

Magazine d'information



LES COOPÉRATIVES
FUNÉRAIRES
DU QUÉBEC

PROFIL

ENTREVUE

Janette Bertrand

Branchée sur les cœurs

RESSOURCES

Le Journal de chevet

Un outil pour l'accompagnement des malades



Notre
couverture

Janette Bertrand
Photo : Claude Croisetière ©

Entrevue 3

Janette Bertrand

Branchée sur les cœurs

En 50 ans d'une extraordinaire carrière, Janette Bertrand a défié tous les tabous. Y compris celui de la mort.

Ressources 6

Le Journal de chevet

Pour se concentrer sur l'essentiel

Comment un simple cahier de chevet peut-il faciliter l'accompagnement aux malades et se transformer en un précieux recueil de souvenirs.

Lecture 9

Et si la mort m'aidait à vivre?

Santé 10

Les symptômes physiques lors d'un deuil

Le corps aussi dit qu'il a mal

Mot du président



La personnalisation des funérailles

À chacun sa façon de vivre le départ d'un être cher

Le domaine funéraire, comme bien d'autres, est en évolution et en changement. Dans nos coopératives, nous nous efforçons même de favoriser cette évolution lorsqu'elle permet aux personnes de mieux vivre les événements qui les touchent.

De plus en plus de personnes désirent personnaliser les funérailles de l'être cher qui vient de décéder. Elles désirent que les cérémonies soient un événement personnalisé, en relation avec ce qu'était le défunt et avec ce qu'elles-mêmes vivent dans ces moments.

En d'autres circonstances –naissances, anniversaires, mariages– nous posons des gestes qui expriment nos sentiments et qui sont des moyens de les vivre et de les partager. Quand survient un décès, n'est-il pas souhaitable de faire de même? Nous croyons que c'est là une façon d'avancer dans un deuil. Poser des gestes personnels permet de " vivre " ce qui nous arrive, avec une plus grande conscience. Les funérailles doivent rappeler le défunt, ce qu'a été sa vie et ce qu'il aimait. Elles permettent aux proches d'exprimer concrètement ce qu'ils ressentent.

Personnaliser veut dire ici organiser et poser des gestes qui rendent personnel le déroulement des funérailles, que ce soit lors de l'exposition, à l'église, au moment de l'inhumation ou à la salle de réception. Des objets personnels du défunt ou des gestes propres aux personnes touchées peuvent exprimer les sentiments vécus et rappeler les moments heureux et précieux de la vie des personnes et des familles.

Lors de l'exposition, il est possible d'apporter au salon des objets personnels qui seront installés près du cercueil comme des photographies, des souvenirs, une vidéo, etc. Parmi les membres de la famille, quelqu'un peut poser un geste d'hommage, composer ou lire une pensée ou une prière. Il est possible de personnaliser cet événement en correspondance avec ce qu'était le défunt et ce que les proches vivent. Le choix lui-même du type d'arrangements, exposition, incinération, etc., manifeste bien comment chacun et chacune veut exprimer ses sentiments; ce choix détermine en effet comment ceux qui restent vivront le départ de l'être cher.

À votre coopérative, nous sommes sensibles et ouverts à cela, dans le respect de vos croyances, de vos choix et de vos volontés; notre tâche est de faciliter cette personnalisation pour que les funérailles constituent un rite adapté aux circonstances et qu'elles puissent faciliter le processus du deuil. Les sentiments de chaque personne sont des réalités qu'il est bon de laisser vivre. À chacun et chacune de les vivre à sa manière.

Gilles Marseille, président

Fédération des coopératives funéraires du Québec

Difficile de mesurer l'extraordinaire contribution de Janette Bertrand dans l'évolution de la société québécoise. Jeune diplômée en Lettres, elle voulait être grand reporter; on lui a plutôt offert le courrier du cœur. Ce fut le point de départ d'une formidable carrière dans les médias. Tant dans l'écriture dramatique que dans l'animation d'émissions à caractère social, elle a défié tous les tabous : le sida, l'inceste, la violence conjugale, l'anorexie, la maladie mentale, le suicide, etc. Passionnée par la nature humaine, sondeuse des reins et des cœurs, Janette Bertrand a communiqué de toutes les façons pour nous amener à progresser. Dynamique, généreuse, curieuse et souvent à l'avant-garde, elle est une femme branchée. Branchée sur les cœurs. Nous l'avons rencontrée chez elle, la veille de ses 78 ans.

Janette Bertrand

Branchée sur les cœurs

Par **France Denis**
Photos : Claude Croisetière

En 50 ans d'observation de la nature humaine, vous avez vu la société québécoise évoluer. En quoi la détresse humaine a-t-elle changé ?

Je crois que ça n'a pas tellement changé. Ce qui s'est amélioré, c'est qu'on communique davantage. Du temps de mes parents, par exemple, les gens ne disaient jamais ce qu'ils ressentaient. C'était absolument défendu de dire *J'ai de la peine, j'aime, je n'aime pas*. Je pense qu'on a fait des progrès immenses dans l'expression de nos émotions, mais que la détresse humaine est la même, dans le fonds parce qu'elle vient toujours de la recherche de l'amour. Fondamentalement, tout le monde cherche à être aimé et c'est difficile d'être aimé. Ça l'était avant, ça l'est encore et ça le sera toujours.

Le grand auteur Jean Monbourquette dit que tout le monde a une mission. Quelle est la vôtre ?

Je viens d'un milieu modeste. Mon père avait un magasin; nous n'étions pas les plus riches, mais les moins pauvres. En 7^e année, beaucoup de mes compagnes de classe sont parties travailler pour MacDonald Tobacco. Moi, j'ai eu la chance d'étudier et je me sentais coupable. Je me disais : « Comment ça se fait que moi j'ai cette chance-là. Alors, je vais partager. » Ma mission, c'est le partage. J'apprenais des choses et je partageais avec les autres, ce qui est le rôle d'un enseignant. Je suis une enseignante, finalement, et je me retrouve enseignante à la fin de ma vie (elle

enseigne l'écriture dramatique à l'INIS, l'Institut national de l'image et du son, une école de formation professionnelle pour réalisateurs, auteurs et producteurs).

Récemment, on vous a entendue dénoncer le peu de place que concède la société aux aînés. Quelle place devrait-on faire aux aînés ?

La place qu'ont les autres! Mais nous vivons dans une société de jeunes où il n'y a que la jeunesse qui est à l'honneur, il n'y a que la jeunesse qui a droit de parole. Nous vivons dans une époque de consommation où tout ce qui est vieux est jeté pour le remplacer par du neuf. Nous jetons nos *toasters* plutôt que de les faire réparer. Plutôt que de faire réparer notre téléviseur, nous en achetons un autre. Quand nos parents prennent un peu de vieillesse, il faut les placer. Débarrassons-nous-en, plaçons-les. D'autres vont s'en occuper.

De quoi la société et les familles se privent-elles ?

Elles se privent de l'expérience d'une vie. Quand tu as vécu toute une vie, tu sais des choses. Peut-être que tu n'es pas bon avec l'Internet, mais tu sais des choses sur la nature humaine, et c'est ça qui est important. On



met les aînés sur une voie d'évitement. Ce n'est plus « papa est sage », ce n'est plus « maman sait tellement de choses ». Quand tu es mère de famille, tu sais dans quel bourbier tel enfant s'embarque en tombant en amour avec telle personne. Mais ce n'est pas possible de nos jours de donner des conseils à nos enfants.

Vous en parlez comme d'un phénomène nouveau.

C'est un phénomène nouveau. Bien sûr, il y a toujours eu des gens qui plaçaient leurs parents et qui voulaient s'en débarrasser. Mais généralement, si une grand-mère cassait maison, elle venait vivre chez ses enfants. C'était normal.

Ce qui me choque beaucoup, c'est qu'on va permettre à un jeune de faire une erreur, mais on condamne tout de suite l'erreur d'un aîné. À l'âge de 16 ans, mon fils avait oublié de fermer le robinet du bain et était parti avec ses amis. Quand on est revenus, la maison était inondée. Comme c'était un adolescent, on a ri un peu : « C'est bien toi Martin, tout lâcher pour partir ». Si mon fils avait été ma grand-mère on l'aurait placée; on aurait dit : « On ne peut pas la laisser toute seule, elle est dangereuse ».

Les gens qui veulent aider un endeuillé ne savent pas quoi dire. Vous qui êtes la grande championne de l'écoute, dites-nous : Qu'est-ce que ça veut dire écouter ?

C'est si difficile de bien écouter que, récemment, j'ai eu un appel d'une de mes amies qui venait de faire une embolie au cerveau, ce qui la laissait un peu handicapée, et je suis tombée dans le panneau : au lieu de l'écouter, je lui ai dit : « Il y en a des pires que toi ». C'est comme ça qu'on a appris et moi aussi je suis conditionnée. Quand j'ai raccroché le téléphone, je me suis dit : « Je ne l'ai pas écoutée ». Elle voulait me dire qu'elle était en maudit, qu'elle était en colère, que c'était plate de faire une embolie, de se retrouver handicapée et je ne l'ai pas écoutée. C'est tellement difficile d'écouter. Écouter, c'est tout simplement laisser dire l'autre et avoir de l'empathie, et non pas sortir tous nos conseils et nos clichés, « tu es bien chanceuse, j'en connais des pires que toi ». Ce n'est pas ça qu'ils veulent entendre. Je ne suis pas à l'abri du conditionnement.

Dans une de vos émissions, vous avez reçu des gens qui ont perdu leur enfant de façon tragique, ce qui est assurément la plus grande souffrance qui soit.

Qu'avez-vous appris au contact de la souffrance des gens ?

Qu'on survit à toute souffrance, c'est aussi bête que ça. La vie est plus forte que la souffrance. Tu perds un être cher et tu te dis « Je ne veux plus vivre, c'est fini, la vie n'a aucun sens ». Tu es en colère et tu survis, tu as de la peine, tu souffres, mais tu survis. C'est ce que j'ai appris : la vie prend toujours le dessus.

La série SOS j'écoute mettait en scène des bénévoles dans un centre de prévention du suicide. Qu'est-ce qui vous a amenée à vous intéresser à ce sujet ?

Je sortais d'un an de divorce et de déprime et j'en étais venue à me dire : « Si je me suicidais, ça réglerait tous les problèmes ». On a tous vécu ça dans notre vie : à un moment, on se dit « C'est moi qui dérange, c'est moi qui est de trop. Si je mourais, ça serait commode pour tout le monde ». Ce sont des pensées qui traversent l'esprit, et c'est correct que ça arrive; tu as un choix à faire, tu choisis de vivre.

Par la suite, avec ma fille Dominique, j'ai fait de l'écoute téléphonique dans un centre de prévention du suicide. J'étais allée là pour comprendre. J'ai voulu que le public apprenne l'écoute active et connaisse cette façon d'aider.

Pour vos émissions, vous avez été en contact avec plusieurs familles survivantes d'un suicide.

Comment ça se vit pour ceux qui restent ?

Ce n'est pas comme la mort à la fin d'une maladie, ça crée de la culpabilité. Quand ton enfant meurt d'un cancer, tu te dis : « On a tout fait pour lui, on lui a offert les meilleurs soins, on l'a entouré, on

Écouter, c'est tout simplement laisser dire l'autre et avoir de l'empathie, et non pas sortir tous nos conseils et nos clichés.



était là, mais la maladie a pris le dessus ». Quand c'est un suicide, c'est une claque en pleine face. Ça veut dire « Tu ne m'a pas aimé comme il faut, comme je voulais que tu m'aimes ». Les proches se sentent coupables à un point tel que, si les suicidaires savaient dans quelle merde ils laissent leurs parents, leurs frères, leurs sœurs, leurs amis, ils ne le feraient pas. Les parents se sentent coupable : « qu'est-ce qu'on a fait, qu'est-ce qu'on n'a pas fait ». Or, les parents, on le sait, on a toujours des choses à se reprocher. On a trop aimé, on a mal aimé, on n'avait pas le temps, on était trop occupés. On se reproche toujours des choses. C'est ça la différence dans un suicide : les proches, particulièrement les parents, sont accablés d'une culpabilité qui ne finit jamais.

On a l'impression que plus rien n'est tabou. Comment expliquez-vous que, paradoxalement, la mort soit de plus en plus occultée, cachée ?

Encore une fois, parce que nous vivons à une époque où il faut être jeune et beau. Vieillir, c'est à peu près ce qu'il y a de plus laid, c'est le plus grand des tabous; il ne faut pas vieillir, et puis mourir, eh bien! on ne veut pas entendre parler de ça! Mais c'est propre à la jeunesse aussi. Jeune, je pensais moi aussi que j'étais immortelle. Mais je me suis retrouvée à 20 ans dans un sanatorium avec une mère mourante de la tuberculose. Les gens mouraient comme des mouches autour de moi. Je me suis dit : « C'est mon tour, ça y est, je vais y passer ». Et je m'en suis sortie mais, dès ce moment j'ai su que j'étais en sursis et qu'il fallait mordre à la vie. Je vois souvent autour de moi des gens qui disent : « C'est effrayant, la vie est absurde, quelle vie épouvantable »; c'est très à la mode de dire que la vie est absurde et qu'il n'y a rien au bout de tout ça. Moi je pense qu'on n'a que la vie, et que tous les jours il faut la fêter. Tous les jours, je me lève en me disant « Je suis chanceuse d'être en vie. »

Il vous a donc fallu avoir si peur de la perdre pour autant l'apprécier?

Oui, mais c'est une leçon qui ne se transmet pas. On ne peut pas dire aux jeunes qu'ils doivent penser ça. Ils ne sont pas rendus là. À 50 ans, on sait intellectuellement qu'on va mourir, mais on ne le sait pas dans ses tripes, à moins d'avoir failli mourir. Dix ans après mon séjour au sanatorium, on a fait une rencontre d'ex-patients du sanatorium et tous avaient un amour de la vie que les autres n'ont pas. Mais on ne peut pas leur donner, ils ne sont pas passés par là. Quelqu'un qui a failli mourir dans un accident d'automobile, et qui est resté six mois à

l'hôpital, ne peut pas avoir les mêmes idées sur la vie et la mort que celui qui est passé au travers de la vie sans vraiment être malade. Ça ne se donne pas, il faut le comprendre par les tripes.

Je vais avoir 78 ans demain. Moi je sais que je vais mourir, je le sais dans mes tripes. Les petits bobos nous préparent petit à petit à la mort. Toute ta vie se passe à faire des petits deuils : tu ne peux plus danser comme avant, tu ne peux plus digérer l'ail. La vie te fait des signes : « Commence à faire des petits deuils pour arriver au deuil final qui va être le deuil de ta vie. » Je sais que je vais mourir, mais je ne peux pas demander à mes filles et à mon fils de penser comme moi, ils ne sont pas rendus là.

Vous parlez de la mort avec eux?

J'en parle avec mon conjoint et avec mes enfants, mais de façon très se-reine. Au début, ils n'aimaient pas ça, puis maintenant, chaque fois qu'ils me disent « Ne parle pas de ça maman », je leur dis « C'est un fait, je vais mourir ». Je n'en fais pas une maladie, mais c'est sûr que j'y pense. D'ailleurs, comment peut-on ne pas y penser? Mais je n'y pensais pas quand j'avais leur âge.

Comment voyez-vous l'effritement des rituels funéraires ?

J'ai vécu plusieurs morts dans ma vie et celles qui ne donnaient pas accès à une journée au moins de salon funéraire, ou de réunions, ont laissé des proches qui s'en sont beaucoup moins bien tirés que les autres. Il faut des rituels pour se rassembler autour de la mort. Je suis persuadée de cela. Surtout dans le cas de morts violentes. Quand on vit des morts lentes avec une personne malade, on souhaite sa délivrance et puis on se prépare. Quand il y a des morts soudaines ou violentes, il faut absolument que les proches prennent le temps de préparer leur deuil, sinon ils vont toujours penser que le défunt va arriver dans un coin de la cuisine un jour. Il faut prendre le temps de vivre la séparation, pour savoir que cette personne est morte.

Moi je rêve de mourir comme mon père est mort. À 87 ans, il a attrapé une pneumonie. À l'hôpital, on nous a dit qu'il lui restait un mois à vivre. Alors, on a décidé de le ramener à la maison, chez lui. Il avait un grand lit *king size* et, à tour de rôle, on allait se coucher dans son lit, comme il aimait. On le cajolait, on lui parlait. Il est mort tout doucement dans nos bras avec tout le monde dans le lit. C'est cela que je veux. Mourir dans l'amour.♥



Moi je pense qu'on n'a que la vie, et que tous les jours il faut la fêter.



Un journal de chevet

Pour se concentrer sur l'essentiel

Par France Denis

Veiller au chevet d'une personne malade ou mourante est en soi une épreuve extrêmement exigeante pour la famille et les proches. Quand on ajoute à cela tous les détails matériels, la difficulté de communiquer avec le personnel médical et les longues heures passées à coordonner le tout avec les autres membres de la famille, la tâche apparaît parfois surhumaine. Que d'énergie déployée à se relayer de l'information cruciale alors qu'on souhaiterait être simplement disponible pour accompagner la personne malade vers la guérison ou vers son dernier souffle.

C'est de cette épreuve qu'est venue l'idée du Journal de chevet pour le cheminement des malades développé par quatre sœurs de la région de l'Outaouais, Gloria, Murielle, Carmen et Chantal Fex.

Souffrant d'un cancer, la mère des sœurs Fex était soignée au Centre Elizabeth Bruyère d'Ottawa où elle a vécu les six derniers mois de sa vie. Un soir, en revenant d'une visite à sa mère, Gloria Fex entreprit, comme elle le faisait régulièrement, de contacter ses trois sœurs et ses deux frères pour les informer de l'état de santé de leur mère et s'entendre sur certaines responsabilités.

Ce soir-là, le premier appel avait duré près d'une heure. En raccrochant, madame Fex se rend compte qu'elle a oublié l'objet de son appel et qu'elle doit rappeler son frère pour lui donner l'information. Et ce n'était que le premier appel! « Avec le poids de la fatigue et l'émotion accumulée, la tâche me semblait tout à coup insurmontable. En plus de vivre la douleur de perdre notre mère, nous étions tous épuisés. »

Quiconque a déjà vécu l'accompagnement d'un proche mourant ou malade pourra sans doute comprendre la lourdeur de cette responsabilité et la difficulté de maintenir une bonne communication. « En plus de se relayer à son chevet, nous passions des heures

au téléphone pour nous donner des nouvelles, nous entendre sur les achats à faire pour notre mère, déterminer ensemble qui devait parler au spécialiste, nous partager les responsabilités, explique Gloria Fex. Avec notre travail et nos occupations familiales, le temps passé à simplement se relayer de l'information devenait de plus en plus lourd ».

De là est née l'idée d'un simple petit cahier déposé sur la table de chevet où chacun pouvait y consigner une foule de renseignements. L'idée est simple, elle n'est ni révolutionnaire, ni nouvelle, mais pour les membres de la famille Fex, ce petit cahier a transformé leur vie.

« Au tout début, ce n'était qu'un petit calepin où les membres de la famille et les visiteurs écrivaient des messages, des poèmes, des anecdotes... Peu à peu, la communication s'est améliorée», affirme Gloria Fex.

Désormais, la famille Fex ne passe plus d'interminables heures au téléphone à se transmettre les dernières nouvelles sur l'état de leur mère. « Comme ma mère était paralysée, nous nous organisons pour qu'elle soit rarement seule. Ce journal nous gardait mutuellement au courant des événements de la journée et des moments intimes que nous vivions. Il nous permettait de

noter les achats d'effets personnels requis pour notre mère ainsi que celui d'entre nous mandaté pour les effectuer. Nous avons aussi inscrit le poste de radio préféré de notre mère, ses disques préférés, ses émissions de télé préférées. C'était un système facile, efficace et notre mère de manquait jamais de rien. »

Petit à petit, d'autres personnes ajoutent leur grain de sel. « Ma mère avait 11 sœurs qui venaient la voir. Un beau jour, nous avons retrouvé dans le journal un message d'une de nos tantes qui nous disait que notre grand-père appelait notre mère *Mon petit pitou de cinq cennes* quand elle était petite. Ce n'est pas grand-chose, mais cela nous a tous fait sourire. Ce journal nous a tellement remonté le moral quand nous vivions des moments de découragement. »

Le personnel médical s'intéresse aussi à l'idée. « Une autre fois, l'ergothérapeute devait nous donner des précisions sur le fauteuil roulant de notre mère. Comme il est passé à un moment où aucun membre de la famille n'était présent, il a rédigé une page complète d'indications précises pour la famille. Ça nous a sauvé cinq appels et ça lui a probablement sauvé beaucoup de questions ».

« Une dame qui l'avait reçu a choisi cet outil pour écrire une lettre à chacun de ses enfants et petits-enfants avant de partir. Quel bel héritage pour la famille! »

Une expérience à partager

Un an après le décès de leur mère, les quatre sœurs Fex ont décidé de partager cette expérience avec les intervenants du milieu de la santé et les personnes vivant une période difficile ou tragique. Voyant à quel point ce petit livret avait modifié leur vie, elles ont créé Le Journal de chevet pour le cheminement des malades.

Ce cahier d'écriture, laissé sur la table de chevet, permet à la famille de se tenir mutuellement au courant des événements et moments intimes vécus. En plus des deux cents pages disponibles pour la libre écriture, quatre autres sections s'ajoutent dont l'identification de la personne malade, une liste de lectures suggérées pour aider cette personne et sa famille à cheminer, des poèmes et l'historique du journal.

Ce journal peut être utilisé de maintes façons. Par exemple, la personne soignée peut rédiger elle-même son journal et le garder confidentiel. Une correspondance peut aussi s'établir entre la personne, la parenté et les bénévoles qui pourraient lui témoigner de l'amitié en rédigeant des pensées positives.



Cet outil peut servir une famille dont un des leurs souffre d'un handicap, est en convalescence à la maison, dans un hôpital, un centre d'accueil ou en centre d'hébergement.

Les familles qui reçoivent ce journal sont souvent très émues et plusieurs malades demandent à leurs visiteurs d'y laisser une note; des enfants font des dessins pour leur être cher. « Une dame qui l'avait reçu a choisi cet outil pour écrire une lettre à chacun de ses enfants et petits-enfants avant de partir. Quel bel héritage pour la famille! »

Peu importe la forme que peut prendre un journal de chevet, il constitue un instrument de communication par excellence pour la dernière phase de la vie des personnes soignées. C'est non seulement un outil efficace pour se préparer à un deuil et vivre ce deuil par la suite, mais il constitue aussi un souvenir de famille précieux.

« Une dame a acheté le Journal de chevet et l'a donné à son frère atteint du cancer. Il a demandé à tous les visiteurs qui passaient d'écrire un message ou de faire un dessin. Au départ des visiteurs, il pouvait lire les messages d'amour laissés par sa famille et ses amis. Certains écrivaient des choses qu'ils n'auraient jamais osé dire. C'était le plus beau cadeau qu'on pouvait lui faire. »

Dans certains cas, ce sont les bénévoles ou le personnel qui laissent des messages. « Dans les unités de soins palliatifs, certains malades n'ont presque jamais de visiteurs. Comme ils dorment beaucoup, il leur arrive de manquer la visite d'un proche ou d'un bénévole. Les petits messages laissés dans leur cahier par les bénévoles, les membres de la famille ou parfois les préposés aux bénéficiaires apportent un véritable baume dans leur épreuve. »

Le Journal s'adresse davantage aux familles mais, selon Gloria Fex, elle-même infirmière, il n'est pas rare que le personnel infirmier et les médecins décident de s'impliquer dans la démarche. « Selon une enquête réalisée par le CHLSD auprès des



Les quatre sœurs Fex, Chantal, Murielle, Carmen et Gloria.

« Pour nous, ce journal de chevet est maintenant un souvenir précieux de la dernière phase de vie de notre mère et de tous ceux qui l'ont accompagnée tout au long du voyage. »

familles d'un proche hospitalisé, le plus gros problème qu'elles vivent est le manque de communication entre la famille et le personnel. Dans notre cas, les visiteurs qui venaient le soir n'avaient pas la chance de rencontrer les médecins, les spécialistes, les techniciens et le personnel du jour pour connaître les changements et l'évolution de notre mère. Avec ce cahier de notes devenu journal de chevet, nous pouvions inscrire des remarques concernant l'état de notre mère et nous pouvions également laisser des notes au personnel de la santé qui changeait d'une journée à l'autre. » Le milieu hospitalier a d'ailleurs très bien reçu l'arrivée de ce produit. Le Centre hospitalier de soins de

longue durée (CHSLD) de Gatineau a même choisi d'en faire un cadeau d'accueil pour tous ses nouveaux patients. « Quand nous présentons notre produit, certains intervenants du milieu de la santé nous disent enfin! Il était temps que quelqu'un y pense! Quand le personnel médical a à répéter la même information aux huit membres d'une famille, c'est épuisant également pour eux. Ils n'ont pas le temps de jouer ce rôle. Avec ce journal, la première personne qui reçoit l'information l'écrit dans le journal pour le bénéfice des autres. »

Pour la famille Fex, ce journal s'est avéré bien plus qu'un simple outil de communication. « Des visiteurs de ma mère ont profité de ce jour-

nal pour y inscrire des mots d'affection et des pensées positives. Pour nous, ce journal de chevet est maintenant un souvenir précieux de la dernière phase de vie de notre mère et de tous ceux qui l'ont accompagnée tout au long du voyage. J'ai relu ce journal récemment et j'ai ressenti un grand réconfort de revivre les derniers moments de sa vie. Le journal de notre mère est un souvenir très précieux pour notre famille, affirme Gloria Fex. » ■

Cet outil de communication est disponible auprès de Signature QuatroFex au (819) 827-0646.

Madame Gloria Fex donne également des conférences sur l'utilisation d'un journal d'accompagnement dans l'approche des personnes soignées.

*La perte d'une mère
est le premier chagrin
que l'on pleure sans elle.*

À l'occasion de la fête des Mères,
hommage à toutes les mamans disparues.

Et si la mort m'aidait à vivre?

Bien qu'ils aient espéré une jeunesse éternelle et qu'ils aient nié la mort, les baby-boomers se dirigent inévitablement vers leur propre mort. L'explosion démographique qui les a vus naître dans les années 50 mènera à une hausse appréciable de mortalité. Les baby-boomers mourront à leur tour, et leurs enfants, alors au mitan de la vie, vivront d'innombrables deuils. Pourtant, aucune de ces générations ne semble préparée à accueillir la mort et à traverser les deuils qui en découlent. Car la mort a été mise en veilleuse dans notre société qui tente de la nier ou du moins de la camoufler.

Thérapeute du deuil en bureau privé depuis 1988, Suzanne Bernard est dans une position privilégiée pour mesurer l'impact que peut avoir sur la vie, le fait de nier la mort et de ne point s'y préparer. À l'écoute de trois générations, elle brosse un tableau de la perception de la mort selon l'âge. Replaçant la mort dans la perspective



d'une étape de la vie, elle s'interroge sur la peur de souffrir, de vieillir et de mourir derrière laquelle se cache inévitablement une peur de vivre. Elle questionne également l'absence ou l'extrême simplification des rituels entourant la mort dans notre société moderne. Sa réflexion conduit le lecteur à considérer la nécessité de trouver un sens à la mort, à travers une démarche spirituelle, engagée et personnelle, pour redonner une valeur à la vie.

Par des témoignages, des exercices et surtout par la profonde réflexion qu'il propose, ce livre permet au lecteur de mieux se positionner tant sur la mort de ses proches que sur la sienne et ainsi de redonner de la vitalité à son existence sur Terre.

« Ce livre tombe à point dans une société comme la nôtre qui s'efforce d'ignorer la mort tout en la craignant plus que jamais ». – Jean Monbourquette, auteur de *Aimer, perdre et grandir*.

Suzanne Bernard
Éditions le Dauphin Blanc, 227 pages

Après tout, peut-être les étoiles sont-elles de petites ouvertures dans le ciel par lesquelles les êtres chers que l'on a perdus se manifestent pour nous rassurer et nous dire qu'ils sont heureux là où ils sont rendus.

Inspiré d'une légende inuite

Les symptômes physiques lors d'un deuil

Le corps aussi dit qu'il a mal

La douleur et le mal de vivre qui assaillent une personne endeuillée se manifestent bien sûr psychologiquement mais aussi, de façon physique.



Dès l'annonce du décès d'un être cher, l'organisme réagit physiquement à la souffrance psychologique. Sa première intervention est de produire des hormones tranquillisantes. Le résultat est un état d'engourdissement où l'endeuillé se retrouve comme dans une bulle, à l'abri de la souffrance. Voilà une mesure de survie que le corps a trouvée pour permettre à la personne en état de choc de ne pas s'effondrer.

Voici quelques manifestations ressenties par une personne en état de choc :

- les oreilles bourdonnent ;
- la vision est brouillée ;
- on ressent une grande sensation de froid ;
- une grande lourdeur physique se fait sentir dans le corps.

Il est bon, dans ces moments, que la personne éprouvée soit soutenue par quelqu'un d'aimant en mesure de l'aider à revenir lentement de cet état second.

Au début d'un deuil, plusieurs autres symptômes physiques peuvent se déclencher. Ces manifestations physiques sont une expression d'une douleur émotive intense ressentie par une personne endeuillée :

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

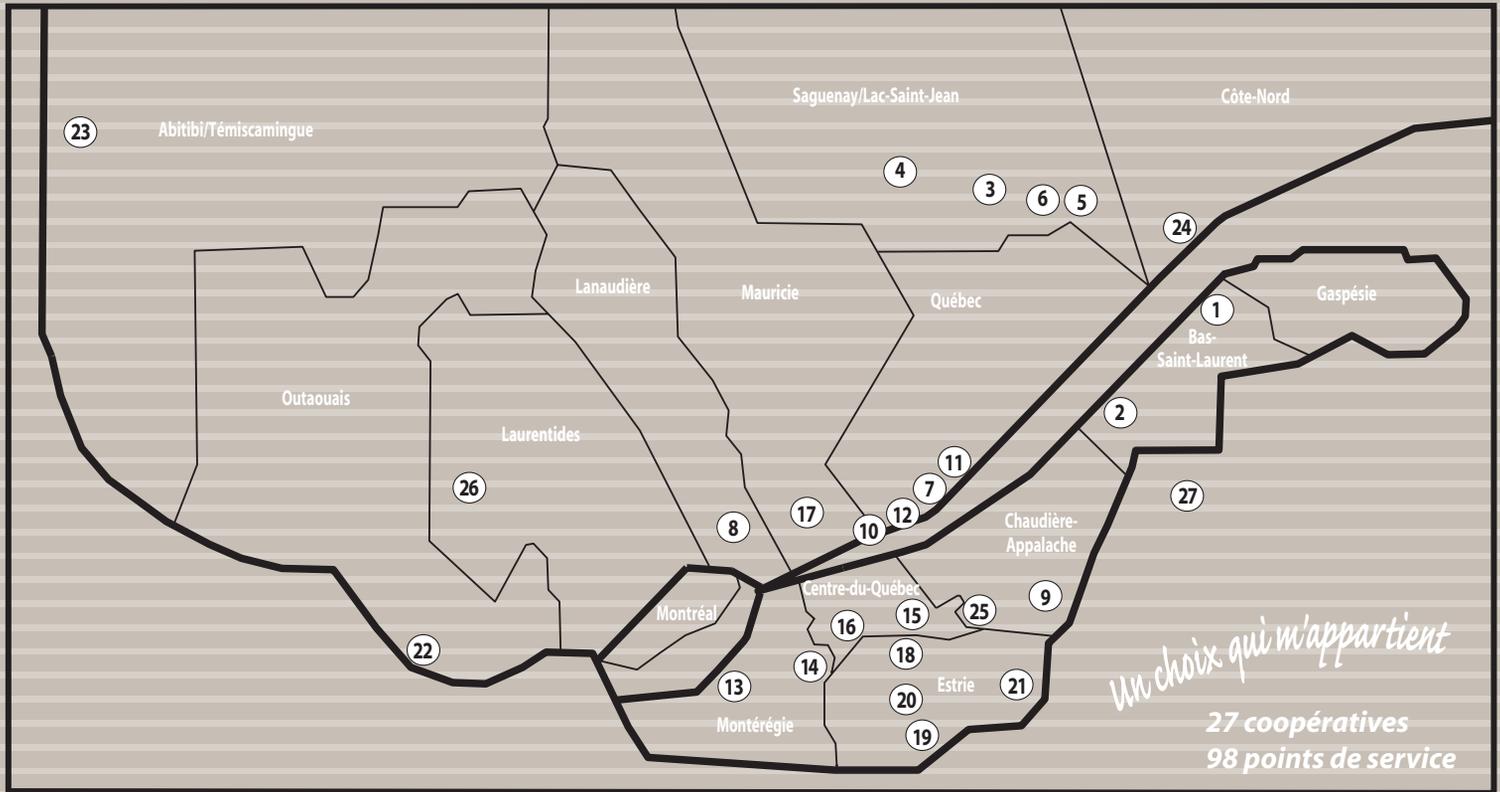
Les émotions liées au deuil déclenchent également des pertes d'appétit, des troubles digestifs et des diarrhées. La faim ne se fait pas sentir mais il est tout de même souhaitable d'avoir une diète équilibrée.

Il est conseillé à une personne vivant les symptômes physiques du deuil de boire beaucoup d'eau : environ un tiers de plus que la quantité normalement consommée quotidiennement.

Finalement, il est très important de ne pas hésiter à consulter un médecin, particulièrement si l'endeuillé ne mange rien et qu'il n'arrive pas à dormir. Le système immunitaire de la majeure partie des personnes en souffrance perd quelque peu de son efficacité, ce qui peut les rendre plus vulnérables à contracter des maladies.

Un deuil est très éprouvant moralement et aussi physiquement. Il est bon de guérir son âme en ne délaissant pas trop son corps qui, lui aussi, en a lourd à porter.

Le réseau des coopératives funéraires membres de la Fédération



1- Coopérative funéraire du Bas-Saint-Laurent

Rimouski • Mont-Joli • Price • La Rédemption
• Ste-Angèle-de-Mérici

2- Coopérative funéraire des Eaux Vives

Rivière-du-Loup • Saint-Honoré •
Notre-Dame-du-Lac • Dégelis

3- Résidence funéraire du Saguenay

Jonquière • Kenogami • Arvida

4- Résidence funéraire du Lac-Saint-Jean

Alma • Roberval • Hébertville

5- Coopérative funéraire du Fjord

Ville de La Baie

6- Coopérative funéraire de Chicoutimi

Chicoutimi • Saint-Ambroise

7- Coopérative funéraire de l'Anse

Québec • Charlesbourg

8- Coopérative funéraire d'Autray

Berthierville • Saint-Gabriel-de-Brandon
• Saint-Cutbert • Saint-Ignace-de-Loyola
• Saint-Barthélémy • Saint-Élisabeth
• Notre-Dame-de-Lourdes

9- Maison funéraire Québécoise

Saint-Georges-de-Beauce

10- Coopérative funéraire de la Rive-Nord

Saint-Marc-des-Carrières • Donnacona •
Deschambault • Notre-Dame-de-Portneuf
• Grondines • Saint-Alban • Saint-Ubalde
• Notre-Dame-de-Montauban

11- Coopérative funéraire du Pied-de-la-Falaise

Québec • Ville Vanier

12- Coopérative funéraire du Plateau

Québec • Sainte-Foy • Lévis

13- Coopérative funéraire de la Rive-Sud de Montréal

Longueuil

14- Coopérative funéraire de Saint-Hyacinthe

Saint-Hyacinthe

15- Coopérative funéraire des Bois-Francs

Victoriaville

16- J.N. Donais, Coopérative funéraire

Drummondville • Saint-Cyrille • Wickham
• Saint-Germain • Saint-Zéphirin

17- Coopérative funéraire de la Mauricie

Shawinigan • Shawinigan-Sud •
Grand-Mère • Cap-de-la-Madeleine

18- Coopérative funéraire de la région d'Asbestos

Asbestos

19- Centre funéraire coopératif région de Coaticook

Coaticook

20- Coopérative funéraire de l'Estrie

Sherbrooke • Windsor • East Angus •
Bromptonville • Weedon

21- Centre funéraire coopératif du Granit

Lac-Mégantic • Lambton

22- Coopérative funéraire de l'Outaouais

Hull • Gatineau • Thurso • Ripon

23- Résidence funéraire de l'Abitibi-Témiscamingue

Rouyn-Noranda • Amos • LaSarre •
Malartic • Senneterre • Ville-Marie •
Val-d'or

24- Coopérative funéraire de la Haute-Côte-Nord

Rivière Portneuf • Les Escoumins •
Forestville • Ste-Thérèse-de-Colombier •
Sault-au-Mouton • Les Bergeronnes

25- Maison funéraire de l'Amiante

Thetford Mines

26- Coopérative funéraire Mgr Brunet

Mont-Laurier • Maniwaki

27- Coopérative funéraire La Colombe

Tracadie-Sheila (Nouveau-Brunswick)



FÉDÉRATION
DES COOPÉRATIVES
FUNÉRAIRES
DU QUÉBEC

UNE APPROCHE HUMAINE

Parce que vous voulez ce qu'il y a de mieux



- 125 000 membres
- 98 points de service



FÉDÉRATION
DES COOPÉRATIVES
FUNÉRAIRES
DU QUÉBEC

Ma coopérative funéraire, un choix qui m'appartient