking towards a dense forest in the background. The image is overlaid with horizontal lines, suggesting it is a template for a document or a page from a book.

Écoute-moi stp



Parfois, on sent que nos souffrances ne sont pas entendues, que notre souffrance n'est pas vue. On se sent ignoré et mis de côté. On veut juste quelqu'un à qui parler qui nous croit, qui nous écoute dans l'intégralité de ce qu'on dit sans interprétation ou sans essayer de nous donner des solutions.

- Mélodie T.

Ce fut un privilège de vivre l'expérience de la vie avec toi.

- Auður Ava Ólafsdóttir

Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis.

- Victor Hugo

Je ne peux pas le dire et je ne le dirai pas  
Qu'elle est morte, elle n'est juste plus là.  
Avec un sourire joyeux et un salut de la main  
Elle erre dans une terre inconnue;  
Et nous a laissé rêver à quel point  
C'est très juste, ça doit l'être, puisqu'elle y est.  
Et toi - Oh toi, qui aspire le plus follement  
Du pas d'antan et du retour heureux -  
Pensez à elle, comme ma chère  
Dans l'amour de là-bas, comme l'amour d'ici  
Pensez à elle toujours de la même manière, Dis-je;  
Elle n'est pas morte, elle est juste partie.

- James Whitcomb Riley





### 3. Mes piliers

1) Quelles sont les choses ou les personnes sur lesquelles tu peux compter ?

2) Y a-t-il des choses qui n'ont pas changé depuis votre deuil?

Exemple : Oui, j'ai une bonne relation avec ma mère. Je me suis toujours confié à elle et je continue de le faire.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Raconte-moi un souvenir précieux que tu as vécu avec une des personnes qui est décédée que tu aimerais immortaliser en l'écrivant ici.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Extrait de *The Haunting of Hill House*

## - Série d'horreur qui parle de deuil et des fantômes

### qui hantent nos vies.

**Mise en contexte : Nellie, surnommée Nell, et Luke sont jumeaux. La scène commence avec leur mère qui les bordent. Nellie demande à sa mère :**

« Et si je rêve que tu nous as envoyés dans l'obscurité et que nous sommes blessé.e.s ? », dit Nell.

« Vraiment blessé.e.s », renchérit Luke.

« Et si je suis tellement triste et effrayé par l'obscurité, demande Luke à sa mère, que je mets du poison en moi pendant des années et des années, jusqu'à ce que mon sang se transforme en poison ? » Pendant qu'il parle, on le voit, adulte, en train de s'injecter de la drogue.

Nell dit : « Et si mon cœur se brise en deux, et que je ne peux plus ressentir le bonheur ? »

« Jusqu'à ce que je n'en puisse plus et que je doive mourir. Jusqu'à ce que je sois sur une table en argent, la mâchoire fermée par un fil. » À ce moment, on voit Nellie, couchée sur une table d'autopsie, suite à son suicide.

-Haunting of Hill House, saison 1, épisode 9 : Screaming Meemies. Ce passage se trouve à la 34e minute.

Cette partie m'a particulièrement touchée. J'avoue que je pleure telle une pluie torrentielle à chaque fois que j'écoute ce moment. Il touche à la fois la consommation de drogue par injection et au suicide. Elle fait ressortir deux sujets qui sont tabous, deux thèmes qui font résonner des moments obscurs pour moi et plusieurs personnes de nos communautés. Ils évoquent des époques où on se sentait devant un choix de vie ou de mort. Ce passage de la série parle d'épisodes que nous avons enfouis au plus profond de notre être, chaque mot incarne une pelle qui creuse dans nos âmes pour finalement y trouver le dessus d'un iceberg de souffrance.

J'aime particulièrement cette série à cause de sa façon de parler de la mort et du deuil. On y dit que nos vies sont des histoires à raconter, qu'elles sont remplies de fantômes. Nous sommes tous.tes hanté.es d'une façon ou d'une autre, nous sommes tous.tes le fantôme de quelqu'un ou on le deviendra tôt ou tard.

-Mélodie T.



L'enfant en moi et moi-même qui se tiennent la main.



#### 4. Trouver les bons mots

Tous les jours, les gens nous approchent et nous demandent « Comment ça va ? » Souvent, lorsqu'on vit un deuil, on ne sait pas vraiment s'ils veulent vraiment entendre la réponse. Mais ici, je te propose de répondre honnêtement. Alors, comment vas-tu, vraiment? Peux-tu mettre les mots sur tes émotions?

Voici une liste d'émotions, entoure ceux que tu ressens. Tu peux aussi rayer les émotions que tu n'as pas envie de vivre ou même de voir. Tu peux aussi en ajouter :

**Irritation - Abattement - Solitude - Impuissance - Fragilité - Jalousie  
Culpabilité - Vide - Exaspération - Colère - Isolement - Faiblesse -  
Fatigue - Confusion - Tristesse - Ennui**

**Vulnérabilité - À vif - Peur - Anxiété - Découragement - Trouble  
Culpabilité - Mélancolie - Pessimisme - Désorientation - Révolte -  
Perte de sens**

**Patience - Équilibre - Sérénité - Légèreté - Acceptation - Puissance  
Inspiration - Gratitude - Espoir - Fierté - Curiosité - Admiration -  
Amour - Apaisement - Optimisme - Reconnaissance - Appartenance -  
Courage**

Dans la liste ci-dessus, choisis une émotion que tu as encerclée qui te fait du bien. Ensuite, choisis une deuxième émotion qui est difficile.

Explique pourquoi tu te sens ainsi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Les émotions du deuil

1) Encerle l'émotion liée au deuil qui est la plus difficile pour toi et dis-nous pourquoi.

**Déni – Colère – Culpabilité – Marchandage – Dépression – Acceptation**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Nomme un objet qui te fait penser à la personne que tu as perdue et pourquoi.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



3) Quelles dates te font le plus penser à cette personne?

Pour toi, qu'est-ce que ces dates représentent ? Si tu avais la possibilité de vivre une dernière fois une de ces dates avec cette personne, que feriez-vous?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



4) Si tu pouvais lui dire quelque chose, qu'est-ce que tu lui dirais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5) Qu'est-ce qui te fâche le plus de cette perte significative?

---

---

---

---

---

---

---

---



- Source : Questions précédentes tirées de Partis trop tôt. Voir p.X pour référence complète



# Partis trop tôt

## Au début

Rien n'a de sens.

On pense qu'on ne survivra pas.

Quelque part au fond de soi, on connaît la réalité,

Mais à première vue, c'est incroyable, incroyable.

On sent peut-être un léger soulagement, parce que maintenant le pire s'est Produit.

Il n'y aura plus d'inquiétude incessante et débilitante,

Mais alors on se sent coupable de se sentir soulagé.

On passe ses journées à dormir, ou on ne peut pas dormir.

On remet en question son dieu, sa propre intelligence, sa mémoire,

On peut perdre l'appétit ou même la volonté de boire de l'eau,

On se sent épuisé tout le temps,

On a l'impression d'avoir perdu le contrôle, son ancrage,

Ou on souhaite peut-être un contrôle total de son environnement.

Toutes ces choses, et parfois toutes en même temps.

## Ensuite

On veut que tout revienne comme avant: une maison propre et ordonnée,

Le travail, les factures, la lessive,

Mais on découvre qu'on a un nouvel emploi : nécrologie, planification funéraires,

Cartes de condoléances, visiteurs,

Les biens de l'être cher, les affaires officielles avec l'hôpital, le coroner, la police.

Le deuil peut se cacher derrière la porte pendant un moment ou une heure,

Mais il ne disparaît jamais.

- Leslie McBain

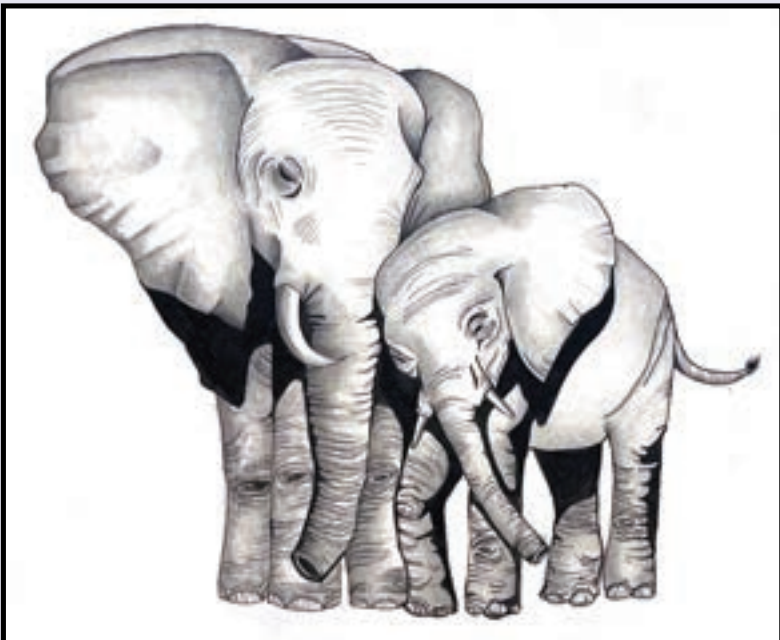


# Le deuil : on ne passe pas à autre chose

Parler d'une personne qu'on a perdue : au présent ou au passé ?

« Souvent quand je parle de mon ex-conjoint, Aaron, je me mets à parler de lui au présent. J'ai toujours senti que ça me faisait paraître bizarre. Toutefois, je me suis rendu compte que plusieurs personnes le faisaient. Ce n'est pas parce que nous sommes dans le déni ou parce qu'on le fait sans s'en rendre compte, mais plutôt que cette personne est toujours présente pour nous et fait encore partie de notre vie même décédée. Aaron existe encore. Il est présent pour moi dans le présent, dans mon travail, dans nos enfants, les enfants que j'élève avec mon conjoint actuel parce que Aaron est mort. L'amour et la mort de Aaron ont fait la personne que je suis aujourd'hui, la personne que mon conjoint a voulu marier. Alors non, je ne suis pas passée à autre chose. J'ai avancé avec lui. »

- Tiré du Ted Talk, *We Don't "Move On" from Grief* par Nora McInerney, traduit de l'anglais.



Les éléphants sont réputés pour leur capacité à vivre le deuil. En 1999, Damimi, une éléphante captive de 72 ans, est morte de chagrin à la suite du décès de sa jeune amie éléphante, morte en accouchant d'un bébé éléphant. Selon la BBC, les responsables du zoo ont déclaré qu'elle avait versé des larmes sur le corps de son amie, puis qu'elle était restée immobile dans son enclos pendant des jours. Elle est finalement morte de faim.

Ce comportement ne se limite pas aux éléphants en captivité. Dans la nature, écrit un écologiste : "Les mères sont souvent observées en train de pleurer leur enfant mort pendant des jours après le décès, essayant alternativement de le ramener à la vie en caressant et touchant le cadavre. Le terme que j'ai vu les gens utiliser le plus fréquemment pour décrire les éléphants examinant les os d'un squelette, est révérencieux".

- *The Crying Book*, par Heather Christle, p.19; traduit de l'anglais.





### Extraits de *The Crying Book*, par Heather Christle

Quand je suis dans le brouillard du désespoir, j'ai peur de trop pleurer pour être une bonne partenaire , un bon parent ou une bonne personne, que quelque chose en moi soit complètement brisé, que tout répit - un jour de joie ! Un poème ! - est temporaire et en quelque sorte faux. Mais c'est le brouillard qui effectue son travail, rendant tout disproportionné et grotesque. Quand le brouillard se lèvera, je pourrai pointer du doigt, dire : regardez, c'est un nuage. (p.45)

Je crains la question tendre, dont la réponse toujours insaisissable ne fera que susciter davantage de larmes. Se cacher est une façon d'empêcher les autres d'essayer d'aider. Une façon de ne pas avoir à expliquer précisément comment et pourquoi on ne peut pas m'aider. J'aimerais accrocher un petit panneau sur chaque lentille : Hors service ! (p.73)

J'aimerais pouvoir l'aimer à nouveau, et mieux. (p.141)



Pleurer a toujours été pour moi un moyen de sortir les choses profondément enfouies. Quand je chante, je pleure souvent. Pleurer, c'est ressentir, c'est être humain. – Ray Charles



# S'asseoir avec sa tristesse

La suite immédiate d'une perte est le vide indéniable laissé derrière, un vide qui semble nous imprégner tout entier ainsi que le monde physique qui nous entoure. Ce vide est une immobilité et un silence qui semble impossible à combler par une quelconque forme de joie, de bonheur ou d'espoir. Ce sentiment peut se transformer en un détachement de nous-mêmes et des autres. C'est pourtant dans cette phase que la véritable amitié, la gentillesse et la générosité remontent à la surface. Aussi impénétrable que soit notre tristesse, elle n'est pas un état permanent, mais plutôt une occasion de nourrir notre esprit, notre corps et notre âme. L'espoir et la résilience se renforcent dans l'obscurité. Laissez le calme de ce moment vous permettre de vous ouvrir à la lumière qui vient de personnes, de lieux et d'expériences inattendus.

- Navigating Grief de Mia Roldan; traduit de l'anglais.

Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit.

– Khalil Gibran





**6. Y aurait-il des choses que tu aimerais entendre de tes proches, qui te feraient du bien ?**

Écris 3 choses et dis-les à voix haute, ensuite, si tu penses que ça peut te faire du bien.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. Il est important, en tout le temps, mais surtout lorsqu'on vit un deuil, de ne pas trop être dur.e avec soi-même, de se laisser des chances et de l'espace pour vivre ses émotions.**

Complète la phrase suivante : Je me donne le droit de...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Un peu de théorie...

Personnellement, je trouve rassurant de lire sur les théories du deuil. Je me retrouve dans ces écrits, je comprends que plusieurs personnes ont déjà ressenti ce que je ressens, donc que je ne suis pas seule. Lors de mes deuils les plus importants, je me suis sentie très isolée et perdue. Je pensais que j'étais la seule à ressentir de la rage ou à être complètement déboussolée et déconcentrée. Je me sentais comme dans un brouillard. Après avoir discuté du deuil avec plusieurs personnes de notre communauté, je me suis rendu compte que la plupart des gens vivaient ces émotions aussi.

Donc, voici un peu de théorie, en espérant que cela sera rassurant pour toi aussi et que tu y trouveras un peu de réconfort.

Bonne lecture!

## Réactions au traumatisme et à la perte

Tout le monde réagit différemment aux traumatismes et aux pertes et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le faire. Vous remarquerez probablement que vous avez des réactions physiques et émotionnelles. Ces réactions peuvent aller et venir et elles peuvent varier d'une minute à l'autre et d'une journée à l'autre. Vous serez peut-être surpris par la force de vos réactions, mais il pourrait être bon de vous rappeler que nous éprouvons un chagrin intense parce que nous avons aimé intensément.

Exemples de réactions physiques au deuil, au traumatisme ou à la perte :

- Douleurs et maux, surtout au dos ou à la poitrine
- Changements dans les habitudes de sommeil comme l'insomnie ou le sommeil excessif
- Fatigue
- Sentiment d'être paralysé.e, incapable de fonctionner
- Changements dans les habitudes alimentaires comme le manque d'appétit, les nausées ou la frénésie alimentaire
- Consommation accrue d'alcool ou d'autres drogues



## Exemples des réactions émotionnelles au deuil, au traumatisme et à la perte:

- Choc
- Ébranlement des croyances
- Anxiété
- Irritabilité ou agitation
- Colère et/ou rage
- Engourdissement émotionnel (ne rien sentir)
- Besoin de se faire du mal
- Dépression
- Troubles de la concentration ou de la mémoire
- Tristesse
- Sentiment d'être dépassé.e
- Attaques de panique
- Sentiment d'être déconnecté.e de son corps
- Honte
- Rêves que votre être cher est toujours avec vous
- Culpabilité
- Pensées suicidaires
- Désir de vengeance ou de punition
- Crainte d'alourdir le fardeau des autres, peur de déranger
- Solitude
- Nécessité d'éviter les lieux, les personnes ou les souvenirs associés à la mort
- Soulagement

Même si ces sentiments peuvent être très désagréables et peuvent même faire peur, ce sont des façons tout à fait normales de réagir aux événements traumatisants, au deuil et à la perte. Bon nombre de ces réactions sont des façons par lesquelles votre esprit et votre corps essaient de comprendre ce qui s'est passé et essaient de prendre soin de vous.





# Informations sur le deuil

## pour personnes qui ont perdu plusieurs personnes par surdose



Certain.es d'entre nous ont perdu plusieurs personnes par surdose. C'est parfois difficile de survivre à plusieurs ami.e.s sans se sentir mal, sans se questionner : pourquoi elleux et pas moi ? C'est en fait un sentiment qui peut émerger lorsque quelqu'un survit à une tragédie surtout si d'autres y ont succombé comme un accident de voiture, tuerie, etc . Nous, on a survécu à la consommation de drogues jusqu'à maintenant, nous avons survécu à la crise des surdoses qui est une constante menace pour les personnes qui consomment des drogues. On a perdu et on continue de perdre tellement de gens par surdose, par suicide, à la suite d'une infection, par accident et autres... C'est une tragédie.

### La culpabilité du ou de la survivant.e

Dans notre milieu, on peut observer la culpabilité du ou de la survivant.e chez les personnes qui ont perdu plusieurs de leurs ami.es et connaissances. Elles en viennent à se sentir coupable d'exister : pourquoi est-ce que mes ami.e.s sont mort.e.s et moi je suis toujours en vie ?

La personne vivant la culpabilité du ou de la survivant.e éprouve des émotions complexes et ambivalentes par rapport au fait d'être toujours en vie après avoir été dans une situation où plusieurs ont perdu la vie. La personne endeuillée peut développer un trouble anxieux associé à ces événements traumatiques. Elle peut ressentir plusieurs émotions complexes dont de la culpabilité, dans ce cas-ci, face aux autres personnes qui ont perdu la vie par surdose ou d'une cause liée à la consommation de drogues.

Elle peut ressentir aussi une pression à justifier cette seconde chance à la vie en faisant de grandes choses comme en venant en aide à la communauté, par exemple, dans ce contexte précis, aider les personnes qui ont perdu des proches par surdose, aider les gens qui consomment des drogues, etc.





## Le deuil anticipatoire

Parfois, les deuils sont tellement fréquents qu'on s'y habitue, bien qu'on ne s'y fait jamais vraiment. On peut même aller jusqu'à anticiper la mort de certains de nos proches par peur de perdre encore quelqu'un qu'on aime.

Le conférencier Christophe Fauré, auteur du livre *Vivre le deuil au jour le jour*, dit : « Lorsque quelqu'un est dans le coma ou malade, ton processus de deuil commence avant que la personne soit décédée. » Ce serait un mécanisme de protection.

C'est ce qu'on appelle le deuil anticipatoire. C'est le deuil qu'on ressent lorsqu'on s'attend à la mort d'un proche. Il est possible que le deuil anticipatoire te fasse ressentir des pensées et des émotions qu'on vit habituellement à la suite d'un décès.

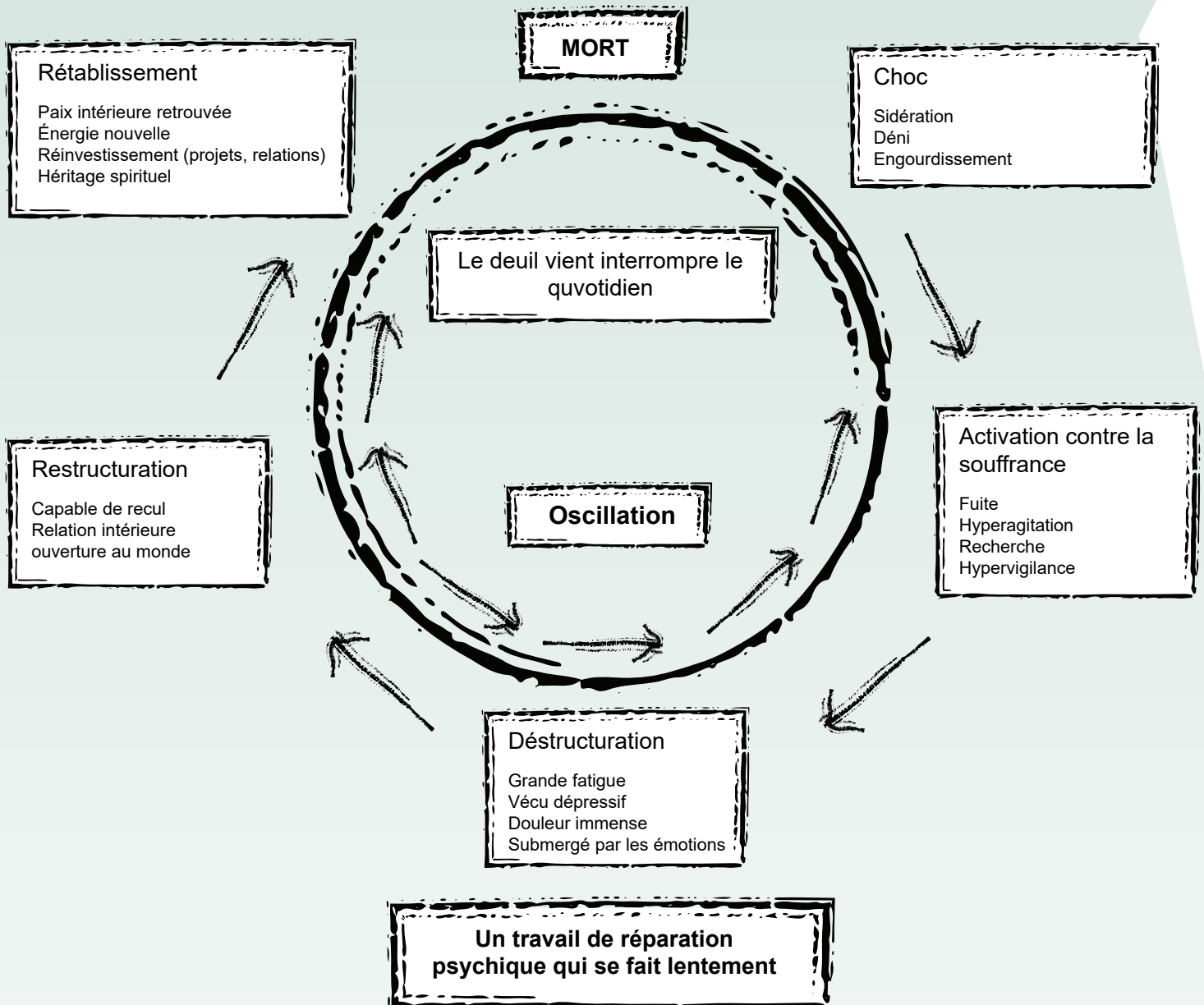
« Le deuil d'anticipation peut vous permettre de vous habituer petit à petit au fait qu'une personne va bientôt mourir. » - Le deuil et le cancer | Société canadienne du cancer [cancer.ca](http://cancer.ca)

Ce concept de deuil anticipatoire résonne pour moi, car je fais un parallèle avec ce qu'on vit dans le communautaire ou en tant que personnes qui consomment ou qui a consommé des drogues. On vit tellement de décès dans notre milieu qu'on finit par s'y attendre. De plus, ce sont souvent des morts traumatiques : plusieurs par surdoses, par suicide, par infection du sang, par accident de la route et autres. Il arrive que quand quelqu'un consomme beaucoup, qu'il prend des risques depuis longtemps, qu'on anticipe son décès, surtout avec les drogues qui sont super contaminées. Nous anticipons la mort, car nous sommes habitués de perdre quelqu'un chaque 2-3 mois. Quand ça fait un moment que ce n'est pas arrivé, on s'y prépare.

Plusieurs personnes m'ont dit qu'avec le temps, elles ne ressentaient plus rien, sinon un grand vide lors d'une annonce de décès de quelqu'un, ça arrive tellement souvent. Si on vivait pleinement toutes les morts traumatiques de nos ami.es et famille, on ne survivrait pas mentalement. Je crois qu'on se donne le droit d'être dans le déni pour survivre à tous ces deuils. Cependant, à un certain point, on devra y faire face, parce que c'est super traumatisant. Il y a des thérapeutes et des thérapies axés sur le deuil, je le conseille fortement ce genre de thérapie aux gens qui vivent des deuils à répétition.



# PROCESSUS NATUREL DE CICATRISATION





## Le processus d'oscillation :

Le processus d'oscillation, développé par Strobe et Schit (1999), alterne entre des moments de perte et de récupération. Sa rapidité ou sa lenteur dépendra de l'individu et de l'environnement du décès. Il est important de respecter le rythme de la personne endeuillée et d'être empathique avec elle le plus possible.

Dans cette théorie, on comprend que les émotions entourant le deuil s'adoucissent avec le temps. Le processus d'oscillation est donc applicable toute notre vie avec des moments prolongés de certaines orientations. On peut vivre des oscillations même des années après la perte, comme aux anniversaires.

Deuil avec oscillation entre la perte (1) et la récupération (2):

### 1) Orientation vers la perte

Faire le deuil Intrusion du deuil

Retisser des liens/

Attachements Dénî/

Évitement des actions de rétablissement

### 2) Orientation vers la récupération

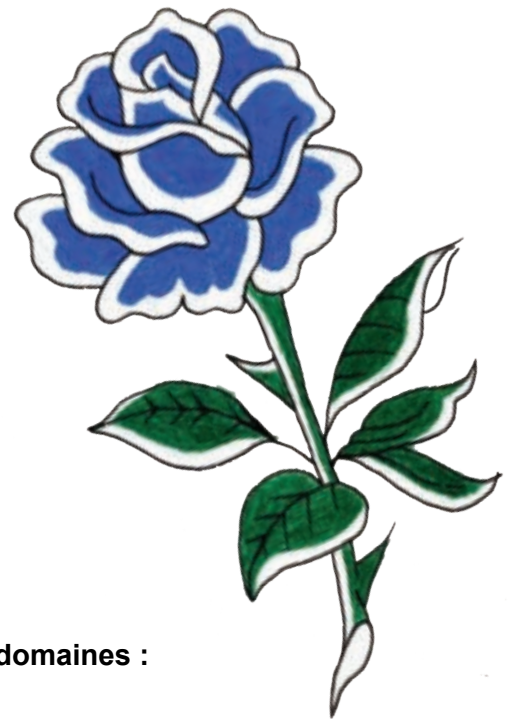
Attentif aux changements

Entreprendre de nouvelles choses

Prendre du recul par rapport à la perte

Dénî/Évitement du deuil

Nouveaux rôles, nouvelles identités et relations



### L'oscillement d'un côté à un autre peut avoir un impact sur 4 domaines :

1. Cognitif : baisse de la concentration, distraction
2. Affectif : individu plus/moins sensible que d'habitude.
3. Physique : troubles du sommeil, perte d'appétit, douleurs musculaires, littéralement « mal au cœur ».
4. Comportemental : apathie ou suractivité, repli social, évitement.

Dans cette théorie, on comprend que les émotions entourant le deuil s'adoucissent avec le temps. Le processus d'oscillation est donc applicable sur toute la durée de notre vie avec des moments prolongés de certaines orientations. On peut vivre des oscillations même des années après la perte comme aux anniversaires.

« Le deuil est donc un processus dynamique d'allers-retours qui implique la nécessité de se confronter à la perte et de se permettre des moments pour vivre son deuil, tout en ayant des possibilités de prendre des pauses de son deuil, de se donner des moments de répit lorsque la confrontation devient trop difficile. » - Valérie Hill,

## 8. Mes oscillations

Hier, je me sentais comme : \_\_\_\_\_

---

---

En ce moment, je me sens comme : \_\_\_\_\_

---

---

mais plus tôt aujourd'hui, je me sentais comme : \_\_\_\_\_

---

---

Demain je vais essayer de/je vais me donner le droit de : \_\_\_\_\_

---

---

## 9. Dessins et phrases à terminer

Aujourd'hui je n'y ai pas pensé : \_\_\_\_\_

---

---

---



Aujourd'hui, j'ai pensé à lui parce que c'est le printemps, les fleurs sortent, les oiseaux chantent, mais lui, est toujours mort.

---

---

---

---





Aujourd'hui, je ne veux pas en parler :

---

---

---

---

---

---

---



Aujourd'hui, je suis fâché.e parce qu'il aurait pu éviter la mort par surdose grâce au Safe supply (drogue sécuritaire)



---

---

---

---

---

---

---

---

Aujourd'hui, je pense à lui/elle/iel et ça me fait du bien. J'aime revisiter nos souvenirs ensemble.

---

---

---

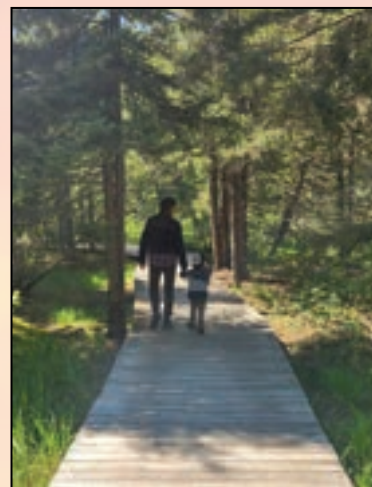
---

---

---

---

---



## 10. Certains évènements, certaines choses, certaines personnes déclenchent notre tristesse liée au deuil.

Nomme quelques éléments déclencheurs : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

## 11. Les saisons peuvent être d'énormes éléments déclencheurs pour la personne en deuil.

Non seulement des sentiments importants y sont rattachés, mais nos sens et notre corps se souviennent souvent de la saison dans laquelle une personne importante pour nous est décédée. Dans cet exercice, je vous partage mes sentiments spécifiques au deuil au travers des saisons. Nomme les liens que tu fais faites avec les saisons et ton/tes deuil(s).

**L'été** : Tout le monde semble heureux. Les gens festoient et sont remplis d'énergie grâce au soleil. Moi, je suis encore fatiguée. Je suis encore triste. Je veux encore rester dans mon lit. L'été, c'est aussi une opportunité d'embarquer dans le bonheur des autres, sortir au soleil, sortir de mon quotidien. - Mélo

Nomme le ou les liens que tu fais avec l'été et ton/tes deuil(s).

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

**Automne** : Tout est en train de mourir et je ne peux rien y faire. Je suis impuissante comme quand mes amis sont morts. -Mélo

Nomme le ou les liens que tu fais avec l'automne et ton/tes deuil(s).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**L'hiver** : Je ne veux pas bouger, je ne veux pas ressentir les choses. Comme tout le monde, je veux rester à la maison, rester dans mon lit. Je me sens mieux dans la noirceur et il fait souvent noir. Je me sens un peu plus normale. -Mélo

Nomme le ou les liens que tu fais avec l'hiver et ton/tes deuil(s).

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

**Le printemps** : Le printemps me rend triste. Tout est en train de revivre, de naître, comme les fleurs et les arbres. Les oiseaux reviennent. Mais toi tu ne reviens pas. Tu es encore mort et tu le seras toujours. C'est injuste. D'un autre côté, ça me pousse à croire qu'un nouveau départ est possible. J'ai le droit de ressentir de nouvelles choses. - Mélo

Nomme le ou les liens que tu fais avec le printemps et ton/tes deuil(s).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



## 12. Bande sonore d'un.e endeuillé.e

La musique est un important vecteur d'émotions. Parfois, ça nous fait vivre des émotions difficiles, mais ça peut aussi enclencher ou aider un processus de guérison. Ça peut nous faire sentir bien pour quelques instants, même dans les moments les plus difficiles.

Ci-dessous, liste des chansons qui te font vivre des émotions, te font du bien ou te font pleurer quand tu en as besoin.

Tu peux aussi écrire quelques paroles qui te touchent particulièrement.

Personnellement, Dehors Novembre et Belzébuth de Dédé Fortin me font du bien quand j'ai de la peine, je me sens comprise. Ces chansons font partie d'une longue liste de pièces de musique qui m'ont accompagnée dans des moments vraiment difficiles. Se faire des playlists de chansons pour différents moments, selon notre humeur, selon nos besoins, peut être très cathartique.

Les colocs - Dehors novembre :

« J'entends le téléphone qui hurle  
J'ai des amis  
J'voudrais tellement pouvoir me l'ver  
Pour leur parler  
Leur dire allô, c'est moi, ch'correct  
Ch'toujours en vie  
La planète tourne  
Est pas supposée tourner sans moi »



Les colocs - Belzébuth :

« Des kilomètres, des kilomètres, soif dans la gorge, mal dans les pattes  
Surtout, surtout ne pas penser sinon mon cœur arrête de battre  
Chu pris en feu, j'me sens renaître, je cours plus vite que le désespoir  
J'crie au secours de tout mon être que j'ai peur de jamais revoir »

À ton tour : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### 13. Des affirmations qui aident

Parfois, certaines pensées nous marquent et restent avec nous dans notre cheminement de deuil. Plusieurs personnes m'ont parlé de ces pensées et je les ai souvent rencontrées moi-même. Voici quelques pistes pour y répondre, pour les déjouer, mais n'hésites pas à écrire ta réponse personnelle. Certaines pensées peuvent être intrusives et très difficile à chasser, mais c'est important de sentir qu'on peut repousser ces pensées quand elles prennent trop de place et de garder le contrôle sur elles.

Pensée : Je ne devrais pas me sentir toujours aussi triste.

Réponse : J'ai le droit d'être triste. Donne-toi l'espace pour l'être.

---

---

---

---

---

---

---

Pensée : Est-ce que mes proches trouvent que je devrais être passé.e à autre chose?

Réponse : Nos deuils importants font partie de nous. Il ne faut pas sous-estimer tous les efforts qu'on fait pour se sentir mieux. Pense à comment tu étais il y a quelques années ou au moment de la perte et à quel point tu as cheminé. On ne passe pas à autre chose, on avance, pas à pas dans notre vie. Notre vie est parsemée de deuils qui peuvent parfois ressembler à des montagnes que nous devons gravir. Certains jours sont plus difficiles que d'autres, et c'est correct.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Pensée : J'ai peur d'oublier la personne. Je crains d'oublier nos souvenirs.

Réponse : Je n'oublierai jamais cette personne et nos souvenirs. Si je me sens impuissante face à cette pensée, il y a plusieurs chose que je peux faire : Écrire nos souvenirs, regarder des photos, faire un scrapbook, je peux porter un de ses vêtements, je peux lire ce que j'ai écrit pour la personne à son décès ou d'autres textes que j'ai écrit sur l'individu, je peux lui parler, je peux relire nos conversations sur les réseaux sociaux, regarder les lettres qu'il/elle/iel m'a écrit, remplir un guide de deuil sur la personne décédée. Exemple : Forget Me Not – A Guided Grief Journal & Keepsake for Navigating Life Through Loss de Brittany DeSantis, trouvable sur internet et en librairie. Consultez p.40-41 pour des idées.

Y a-t-il des pensées auxquelles tu aimerais répondre ?

Pensée : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pensée : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pensée : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

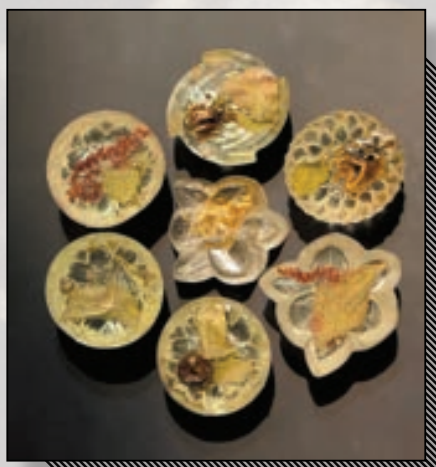
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### **14. Choses que je peux faire pour penser, commémorer ou rendre hommage aux personnes que j'ai perdues**

Ma grand-mère s'occupait du souper de Noël en faisant une tourtière du Saguenay, un 6 pâtes qu'elle l'appelait, et des beignes aux patates qu'elle appelait des pets. Maintenant à Noël, je fais à mon tour une tourtière et des beignes aux patates et je ne manque pas une année, peu importe avec qui je célèbre (famille, ami.es, amoureux.se...) Recréer cette tradition m'apporte beaucoup de bonheur comme peu de choses le font. Ça donne du sens à la fête et c'est une façon de la remercier pour tous les efforts qu'elle faisait pour nous rendre heureux. Ça rend le fait qu'elle n'est plus là un peu plus facile, maintenir cette tradition c'est une façon de la célébrer. Une partie d'elle est avec nous. J'aime aussi porter un de ses chandails quand je ne vais pas bien et qu'elle me manque.



Aussi, lorsque quelqu'un d'important pour moi décède, j'aime prendre les fleurs des funérailles et les mettre dans l'époxy pour créer des fleurs éternelles et les donner aux proches lors de l'anniversaire du décès.



Voici d'autres exemples dans lesquels tu pourras mettre ta touche bien à toi :

- Continuer une tradition que tu avais avec la ou les personne(s) : recréer la tradition à ta manière avec ami.es ou famille. Exemple : si la personne faisait un gâteau au chocolat pour ton anniversaire, tu pourrais faire un gâteau au chocolat à un proche à sa fête ou encore cuisiner pour quelqu'un un de ses mets favoris.
- Créer quelque chose en son honneur :
- Faire un portrait;
- Faire un dessin de sa fleur ou un de ses objets favoris;
- Écrire un poème à son propos
- Écrire son histoire
- Faire un collage de photos
- Raconter une de ses histoires à une personne avec qui tu te sens à l'aise de le faire
- Écrire sur la personne ou à la personne : un souvenir, décrire votre relation, lui raconter ta journée, se confier, etc.
- S'impliquer auprès de la communauté dont la personne faisait partie : Si c'était une personne qui consommait des drogues, essaie de donner un coup de main à cette communauté
- Regarder des photos d'elle/lui/iel
- Créer une playlist de musique pour penser à la personne
- Écouter de la musique qu'il/elle/iel aimait
- Faire un livre de recettes avec ses recettes et celles qu'il/elle/iel aimait et les cuisiner
- Faire un scrapbook avec ses photos et des souvenirs
- Écrire des souvenirs
- Relire des souvenirs que tu as écrit
- Relire vos conversations conserver dans les réseaux sociaux ou votre téléphone
- Conserver des objets ou vêtements importants pour vous
- Réserver des moments précis pour penser à la personne
- Regarder vos photos de lui/elle/iel
- Créer un évènement de célébration de la vie suivant le décès et aux dates anniversaires
- Écouter des films ou des séries que vous aviez écouté ensemble;
- Lui écrire une lettre
- Assister à des groupes de discussion sur le deuil
- Visiter sa tombe ou son urne si c'est possible
- Planter un arbre ou une fleur vivace en son honneur



Nomme les choses que tu aimerais faire et les idées que tu as pour commémorer la ou les personnes que tu as perdue(s) :





La mort tombe dans la vie comme une pierre dans un étang : d'abord, éclaboussures, affolements dans les buissons, battements d'ailes et fuites en tous sens. Ensuite, grands cercles sur l'eau, de plus en plus larges. Enfin le calme à nouveau, mais pas du tout le même silence qu'auparavant, un silence, comment dire : assourdissant.

- Christian Bobin

Le vrai tombeau des morts, c'est le cœur des vivants.

- Jean Cocteau.

## Qui suis-je maintenant?

« Quelle que soit la façon dont vous vivez le deuil en ce moment, ce ne sera pas l'endroit où vous resterez ».

(...)

La mort change notre réalité, et avec elle, notre identité.

(...)

Pleurer ce qui aurait pu être, ou qui tu aurais été s'ils n'étaient pas morts.

Vous pourriez craindre l'inconnu, ne pas vouloir ou ne pas savoir comment faire le prochain pas en avant sans eux. Ou vous pourriez souhaiter que les jours à venir passent le plus vite possible, à la recherche d'un avenir plus paisible. Ces pensées sont normales et font partie de ce qui rend le deuil si compliqué.

Mais voici un fait : nous ne sommes garantis que du présent. L'ici et maintenant.

Vous le savez plus que jamais.

Que vous soyez ici et rempli de désespoir, ou que vous commenciez parfois à voir de petits éclats d'espoir; votre deuil fera toujours partie de vous. Votre vie commencera lentement à grandir autour de lui. Soyez à la poursuite de la croissance . »

– Brittany DeSantis, *Forget Me Not*, traduction de l'anglais, p.102.





**Le deuil, c'est pour toujours, mais l'amour aussi.**

**- Brittany DeSantis**

# Liste de ressources

## Organismes en Réduction des méfaits

**AQPSUD (Association québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues)**

Horaire : Lundi au jeudi de 10h à 17h

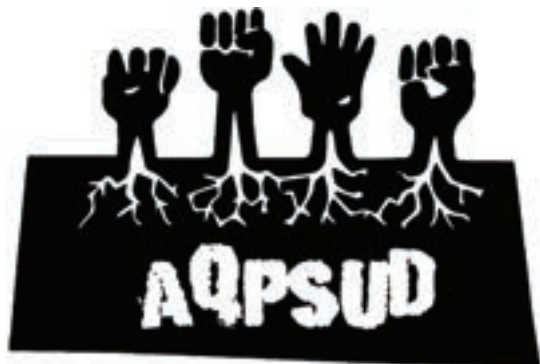
Nous produisons des outils de prévention des surdoses et ITSS, ils sont tous sur notre site web. Exemples : Maîtrise ton hit – sur l'injection à moindre risque, Le Blender – sur les mélanges de drogues, etc.

L'injecteur : est un journal par et pour des personnes utilisatrices de drogues porté par l'AQPSUD (Association Québécoise pour la Promotion de la Santé des Personnes Utilisatrices de Drogues). Notre approche étant la réduction des méfaits, nous cherchons non seulement à réduire les risques liés à l'utilisation de substances psychoactives et à la transmission d'ITSS, mais aussi diminuer les impacts négatifs des enjeux sociaux qui entourent le milieu. D'ailleurs, nous invitons les personnes qui consomment des drogues à participer. Nous cherchons toujours des textes ou des dessins/photos en lien avec la consommation et/ou les ITSS pour les mettre dans le magazine en échange d'une rémunération.

L'ADDICQ : c'est une association au niveau provincial « par et pour » les personnes qui consomment des drogues. Cette association est née d'un désir collectif des personnes qui consomment d'avoir un espace pour se réunir, de discuter des sujets qui les préoccupent, entreprendre des actions pour défendre leurs droits et de s'unir pour faire entendre leurs voix.

Numéro de téléphone de L'AQPSUD : 514-904-1241

Site web : [www.aqpsud.org](http://www.aqpsud.org)



## NORS National Overdose Response Service

NORS est un service téléphonique de consommation supervisé virtuel et confidentiel, accessible en tout temps, partout au Canada.

Horaire : 24/7

Téléphone : 1-888-688-NORS(6677)

Site web : [www.nors.ca](http://www.nors.ca)

## Brave : Application sur téléphone

Connectez-vous anonymement et en privé à un Brave Supporter via l'application avant de consommer des drogues seul. Brave vous accompagnera. Votre Supporter (la personne qui vous répondra) vous demandera quelques détails de base sur ce que vous consommez et vous interrogera sur votre plan de sauvetage. Ils resteront en ligne avec vous jusqu'à ce que vous vous sentiez en sécurité. Si vous ne réagissez plus, votre Supporter enverra de l'aide selon les instructions que vous avez fournies dans votre plan de sauvetage.

## CACTUS Montréal

Site de consommation supervisé :

1244, rue Berger

Montréal (Québec) H2X 1M1

Heures d'ouverture :

tous les jours, de 14 h à 2 h

La salle d'injection ouvre à 14 h

Infirmière sur place

Checkpoint : Vérification de substances psychoactives

Le projet Checkpoint permet d'en savoir plus sur la composition des substances, grâce à des analyses faites avec un spectromètre FT-IR, des réactifs colorimétrique, ainsi que des bandelettes de détection.

Présentez-vous chez CACTUS pour faire analyser vos drogues rapidement, sans jugement et sans frais.



En venant au Checkpoint, vous ne courrez aucun risque au niveau légal. Vous obtenez les résultats après quelques minutes, en personne.

Les heures d'ouverture peuvent changer, n'hésitez pas à nous appeler avant de vous déplacer.

Téléphone : 514-847-0067 poste 125

1300, rue Sanguinet

Montréal QC H2X 3E7

Heures d'ouverture :

Mardi : 14 h à 21 h

Mercredi : 14 h à 21 h

Jeudi : 14 h à 21 h

Vendredi : 12 h à 22 h

Samedi : 12 h à 22 h

### **ASTEEQ ( Action Santé Travesti(es) & Transsexuel(le)s du Québec)**

ASTT(e)Q fournit des services-conseils gratuits et confidentiels aux personnes trans, aux personnes qui se questionnent sur leur identité sexuelle, ainsi qu'à leurs proches et aux membres de leur famille.

Pour les interventions, l'accompagnement, les services un à un et les suivis pour le programme d'éducation et de sensibilisation communautaire, veuillez téléphoner au Téléphone : 514 847-0067, poste 207

Site web (Il y a un formulaire de contact afin de prendre rendez-vous) et pour en savoir plus : <https://cactusmontreal.org/programmes/astteq/>

### **Plein milieu**

Le site fixe est un lieu de distribution et de récupération de matériel de prévention et de protection visant la réduction des méfaits et la prévention des infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) . Vous y trouverez également du matériel de prévention des surdoses. Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 17h.

Adresse : 4677, rue St-Denis, Montréal, H2J 2L5

Téléphone : 514 524-3661

Téléphone sans frais :1-877-257-0477

Courriel : [info@pleinmilieu.qc.ca](mailto:info@pleinmilieu.qc.ca)

Site web : <https://pleinmilieu.qc.ca/>

### **Spectre de rue**

1280 rue Ontario Est, Montréal, QC, H2L 1R6

Site fixe : Ouvert tous les jours de 7h30 à 14h30

Service de consommation supervisée : Ouvert tous les jours de 7h30 à 14h30

(Dernière admission en salle à 13h30)

Téléphone du Site fixe : (514) 524-5197

Téléphone : 514-528-1700

Courriel : [administration@spectrederue.org](mailto:administration@spectrederue.org)

Site web : <https://www.spectrederue.org/>

### **Dopamine**

Centre de jour : 3591, rue Sainte-Catherine Est, Montréal, H1W 2E6

Ouvert 7 jours/7 de 9h00 à 16h30 sauf le mercredi de 9 heures à 12h

Courriel : [info@dopamine.ca](mailto:info@dopamine.ca)

Site fixe et Site d'injection supervisé : 4205, Ontario Est, Montréal, H1V 1K2

Ouvert 7 jours/7 de 20h00 à 1h00

Téléphone : 514 251-8872

Télécopieur : 514 253-8968

Site web : <https://www.dopamine.ca/>

### **Pact de rue**

offre des services en site fixe et en travail de rue dans plusieurs quartiers comme Villieray, Saint-Michel et autres. Visitez leur site web pour en savoir plus.

Adresse : 8105 Av. de Gaspé, Montréal, QC H2

Horaire du Centre de jour : Tous les jours de 11h00 à 16h00 \*Sauf le mercredi; de 11h00 à 12h30

Téléphone : (514) 564-9181

Courriel : [centredejour@pactderue.org](mailto:centredejour@pactderue.org)

Site web : <https://www.pactderue.org/>



## **La Maison Benoit-Labre**

Offre plusieurs services dont le site fixe de prévention des surdoses est annexée à notre centre de jour. Le site suit les mêmes horaires que le celui-ci. Des intervenants sont disponibles pour assurer la distribution de matériel de prévention, diffuser des messages de prévention en lien avec les surdoses et les ITS, VIH et VHC, d'animer des ateliers sur la consommation de substances et de former les personnes à l'administration de la Naloxone.

Adresse : 250, avenue atwater Montréal, H4C 1C8

Téléphone : (514) 937-5973

Unité mobile : 514-704-5973

Courriel : [info@benedictlabre.org](mailto:info@benedictlabre.org)

Horaire : 24 heures/24 & 7 jours/7

Site web : <https://lamaisonbenoitlabre.org/>

## **GRIP (Groupe de Recherche et d'Intervention psychosociale)**

Ils offrent un service d'analyse de substance. « L'analyse de substances est un processus qui permet d'avoir plus d'informations sur une drogue. En général, c'est parce qu'une drogue a été achetée sur le marché non-réglementé et que la personne veut savoir si ce qu'elle a eu est bien ce qu'elle pense avant de la prendre. L'objectif des projets d'analyse de substances est de réduire les méfaits liés à la consommation de drogues et, par conséquent, d'éviter les surdoses. Nous croyons en l'autonomie des gens et respectons le fait que chaque personne prend ses propres décisions. Notre objectif est que la personne ait le plus d'informations possible afin que ses décisions soient les plus éclairées possibles. » - Le GRIP

Pour connaître leur horaire, tu peux appeler ou envoyer un texto: 438-887-8338.

Pour faire une demande de services, écrire à [analyse@grip-prevention.ca](mailto:analyse@grip-prevention.ca)

Site web (pour en savoir plus sur leurs autres services): <https://grip-prevention.ca/>

## **L'Anonyme**

Ils ont plusieurs services dont une unité mobile. L'autobus se déplace partout à Montréal à proximité des milieux de vie des gens afin d'offrir soutien

psychosocial, matériel de protection et accès à un espace sécuritaire de consommation.

Site web : <https://anonyme.ca/>

Téléphone Autobus : 1-855-236-6700

## **Québec**

### **L'interzone**

Un endroit sécuritaire où sont offerts des services permettant la consommation supervisée des personnes utilisatrices de drogues par injection et inhalation (UDII). Ces derniers peuvent consommer les drogues qu'elles apportent : Dans de bonnes conditions d'hygiène et de sécurité, Sous la supervision d'un personnel qualifié, En toute légalité.

Adresse : 60 Rue Saint-Vallier E, Ville de Québec, G1K 3N8

Heures d'ouverture : Tous les jours de 9h00 à 1h00

Téléphone : 581 300-3523

Courriel : [scs.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:scs.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca)

### **Point de repères**

«Au site fixe, nous distribuons gratuitement des condoms ; des seringues ; des pipes à crack ou à crystal meth (en pyrex); des ampoules d'eau; des condoms, des contenants de récupérations ; etc. Nous sommes également équipés de trousses de Naloxone et de tests de dépistage du fentanyl pour prévenir les cas de surdose ou en atténuer leurs effets. Chez nous, un accompagnement et un soutien sont proposés aux personnes qui utilisent des drogues par injection ou inhalation. » -P.D.R.

Point de repères à plusieurs autres projets, pour en savoir plus, consultez leur site web.

Adresse : 545 Rue du Parvis, Ville de Québec, G1K 9G5

Horaire : de 11h30 à 19h00 (pause entre 16h00 et 16h30)



Téléphone : (418) 648-8042 (poste 101 pour le site fixe)

Courriel : Visitez leur site web pour leur envoyer un courriel

Site web : <https://pointdereperes.com/>

## Outaouais

### CIPTO

Adresse : 145 Rue Eddy, Gatineau, QC J8X 2W7 – Porte face à la rue

Important : contactez l'organisme si vous allez les voir au 819-770-7279

Horaire régulière : Lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Horaire d'été (en vigueur de juin à août) :

Lundi au jeudi 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Vendredi : 8h30 à 12h00

Horaire du travail de rue : L'horaire des travailleuses de rue pourrait varier en raison des besoins des personnes rejointes. Vous pouvez les rejoindre sur leur cellulaire pour obtenir leur horaire.

Site web (téléphone des travailleuses de rue disponible) : <http://www.cipto.qc.ca/>

## Ressources en cas de pensée ou crise suicidaire

Si vous avez un.e ami.e qui est en crise suicidaire, le mieux que vous puissiez faire est de rester avec la personne. Avec son accord, vous pouvez aussi solliciter l'aide d'autres proches pour rester avec la personne. Ne laissez pas la personne en détresse seule, comme on le resterait avec quelqu'un qui serait gravement blessé.

Communiquez avec le Centre de prévention du suicide (CPS) de votre région au 1-866-APPELLE. Les intervenants sauront bien évaluer la situation et prendre les bonnes décisions. Vous pouvez aussi trouver le Centre de prévention du suicide le plus près de toi en consultant leur site web : <https://aqps.info/bottin-de-ressources/>

« Les centres de prévention du suicide (CPS) et autres organismes d'aide jouent un rôle essentiel dans leur communauté. Ils sont composés de professionnels, d'intervenants et de bénévoles formés pour accueillir les demandes d'aide ou d'information. Les CPS peuvent vous offrir différents services si vous pensez au suicide, que vous vous inquiétez pour un proche ou que vous vivez le deuil d'un être cher. » (source à la fin du guide)

La ligne 1-866-APPELLE (1-866-277-3553) est accessible en tout temps, 24h/24, 7 jours/7

Contactez un intervenant par texto au 535353. Service offert 24/7 partout au Québec.

Ligne d'aide en cas de crise de suicide : 9-8-8

Langues : anglais, français

Horaires d'appels téléphoniques : 24/7

Horaires de textage : 24/7

### Talk Suicide est là pour vous écouter.

Composez le 1-833-456-4566 sans frais en tout temps ou envoyez un message texte au 45645 entre 16 h et minuit (HNE). Disponible partout au Canada.

Langues parlées : Français et Anglais

### Ligne d'écoute et d'entraide – Tel-Aide

Les lignes sont ouvertes 7 jours sur 7, de 8 h à 22 h.

Montréal : 514 278-2130

Sans frais : 1 855 EN LIGNE (1 855 365 4463)

Pour en savoir plus sur cette ligne d'écoute,

consultez leur site web : [www.ecoute-entraide.org](http://www.ecoute-entraide.org)

## Crédits des Illustrations et photographies

Page couverture - Photo par Anna Jackman (ms.anna.jackman@gmail.com)  
2 - Photo par Anna Jackman  
3 - Illustrations par Mélodie Talbot  
4 - Photo par Anna Jackman  
5 - Photo par Mélodie Talbot  
6 - Fleurs par Elsa Gauthier, Mélodie par Mélodie Talbot  
8 - Illustration par Garance War, photos par Amélie Rouillard  
9 - Illustration par Mélodie Talbot, photos par Amélie Rouillard  
10 - Fond par Anna Jackman, Lettrage par Remi JL  
11 - Illustration par Mélodie Talbot  
12 - Fond par Anna Jackman  
13 - Fond par Sarah Lavigne-Badi  
14 - Illustrations par Mélodie Talbot et Nico, fond par Ty Rousseau  
15 - Fond par Anna Jackman  
16 - Illustration par Mélodie Talbot, fond par Jenny Baby GD  
17 - Fond par Arielle Saunders  
18 & 19 - Fond par Véronique Lessard, illustrations par Steph Labrosse  
20 - illustration par Mélodie Talbot, fond par Anna Jackman  
21 - Photo par Lucie Décoste  
22 - Illustrations par Nico et Mélodie Talbot, fond par Mélodie Talbot  
23 - Illustrations par Mélodie Talbot  
24 - Photo par Anna Jackman  
25 - Fond par Mélanie Arrelle  
26 - Illustration et fond par Lucie Décoste  
27 - Fond par Arielle Saunders, illustration par Théo Perron  
28 - Illustrations par Ty Rousseau et Lucie Décoste  
29 - Illustration par Marie-Ève Légaré  
31 - Illustration par Mélodie Talbot  
32 - Illustration par Mélodie Talbot, photo par Mélanie Arrelle  
33 - Illustration par Mélodie Talbot et Steph Labrosse, photo par Amélie Rouillard  
32 & 33 - Fond par Amélie Rouillard  
34 - Fond par Anna Jackman  
35 - Fond par Céline Côté  
36 - Fond par Céline Côté, photo par Anna Jackman  
37 - Fond et photo illustrée par Mélodie Talbot  
38 - Fond par Anna Jackman  
39 - Fond par Sarah Lavigne-Badi  
40 - Illustrations par Mélodie Talbot  
41 - Illustration par Steph Labrosse  
40 & 41 - Fond par Anna Jackman  
42 - Fond par Lucie Décoste  
43 - Illustration par Mélodie Talbot  
44 - Fond par Mélodie Talbot  
45 - Photo par Anna Jackman  
46 - Fond par Dany Santerre  
47 - Fond par Jean-Claude Simoneau  
48 - Fond par Garance War  
49 - Fond par Arielle Saunders  
Couverture arrière - Photo par Amélie Rouillard



## Sources

La lecture des guides suivant m'ont beaucoup aidé et j'ai tiré des passages importants de ces guides. Chaque fois qu'ils ont été utilisés, ils seront cités dans la liste ci-dessous.

-Navigating grief – A guided journal – Mia Roldan

-Forget you not – Brittany Desantis

**p.7** - Décès reliés à une intoxication suspectée aux opioïdes ou autres drogues au Québec, juillet 2017 à mars 2024 | Institut national de santé publique du Québec (inspq.qc.ca)

**p.8-9** – <https://cmha.ca/fr/brochure/prevention-des-surdoses/>

**p.22** Tiré de « The Crying Book, par Heather Christle, p.19 »

source 1:World:South Asia Elephant Dies of Grief – BBC news, last modified May 6th 1999, [news.bbc.co.uk/2/hi/south\\_asia/337356.stm](https://www.bbc.co.uk/2/hi/south_asia/337356.stm).

source 2 : Isabel Gay A. Bradshaw, "Not by Bread Alone: Symbolic loss, trauma, and Recovery in Elephant communities" Society & Animals 12 no.2 (June 2004), :p. 147, doi:10.1163/1568530041446535. (mettre à la fin avec toutes les sources utilisées et référées les pages du guide)Dessin d'éléphants

**p.23** :Citations tiré du livre « The Crying book » p.45, p.73 , p.141

**p.24** - Navigating Grief de Mia Roldan, p.31; traduit de l'anglais.

**p.26-27** – un peu de théorie : Ce contenu est tiré du manuelPartis trop tôt, par Mom's Stop the Harm , p.8. Tu peux le trouver en copiant le lien suivant : <https://www.bccsu.ca/wp-content/uploads/2019/07/Partis-Trop-Tot-Canada-Francais.pdf>

**p.27** – la culpabilité du survivant : Source : La culpabilité du survivant: qu'est-ce que c'est et que faire si on en souffre?, [rubanrose.org](http://rubanrose.org). )

**p.29** - Tiré de la formation « Deuil et pertes adultes 2021 de la maison Victor-Gadbois, donné par Marlène.

**p.30** Tiré de « Deuil et pertes adultes 2021 – Marlène – Formation sur le deuil de la maison Victor-Gadbois

**p.31** 1) Mensura Service Externe de Prévention et de Protection au Travail A.S.B.L., "Gestion du deuil lors d'une perte" guide disponible à l'adresse suivante : [gestion-du-deuil-lors-dune-perte-organisations.pdf](https://www.mensura.be/gestion-du-deuil-lors-dune-perte-organisations.pdf) (mensura.be)

2) Le deuil : un processus d'oscillations ([gaso.ca](http://gaso.ca))

**p.45** source : – Brittany DeSantis –Forget Me Not, traduction de l'anglais, p.102.

**p.46-49** Centre de Prévention du Suicide : <https://aqps.info/bottin-de-ressources/>

## Notes

[illegible]



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Merci à celles et ceux qui ont participé à la réalisation de ce guide.**

Comité de lecture:

Lise Jean, Coordinatrice en développement communautaire pour les Communautés Compatissantes de Montréal

Serge Daneault, MD, Communauté Compatissante Montréal

Kristine Lafond : Coordination de L'AQPSUD

Vincent de Maisonneuve : Chargé de projet en Réduction des méfaits à L'AQPSUD, expert de vécu

Annie Rainville : Chargé de projet Carcéral, experte de vécu, artiste

Montage: Vincent de Maisonneuve

Correction : Sandrine Bourget-Lapointe

La réalisation de ce guide a été possible grâce à la contribution financière du ministère de la Santé et des Services Sociaux et la Stratégie nationale 2022-2025 de prévention des surdoses de SPA.





Journée internationale de sensibilisation aux surdoses du 31 août 2024 - L'AQPSUD a invité les participant.e.s à créer des yeux auxquels des larmes y seraient accrochés avec des noms de personnes décédées par surdose pour les commémorer.





**Association québécoise pour la  
promotion de la santé des personnes  
utilisatrices de drogues**