



VIVRE UN DEUIL SANS S'ISOLER

Des gestes et des ressources pour traverser l'épreuve



Table des matières

<u>La force des liens dans l'épreuve</u>	2
<u>Le deuil, un processus propre à chaque personne</u>	3
<u>Vivre un deuil augmente le risque de solitude ou d'isolement</u>	4
<u>Les effets néfastes de l'isolement</u>	4
<u>Comment éviter la solitude et l'isolement lors d'un deuil ?</u>	5
<u>Des contextes particuliers de deuil</u>	6
<u>Quand demander de l'aide ?</u>	9
<u>Des ressources pour aider à vivre un deuil</u>	10
<u>Le deuil, une épreuve parfois enrichissante</u>	11
<u>Messages clés sur le processus de deuil</u>	11



La force des liens dans l'épreuve

En vieillissant, nous vivons souvent des pertes. La plupart du temps, l'adaptation au deuil se fait graduellement. Nous prenons acte de la perte, nous traversons l'épreuve et poursuivons notre chemin, parfois plus solides qu'avant.

Notre capacité d'adaptation dépend en partie de nos liens avec des personnes présentes dans notre entourage :

- famille, cercle d'amitié, voisinage
- milieu de vie du quartier (commerces, bibliothèque, maison de la culture, etc.)
- organismes communautaires, associations culturelles ou religieuses.

Pouvoir compter sur une ou plusieurs personnes à qui se confier nous procure un filet de sécurité émotif. Nous pouvons leur dire nos sentiments, besoins, craintes et difficultés en toute confiance et confidentialité.

Pour les personnes qui vivent seules ou qui sont moins bien entourées, le deuil peut toutefois aggraver la solitude. Or, la solitude et l'isolement nuisent à notre bien-être et à notre santé.

Le deuil, une réalité fréquente chez les personnes de 65 ans et plus

En 2024, 78 000 personnes sont décédées au Québec. Parmi elles, 88 % étaient des femmes et 81 % des hommes de 65 ans et plus. Avec le vieillissement croissant de la population, on prévoit que le nombre de décès continuera d'augmenter chaque année.

Les personnes aînées sont donc particulièrement à risque de vivre des deuils, que ce soit la perte de frères ou sœurs, du conjoint ou de la conjointe, d'amis ou de gens du voisinage. Cette réalité peu souvent abordée fait néanmoins partie du quotidien d'un grand nombre de personnes aînées.

Source : Institut de la Statistique du Québec (2025). *Le bilan démographique du Québec*. statistique.quebec.ca/fr/fichier/bilan-demographique-quebec-edition-2025.pdf

PERTES POUVANT MENER À UN DEUIL

- Le décès d'un être cher
- La retraite et la perte du rôle social lié au travail
- Le déclin de la santé et de l'autonomie
- La mort d'un animal de compagnie
- Le déménagement avec la perte du « chez-soi » et du milieu de vie familial
- L'arrêt de la conduite automobile et les limitations de la liberté de déplacement
- Les responsabilités de la proche aidance

QUELQUES DÉFINITIONS



Les liens sociaux comprennent les diverses manières dont les personnes entrent en relation et interagissent les unes avec les autres.



La solitude désigne le sentiment douloureux résultant d'un écart entre les liens sociaux désirés et réels.

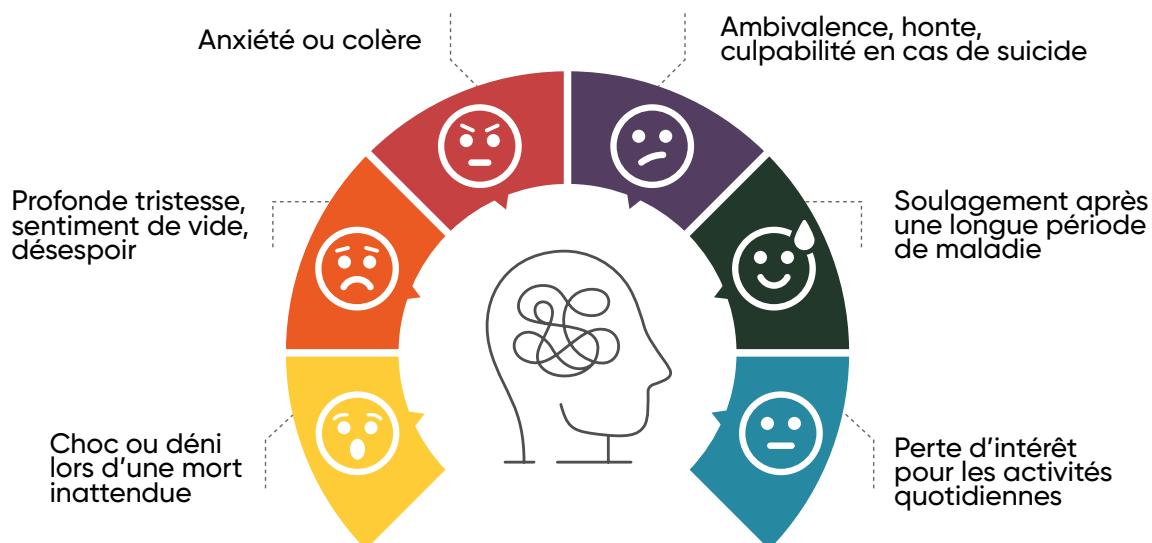


L'isolement social fait référence à l'absence objective de liens sociaux suffisants en nombre et en qualité.

Source : Organisation mondiale de la Santé (2025). *De la solitude aux liens sociaux. Ouvrir la voie vers des sociétés plus saines*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/who-commission-on-social-connection/whocsc-plainlanguage-fr.pdf?sfvrsn=c5396dff_6&download=true

Le deuil, un processus propre à chaque personne

Perdre un être cher entraîne toute une gamme d'émotions et de réactions qui peuvent varier selon les circonstances :



Chaque personne vit son deuil à sa façon, selon son rythme, avec ses propres émotions et réactions.

Notre façon de nous adapter à un deuil dépend de plusieurs facteurs :

âge traits de personnalité éducation, conditions de vie

identité : sexe, genre, orientation sexuelle, culture, religion, statut migratoire

histoire de problèmes de santé mentale : dépression, anxiété

liens avec la personne disparue, circonstances de son décès et expériences de deuil passées

Il n'y a pas de processus de deuil « idéal ». L'essentiel est de ne pas s'isoler.



Vivre un deuil augmente le risque de solitude ou d'isolement

Pour les personnes âgées, plusieurs phénomènes associés aux deuils peuvent multiplier les risques de solitude ou d'isolement.

PHÉNOMÈNES	EXPLICATIONS
Réduction de notre réseau social	Des décès répétés peuvent causer ou augmenter notre sentiment de solitude.
Deuils de plus en plus difficiles à vivre	Un nouveau deuil ravive souvent des pertes précédentes.
Peur de vivre une nouvelle perte	La crainte de souffrir un autre deuil peut freiner notre désir de créer de nouvelles relations.
Processus de deuil sous-estimé par notre réseau social	L'importance d'un deuil est parfois sous-estimée, ce qui réduit l'empathie et le soutien de notre entourage.
Changements dans nos conditions de vie	Un déménagement, une perte de mobilité ou des difficultés à maintenir certaines amitiés peuvent réduire notre réseau social.

Les effets néfastes de l'isolement

Entretenir des liens en participant à des activités sociales est une source importante de bien-être général. C'est aussi un bon moyen de maintenir notre santé physique, psychologique et cognitive.

L'isolement nuit à la santé, car il augmente les risques de :

- mortalité prématuée
- maladies cardiaques, accident vasculaire-cérébral (AVC), diabète
- troubles neurocognitifs (par exemple maladie d'Alzheimer)
- dépression, anxiété, idées suicidaires.



Comment éviter la solitude et l'isolement lors d'un deuil ?

Vivre un deuil est une expérience douloureuse. Nous pouvons toutefois traverser plus facilement cette épreuve en prenant soin de notre santé et en évitant de nous isoler.

Par exemple, nous pouvons :

- **Reconnaître et partager nos émotions** avec une personne de confiance.
- **Maintenir nos relations sociales** (famille, amis, voisinage, organismes).
- **Prendre soin de notre santé physique et mentale** (alimentation équilibrée, activité physique, méditation, soins de relaxation, activités en groupe).
- **Exprimer notre peine par les arts** (écriture, peinture, musique, artisanat).
- **Participer à des activités sociales ou bénévoles** pour retrouver un sentiment d'appartenance.
- **Recourir aux ressources locales** (associations de personnes aînées, centres communautaires, organismes culturels ou religieux).
- **Oser créer de nouveaux liens...** même à 80 ans ! Amitié ou amour, ces relations apportent réconfort et vitalité.

Source : Portail sur le Vieillissement Optimal de McMaster (2023) <https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/blog/detail/blog/2023/07/26/des-approches-pour-apaiser-les-symptomes-de-deuil?sid=93475a25-e964-4ce0-9ebdeae2eae91f10&hl=deuil>



Des contextes particuliers de deuil

Certains contextes de décès peuvent rendre le deuil plus difficile à vivre pour des personnes aînées. Par peur d'être jugées ou incomprises, elles peuvent cacher leur peine et s'isoler. Un entourage bienveillant et à l'écoute peut alors faire une réelle différence.

Le deuil vécu par une personne récemment immigrée	
<p></p> <p>Des défis fréquents</p>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Lorsque qu'une personne du pays d'origine meurt</u>, la personne endeuillée est parfois incapable d'assister aux funérailles à cause de sa santé, des frais de voyage, de ses responsabilités, etc. Cette absence peut causer un sentiment de culpabilité, accompagné d'une phase de déni plus longue par rapport à la perte de la personne décédée.• <u>Lorsque le décès survient au Québec</u>, la personne endeuillée est privée du soutien de sa famille éloignée. Elle fait parfois face à la difficulté de mettre en place les rituels religieux et funéraires de son pays d'origine pour des motifs juridiques ou administratifs. Le deuil peut alors se prolonger, lorsque la personne endeuillée s'accroche davantage aux souvenirs lointains.
<p></p> <p>Quelques conseils pour mieux traverser le deuil</p>	<ul style="list-style-type: none">• Garder le contact avec la famille éloignée (texto, courriel, appel vidéo, réseaux sociaux).• Participer aux funérailles en visioconférence, si possible.• Conserver un objet-souvenir de la personne décédée.• S'appuyer sur les amis ou la communauté d'accueil.• Organiser une cérémonie commémorative locale.• Envisager une collecte de fonds pour financer un voyage au pays d'origine.
<p></p> <p>Ressource</p>	<p>https://sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/Mort-et-deuil-en-contexte-migratoire.pdf</p>



Le deuil du partenaire de vie d'une personne aînée LGBTQ+

Au moment du décès de leur partenaire de vie, les personnes aînées LGBTQ+ (lesbiennes, hommes gais, personnes bisexuelles, trans ou queers, etc.) font face à des défis supplémentaires. Le cercle d'intimes au courant de leur relation étant souvent restreint, cela augmente le risque de vivre leur deuil dans la solitude. Outre l'âgisme, elles doivent aussi affronter le malaise parfois encore présent parmi leurs proches et dans la société face à l'orientation sexuelle. Un accueil bienveillant peut apaiser leurs craintes à se confier.

 Des défis fréquents	<ul style="list-style-type: none">• L'incompréhension du personnel de la santé qui n'offre pas de soutien aux personnes LGBTQ+ dans l'accompagnement de leur partenaire en fin de vie.• La non-reconnaissance de leur deuil et de leur « famille choisie » (ami.es et autres membres de la communauté LGBTQ+) par leur famille d'origine.• Le risque de dévoiler son identité sexuelle, au moment du décès de leur partenaire de vie, qui peut mener à l'exclusion par les familles respectives et l'entourage.• Les difficultés légales ou financières associées à leur statut civil non reconnu légalement. <p>Lorsque le deuil n'est pas reconnu, cela peut faire naître un sentiment d'invisibilité. Les personnes aînées LGBTQ+ qui ont vécu de nombreuses années de discrimination peuvent alors sentir que leurs relations sont encore invalidées. Ce manque d'empathie et de soutien complique le processus de deuil et entraîne un isolement plus marqué.</p>
 Quelques conseils pour mieux traverser le deuil	<ul style="list-style-type: none">• S'appuyer sur les membres de la « famille choisie ».• Organiser une cérémonie ou un rituel particulier pour partager sa peine avec des proches de la communauté LGBTQ+.• Continuer à parler de son partenaire pour honorer sa mémoire.• Recourir à des services de soutien spécialisés, au besoin.
 Ressources	<ul style="list-style-type: none">• https://interligne.co/a-propos/#_programmes• https://mondeuil.ca/mod/lesson/view.php?id=1124• Comment planifier une célébration de la vie LGBTQ+ Funérailles LGBTQ• Le deuil chez les personnes qui s'identifient comme 2SLGBTQ+



La mort d'un animal de compagnie

Le deuil ressenti à la mort d'un animal de compagnie est souvent peu ou mal compris par l'entourage de son propriétaire. Cette situation minimise la profondeur du chagrin éprouvé et prive ces personnes d'un soutien nécessaire.

Pourtant, ce deuil peut être aussi souffrant que la mort d'un proche. C'est en particulier le cas pour les personnes aînées vivant seules. Le lien affectif noué avec son animal s'avère très puissant en raison de l'acceptation inconditionnelle de ce dernier envers son maître.

 Des défis fréquents	<ul style="list-style-type: none">• Le vide laissé par la disparition de l'animal qui a souvent partagé son quotidien pendant plusieurs années et été une source de réconfort dans des moments difficiles.• L'absence de l'animal qui fait perdre les bienfaits physiques et psychologiques associés aux soins quotidiens, par exemple la promenade ou le sentiment d'utilité.• Le manque de reconnaissance que la perte d'un animal de compagnie peut être aussi bouleversante que le deuil d'une personne proche.• Le repli sur soi lorsque la personne endeuillée évite les contacts avec son entourage par crainte que l'on minimise sa peine. Ceci peut compliquer le processus de deuil en limitant, entre autres, l'expression de ses sentiments.
 Quelques conseils pour mieux traverser le deuil	<ul style="list-style-type: none">• Parler avec le vétérinaire des sentiments vécus au décès de son animal.• S'entourer de personnes compréhensives.• Reconnaître et exprimer sa douleur, prendre le temps de faire le deuil.• Rendre hommage à l'animal (enterrement, album photo, cérémonie).• Si la détresse persiste, aller chercher de l'aide.
 Ressources	<ul style="list-style-type: none">• https://y2cp.com/fr/publications/annique-lavergne/le-deuil-suite-a-la-perte-d-un-animal-de-compagnie• https://monfidele.ca/fr/deuil-animalier/#ressourcesdeuil• https://www.euthabag.ca/groupe-de-support-deuil-animalier

Quand demander de l'aide ?

Une personne endeuillée sur cinq peut vivre une grande détresse qui persiste dans le temps. On parle alors d'un **trouble de deuil prolongé**. Cela se produit surtout lorsque le décès survient de façon violente ou dans un contexte traumatisant comme une pandémie.

Même si nous avons des ressources personnelles, nous avons parfois besoin de **recourir à de l'aide professionnelle**. Connaître les signaux d'alarme est essentiel : si l'inquiétude persiste, il ne faut pas hésiter à consulter.

SIGAUX D'ALARME D'UN DEUIL PROLONGÉ

Il est tout à fait normal d'éprouver certaines perturbations au cours d'un deuil. Il faut cependant s'inquiéter lorsque les symptômes sont nombreux et persistants. En voici quelques exemples :

- Absence d'émotion, comme si rien ne s'était passé
- Problèmes persistants de sommeil ou d'appétit
- Signes importants de fatigue ou d'épuisement
- Difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions
- Baisse marquée de l'intérêt pour les choses qu'on aimait faire
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues, de médicaments ou d'autres substances
- Difficulté à fonctionner dans les différents rôles (famille, travail, loisirs)
- Isolement par rapport à ses proches
- Souffrance intense qui perdure ou mène à des idées suicidaires.

Source : MSSS (2023). <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/vivre-son-deuil/demander-aide-surmonter-deuil>



N'hésitez pas à demander de l'aide pour traverser l'épreuve.

Paroles de personnes ânées endeuillées

Demeurer authentique dans son processus de deuil | Françoise, 72 ans

Après avoir accompagné son mari André en soins palliatifs, Françoise a traversé son deuil avec méthode et dignité. Forte de son expérience, elle a pris en charge les démarches administratives, le tri des effets personnels et la vente de la maison. Ces actions concrètes lui ont apporté réconfort et équilibre. Le piano, le chant et les voyages ont été une source de bien-être. Sans ressentir le besoin de se confier, elle a trouvé sa propre voie vers la guérison. Aujourd'hui, elle accueille une nouvelle relation avec Simon, tout en gardant une place précieuse pour André dans son cœur.

Une solitude salutaire | Antonio, 83 ans

Antonio est en deuil de sa conjointe Alexandra avec laquelle il a partagé 32 années de vie. Il décrit une douleur profonde, mais aussi remplie d'amour. Sa solitude éprouvante devient peu à peu un espace de réflexion et de croissance personnelle. Inspiré par une chanson de Moustaki, il apprend à voir la solitude comme une présence à soi. Pour lui, c'est une occasion de mieux se connaître, de penser autrement et de tisser de nouveaux liens.





Des ressources pour aider à vivre un deuil

Des ressources gratuites, dans notre quartier ou en ligne, peuvent offrir un soutien précieux. Si cela ne suffit pas, il est utile de se tourner vers son médecin de famille ou d'autres professionnels de la santé et des services sociaux. Au besoin, des ressources spécialisées en deuil sont également disponibles.

DANS LA COMMUNAUTÉ

Groupes de soutien de personnes endeuillées : Le partage d'expériences similaires aide à réduire l'isolement et favorise un sentiment d'appartenance à une communauté.

- **Lignes d'écoute Le Deuil** : 1-888-533-3845, <https://tel-ecoute.org/services-pour-les-endeuilles>
- **Modules en ligne** : Portail palliatif Canada (16 modules conçus par des personnes « qui sont passées par là » et des spécialistes), mondeuil.ca

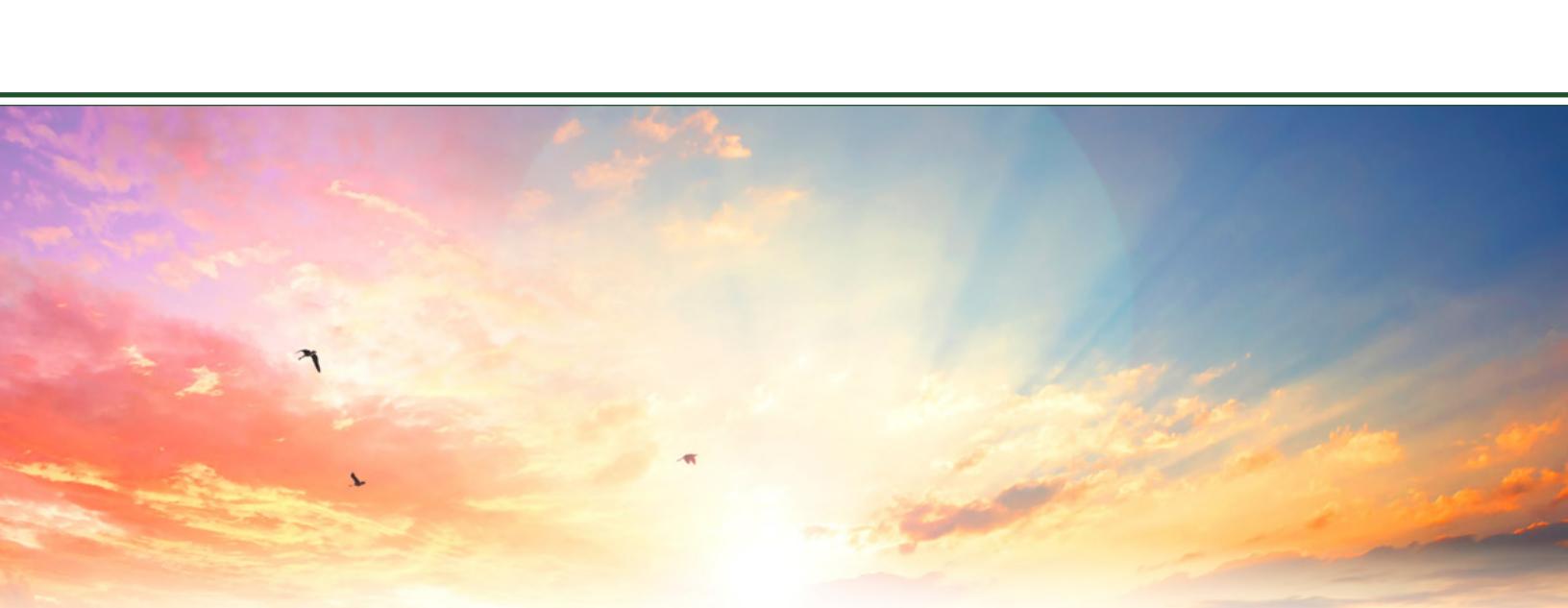
SOINS DE PREMIÈRE LIGNE

Consulter un professionnel de la santé et des services sociaux dans un CLSC, un GMF ou une clinique médicale si le deuil entraîne des troubles marqués du sommeil, de l'appétit ou de l'humeur.

SERVICES SPÉCIALISÉS

Demander de l'aide professionnelle spécialisée si le deuil devient envahissant ou persistant, ce qu'on appelle un deuil compliqué. Un soutien en santé mentale peut aider à traverser l'épreuve du deuil.

- **Infodeuil** : <https://infodeuil.ca>
- **Ordre des psychologues du Québec** : <https://www.ordreprsy.qc.ca>
- **Fondation PalliAmi** : Rencontres gratuites avec des bénévoles ayant une formation pour le suivi du deuil – (514) 413-8777, poste 127434, palliam.org/suivi-de-deuil
- **Institut Alpha** : Services psychothérapeutiques pour un deuil traumatique – (514) 332-1600, <https://www.institutalpha.com>
- **Fondation Monbourquette** : Répertoires de ressources de soutien aux personnes endeuillées, Montréal, Rive-Sud et Rive-Nord : <https://www.fondationmonbourquette.com/ressources>
Ailleurs au Québec : <https://www.maisonmonbourquette.com/bottin-des-ressources-1>
- Si vous pensez au suicide :appelez le 1866 APPELLE (1-866-277-3553) ou textez au 535353, <https://suicide.ca/fr>



Le deuil, une épreuve parfois enrichissante

Vivre un deuil, c'est traverser une période de douleur, mais aussi de transformation. Malgré les épreuves, cette expérience peut nous offrir l'occasion de revoir nos priorités et de trouver un nouveau sens à notre vie.

MESSAGES CLÉS SUR LE PROCESSUS DE DEUIL

- Toutes les pertes méritent d'être reconnues, peu importe leur nature.
- Avec l'âge, les pertes deviennent généralement plus fréquentes. Les deuils font donc partie intégrante de notre parcours de vie.
- Le deuil peut affecter toutes les sphères de notre vie : notre corps, nos pensées, nos comportements, nos relations, nos émotions et même notre spiritualité.
- Chaque deuil est unique. Il n'y a pas de façon « idéale » de le vivre. Les émotions, les étapes et les stratégies varient d'une personne à l'autre... et d'une perte à une autre.
- Le deuil n'est ni rapide ni linéaire. Il est donc tout à fait normal d'alterner entre des moments de tristesse et des périodes de mieux-être.
- Le deuil peut accentuer la solitude et l'isolement. Une personne déjà isolée peut vivre un deuil encore plus difficilement.
- Le deuil est un processus inévitable. Il faut se donner le temps de le vivre, sans s'isoler.
- La plupart des personnes endeuillées s'adaptent avec le temps, certaines y trouvent même une occasion de développement personnel.
- Une personne sur cinq vit un deuil compliqué, qui persiste dans le temps et nécessite un soutien accru.
- Plusieurs ressources d'aide existent sous différentes formes, on peut les consulter au besoin.

Une production de la Direction régionale de Santé publique de Montréal, décembre 2025