



Résidence Funéraire
du Saguenay

PROFIL

ENTREVUE

JEAN MONBOURQUETTE

« La plupart des gens
gèrent leurs deuils
au lieu de les vivre »

COOPÉRATION

La coopération, j'en mange!
Les aliments à valeurs ajoutées

SOCIÉTÉ

Aldéa Paré
Une centenaire qui aime la vie



Notre couverture

Jean Monbourquette
Photo : Mario Saint-Jean ©

Entrevue 3

La mission de Jean Monbourquette

Formé par ses propres deuils, ce médecin des âmes a encore bien des choses à transmettre.

Coopération 6

Une gamme de produits à valeurs ajoutées

Connaissez-vous les histoires à succès des coopératives agroalimentaires?

Société 8

Aldéa Paré

Une centenaire qui aime encore la vie

« Vous savez, à 100 ans, on ne compte plus en années, mais en mois. »

Réflexion 10

Lecture et poésie

Mot de la coordonnatrice

Le bénévolat : Tout à coup, on s'aperçoit qu'on reçoit !



Chaque jour, des milliers de personnes quittent le confort de leur foyer pour aller travailler... pour quelqu'un d'autre. Certains le font le jour, d'autres la nuit. Certains le font à reculons, d'autres avec beaucoup d'ambitions. Un petit nombre d'entre eux le font cependant toujours avec le sourire. Je parle bien sûr des bénévoles.

Dans une organisation comme la nôtre, la participation des bénévoles revêt une importance plus que capitale. Sans eux, même avec notre plus grande volonté, nous ne pourrions accomplir notre mission dans le plus grand intérêt des familles endeuillées. Il serait impossible d'être aussi attentif à leurs besoins et ceux qui œuvrent dans notre domaine savent à quel point ils sont immenses et légitimes.

Parmi les personnes bénévoles sur qui nous pouvons compter, il y a bien sûr les membres de notre conseil d'administration. À la coopérative, nous avons le privilège d'être appuyés par des personnes qui savent et aiment partager leur expertise. Grâce à la confiance et au respect qu'ils accordent à l'équipe des opérations, nul besoin de vous dire que les résultats de notre coopérative reflètent entièrement ce climat de grande complicité. Un conseil d'administration de cette qualité nous permet d'être plus créatifs et ainsi, plus efficaces dans l'atteinte de nos objectifs. Je tiens donc à les remercier de tout cœur pour leur appui.

Il y a aussi tous ces animateurs des groupes de « Grandir ensemble » pour qui j'ai la plus grande admiration. Ces personnes qui ont connu ce qu'était un deuil difficile, permettent maintenant à des centaines d'enfants, d'adolescents, de femmes et d'hommes de se relever doucement d'une peine immense en apprivoisant le deuil. Si essentielles à la guérison, les étapes du deuil se vivent difficilement seul et c'est pourquoi ces personnes généreuses s'offrent spontanément pour leur venir en aide. Cette grandeur d'âme mérite tout notre respect. Être témoin de ces petits sourires de guérison, quel bonheur !

Que dire aussi de ces personnes qui, jour après jour, recueillent les dons au salon funéraire pour les fondations choisies par les personnes décédées. Ils sont non seulement des ambassadeurs importants pour les fondations, mais ils contribuent à la qualité de l'accueil par toute la gentillesse, la compassion, la discrétion dont ils font preuve auprès des familles éprouvées par la perte d'un être cher. Je veux saluer ici l'immense abnégation et le merveilleux courage qu'ils nous démontrent à tous les jours.

Je veux souligner enfin l'apport bénévole de tous les employés de la coopérative. N'allez pas croire qu'une entreprise comme la nôtre, qui doit assurer un service 24 heures et cela sept jours sur sept, pourrait le faire sans que la part d'engagement personnel des membres de l'équipe soit importante. Leur implication dans l'une ou l'autre de nos activités, qu'il s'agisse de la messe des morts, de *Grandir ensemble* ou de bien d'autres, font le succès de notre entreprise. C'est grâce à eux également que nous pouvons nous démarquer de la concurrence.

C'est en offrant bénévolement de notre temps qu'on se rend compte à quel point ces petits gestes de générosité donnent un sens à notre vie. On croit donner beaucoup et, tout à coup, on s'aperçoit qu'on reçoit encore plus... Essayez-le pour voir !

Brigitte Deschênes, coordonnatrice

Après s'y être refusé pendant plus de 20 ans, Jean Monbourquette a plongé dans le deuil et en a presque fait son projet de vie. Son premier livre sur le sujet, *Aimer, perdre et grandir* (Novalis) – 175 000 exemplaires en cinq langues – rejoint chaque année des milliers de nouveaux lecteurs. Dans ses livres, ses conférences et cette entrevue qu'il nous a accordée, l'homme, prêtre oblat et psychologue, explique que faire son deuil est promesse de renaissance. Il fut l'un des premiers à former, dès 1975, des groupes d'accompagnement pour les endeuillés, afin de faciliter ce passage tant redouté. À presque 70 ans, le professeur a cédé la place à l'écrivain. Formé par ses propres deuils, ce médecin des âmes a encore bien des choses à transmettre.

LA MISSION DE

Par **Johanne Tremblay**
Photos : Mario Saint-Jean

JEAN MOUBOURQUETTE

Son grand-père, un acadien du Cap Breton, s'appelait Mau Bourget, qui signifie « mauvais petit bourg ». Lorsque Jean Monbourquette est né, des années plus tard, à Iberville, en Montérégie, les Anglais avaient depuis longtemps donné au nom sa forme actuelle. Jean Monbourquette a choisi la prêtrise mais pratique, de son propre aveu, la médecine du cœur. Son travail sur le deuil l'a guidé peu à peu vers d'autres sujets de prédilection : le pardon, la mission, la part d'ombre et l'estime de soi.

Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser au deuil?

D'abord, la psychologie m'intéressait beaucoup. Au collège, lors du dévoilement des vocations, j'avais écrit au tableau : « médecin des âmes ». Je ne voulais pas être un prêtre ordinaire, mais un prêtre guérisseur.

À 39 ans, j'ai décidé d'aller faire une maîtrise en psychologie à San Francisco. Là-bas, je me suis intéressé aux jeux de rôles. Cette technique de psycho-drame [qui permet de rejouer des épisodes de sa vie qu'on juge avoir mal vécus] me fascinait. Pendant la première partie de l'atelier, un participant a « joué » le départ de son père pour l'hôpital psychiatrique. J'incarnais l'un des brancardiers qui venaient chercher son père. Au moment de prendre la défense de son père – ce qu'il n'avait pu faire quand il avait 12 ans – l'homme l'a pris dans ses bras et s'est mis à pleurer. Pendant le *debriefing* qui a suivi la scène, je me suis mis à pleurer à mon tour. Je me suis aperçu que je m'ennuyais de mon père, qui était mort 22 ans plus tôt. Sur le coup, je me suis dit : « Je ne travaillerai pas ça, c'est trop délicat. » Mais devant l'habileté et la compassion dont faisait preuve le « metteur en scène », j'ai décidé de jouer le jeu et de revivre la mort de mon père. J'avais 17 ans quand il est mort, et j'ai

dû prendre en main les funérailles. J'étais fier de le faire; ça me permettait de ne pas pleurer.

Quand le metteur en scène m'a dit : « ton père va mourir, est-ce que tu veux lui dire quelque chose? », je me suis dit que ce n'était qu'un jeu; j'ai dit à mon père que je l'aimais. Puis le metteur en scène a touché mon épaule en me disant d'embrasser mon père qui allait mourir. Je me suis alors mis à pleurer... pendant 20 minutes! J'avais l'impression qu'une chape de plomb glissait de mes épaules. Mon émotion était vive comme si la mort de mon père s'était produite la veille.

Ce fut un point tournant dans votre vie?

Ce fut un tremblement de terre. Après cette séance, j'ai senti se dissiper la dépression qui m'avait enveloppé tout ce temps sans que je m'en sois rendu compte. Le monde qui m'entourait était tout à coup plus beau!

Ce jour-là, je me suis promis que ma pratique psychologique serait axée sur le deuil. En rentrant au pays, en 1975, j'ai démarré des groupes de deuil, une pratique qui était peu répandue à l'époque.

Vous dites que 90 % des deuils ne sont pas réglés. C'est énorme!

La plupart des gens gèrent leurs deuils au lieu de les vivre. Le deuil est menaçant : quand on a mal, on cherche à tout prix des soulagements, dans les calmants, l'alcool, etc. On n'est plus habitués de souffrir. Or il faut huit mois à un an pour faire un deuil.

Il est assez remarquable que vos livres se vendent si bien, que vos conférences soient si courues alors que les gens ont tant de mal à parler de deuil lorsqu'ils y sont confrontés.

J'ai moi-même passé 22 ans à ne pas vouloir parler de la mort de mon père. Je quittais systématiquement la pièce chaque fois que mes sœurs en parlaient. Les gens ont peur de mourir, mais ils sont fascinés par la mort. En conférence, je raconte mon histoire, et à travers elle, les gens se reconnaissent.

Comment définissez-vous le deuil?

Le deuil est un moment passager où l'on se purifie de son amour pour établir une nouvelle relation, un lien plus spirituel. J'insiste : faire son deuil, c'est faire sa douleur d'une manière *passagère*. Le problème, c'est que les gens ne savent pas qu'ils ont à faire un deuil. Aujourd'hui, un homme peut faire incinérer son père et rentrer chez lui avec les cendres. Il n'y a plus de rituels à l'église, parfois peut-être, une petite cérémonie au columbarium et l'endeuillé retourne au travail le lundi matin. Il est distrait, il se sent coupable, se demande s'il n'a pas fait ça trop vite. Par la suite, les gens font des *burn-out* et des dépressions, mais n'associent pas leur souffrance au deuil. Ce sont les psychologues qui ramassent les pots cassés. Quand quelqu'un venait me consulter, je commençais toujours par lui demander s'il avait perdu quelqu'un ou quelque chose au cours des 10 dernières années. Je travaillais à partir de ça.

Vous dites que le deuil appartient à la communauté et non seulement à l'endeuillé. Que voulez-vous dire? Quel rôle joue la communauté?

Autrefois, le deuil était un statut social. Quand mourait, on plaçait une couronne de fleurs sur la porte de la maison et les voisins savaient qu'ils devaient apporter leur aide à cette famille : l'entourer, lui offrir une présence, de la nourriture, une écoute, un soutien. Les communautés juives le font encore, et leurs endeuillés n'ont pas le droit de faire la cuisine pendant deux semaines; par le fait même, les personnes sont obligées d'accepter leur statut d'endeuillés.

Autrefois, le deuil était un statut social. Quand mourait, on plaçait une couronne de fleurs sur la porte de la maison et les voisins savaient qu'ils devaient apporter leur aide à cette famille.

La communauté doit s'organiser pour donner des conditions propices au deuil. Mais nous n'avons plus de communauté ! Maintenant, on compte sur la famille, mais la famille est en deuil elle aussi et est incapable de s'organiser. Il y a des colères incroyables qui s'y vivent: on s'attendait à ce qu'un frère soit présent, à ce qu'une sœur nous reçoive, etc. Il n'y a plus de communauté, comme il n'y a plus de rituels. Or les rituels nous aident à faire le passage.

Vous dites qu'une personne qui parvient à faire son deuil meurt de façon symbolique. C'est sa relation avec l'autre qui meurt?

La relation meurt et est transformée en autre chose. Les liens affectifs *doivent* mourir. C'est pour ça que nous avons ce que la psychologie appelle des mécanismes de résistance. Il y a d'abord le choc : on ne réalise pas vraiment ce qui arrive. Certaines personnes se sentent carrément déconnectées.

On observe aussi un phénomène d'hallucination : on a l'impression que la personne est présente ou qu'elle nous touche, on sent son parfum, etc. Cette période de choc, qui dure deux ou trois semaines, est importante parce que c'est une période de vacances du deuil. Elle nous laisse le temps de nous organiser alors qu'il y a plein de choses à faire. La fin de cette période coïncide avec le départ de l'entourage. C'est pourtant à ce moment-là qu'on a le plus besoin des autres, de parler, de sentir une présence, parce qu'on s'écroule.

Un autre phénomène de négation consiste à s'entourer de photos ou d'objets du disparu. En même temps, on évite de penser à la mort, on fuit les hôpitaux, les cimetières, les églises, etc. Cette période ne devrait pas excéder un ou deux mois. Dans mon cas, ça a duré 22 ans.

N'est-ce pas plus facile, pourtant, quand on a la foi?

L'espérance de l'au-delà nous fait accepter la réalité, mais si on prie constamment la personne, c'est comme si on la gardait avec soi. J'ai vu une femme qui priait son père tous les matins. Elle lui confiait ses projets de la journée. Même mort, c'était lui qui régissait sa vie. Je lui ai dit : « Arrêtez de prier votre père; priez Dieu plutôt. » Elle m'en a beaucoup voulu. C'était une forme de négation affective. Tant qu'elle avait ce lien, elle gardait son père vivant. Les mécanismes de défense sont parfois subtils... On ne veut pas se détacher de la personne.

Comment arrivez-vous à faire progresser les gens dans leur deuil?

La grande technique pour amener les gens à se détacher, c'est de leur faire raconter la mort de la personne (ou les circonstances dans lesquelles ils ont appris sa mort), une fois, deux fois, dix fois. Chaque fois qu'on raconte l'histoire, on laisse monter des émotions et, peu à peu, la prise de conscience de la mort s'installe. Raconter l'histoire permet de dégeler la mémoire. Chaque fois, des détails, d'autres émotions remontent à la surface.

Pourquoi dites-vous qu'il est si important de pleurer pour entrer dans le deuil?

Pleurer est l'expression de la tristesse. Je ne crois pas ceux qui disent avoir fait leur deuil alors qu'ils n'ont pas pleuré. L'expression des émotions est une étape du deuil. Une tristesse qui ne pleure pas devient une dépression. C'est pour cette raison que je demande aux gens de raconter leur histoire plusieurs fois; je les fais pleurer, exprimer leur colère, leur peine, etc.

Je change de registre quand j'amène des gens à vivre une mort symbolique. Je leur dis : « Vous avez raconté votre histoire, mais qu'est-ce que la personne a pensé? Qu'a-t-elle vécu? Ressenti? »

C'est aussi une forme de jeu de rôle?

Oui. Je mets la personne en situation de décrire la mort de l'autre. Plusieurs me disent : « Je ne peux pas, je ne l'ai pas vu mourir. » Je leur demande alors d'imaginer ce qui a pu se passer. C'est curieux, les gens arrivent à se mettre dans la peau de l'autre. Certains ont même des réactions physiques.



La mort symbolique permet d'accélérer le processus de deuil.

Après le choc, le déni et l'expression des émotions, quelles sont les autres étapes du deuil?

On doit ensuite finir les choses inachevées, c'est-à-dire ranger les photos, donner les affaires du disparu, faire ériger un monument funéraire, etc. Notre travail intérieur étant fini, cette étape nous permet de concrétiser le deuil.

Ensuite il faut trouver un sens à la perte. Je demande aux personnes comment elles vont continuer à vivre après cet événement. Les gens me racontent des choses étonnantes : j'ai changé mes valeurs; j'ai été transformé; j'ai moins peur de la vie, de la mort; j'ose davantage; je me suis remise au piano.

L'étape suivante est le pardon. Je demande aux gens : « En quoi demanderais-tu pardon à la personne qui est morte? Et toi, qu'as-tu à lui pardonner? » Cet échange de pardon permet de boucler la boucle.

La dernière étape est l'héritage. Je demande à la personne de nommer les dons, les qualités qu'elle a aimées chez l'autre. Ces qualités qu'on a appréciées, les apprentissages qu'on a faits au contact de l'autre, on peut maintenant les récupérer. J'en ai même fait une cérémonie qui marque la fin officielle du deuil. Je l'ai pratiquée une trentaine de fois.

Je ne crois pas ceux qui disent avoir fait leur deuil alors qu'ils n'ont pas pleuré.

Que doit-on retenir du deuil?

C'est l'espérance qu'il ne faut pas oublier. Il est triste que les gens ne voient pas l'importance de vivre leurs deuils. Il n'y a pas de plus grande souffrance que de bloquer la souffrance. Plonger dans la souffrance pour en ressortir ensuite et constater qu'on est encore vivant a un effet calmant.

Il y a quelques années, vous avez été victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Comment avez-vous vécu cette épreuve?

J'ai dû réapprendre à parler et à écrire; je ne maîtrisais plus les structures grammaticales. C'était dramatique pour le professeur, l'écrivain, le conférencier que j'étais. Au début, j'étais très stoïque face à ce qui m'arrivait. Mais après mon séjour à l'hôpital, un ami m'a dit : « Toutes les personnes que je connais qui ont eu un AVC pleuraient beaucoup. Pourquoi tu ne te laisserais pas aller? » Alors, je me suis mis à pleurer. Peu après mon retour dans la communauté, un frère infirmier m'a suggéré de rester à l'infirmerie parce que je pleurais trop à la cafétéria, et que ce n'était pas beau de voir!...

Il n'y a pas de plus grande souffrance que de bloquer la souffrance.

Sensible comme je suis, je me suis dit que je ne pleurerais plus. Sauf que je devenais de plus en plus irritable. J'ai donc décidé de faire une séance quotidienne de pleurs : je me faisais couler un bain chaud, je choisisais une musique inspirante et je pensais à des paroles qui, par le passé, m'avaient fait pleurer. Et je pleurais! J'ai fait ce rituel pendant trois semaines au bout desquelles j'ai constaté que j'avais terminé. Mon deuil était fini.

Vous perceviez donc cette épreuve comme un deuil?

Je vivais une perte; perte du travail de professeur et de conférencier. Mais j'étais d'un tempérament qui ne s'attachait pas sur la perte. J'ai entrepris des exercices de stimulation du cerveau, des visualisations...

Vous étiez donc confiant de retrouver la parole?

Oui, mais en même temps, cette confiance m'a empêché, au début, de vivre mon deuil. J'étais trop projeté dans l'avenir. Je voulais mettre ça derrière moi le plus vite possible. C'est à ce moment-là que je me suis mis à faire des séances de deuil. Ça m'a aidé à être moins irritable. Il m'a fallu un an pour retrouver la parole.

Avez-vous pu trouver un sens à cette épreuve?

Oui. Je peux dire que je suis devenu moins compétitif. Je sais que j'ai tendance à vouloir me prouver... Je suis plus sensible, moins méprisant, plus tolérant. J'ai plus de compassion aussi.

Vous souffrez d'insuffisance rénale et êtes maintenant sous dialyse. Arrivez-vous à vivre cette épreuve sereinement?

Je crois que je ne l'ai pas encore réalisé pleinement. Je dois y consacrer cinq heures, deux fois par semaine, mais ça ne m'empêche pas de travailler. Ma santé est même meilleure qu'avant puisque j'étais toujours fatigué. Donc, le diagnostic s'est traduit par une amélioration de mon état.

Vous dites que chaque deuil est une petite mort qui nous prépare à notre propre mort...

Les deuils sont la meilleure préparation à la mort. Lire des livres sur la mort, ça nous donne une préparation intellectuelle. Mais faire ses deuils, c'est vivre autant de petites morts. Et la grande mort nous fait alors moins peur.

Croyez-vous que nous avons plus peur de la mort maintenant que nous avons évacué une large part de religieux de notre vie ?

Les gens pensent moins à la mort mais n'en éprouvent pas moins une forme d'angoisse. J'ai des confrères psychologues qui ont des projets, qui font des voyages... ils sont fortunés et ne pensent jamais à la mort ou à la maladie. Mais l'angoisse de la mort est toujours présente.

Est-elle présente même chez vous?

Même moi, je ne suis pas à l'abri. Mais je me dis qu'après 10 ans de dialyse, je voudrais mourir. Ce n'est pas une vie, la dialyse trois fois par semaine! Je devais avoir une greffe en mai, une personne m'avait offert un de ses reins. Cependant, j'ai passé les examens cardiaques et le médecin m'a dit que mon cœur ne pourrait pas supporter un nouveau rein. Mais je veux consulter un autre médecin, faire des exercices pour renforcer mon cœur... Je n'abandonne pas l'espoir.

La coopération

Une gamme de produits à valeurs ajoutées

Petite devinette : qu'ont en commun les oranges Sunkist, le yogourt Yoplait, le jus de raisins Welch's et le jambon Olymel? Vous donnez votre langue au chat? Ces aliments sont tous produits par des coopératives.

Au Québec, plusieurs coopératives mettent en marché des produits alimentaires ou des boissons de marques réputées. En plus des aliments tels que le beurre, le fromage et la poudre de lait, la coopération agricole québécoise met en marché des produits de marque comme par exemple Québon, Yoplait ou Natrel et des fromages fins sous diverses appellations, telles que le Oka, le Anco et l'Etchemin.

À elle seule, Agropur, la plus importante coopérative laitière au Canada, transforme et met en marché plus de 20% du lait produit au Canada. Propriété de 4 800 producteurs de lait, la Coopération compte 18 usines, réparties au Québec et en Ontario. Elle emploie directement 2800 personnes et compte quelque 1300 travailleurs contractuels pour la collecte du lait à la ferme et la distribution des produits laitiers. Agropur offre elle-même et par ses filiales toute la gamme des produits laitiers sur l'ensemble du marché canadien : fromage en vrac, fromages fins, poudre de lait, lait de consommation et crème, yogourt et desserts frais. L'entreprise est aussi présente sur le marché international. Les ventes d'Agropur totalisent 1,4 milliard de dollars.

Dans le domaine des poulets, les coopératives d'ici commercialisent

des produits sous les noms Flamingo, Cavalier, Village, etc. La Coopération fédérée de Québec est, quant à elle, très présente dans les secteurs de la viande et de la volaille par l'intermédiaire de sa participation dans diverses sociétés telles que Taillefer et Olymel.

On retrouve également au Québec une coopérative de producteurs de produits de l'érable qui produit la marque Citadelle. Au moment de la création de cette coopérative, dans les années 1920, le chaos régnait dans l'industrie de l'érable. Les acériculteurs québécois étaient impuissants devant ceux qui contrôlent le marché du gros - de loin le plus important - et qui leur offrent un maigre 4¢ à 5¢ la livre de sucre "à prendre ou à laisser". En s'unissant en 1925, les producteurs se sont donné le pouvoir d'obtenir un juste prix pour leur production et se sont assuré le plein contrôle de tous les aspects de leur industrie. Encore une fois, la coopération faisait la preuve de l'efficacité de sa formule. Aujourd'hui, cette coopérative compte quelque 2700 membres, soit près du tiers des acériculteurs du Québec.

D'autres coopératives existent également dans la mise en marché d'eau de source (Eau de source Méty à Alma), de la pomme de terre (Coopération des producteurs de pomme de terre de Péribonka-St-Marguerite-Marie (Lac-St-Jean) et du miel (Coopération des apiculteurs du Québec). On compte également de nombreuses coopératives de travailleurs dans le domaine de l'agro-alimentaire.

La coopération, on en mange!

Chez nos voisins du sud, la coopération compte aussi ses histoires à succès. Tout le monde connaît les oranges Sunkist et la marque Ocean Spray. Ce qui est moins connu, c'est qu'elles appartiennent à des coopératives de producteurs. En effet, elles sont respectivement la propriété collective de 6500 et 900 producteurs américains. Ces deux coopératives, dont le chiffre de vente dépasse le milliard \$ (US), arrivent aux 11e et 12e rang des 20 plus importantes coopératives agricoles américaines. Nombre de coopératives agricoles sont d'ailleurs des leaders mondiaux en agroalimentaire.



photos : Claude Croisetière



Sunkist est un de ceux-là. En 1893, quelques producteurs d'agrumes de la Californie, un peu visionnaires, créaient un modeste regroupement coopératif pour la transformation et la mise en marché de leurs produits. Plus de cent ans plus tard, ce prototype est considéré comme un modèle du genre. En 1907, la coopérative développe la marque Sunkist pour faciliter l'identification du produit. Avec ses 6500 producteurs membres, Sunkist est la plus ancienne et la plus importante coopérative dans le domaine des fruits et légumes aux États-Unis. La coopération a donné aux producteurs les moyens de se faire des choses qu'individuellement ils ne pouvaient faire : développer un marché mondial, promouvoir une marque de commerce, avoir accès à un système de transport, développer des capacités de recherche et gagner des marchés outremer.

Les marques Welch's, Sun Maid et Blue Diamond, également propriété de coopératives agricoles, sont d'autres marques dominantes dans leur secteur d'activité. Avec un chiffre d'affaires de 435 millions \$ (US), Welch's, appartenant à 1495 producteurs de raisins et d'agrumes, est considéré comme le leader nord-américain de la fabrication de jus de raisin. Quant à la marque Sun Maid, elle permet la transformation et la mise en marché de 30 % de la récolte de raisins de la Californie. Elle est en outre la propriété de 1600 producteurs. Pour sa part, Blue Diamond a un chiffre d'affaires de 422 millions \$ (US) et appartient à 4000 producteurs d'amandes californiens. Fondée en 1910, cette coopérative met en marché un tiers de l'offre mondiale des amandes.

Un menu coopératif

Les producteurs agricoles du Québec regroupés en coopératives se sont dotés d'usines de transformation qui offrent au consommateur toute une gamme de produits alimentaires. Voyez par vous-même le menu qu'ils vous proposent!

Beurre

Crino
Purdélice

Fromage

L'Île-aux-Grues
Suisse Grubec
Chevalier
Déligrème
Le Saint-Antoine
Prestigio
Le Micarème
Danesborg
Le Riopelle de l'Isle
Chevretine
Feta
Havarti
St-Guillaume
Oka
Vaudreuil
Anco
Mini Babybel
Allégro
Notre-Dame
Cheddar St-Hilaire
L'Extra

Crème

Ultra'crème
Sealtest
Copper Cliff

Lait

Jutel
Grand Pré
Québon
Natrel Ultra'lait
Natrel Moostache
Lait au chocolat Chokéo

Produits de volaille

Cavalier
Flamingo
Village
Exceldor

Produits de charcuterie

Cuisines Rochette 76 inc.
Olymel
Cad

Boissons

Jutel
Sealtest

Collations

Yoplait
Belle Vallée
Yop
Minigo
MiniDips

Pâtisserie

Relais Desserts

Produits de l'érable

Citadelle
Camp
O'Canada
Canada Gold
Restigouche
St-Godard

Des valeurs qui nous rassemblent

Toutes ces entreprises appartiennent à la grande famille de la coopération présente partout à travers le monde. Quels que soient leurs domaines d'activité, les coopératives partagent ensemble un ensemble de valeurs et de principes qui leur sont propres et qui forment la base de leur éthique d'entreprise. Ces principes font l'unanimité au sein de toutes les coopératives à travers le monde et en guident les actions.

Les valeurs fondamentales des coopératives sont la prise en charge et la responsabilité personnelles et

mutuelles, la démocratie, l'égalité, l'équité et la solidarité. Fidèles à l'esprit des fondateurs, les membres des coopératives adhèrent à une éthique fondée sur l'honnêteté, la transparence, la responsabilité sociale et l'altruisme.

Vous êtes sans doute membre d'une coopérative funéraire parce que vous partagez ce système de valeurs. Si vous souhaitez prolonger votre âme coopérative à ce que vous mangez, vous savez maintenant que l'économie nord-américaine compte un grand nombre de produits à valeurs ajoutées.

France Denis

Aldéa Paré Une centenaire qui aime encore la vie

Par **Serge Beaucher**
Photos : Marc-André Grenier

« Quand je vois des gens mourir autour de moi, ça me fait penser qu'il ne me reste plus beaucoup de mois à vivre. Vous savez, à 100 ans, on ne compte plus en années, mais en mois. Le 11, je vais avoir sept mois de faits dans ma 101^e année ! »



Aldéa Paré a horreur du mensonge. On peut donc la croire sur parole, lorsqu'elle dit son âge. Mais alors, vraiment, il faut faire abstraction de tout ce qu'on pouvait s'imaginer d'une personne centenaire. Madame Paré – pardon, mademoiselle – vit en toute autonomie dans sa garçonnrière de la maison Champenoise, à Québec. Depuis l'automne dernier, elle mange un peu plus souvent à la salle à dîner commune, avec les autres pensionnaires ; mais le reste du temps, elle continue de faire sa cuisine chez elle. Chaque mois, elle achète son laissez-passer d'autobus pour aller faire ses emplettes. « Quand le temps est mauvais ou lorsque je suis fatiguée, s'excuse-t-elle, je prends un taxi. » Elle ne sort jamais sans rouge à lèvres, « sinon, j'aurais l'air malade ». Toute menue, elle se lève, s'assoit, marche comme une personne de 30 ans plus jeune. Et elle cause. Comme quelqu'un qui sait causer, et qui en a long à raconter.

« Je suis née le 11 juillet 1901 à Saint-Raphaël de Bellechasse, non loin de Québec », commence-t-elle. À 15 ans, elle avait tout ce qu'il fallait pour entrer à l'école Normale (préparatoire à l'enseignement). Mais comme elle était l'aînée d'une famille de huit enfants, elle dut renoncer à poursuivre ses études. « Dans ce temps-là, explique-t-elle, la fille aînée devenait la deuxième mère de la famille. » Ce statut était d'autant moins facile à vivre que le père était très sévère et que la fille... avait

du caractère. « À 19 ans, j'ai décidé que j'avais fait la mère assez longtemps, alors j'ai dit à mes parents que ma sœur cadette était bien capable de me remplacer ; moi, je voulais aller gagner ma vie. »

À l'époque, les congrégations religieuses n'étaient pas très exigeantes sur les diplômes de leurs institutrices. « Elles nous rencontraient une fois, puis nous fichaient dans une classe avec les plus petits. » C'est ainsi que, pour 54 enfants du village voisin, la jeune Aldéa est devenue mademoiselle Paré. Deux ans plus tard, à Québec, elle entamait pour de bon une carrière d'enseignante qui allait durer 41 ans.

Aldéa Paré est maintenant retraitée depuis aussi longtemps. Une belle retraite où la vie est devenue plus facile que tout ce qui a précédé, même sur le strict plan de la santé. « On dirait que le bon Dieu a voulu me redonner un bout que j'avais manqué, plus jeune. » À plusieurs reprises, alors qu'elle n'avait pas encore 30 ans, Mlle Paré s'est en effet retrouvée dans un lit d'hôpital, dont une fois dans un état très grave à la suite d'une opération qui avait mal tourné. « Pendant quatre jours, j'ai été mourante, raconte-t-elle. Mais je me suis dit que j'étais trop jeune pour partir et que le bon Dieu allait me garder. C'est ce qu'il a fait. Sauf que j'en ai eu pour trois ans à me remettre, dont un an sans travailler. »

Après sa retraite, elle a encore été hospitalisée à quelques reprises ; mais elle retrouvait chaque fois l'énergie qui a toujours compensé son manque de force physique. L'âge n'avait guère d'emprise sur elle : « Je ne me suis jamais senti décrépiter en vieillissant, et je n'ai pas eu plus envie de mourir après 60 ans que lorsque j'étais jeune. » C'est d'ailleurs ce qu'elle a fait pleinement, entre autres, en traversant l'Atlantique quatre fois, « avec mes prestations d'assurance-vieillesse », sans compter quelques séjours chez des parents, en Floride et au Colorado. « Mais maintenant, j'ai fait mon deuil des voyages, ajoute-t-elle. Je ne veux pas aller mourir en dehors de ma ville. Imaginez le trouble que ça donnerait à ceux qui devraient me ramener. »

Contente de sa retraite, assure Mlle Paré. Pourtant, c'est plutôt dans sa vie d'avant qu'elle fouille pour trouver des souvenirs. Elle enfonce un moment les yeux très loin dans son passé, puis en émerge avec une date précise, le nom d'une personne connue ou la mémoire d'un événement qui a marqué l'époque. « À la première Guerre, je commençais tout juste à enseigner, se rappelle-t-elle. J'étais pauvre comme un sac de sel. »

C'est juste avant la guerre suivante, en 1938, qu'elle a eu parmi ses élèves l'actuel président de la Coopérative funéraire du Plateau, Laurent Lamontagne. « Je m'en souviens très bien, dit-elle ; c'est la première année que j'ai eu une classe de garçons. J'aimais beaucoup cela ; vous savez, les garçons sont moins à prendre avec des pincettes que les filles. Je les amadouais avec les cartes de hockey des paquets de gomme. Ai-je besoin de vous dire que lorsque je regarde le hockey, aujourd'hui, c'est dans une classe avec mes garçons que je me retrouve. »

Mlle Paré n'est pas le genre de personne à parler de ses petits bobos ou à s'étendre sur les effets du vieillissement. Mais elle reste très sensible à certaines injustices qui lui ont été faites. Comme cette fois où un médecin lui a refusé une transfusion sanguine parce qu'elle avait déjà une facture de soins médicaux très élevée. « On l'a toujours bien mis en terre avant moi, celui-là ! »

On peut donc encore éprouver de l'amertume à 100 ans ? « Il ne faut pas que je m'arrête à ces heures sombres, dit-elle, car la vie est trop belle aujourd'hui. Quand les mauvais souvenirs se présentent, j'essaie tout simplement de penser à des choses plus gaies. » Les enfants, par exemple. Si Mlle Paré est restée dans l'enseignement toutes ces années, c'est à cause d'eux. « Comme je ne pouvais pas avoir les miens, j'ai décidé de prendre soin des enfants des autres. Si vous saviez, Monsieur !

« Je ne me suis jamais senti décrépiter en vieillissant, et je n'ai pas eu plus envie de mourir après 60 ans que lorsque j'étais jeune. »

Il n'y a rien de plus intéressant et de plus consolant que de suivre les progrès quotidiens d'un petit bout de chou. » Pourquoi ne s'être jamais mariée, alors ? « J'ai tellement vu ma mère souffrir, quand j'étais petite... »

L'un de ses souvenirs les plus heureux reste ce jour où elle a pris maison seule, dans un tout petit appartement en face de l'Université Laval. « Là, j'ai vraiment goûté à la vie. » Elle était âgée de... 74 ans. Auparavant, elle avait toujours été pensionnaire dans des maisons religieuses.

Lorsqu'on compte en mois le temps qu'il reste à vivre, la mort fait peut-être partie des pensées noires à chasser... « Au contraire, juge-t-elle. Il faut penser à la mort, mais avec l'intention d'essayer de réparer certaines choses. » Ce qui lui fait peur dans le fait de mourir, c'est le jugement dernier : « Je n'ai pas beaucoup de reproches à me faire, mais quand même... toute une vie à récapituler. En tout cas, je ne veux pas mourir subitement. » Quant à savoir ce qu'il y a de l'autre côté, elle n'a pas encore trouvé de réponse définitive, même si elle a toujours été croyante. « Il paraît que le doute est un signe d'intelligence », philosophe-t-elle, ajoutant qu'elle s'applique « à voir cela avec sérénité ». Et combien de temps voudrait-elle vivre encore ? « Je préfère ne pas me faire d'idée. C'est le bon Dieu qui va décider, mais j'espère avoir assez de temps pour finir de payer ma série de messes à mon père... Lui, il est décédé à 98 ans. Avant de mourir, il a confié à l'infirmière qu'il aurait bien aimé atteindre 100 ans. » Petite lueur de triomphe dans le regard.

Membre de la Coopérative funéraire du Plateau depuis sa fondation, en 1972, Mlle Paré aime savoir que personne n'aura à s'occuper « des détails » quand viendra le moment, puisque ses arrangements sont pris et payés depuis longtemps. Pour elle, pas question d'incinération ni d'inhumation sans exposition : « Je veux

mourir à l'ancienne mode. Ce n'est pas que j'aime la publicité, mais quand on meurt, il y a toujours des vieilles connaissances qui veulent voir si on a l'air de se reposer, dans son dernier carrosse. »

En attendant, Mlle Paré continue d'aimer la vie. Elle est, entre autres, une mélomane avertie et une liseuse passionnée, « au point où ça me fait perdre du temps », trouve-t-elle.

Et elle a encore des projets ! Le plus immédiat est de prendre une semaine de vacances chez les Franciscains, à Montréal. « Ça va me reposer de cuisiner et de faire le ménage dans mes paperasses. »

Puis ensuite ? « Ensuite, on verra bien ! »



LECTURE

Les saisons du deuil

De nombreuses pertes jalonnent notre vie : rupture amoureuse, maladie, mise à pied, retraite. Mais comment peut-on apprivoiser ces pertes, plus particulièrement celle reliée à la mort?

Quelques mois ou des années après un décès, plusieurs personnes attribuent à cet événement un pouvoir de croissance indéniable. Pourtant, cela n'enlève en rien la souffrance qui en découle et l'impression de ne jamais pouvoir retrouver son équilibre lorsqu'un proche meurt. De quelle façon le parcours sinueux qui suit la perte d'un être cher peut-il donner un sens à cet événement qui en semble dépourvu?



Inexorablement, les saisons du deuil suivent leur rythme, avec leurs intempéries, leurs arcs-en-ciel, leurs journées de pluie... et ce soleil qui revient toujours!

Josée Jacques est psychologue auprès des personnes endeuillées et professeure de psychologie au collégial. Elle s'intéresse particulièrement aux phénomènes de changement et de deuil.

Les saisons du deuil

Josée Jacques, Les éditions Québecor

2002, 224 pages

POÉSIE

Les vagues et la mer

Des vagues blanches insouciantes s'amusaient, sautillaient à la surface de l'eau quand l'une d'elles regarda vers le rivage, là où elles se dirigeaient.

Elle vit alors deux vagues s'échouer à tour de rôle sur le sable et disparaître.

Son humeur se troubla, elle eut peur. Sa voisine la voyant inquiète lui demanda ce qui la tourmentait ainsi.

« Mais tu ne vois pas que nous allons bientôt nous échouer et disparaître à jamais », dit la première en indiquant ce qui les attendait.

« C'est toi qui ne comprends pas, lui répondit la seconde, tu ne sais donc pas que tu n'es pas une vague, mais une partie de la mer. »

Cette histoire n'est pas de moi. Elle m'a été racontée par celui à qui on l'avait racontée et qui la tenait de ... la mer, je crois.

Monique Pagé

© Tous droits réservés

La meilleure façon d'assurer votre sécurité financière

Vous prenez une retraite anticipée ?
Vous souhaitez profiter de la vie ?
Laisser un héritage à vos proches ?

Avez-vous les bonnes protections pour assurer votre sécurité financière et celle de votre famille en cas d'imprévu ?

Assurez-vous les conseils d'un expert à votre caisse

En matière d'assurance de personnes, notre conseiller en sécurité financière pourra vous proposer la meilleure solution pour maintenir votre niveau de vie en cas d'invalidité ou de maladie grave et protéger votre patrimoine en cas de décès.

Pour en savoir davantage, communiquez sans tarder avec votre caisse et demandez à rencontrer un conseiller en sécurité financière.



Desjardins
Sécurité financière^{MC}
vie, santé, retraite

Cabinet de services financiers

MC Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie

Vivre un deuil

Un voyage difficile

L'être cher qui vient de vous quitter laisse un vide énorme dans votre vie. Au fil des semaines et des mois qui vont suivre, vous passerez sans doute par une foule d'émotions : c'est normal.

Le mot deuil tire ses origines du latin « *doulos* », qui signifie « douleur ». La traversée du deuil qui s'amorce pour vous risque en effet d'être douloureuse. C'est inévitable. Soyez indulgent envers vous-même, vivez un seul moment à la fois et ne manquez pas l'occasion de vous féliciter pour votre courage.

Votre peine est unique, tout comme vous

Puisque chaque être humain est différent, vous aurez votre propre façon de vivre votre peine. Aucune marche à suivre n'est valable et vous devrez trouver en vous la force qui vous est propre.

Selon la plupart des spécialistes, un deuil dure entre 9 mois et 2 ans. Ces chiffres ne sont que des repères approximatifs : vous serez en deuil aussi longtemps qu'il vous sera nécessaire de l'être.

Certaines personnes qui traversent un deuil ont besoin du soutien de professionnels de la santé. N'hésitez pas à demander de l'aide à un médecin, un travailleur social ou un psychologue : loin d'être un signe de faiblesse, ce geste traduit une preuve de respect envers soi-même.

Un jour à la fois : les étapes du deuil

La plupart des personnes ayant perdu un proche traversent plusieurs étapes avant de se sentir à nouveau maître de leur vie.

Afin de vous guider dans la traversée de votre deuil, voici les étapes que vivent la plupart des personnes en deuil :

Le déni : Cette étape est celle où, assommé par la nouvelle du décès, vous êtes engourdi. Le déni ne dure généralement de quelques minutes à quelques heures.

La désorganisation : Avec la désorganisation, débute l'étape où le quotidien reprend ses droits et où l'absence du défunt se fait douloureusement sentir. C'est sans doute l'étape la plus longue et la plus difficile que vous traverserez.

Chercher de l'aide en période de deuil

Du soutien dans la tourmente

Vous êtes un être unique et la peine que vous ressentez suite à la perte d'un proche l'est tout autant. Cette période de deuil sera sans doute remplie d'épreuves, de larmes et d'émotions. Mais il y aura des moments où l'espoir montrera le bout de son nez. Puis, viendra enfin la guérison.

À certaines étapes de votre deuil, vous aurez peut-être envie d'être seul, afin de faire le point. À d'autres moments, vous ressentirez peut-être un fort besoin d'être écouté, consolé, entouré. Respectez vos propres besoins, qui ne manqueront pas de se transformer au fil des mois.

Sachez que plusieurs ressources s'offrent à vous, à toutes les étapes de votre deuil. Il vous revient de choisir celles qui vous conviennent le mieux.

Les rituels funéraires

Se rassembler pour partager

Depuis la nuit des temps, les humains pratiquent les rites funéraires pour marquer le départ d'un être cher et pour reconnaître qu'une vie a été vécue. Que ce soit seul ou entouré de ses proches, la pratique d'un rituel funéraire peut apporter un soutien réconfortant dans votre traversée.

Les funérailles

Les funérailles offrent un lieu où les gens touchés par la même douleur peuvent partager leur peine et s'offrir un réconfort mutuel. La solidarité et la sympathie qui sont exprimées lors des obsèques peuvent s'avérer précieuses pour la suite de votre deuil.

Les messes commémoratives

Célébrer une messe commémorative est une façon de dire que l'on n'oublie pas le défunt. C'est également une occasion où vous pourrez faire le point sur votre deuil, afin de continuer à avancer vers la guérison.

Les visites au cimetière ou au columbarium

Rendre visite à un proche dans le lieu où il repose sera peut-être un geste que vous aurez envie de poser. Prendre le temps de se recueillir sur la tombe d'un être cher, c'est prendre le temps de dire que l'on n'oublie pas. C'est aussi l'occasion de mesurer le chemin parcouru.

Partager sa peine pour lui donner un sens

Dans la traversée d'un deuil, on a parfois l'impression que la guérison n'arrivera jamais. Il devient alors très important de chercher du réconfort et

La réorganisation : À cette étape, votre équilibre émotif est encore fragile, mais vous reprenez lentement courage. Les souvenirs qui vous unissent au défunt font surface et provoquent tantôt des pleurs, tantôt des rires.

La réappropriation de sa vie : Rendu à cette étape de votre deuil, vous êtes en mesure de prendre du recul face à votre douleur : vous pouvez être fier de vous et du chemin que vous avez parcouru. Les forces que vous avez déployées dans la traversée de votre deuil redonnent un sens à votre vie. C'est un nouveau départ.

La transformation et la guérison : Vous êtes en paix avec la personne décédée ; il vous est maintenant possible de la laisser partir. Vous ne l'oublierez pas, bien au contraire. Un lien intense, profond et positif vous unit maintenant à lui.

Les différentes étapes que nous vous avons décrites sont à titre indicatif. Il se pourrait que vous ne les viviez pas dans l'ordre, ou encore que vous passiez de l'une à l'autre. Chaque cheminement est unique.

Le chemin à parcourir est long et parfois tortueux : ne perdez pas l'espoir de guérir de votre chagrin.

Regarder la peine droit dans les yeux

Plonger dans la douleur d'un deuil n'est pas facile. Il est parfois tentant de fuir sa peine, que ce soit en travaillant beaucoup, ou en consommant de l'alcool ou d'autres drogues.

Il est normal que vous ressentiez, à un moment ou à un autre de votre cheminement, le besoin de vous évader de votre chagrin. Mais demeurer dans sa peine, sans céder à la tentation de s'en échapper, est une démarche aussi douloureuse que nécessaire.

Le deuil vécu les yeux ouverts peut s'avérer une expérience déterminante, dont vous ressortirez grandi.

de la chaleur humaine. En cours de route, vous aurez sans doute besoin de vous confier à une oreille attentive. En plus de votre entourage, diverses ressources s'offrent à vous.

Consulter un professionnel : Les aléas de la vie provoquent parfois le besoin de faire le point avec l'aide d'un psychologue ou d'un psychothérapeute. Plusieurs de ces professionnels se spécialisent dans la traversée du deuil. Débuter une thérapie avec l'un d'eux sera peut-être pour vous un moyen de vous libérer d'une trop grande peine.

Les groupes d'entraide : Ces groupes rassemblent des gens qui vivent un deuil. Les rencontres organisées par les groupes d'entraide se tiennent dans un esprit de respect et d'écoute. Lors de telles réunions, vous pourrez partager votre expérience, mais aussi écouter celle des autres ; être aidé, mais aussi aider.

Les groupes de soutien et les thérapies de groupe : Les groupes de soutien et les thérapies de groupe sont des rencontres animées par un psychologue ou un autre intervenant social. Vous pourrez y retrouver les mêmes bienfaits que dans un groupe d'entraide, mais dans un cadre plus structuré.

Quand les mots ne suffisent pas

Il pourrait arriver que les mots ne soient pas suffisants pour exprimer votre tumulte intérieur. Sachez alors que d'autres moyens d'expression s'offrent à vous.

L'art : Si vos émotions sont difficiles à verbaliser, la peinture, le dessin ou la sculpture pourraient devenir de bons moyens de vous en libérer.

La musique : La musique et les sons peuvent toucher certaines personnes jusqu'au plus profond de leur âme. Des séances de relaxation où la musique sert de base pourraient être bénéfiques pour vous aider à retrouver le calme et à diminuer l'anxiété.

Le massage : Le massage thérapeutique est une option qui s'offre à vous si vous ressentez le besoin de vous détendre physiquement. Il peut aussi s'avérer d'une aide précieuse pour vous libérer des tensions que votre corps a accumulées.

Laissez le temps faire son travail

Traverser un deuil est une épreuve douloureuse et parfois longue ; donnez-vous le droit de prendre votre temps. Bien qu'aucune thérapie n'offre de recette miracle pour guérir d'un deuil, plusieurs ressources pourront vous aider à mieux vivre cette étape importante de votre vie.

Les symptômes physiques lors d'un deuil

Le corps aussi dit qu'il a mal

Les émotions ressenties lors de la perte d'un être cher sont intenses. La douleur est parfois si grande qu'elle s'exprimera aussi dans votre corps.

Si vous vivez un deuil, vous pourriez ressentir des symptômes physiques tels que :

- La bouche sèche ;
- des difficultés à avaler ;
- des serremments au niveau de la gorge ou de la poitrine ;
- des tremblements ;
- des bouffées de chaleur ;
- une transpiration soudaine et excessive ;
- des palpitations cardiaques ;
- de l'hypertension artérielle ;
- une grande sensibilité au bruit ;
- des maux de tête et des migraines.

Si un ou plusieurs de ces symptômes devenaient persistants ou si votre état de santé se détériorait, il deviendrait très important pour vous de consulter un spécialiste de la santé.

L'état de choc, une étape normale

L'état de choc est un phénomène normal qui survient à la suite d'un traumatisme. Or, peut-on imaginer un événement plus traumatisant que le décès d'un être cher ? Voici quelques symptômes que vous pourriez ressentir lors d'un état de choc :

- Les oreilles bourdonnantes ;
- la vision brouillée ;
- une sensation de froid intense ;
- une lourdeur physique dans tout le corps.

Si possible, demeurez près de quelqu'un d'aimant qui pourra vous soutenir et vous aider à revenir lentement de cet état second.

Les hormones, un bouclier contre la douleur

Si vous êtes en état de choc, votre corps réagira en sécrétant des hormones tranquillisantes. Cette production hormonale est une mesure de survie que prend l'organisme pour éviter de s'effondrer. Cela protège contre une douleur émotive trop intense.

Les hormones tranquillisantes ont un effet engourdissant ; il est possible qu'elles vous donnent l'impression d'être entouré par une bulle protectrice. Cette protection contre la douleur ne dure généralement qu'une courte période. Un état d'engourdissement prolongé peut être anormal. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.

- ☐ J'aimerais vous rencontrer simplement pour en parler.
- ☐ Je souhaiterais écrire mes volontés funéraires et j'ai besoin de votre aide.
(sans déboursé, payable au décès)
- ☐ Je désire faire un arrangement préalable, je vous choisis comme maison funéraire.
- ☐ J'aimerais recevoir gratuitement la brochure de 68 pages Une approche responsable.

Nom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél. :

Prenez soin de vous

Un deuil est un processus long et éprouvant ; c'est sans doute l'épreuve la plus difficile que puisse traverser un être humain. Durant cette épreuve, soyez indulgents envers vous-mêmes et essayez de ne pas négliger votre corps et votre santé.

Se nourrir malgré la douleur : Les émotions liées au deuil provoquent souvent des problèmes digestifs ainsi que des pertes d'appétit. Même si la faim ne se fait pas sentir, il est important de se nourrir convenablement.

Boire davantage que d'ordinaire : Les pleurs, les bouffées de chaleur et la transpiration peuvent entraîner une déshydratation. Voilà pourquoi il est important de boire environ un tiers de plus qu'à l'ordinaire.

Ne pas hésiter à chercher de l'aide

Vous aurez sans doute besoin d'être soutenu et écouté durant la traversée de votre deuil. N'hésitez pas à demander de l'aide à un psychologue, à un médecin ou à un autre professionnel de la santé en qui vous avez confiance.

Liste des volumes pouvant vous accompagner lors d'un deuil :

Aimer, perdre et grandir, Jean Monbourquette, Novalis
De l'autre côté des choses, Lise Thouin, Libre expression
De l'autre côté des larmes, Suzanne Pinard, Édition de Mortagne
L'insoutenable absence, Régina Sara Ryan, Édition de l'homme
La mort et l'enfant, Elizabeth Kübler-Ross, Éditions du Rocher, Éditions du Tricorne
La mort porte de la vie, Elizabeth Kübler-Ross, Édition du Rocher
Les saisons du deuil, Josée Jacques, Éditions Québecor
Psychologie de la mort et du deuil, Josée Jacques, Modulo
Psychologie du mourir et du deuil, Jean-Luc Héty, Méridien
Quand le deuil survient, Roger Régner et Line Saint-Pierre, Édition Science et Culture de Montréal
Un dragon dans le cœur, Sophie Leblanc, MNH
Tu seras toujours avec nous Calinou, Micheline Motte et Frédéric Mansot, MAME

RESSOURCES D'AIDE

Grandir Ensemble : 547-2116
Centre de prévention suicide : 545-1919
1-800-463-9868
Centre réadaptation toxicomanie : 695-7710
Association de santé mentale : 549-0765
275-2405
Le Miens Info Sida : 693-8983
1-800-463-3764

Retourner ou téléphoner pour rendez-vous à :



Résidence funéraire
du Saguenay

Brigitte Deschênes, coordonnatrice
2555, rue Saint-Dominique, Jonquière G7X 6J6
Téléphone : (418) 547-2116
Télécopieur : (418) 547-0128
Courriel : resfunsag@videotron.ca