



## ENTREVUE

### MICHELINE BÉGIN mère de Marie-Soleil Tougas

« Chaque jour, quelque  
chose me rappelle  
son absence »

## LA MORT AU QUOTIDIEN

Réflexions d'un  
médecin sur la mort

## PSYCHOLOGIE

Comment aider  
un adolescent  
à vivre son deuil





## Notre couverture

Micheline Bégin  
Photo : Claude Croisetière ©

Volume 11  
n° 2

## Préarrangements 3

Les préarrangements, une dernière attention pour ses proches.

## Entrevue 4

### L'urgence de partager

Deux ans après la mort de Marie-Soleil Tougas, sa mère, Micheline Bégin, nous livre son témoignage.

## Psychologie 7

### Vivre le deuil à 15 ans

Comment aider un adolescent à vivre cette douloureuse épreuve.

## La mort au quotidien 8

### Côtoyer la mort, comme une leçon de vie

Réflexions d'un médecin sur la mort : rencontre avec le Dr Mario Dubuc, chef des soins palliatifs au CUSE.

## Fiche pratique 10

### Les prestations et les indemnités lors d'un décès

Présentation des indemnités auxquelles vous avez droit lors du décès d'un proche.

## Mot du président



Il me fait toujours plaisir de pouvoir m'adresser à vous les 6130 propriétaires de notre entreprise coopérative funéraire. Quelle force nous représentons tout le monde ensemble! Que de réalisations nous avons accomplies au fil des vingt dernières années. Nous avons toutes les raisons du monde d'être fiers de ces accomplissements.

L'heure est toujours un peu au bilan lorsque nous célébrons un anniversaire comme celui qui est le nôtre en 1999. Des humbles débuts de la fin des années 70, à la croissance continue des années 80 suivie par l'explosion des années 90, bien de l'eau a coulé dans les rivières qui nous entourent. Il faut rendre à César ce qui lui appartient et profiter de ce moment privilégié pour remercier les membres fondateurs de notre coopérative et tous ceux et celles qui ont pris leur bâton de pèlerin pour vendre des cartes de membres à leurs familles et amis pour bâtir cet effectif qui dépasse maintenant les six mille familles. Car si la capacité d'être membre appartient à un individu, à la Coopérative funéraire de l'Outaouais nous avons toujours offert nos services à la

famille immédiate du membre, conjoint - conjointe, enfants. Merci beaucoup à vous tous et toutes qui, j'en suis certain, saurez vous reconnaître et qui ont donné leur temps et leur énergie pour faire de la Coopérative funéraire de l'Outaouais ce qu'elle est aujourd'hui.

Qu'est devenue votre coopérative après vingt ans? Des sondages récents réalisés dans le mouvement coopératif indiquent que des membres ont parfois de la difficulté à se reconnaître dans leur coopérative si elle a plusieurs milliers de membres, quelques dizaines d'années d'existence ou des actifs qui se comptent par dizaines de millions de dollars. Est-ce le cas dans votre relation avec votre coopérative funéraire? Évidemment, nous évoluons dans un secteur où, pour la plupart des mortels que nous sommes, nous souhaitons avoir le moins de liens ou de contacts possibles. La mort fait peur. C'est une réalité avec laquelle nous devons travailler, mais qui rend l'évaluation de notre travail comme administrateur plus difficile. Toutefois, nous avons besoin de savoir si les orientations que nous donnons à votre coopérative répondent véritablement à vos besoins. Écrivez-nous, téléphonez-nous. Vous connaissez un administrateur, faites-lui connaître votre opinion, nous sommes là pour vous écouter et vous servir.

Les coûts se sont avérés plus élevés que prévus et nous avons dû convoquer une assemblée générale spéciale des membres pour compléter le financement de notre projet de construction à Hull. Si vous êtes passés sur le boulevard Cité des Jeunes, à Hull, vous avez dû apercevoir l'affiche de la coopérative et de l'entreprise de construction.

Nous souhaitions pouvoir entrer dans nos nouveaux locaux à temps pour y célébrer dignement notre vingtième anniversaire. Malheureusement, le temps passe rapidement et nous devrons y renoncer. Mais ce n'est que partie remise. Cependant, je peux vous assurer qu'une fois concrétisés, les plans préparés par la firme d'architectes Marcel Landry vous rendront fiers d'être l'un des 6130 propriétaires de la Coopérative funéraire de l'Outaouais.

Réjean Laflamme  
Président

*M*a mère avait fait ses préarrangements funéraires et lorsqu'elle est décédée, tout a été facile. Maman avait choisi des funérailles simples et dignes, à l'image de sa vie. Toutefois, son corps reposait dans un cercueil blanc, un signe discret de sa coquetterie qui nous a fait sourire. Nous n'aurions jamais pensé ni osé lui offrir cette fantaisie. En s'occupant elle-même de ses préarrangements funéraires, maman nous a également libérés des questions pécuniaires qui sont associées à un décès.

*Nous avons d'autant plus apprécié le geste de maman que nous avons vécu le décès de papa quelques années plus tôt, sans préarrangements funéraires.*

*Merci maman pour ce tendre geste.*

*Hélène Dion  
Membre n° 4880*



Les **P**réarrangements ...  
une dernière attention  
pour ses proches

La Coopérative funéraire  
de l'Outaouais vous invite  
à considérer tous les  
avantages qu'offrent les  
préarrangements funéraires.

D'ailleurs, c'est lorsque  
survient un décès qu'on  
réalise vraiment à quel  
point il a été sage d'avoir  
pris le temps de faire des  
préarrangements.



**Coopérative funéraire  
de l'Outaouais**

*Une maison funéraire  
bien de chez nous  
qui nous appartient*

### Préarrangements funéraires

Montant de l'achat	Paiement au comptant (rabais de 5 %)	Paiement en 3 mensualités (rabais de 2,5 %)	18 mois sans intérêts
1 800 \$	1 710 \$	1 755,00 \$	100,00 \$
2 500 \$	2 375 \$	2 437,50 \$	138,89 \$
3 600 \$	3 420 \$	3 510,00 \$	200,00 \$
4 500 \$	4 275 \$	4 387,50 \$	250,00 \$
6 000 \$	5 700 \$	5 850,00 \$	333,33 \$
8 500 \$	8 075 \$	8 287,50 \$	472,22 \$
10 000 \$	9 500 \$	9 750,00 \$	555,56 \$

Nota : Un financement sur une plus longue durée est également offert.

**Retourner le coupon rempli à :**

Coopérative funéraire  
de l'Outaouais  
1369, boul. La Vérendrye Ouest  
Gatineau (Qc) J8T 8K2  
Téléphone : (819) 568-2425  
Télécopieur : (819) 568-2426

J'aimerais obtenir de plus amples renseignements sur les préarrangements de la Coopérative funéraire de l'Outaouais et recevoir par la même occasion un exemplaire de votre document «Aide-mémoire pour ma succession».

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

**IMMOBILIER**



**SOCIÉTÉ  
DE RECHERCHE  
& D'ÉVALUATION  
IMMOBILIÈRE**

**GILLES SIMARD, É.A.**

16, rue Jeanne-d'Arc  
Hull (Québec) J8Y 2H2

Tél. : (819) 776-6020  
Fax : (819) 595-0136

**FLEURISTE**



*Rien Le*  
Spécialisé en plantes d'orchidées  
Arrangements floraux artistiques

**Fleuriste Jardin Radisson**

Tél. : (819) 920-0341  
Télec. : (819) 775-9609

Le 10 août 1997, la comédienne Marie-Soleil Tougas perdait la vie à l'âge de 27 ans dans un accident d'avion. Deux ans plus tard, sa mère, Micheline Bégin, livre son témoignage.

# L'urgence de partager

Par **France Denis**

Photos : Claude Croisetière

Il y a chez Micheline Bégin une urgence de partager. Partager ses souvenirs, ses émotions et, surtout, son espoir. On s'attend à rencontrer une femme réservée, brisée par le chagrin. C'est plutôt une femme chaleureuse, volubile, généreuse et d'une lucidité renversante qui nous reçoit chez elle.

Sitôt le magnétophone en marche, la discussion ne s'arrêtera pas, ou si peu, pour laisser passer un ange ou éponger le flot des émotions. La pudeur nous retient, on n'ose pas aborder de front les moments les plus douloureux. C'est elle qui nous y entraîne, sans détour, même si ça fait mal. Oui, il faut parler de la mort, de la douleur, de la vie qui continue, de l'espoir qui renaît, insiste-t-elle.

Elle a souffert, et souffre encore, comme quelqu'un qui a « reçu un coup de poignard dans le cœur ». « Durant les premiers mois, on travaille uniquement à enlever le manche. Mais on sait bien qu'on devra continuer de vivre en gardant la lame dans le cœur. » Elle a entrepris son deuil comme un entrepreneur mène un chantier : brique par brique, clou par clou, une journée à la fois. À la différence qu'il n'y a pas d'échéancier.



***La mort de Marie-Soleil a été tellement médiatisée; peut-être pourrions-nous laisser tomber les circonstances dans lesquelles vous avez appris la mort de votre fille.***

- Je crois plutôt qu'on devrait commencer par cela. Beaucoup de personnes ont l'impression de savoir ce qui est arrivé, mais peu le savent.

J'étais en vacances sur la Côte-Nord avec Daniel, mon mari. Nous étions partis en moto depuis une semaine. Nous avions roulé durant toute la journée et, le soir, dans un petit motel de Sept-Îles, j'avais envie de regarder un bon film à la télévision. Le film commence, puis un bulletin spécial nous informe qu'on avait appris la mort de deux personnalités de la télévision et du cinéma dans un petit avion dans le Grand Nord.

***Vous avez compris tout de suite?***

- Oui, mais c'était le refus. Non, ça ne se peut pas, c'est pas vrai! Mais en même temps, je savais que ça ne pouvait pas être autre chose.

***Vous saviez qu'elle était là-bas?***

- Non. Je savais qu'elle était avec Jean-Claude (Lauzon) et qu'ils allaient régulièrement dans le Grand Nord. J'ai téléphoné au père de Marie-Soleil qui m'a confirmé qu'il venait de l'apprendre de la part des policiers. Alors moi, j'ai tout lâché, c'était la panique totale.

***Avez-vous eu un moment de doute, d'espoir?***

- Non. Quand j'ai appelé le père de Marie-Soleil pour lui dire « Je viens d'apprendre à la télévision qu'il y a eu un accident d'avion, c'est pas elle hein? » Il m'a dit oui. Il n'y a jamais eu de doute. Seulement un refus total.



***Le deuil est quelque chose de très privé. Comment avez-vous vécu la vague de solidarité incroyable qui a suivi le décès de votre fille?***

- Je savais qu'elle était très aimée. Quand je l'accompagnais à des activités, le comportement des gens le démontrait clairement. De sentir l'appui des gens dans des moments comme ceux-là, évidemment que ça ne peut pas être mauvais pour une mère. Mais en même temps, c'est sûr que j'avais envie de dire « Laissez-moi donc vivre ma peine! » Il aura fallu attendre toute la première année avant d'avoir un peu de temps pour moi.

Je reçois encore du courrier, des demandes de toutes sortes. Mais aujourd'hui, je suis plus forte, plus en mesure d'analyser les demandes, de prendre des moyens de ne pas être brimée dans mon intimité. Durant la première année, j'étais complètement défaite. Mais en même temps, quelque chose a fait que je me suis complètement centrée pendant les premiers mois.

Je me suis donné le droit d'être égoïste. C'était absolument nécessaire que je laisse descendre ce qui se passait dans ma tête jusque dans mon cœur et, à l'inverse, laisser remonter ce qui se passait dans mes tripes jusque dans ma tête.

### ***Vous étiez bien entourée?***

- J'ai été gâtée de ce côté-là. Mais quand les gens me demandaient « De quoi as-tu besoin? » je leur répondais : « Attention, moi je suis capable de demander. Jamais je n'ai fait cela dans ma vie, mais là, j'en suis capable. Alors si tu offres, sois certain que tu pourras remplir la commande! » (grand éclat de rire)

### ***Quelles sont les ressources qui vous ont aidée?***

- La première aide que j'ai demandée, c'est à Sept-Îles même. J'étais en état d'urgence, je ne pouvais pas rester dans cet état. Et le retour ne pouvait se faire que le lendemain matin en avion.

Le dimanche soir à Sept-Îles, comment faire pour consulter un médecin, un pharmacien, une aide pour passer à travers la nuit? La seule solution qui me restait, c'était l'hôpital. C'est à ce moment-là que la propriétaire du motel s'est rendue compte que j'étais la mère de Marie-Soleil. Alors elle est venue avec moi à l'hôpital et elle m'a accompagnée comme une bonne mère. J'ai eu une aide médicamenteuse et le médecin a insisté auprès de mon mari pour que je sois suivie par un psychologue à mon retour. Dès ce moment-là, j'ai su que je ne pouvais pas y arriver toute seule.

À mon retour, j'ai consulté une psychologue que je connaissais. J'ai vite senti que j'avais aussi besoin du soutien d'un groupe pour parler à quelqu'un qui avait connu la même chose que moi.

### ***C'est à ce moment-là que vous êtes allée à Deuil Secours?***

- Oui, ça m'a été d'un grand secours. Mais c'est l'ensemble de mes démarches qui m'a aidée : le groupe, la psychologue, les lectures, les séminaires, les conférences, plus le soutien de mon mari, qui a été extraordinaire. Bien sûr, il était très proche de Marie-Soleil, mais il pouvait mieux me soutenir que s'il avait été son père. Tout mon entourage m'a beaucoup aidée.

### ***Quand on pense à la relation d'aide, on pense surtout à l'écoute. Beaucoup de gens réagissent en disant « Je ne sais pas quoi lui dire ». Et, surtout, tout le monde n'est pas fait pour écouter.***

- En fait, rares sont les gens qui savent vraiment écouter. Ils nous donnent des conseils, ils nous parlent de leur expérience. Moi, je suis allée jusqu'à imposer de me faire écouter. J'ai dit à des gens « Tu ne m'écoutes pas et j'ai besoin que tu m'écoutes. Je ne suis pas capable de recevoir ce que tu as à me raconter ».

### ***Comment peut-on aider alors?***

- En dehors de l'écoute, il y a des choses aussi simples que de préparer un repas. Tout le monde te dit que tu



dois manger, mais tu n'as même pas le courage de préparer un plat. La maison est pleine de monde, mais tu n'as pas le goût de faire le ménage. Pourquoi ne pas offrir de passer l'aspirateur ou de nettoyer la salle de bains? On peut aider aussi en offrant d'aller faire les emplettes ou même en assurant une présence au moment où l'entourage reprend ses activités, simplement pour s'assurer que les idées noires n'aient pas trop d'emprise. On n'est pas obligé de dire quelque chose.

### ***De plus en plus de gens choisissent d'être incinérés sans exposition. Dans votre cas, vous n'avez pas eu le choix. Que pensez-vous de cette tendance?***

- Jusqu'à la mort de Marie-Soleil, c'est aussi ce que je pensais, pour ne pas déranger. Je me disais que j'allais être morte, que les os ne me feraient plus mal et que, finalement, ce n'était pas important. La mort de Marie-Soleil m'a fait voir les choses autrement. Aujourd'hui je dis à mes proches : « Quand moi je vais mourir, les gens qui restent choisiront pour eux-mêmes ce dont ils ont besoin. » Moi, je ne peux pas déterminer ce qui va leur faire du bien à eux.

Ce qui compte finalement lors d'un décès, ce ne sont pas tant les besoins de la personne décédée que ceux des proches. C'est à eux de se centrer sur leurs besoins. Est-ce qu'on a besoin de la saluer? Est-ce qu'on a besoin de se sentir entourés? Est-ce qu'on souhaite sentir la présence des gens qui l'aimaient? Est-ce qu'on a besoin de la voir dans une tombe avec l'impression qu'elle est en paix? Satisfaisons ces besoins-là.

### ***J'ai lu que vous n'avez qu'un regret envers Marie-Soleil. C'est celui de n'avoir jamais parlé de la mort avec elle. Croyez-vous qu'il faut parler de la mort?***

- J'en suis certaine, tout comme je suis certaine qu'il faut en parler très tôt aux enfants. Il faut les préparer à l'idée que quelqu'un peut partir pour toujours. J'ai parlé de tout avec mes enfants, aucun sujet n'était tabou. Mais jamais je n'ai pensé parler de la mort avec eux.

**Pourquoi faut-il en parler?**

- Pour vérifier comment on pourrait se soutenir, s'entraider, participer ensemble à des activités comme des séminaires, faire des lectures communes.

Depuis l'événement, j'ai parlé de la mort avec plein de gens, dont mes parents avec qui la question n'avait jamais été abordée. Ça m'a même permis de vivre une situation très surprenante. Je parlais avec eux de lectures que j'avais faites sur l'apprivoisement de la mort pour les enfants. Mon père, un homme réservé qui ne parle jamais de ces choses-là, m'a dit : « Tu sais, des morts

j'en ai vécues plusieurs dans ma vie : mon père, ma mère, des frères, des sœurs et là, Marie-Soleil. Chaque fois que quelqu'un part, je repense à ma sœur qui est morte à sept ans quand moi j'en avais cinq ». À 82 ans, 77 ans plus tard, c'est encore ce deuil-là qui refaisait surface à chaque fois que quelqu'un mourait. Pour moi c'est très révélateur : quand on vit un deuil, on doit l'assumer si on veut passer au suivant.

**À la mort de Marie-Soleil, quels sont les deuils que vous avez dû vivre, autres que celui de ne plus revoir votre fille?**

- Tous les rêves. Les petits-enfants, vivre avec elle une grossesse, un accouchement, toute la disponibilité, tous les projets immédiats qui se sont évanouis en même temps. Quand Marie-Soleil est décédée, je venais de prendre une préretraite depuis un

mois, avec l'intention de passer davantage de temps avec elle à mon retour de vacances. On avait tellement de rêves et de projets ensemble.

**À quels moments sa présence vous manque-t-elle?**

- Continuellement. Parfois, c'est en lisant un beau livre; je me dis que j'aimerais savoir ce qu'elle en aurait pensé. Ou simplement devant un beau paysage. Nous partageons le même sens de l'émerveillement. À d'autres moments, c'est en entendant une chanson que nous chantions ensemble. Marie-Soleil en connaissait des centaines. Parfois, je fredonnais un air que je lui avais appris petite et elle se mettait à le chanter, alors que moi j'en avais même oublié les paroles. C'étaient des moments extraordinaires. À chaque jour, quelque chose me rappelle son absence.

**Je travaille fort à faire mon gâteau**

« Les gens s'imaginent souvent que le temps arrange les choses. Le temps tout seul n'arrange rien. Comme le disait une animatrice de Deuil Secours, faire son deuil, c'est un peu comme faire un gâteau. Si on met tous les ingrédients sur la table et qu'on attend que le temps passe, le gâteau ne se fera pas.

J'ai pris les ingrédients que j'avais, et j'ai compris qu'il fallait que je fasse quelque chose. Oui, je savais que ça prendrait du temps. Il faut mélanger nos ingrédients, et il faut aussi permettre au gâteau de cuire. Une fois le gâteau au four, on a peut-être l'impression qu'il ne se passe rien. Mais non, il y a un gâteau qui cuit! Et ça sent bon, tu as des preuves tangibles qu'il se passe quelque chose. Le deuil, c'est la même chose. Après avoir fait tout ce qu'il fallait, il faut que tu permettes au temps de faire le travail. J'ai travaillé très fort à mon gâteau, et là je suis contente.

Personne n'a les mêmes ressources et personne ne vit les mêmes deuils. Chacun doit composer avec ses ingrédients, avec ce qu'il est. L'important c'est de savoir que chacun a des ressources, à l'intérieur. Il faut savoir y puiser et aller chercher de l'aide au besoin.

Je n'ai pas de recettes, et je crois que personne ne peut dire qu'il en a une. Il y a un gâteau à faire; travaillons au gâteau. »

**Êtes-vous plus consciente de la fragilité de la vie?**

- Non. Et j'espère que ça ne m'arrivera pas. Pendant un certain temps, j'étais très préoccupée par ces aspects-là : À quoi ça sert la vie? Pourquoi on vit? Mais ça demandait tellement d'énergie! J'ai choisi plutôt de vivre. Ce n'est pas toujours facile, il y a des fois où j'oublie, mais c'est un choix que j'ai fait en ayant Marie-Soleil en moi. Sa présence en moi fait que je fais quotidiennement le choix de vivre. Je ne veux pas être trop consciente de la fragilité de la vie, du fait que ça ne sert pas à grand-chose finalement; je refuse aujourd'hui de m'arrêter à ça. C'est important d'être encore avide de la vie.

**Vous êtes très sollicitée et votre intimité est très importante pour vous. Pourquoi avoir accepté cette entrevue?**

- J'ai l'impression que, peut-être, mon témoignage pourrait aider des gens. C'est le seul but. Je sais par les nombreux témoignages que j'ai reçus que les gens ont besoin de parler de leur deuil et qu'ils cherchent quelqu'un qui va les comprendre. Moi, je ne peux donner de conseils à personne. Mais ce deuil a été connu par tout le monde et vécu par beaucoup de gens. Si les gens réalisent que je suis malgré tout en mesure d'avoir envie de vivre, si ça incite certaines personnes à s'accrocher, à trouver leurs propres ressources, celles qui leur conviennent à eux, j'aurai eu l'impression d'aider.



À la mémoire de sa fille, Micheline Bégin s'implique dans la Fondation Marie-Soleil-Tougas dont la mission est de venir en aide à des groupes d'enfants qui ont des besoins psychologiques, affectifs, matériels et sociaux. « Un simple coup de main à huit ans peut aider un enfant à sortir d'une situation difficile pour lui permettre plus tard de fonder à son tour une famille saine ». Pour contribuer à cette fondation, veuillez transmettre vos dons à :

Fondation Marie-Soleil-Tougas, 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2

# Vivre le deuil à 15 ans

Quelques jours après la mort de François, 16 ans, ses amis se sont donnés rendez-vous à l'endroit où il avait perdu la vie dans un accident de voiture. Sur l'asphalte de la route, chacun y est allé d'un dernier témoignage écrit à la craie. À leur façon, ils venaient d'inventer un rituel d'adieu pour leur ami disparu.



Le deuil chez les adolescents se distingue de plusieurs façons de celui des adultes, notamment par la manifestation de leurs rituels d'adieu. « Et c'est tant mieux », soutient Nicole Morin, bénévole à la Fondation québécoise du cancer et détentrice d'un diplôme en études de la mort. Psychologue dans un Cégep durant plusieurs années, elle collabore actuellement à monter des groupes d'entraide pour les adolescents.

« L'important, lors d'un deuil, ce n'est pas le rite lui-même, c'est sa signification pour l'adolescent. Le rite représente le temps qu'on prend pour réaliser la perte, pour recevoir du support et saluer l'ami disparu. Peu importe le moyen qu'ils utiliseront pour vivre ces émotions, il est important de le respecter ».

Il en va de même pour tout le processus du deuil, souvent vécu différemment chez les adolescents. Déjà propices à la révolte et à l'émotivité, les adolescents qui ont perdu un proche peuvent vivre cette expérience de façon plus impétueuse. « La mort est déjà un sujet tellement tabou chez les adultes, imaginez chez les jeunes. Il y a un déni de la mort à l'adolescence ; on se sent invulnérable à cet âge. Quand arrive la mort dans leur entourage, les jeunes peuvent ressentir de la difficulté à partager leurs émotions. Ils ont moins conscience de l'importance d'aller chercher de l'aide ».

Et ce qui vient compliquer les choses, l'adolescence est en soi une étape difficile, souvent compliquée par des relations conflictuelles avec les parents. « Quand survient la mort d'un parent dans ces circonstances, le jeune se sent coupable, ce qui vient compliquer le deuil. Mais ce n'est pas exclusif aux jeunes. La majorité des gens a l'impression de se retrouver devant une tâche inachevée quand arrive la mort d'un proche. Voilà pourquoi les groupes d'entraide proposent aux participants d'écrire des lettres aux personnes disparues. C'est une façon de libérer des choses, de passer à une autre étape ».

## L'adolescent a aussi besoin de soutien

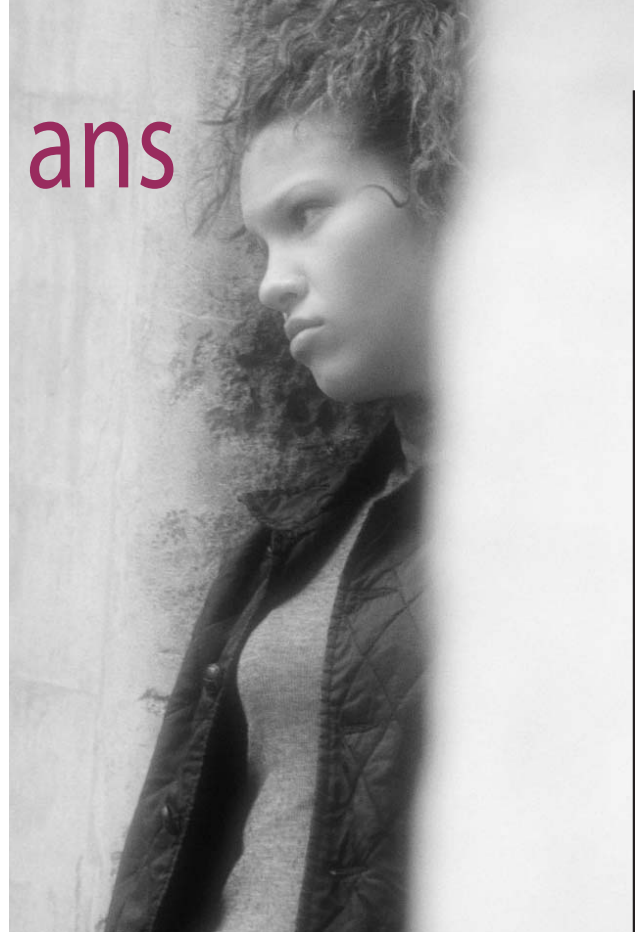
On accorde parfois moins d'attention à un adolescent qui vient de perdre un parent qu'au parent qui reste.

L'adolescent aura tendance à s'isoler plutôt que de partager sa douleur.

**« La mort est déjà un sujet tellement tabou chez les adultes, imaginez chez les jeunes ».**

D'où la fausse impression qu'il en souffre moins. « Il y a un manque de connaissance de l'adolescence, soutient Nicole Morin. Combien de fois j'ai entendu "Il ne s'en souviendra plus la journée de ses noces". Il y a une négation de sa douleur ». Trop souvent, on dit à l'adolescent d'être fort pour soutenir le parent qui reste. Sans savoir s'il survivra lui-même à cette dure épreuve, il se sent dans l'obligation de soutenir quelqu'un d'autre. « L'adolescent est déjà en travail de croissance physique et psychologique. On ajoute une autre pression en l'obligeant à guérir d'un deuil rapidement ».

D'où l'importance pour les jeunes de se retrouver au sein d'un groupe d'amis. « Un jeune sera davantage porté à chercher du support auprès des amis qu'auprès des parents, surtout si la famille est touchée par le deuil. Le phénomène de gang est important et les jeunes savent qu'ils



y sont acceptés. Mais en même temps, ils ont peur d'être rejetés. Le mérite inverse de ce phénomène, c'est que la gang contribue au déni du deuil. On souhaite passer à autre chose ».

La façon dont les adultes réagissent à la perte d'un proche a un effet majeur sur la réaction des adolescents face à la mort. Parfois, les adultes ne veulent pas en parler, présumant à tort épargner la douleur aux jeunes qui les entourent. La réalité est toutefois très simple : protégés ou non, les adolescents vivent le deuil.

Nicole Morin lance un message à l'entourage des jeunes endeuillés : « Occupons-nous de la douleur de nos adolescents. Parfois, un parent en détresse n'est pas disponible pour soutenir le jeune. L'entourage (grands-parents, amis, professeurs, voisins) peut alors prendre le relais et jouer un rôle crucial. Les jeunes ne communiquent pas de la même façon ; il faut parfois décoder. Le plus simple est d'aborder les choses simplement en demandant : Est-ce que tu as de la peine ? Il faut le rassurer sur ses émotions, lui dire qu'il ne faut pas avoir honte d'exprimer son chagrin. En lui manifestant qu'on l'aime, on peut aussi l'aider à parler, à dire sa douleur, à verbaliser le choc qu'il ressent ». **F.D.**

Malgré tout ce qu'elle implique, la mort fait partie de l'univers professionnel de plusieurs travailleurs. Cette chronique vise à vous présenter la réflexion de personnes qui vivent la mort au quotidien dans leur travail. Pour amorcer cette chronique, nous vous invitons à faire connaissance avec le point de vue d'un médecin.

## Côtoyer la mort, comme une leçon de vie

**Médecin de famille, le docteur Mario Dubuc est chef du service des soins palliatifs au Centre universitaire de santé de Sherbrooke. Il est également responsable des activités médicales à la Maison Aube-Lumière, une institution vouée aux cancéreux en phase terminale.**

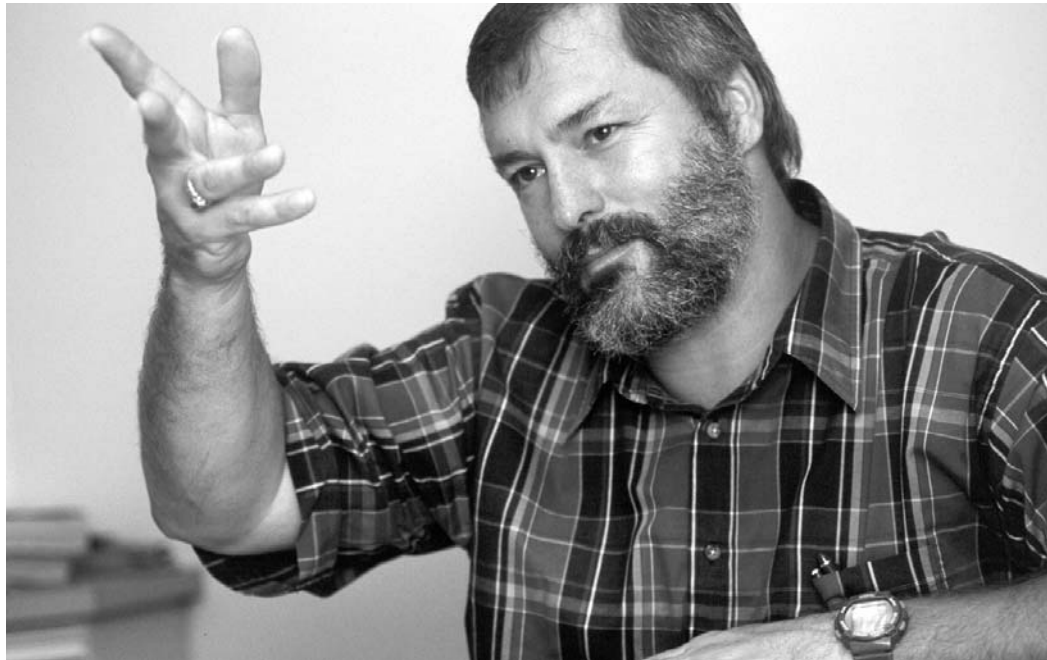


Photo : Claude Croisetière

***Votre formation de médecin vous prépare à soigner. Quand la mort est inéluctable, croyez-vous que le personnel médical est suffisamment formé pour accompagner un mourant?***

Malheureusement non, mais ça va changer car l'approche en soins palliatifs a été priorisée dans certaines universités. C'est un réel besoin. Avec la population qui vieillit, de plus en plus de gens sont confrontés à des maladies mortelles.

***Comment arrivez-vous à trouver les mots justes pour annoncer à une famille la mort d'un proche?***

C'est toujours très difficile, surtout pour un médecin qui est appelé à venir faire un constat de décès d'une personne qu'il n'a jamais vue. Évidemment, c'est plus facile si on a accompagné la famille du défunt durant un certain temps et qu'on a développé des liens privilégiés avec eux.

Il n'y a pas de formule unique et magique. Il faut utiliser les termes qui nous apparaissent les plus justes et qui vont respecter la souffrance que les personnes vivent. Il faut que ça soit une forme d'entrée pour les supporter dans les premiers instants où ils vivent le décès d'un proche.

***Diriez-vous que cette annonce influence la conduite du deuil?***

Certainement. Si les familles reçoivent une annonce qui respecte leur souffrance et qui s'accompagne de support, d'écoute et de présence, ça fait une différence. Ça ne se joue pas dans les mots mais davantage dans l'attitude et la capacité d'offrir du support.

***Quelles conditions sont nécessaires pour annoncer à un patient qu'il est atteint d'une maladie fatale?***

La plupart du temps, c'est un diagnostic qu'il faut annoncer seul à seul dans un environnement propice. Il n'est pas approprié d'entrer dans une chambre avec un résident et deux stagiaires, d'annoncer à un patient qu'il va mourir et de ressortir. On en voit des choses comme

ça, je trouve ça triste. Ça laisse un goût très amer au patient, une fois qu'il a traversé l'état de choc.

Ce qui est très important, c'est de suivre l'agenda de la personne. Certains patients ne veulent pas savoir avec précision ce qui va se passer, ils ne sont pas prêts. On y va graduellement pour ne pas envoyer un diagnostic qu'il ne veut pas

recevoir et qui va créer un état de choc inutile. Il faut aussi être disponible pour rester avec la personne si on sent qu'elle en a besoin.

***Que faites-vous lorsque la famille désire cacher la vérité à un proche?***

On appelle ça la conspiration du silence. L'objectif est très légitime : la famille veut protéger le malade, l'empêcher de souffrir et de se laisser aller.

Il faut prendre le temps de leur expliquer à quoi ça mène. Cacher la vérité mène souvent à l'inconfort et à l'évitement face au malade. Inconsciemment, les gens espacent leur visite en raison de l'inconfort que ça génère. Ça risque d'isoler davantage le malade, de le

**« Certains patients ne veulent pas savoir avec précision ce qui va se passer, ils ne sont pas prêts ».**

## « Les cheminements que font les patients nous font grandir personnellement, nous font apprivoiser la mort, pour nous et pour nos proches ».

laisser mourir seul et abandonné. Lorsqu'on explique tout ça à la famille, c'est exceptionnel que les gens ne changent pas d'idée. On les aide à vivre avec le fait que leur proche sait qu'il va mourir, avec toute la tristesse et les émotions que ça engendre.

Et pour avoir fait beaucoup d'annonces de ce genre, quand on annonce aux patients que le diagnostic est fatal, plusieurs répondent « Je le savais ». Ça les soulage de ne plus se questionner.

### **La vérité leur permet de se préparer?**

Exactement. Et de vivre des choses qu'ils ne pourraient pas vivre si la vérité est cachée. Les gens qui ont maintenu la conspiration du silence jusqu'à la fin vivent des deuils extrêmement pénibles puisqu'ils n'ont pas résolu leurs situations difficiles avec la personne qui va mourir.

### **Avec le vieillissement de la population et le développement des soins palliatifs, croyez-vous qu'il y a une évolution de la mentalité du personnel soignant face à la mort des patients?**

Il y a eu des évolutions de mentalité, de connaissance et de savoir-faire. Les soins palliatifs c'est relativement jeune comme discipline. Ça a quand même permis au personnel soignant d'apprivoiser cette réalité qu'est la mort. Dans le passé, on a pensé qu'il ne fallait pas annoncer la mort. Aujourd'hui, on sait que ce n'est pas la bonne façon d'agir. On ne permet pas aux gens de vivre ce qu'ils ont à vivre, de donner un sens à leur mort si on ne leur dit pas qu'ils vont mourir.

### **Est-ce que les structures hospitalières sont adaptées pour le recueillement des proches et pour accompagner le mourant?**

Non, et elles le sont de moins en moins avec les coupures qu'on a vécues. L'hôpital ne souhaite pas avoir dans ses murs des gens qui vont mourir. Il veut réserver ses services aux gens qui ont des chances de guérir ou qui ont absolument besoin de recevoir des traitements qui vont les soulager. Avec ce qu'il a comme ressources, l'hôpital fait de son mieux pour fournir le personnel qui va supporter ces gens-là. Mais ce n'est pas aussi approprié que des maisons vouées à cette mission, comme la maison Aube-Lumière.

### **Concrètement, qu'y a-t-il de plus qu'à l'hôpital?**

D'abord, l'environnement est plus approprié. La chambre est peinte en couleurs, le lit est plus confortable, il y a possibilité pour la famille de coucher dans la chambre du malade sur un lit d'appoint, les patients et leur famille ont accès à une cuisine. L'atmosphère est différente. Les heures de repas sont plus flexibles.

De plus, le personnel est formé de façon pointue pour s'occuper de cette clientèle. Comme le ratio personnel-patient est plus avantageux, le personnel a plus le temps pour s'asseoir et écouter un patient parler; ça fait même partie de ses tâches. Finalement, le centre peut compter

sur beaucoup de bénévoles formés pour faire de l'accompagnement.

### **Vous arrive-t-il d'être affecté par l'enchaînement de deuils que vous vivez dans votre travail?**

C'est sûr qu'on vit des deuils, surtout lorsqu'on a entretenu des relations privilégiées avec la personne qui meurt. C'est particulièrement difficile aussi quand la mort n'est pas prévue, quand la personne nous quitte sans prévenir. Avec la clientèle des soins palliatifs, le deuil commence dès l'arrivée du nouveau patient. Tout en les aidant à apprivoiser la mort, on se prépare nous-mêmes, on fait le cheminement avec eux.

### **Sur le plan personnel, diriez-vous que le fait de côtoyer la mort dans votre travail entraîne une réflexion personnelle sur la mort, sur votre propre mort?**

Forcément. On n'a pas le choix de réfléchir et de se questionner sur la mort, quand on la côtoie assez régulièrement. Les cheminements que font les patients nous font grandir personnellement, nous font apprivoiser la mort, pour nous et pour nos proches. Il n'en demeure pas moins que c'est une expérience difficile, triste.

Concernant ma propre mort, j'essaie simplement de mieux vivre. Quand on voit mourir des jeunes personnes, des gens de tous les milieux, on revoit notre échelle de priorités. La réflexion sur notre mort nous amène une réflexion sur notre propre vie. **F.D.**



Photo : Claude Croisetière

# Les prestations et les indemnités lors d'un décès

Suite au décès d'un proche, les membres de la famille immédiate du défunt sont parfois admissibles à des prestations ou indemnités provenant de ministères, d'organismes paragouvernementaux ou de compagnies d'assurances.

## Les prestations de la Régie des rentes du Québec

Trois rentes ou prestations peuvent être versées au décès d'une personne qui a cotisé au Régime de rentes du Québec :

**La prestation de décès :** La prestation de décès consiste en un paiement unique à la suite du décès d'un cotisant au Régime. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 1998, la prestation de décès est la même pour tous les cotisants qui satisfont aux exigences du Régime, soit 2500 \$.

**La rente de conjoint survivant :** Le conjoint survivant a droit à une rente si la personne décédée a suffisamment cotisé au Régime. La demande doit être présentée à la Régie dans un délai de 12 mois suivant le décès.

**La rente d'orphelin :** L'enfant d'un cotisant décédé a droit à la rente d'orphelin s'il a moins de 18 ans et si la personne décédée a suffisamment cotisé au Régime. Elle est payée à compter du mois qui suit le décès si la demande est présentée dans un délai de 12 mois suivant le décès. Elle se termine à 18 ans.

## Les indemnités de la Commission de la santé et de la sécurité du travail

**La maladie professionnelle ou l'accident :** Lorsqu'une personne décède des suites d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle, son conjoint et les personnes à charge (ou d'autres membres de la famille) ont droit à diverses indemnités. Une indemnité pour les frais funéraires est aussi versée à la personne qui a acquitté ces frais.

**L'acte de civisme et l'acte criminel :** Des indemnités sont également prévues pour les personnes à charge lorsqu'une personne décède en accomplissant un acte de civisme ou lorsqu'elle est victime d'un acte criminel. Une indemnité pour les frais funéraires est versée à la personne qui a acquitté ces frais, jusqu'à concurrence de 600 \$.

## Les indemnités de la Société de l'assurance automobile du Québec

Le décès d'une victime d'accident d'automobile donne à ses héritiers le droit de recevoir une indemnité de décès. Pour plus de renseignements, communiquer avec la Société de l'assurance automobile du Québec.

## La prestation de décès de la sécurité du revenu

Même si la personne décédée n'était pas prestataire de la sécurité du revenu au moment du décès, des prestations spéciales peuvent être versées par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité pour acquitter les frais funéraires déboursés.

## Les assurances

Il est important de vérifier si la personne décédée avait souscrit à des polices d'assurance-vie. On peut les chercher dans le coffret de sûreté de son institution financière, auprès de son employeur ou dans ses effets personnels. Si la recherche est infructueuse, on peut faire une demande de recherche à l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes.

## Les autres prestations

Il peut exister d'autres prestations auxquelles vous avez droit :

- Commission de la construction du Québec;
- commissions des accidents du travail des autres provinces;
- Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)
- pension de retraite de la Fonction publique du Canada (Allocation aux veufs et aux veuves)
- pensions étrangères;
- prestation de la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurance (CARRA);
- prestation des anciens combattants;
- réclamation en cas d'accident de chasse sportive;
- régime de pension du Canada, si la personne décédée a travaillé dans d'autres provinces;
- régime privé de pensions.

Source : *Quoi faire lors d'un décès*, Communications Québec, 1999

**Offrez-vous cette Sécurité aujourd'hui... Et vivez plus tranquille**

**SÉCURICOOP**

**OFFERT EN EXCLUSIVITÉ À VOTRE COOPÉRATIVE**

Un service d'assurance vie  
Pour les personnes de 20 à 75 ans

• Souple • Simple • Immédiate • Avantageuse •

- ...Aucun examen médical
- ...Adhésion immédiate
- ...Prime fixe et compétitive
- ...Assurance libérée
- ...Service d'assistance téléphonique



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

[www.avdl.com](http://www.avdl.com)

# Mot du directeur général



Je suis à la barre de la Coopérative funéraire de l'Outaouais (CFO) depuis bientôt deux ans et j'avoue que je n'ai pas encore eu le temps de m'ennuyer. Puisque votre coopérative est en croissance continue, ce ne sont pas les dossiers majeurs à traiter ni les projets qui manquent.

Votre coopérative vous offrira de nouvelles installations des plus modernes à Hull au cours des prochains mois et y déménagera son siège social, parce que les installations de Gatineau souffrent déjà d'un manque d'espace pour bien desservir sa clientèle en pleine croissance. Quoique la santé financière de votre coopérative se porte très bien, l'apport de ses partenaires d'affaires lui sera quand même nécessaire pour financer le projet. Les plans sont déjà acceptés et ce sont les dernières démarches à la mise en place du financement qui retardent le début de la construction.

En juin dernier, la CFO acquérait l'ensemble des actifs, incluant les arrangements préalables, de la maison funéraire Laviolette et Robinson qui a fait faillite. Par contre, elle n'a pas acquis les arrangements préalables qui relevaient des Jardins Commémoratifs de l'Outaouais Inc. puisque, dans plusieurs cas, une bonne partie de l'argent qui aurait dû être en fiducie n'y était pas. De plus, plusieurs clients qui avaient signé un contrat d'arrangements préalables avec les Jardins Commémoratifs de l'Outaouais ou avec la maison funéraire Laviolette et Robinson ont réalisé qu'aucun argent n'avait été déposé en fiducie et qu'ils se retrouvent aujourd'hui avec un contrat qui ne vaut essentiellement plus rien. En collaboration avec l'Office de la

protection du consommateur, nous comptons faire tout en notre pouvoir pour aider les anciens clients de cette maison funéraire qui ont été floués à se sortir de cette fâcheuse situation et à obtenir les services de qualité auxquels ils auraient eu droit.

D'autre part, le logiciel de gestion des dossiers développé pour la CFO par le Conseil des coopératives de l'Outaouais est maintenant solidement implanté. Il permet une meilleure gestion des dossiers, la production de documents à l'allure plus professionnelle et facilite non seulement le travail de nos conseillers aux familles mais également le travail comptable. Voilà les principaux dossiers auxquels nous avons consacré nos énergies au cours des derniers mois.

La convention collective signée en février 1998 vient à échéance le 31 décembre 1999. Nous comptons entreprendre la négociation de son renouvellement d'ici quelques semaines et nous souhaitons en arriver à une entente négociée avant la fin de l'année courante.

Je vous réitère que votre coopérative est là avant tout pour vous servir et je vous invite encore une fois à me faire part de vos suggestions pour améliorer la qualité des services et l'image de votre coopérative.

Marcel Guy  
Directeur général



CAISSE POPULAIRE  
**St-Joseph**  
de HULL

250, boul. Saint-Joseph, Hull  
345, boul. Alexandre-Taché, Hull  
**TÉLÉPHONE : (819) 776-3111**

Une bonne **planification successorale** facilite la distribution de votre patrimoine et permet à vos proches de respecter vos volontés.

Il est donc important de pouvoir compter **sur des gens en qui vous pouvez mettre toute votre confiance**, c'est pourquoi, à la Caisse populaire St-Joseph de Hull, des conseillers expérimentés vous guideront dans la préparation et liquidation de votre succession.

Pour un **service et une approche personnalisés**, faites appel à un conseiller financier en composant le numéro 776-3111

FLEURISTE

# HELENE

FLEURISTE

FLORIST



84 rue Eddy Street  
Hull, P.Q. J8X 2W4  
MIGUEL THERRIEN, prop.  
Service avec touche personnelle

777-7533

777-3941

TRAITEUR



POURVOYEUR TRAITEUR

# CHEZ LISE

Réceptions de tout genre

15, rue Richard  
Hull (Québec)  
Tél.: (819) 778-5356  
(laissez un message)

INFORMATION

## LeDroit

www.ledroit.com



À votre porte  
tous les matins !

Service aux abonnés : (613) 562-0555

FLEURISTE



## La Maison de fleurs SV

Chantal Blondin  
383, boul. Gréber  
Gatineau (Québec)  
J8T 6M7  
Tél.: (819) 568-1809

*...nos fleurs soufflent  
ce que les mots ne peuvent dire...*

FLEURISTE

## Fleuriste CACIQUE



Arrangements floraux pour toute occasion

Propriétaires:  
Colette Clément  
Estelle Plouffe

211, boul. Maloney O., Gatineau J8P 3V9



669-4151  
Fax : 663-9755

TRAITEUR



Des plats  
hors de l'ordinaire

## LA SANDWICHERIE ET PLUS

TRAITEUR  
pour tout genre d'occasions

21 Demontigny  
Hull, Québec J8Y 4L4

Pierre-Paul Billard, prop.  
771-8655



### Demande d'adhésion / Changement d'adresse

- Je désire devenir membre de la Coopérative funéraire de l'Outaouais.  
*Je m'engage à respecter les règlements de l'Association et je souscris trois (3) parts sociales de dix (10\$) dollars.  
Ci-joint un chèque au montant de 30 \$ au nom de la Coopérative funéraire de l'Outaouais.*
- Je désire vous aviser d'un changement d'adresse.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ (jour) \_\_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_\_ (année)

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Nom du conjoint : \_\_\_\_\_

Téléphones : ( ) \_\_\_\_\_ et ( ) \_\_\_\_\_

Pour de plus amples renseignements : 568-2425 - Coopérative funéraire de l'Outaouais 1369, boul. La Vérendrye O., Gatineau Québec J8T 8K2