



**Marcel
Leboeuf**

Le cœur à la bonne place

Soutien aux hommes en deuil

Soutenir les parents en deuil



Un simple geste de **Solidarité**

Lors du décès d'un enfant de 14 ans et moins,
la Coopérative assumera les coûts reliés à ses propres biens et services,
jusqu'à concurrence de 2 500 \$, sauf lorsqu'un programme gouvernemental s'applique.

Le programme Solidarité est réservé aux membres de la Coopérative.



LES COOPÉRATIVES
FUNÉRAIRES
DU QUÉBEC

A portrait of Marcel Leboeuf, a middle-aged man with grey hair, wearing a blue button-down shirt. He is looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery and a white railing.

Vies à vies

Marcel Leboeuf Le cœur à la bonne place

Marcel Leboeuf aime le monde. Suffisamment pour pardonner quand il est blessé. Amplement pour offrir de son temps quand la mort est aux portes. Dans un cas comme dans l'autre, on parle ici de générosité. Car il faut une certaine dose de don de soi pour ouvrir son cœur comme il sait le faire quand on le réclame ou dans l'adversité. Il a eu sa part de tourments où ses repères ont pris le bord, et parfois son équilibre aussi. Aujourd'hui encore, la vie va aussi vite pour lui que pour un autre, mais il sait faire le choix de s'arrêter. S'arrêter aux moments importants... et pas seulement pour des gens importants. Mais pour tous ceux qui ont compris à quel point c'est simple d'être ensemble, quand le cœur est placé au centre du quotidien.

Par Maryse Dubé
mdube@fcfq.coop

Vous avez écrit un livre qui s'intitule *Rencontrer ses peurs*¹. Un chapitre entier est consacré à la peur de mourir. Avez-vous peur de la mort?

Ma peur de mourir se situe dans le fait qu'actuellement, j'ai de jeunes enfants. Partir en laissant mes enfants si jeunes, sans papa, elle est là ma peur. Parce qu'autrement, c'est une crainte que j'ai apprivoisée en vieillissant. Je suis quelqu'un de croyant, c'est peut-être ça qui m'a aidé. Chaque personne qui meurt part avec une idée de ce qu'il y a de l'autre côté. Pour ma part, je pense que c'est lumineux et que notre âme revient à son essence.

Vous avez été confronté à la mort dans votre adolescence. Quel impact le choc d'un décès peut-il avoir quand on est jeune?

À 16 ans, j'ai perdu un chum dans un accident d'auto. Ce fut tout un choc. Ma fille Laurence a vécu quelque chose de semblable à 17 ans. Elle était sur un plateau de tournage et deux jeunes de son âge sont morts dans un accident. Être en face de la mort quand on est jeune soulève une foule de questions. Pourquoi lui et pourquoi pas moi?

Est-ce que ça va m'arriver aussi? Quand est-ce que ça va m'arriver? De quelle façon? Est-ce que ça fait mal quand on meurt? Souvent, la peur de mourir est apparentée à la douleur.

L'an dernier, la meilleure amie de Diane Lavallée a perdu sa fille de 35 ans. Elle est morte d'un cancer du sein. Il y avait 400 personnes au salon funéraire, la majorité dans la trentaine. Je n'ai jamais vu autant de monde pleurer. C'était d'une tristesse... Elle laissait dans le deuil une petite fille d'un an et demi et un garçon de quatre ans. Là, tu te dis : « pourquoi elle? ». Ces enfants-là n'auront pas de souvenir de leur mère. Pourquoi certains vivent ça si jeune, alors que d'autres n'y sont à peu près pas confrontés de toute leur vie?

Bien sûr, personne ne veut perdre son monde. Mais la vie n'est pas faite comme ça, et un jour on réalise qu'il y en a qui partent avant nous.

Chaque personne qui meurt part avec une idée de ce qu'il y a de l'autre côté. Pour ma part, je pense que c'est lumineux.

¹ Marcel Leboeuf et Marilou Brousseau, *Rencontrer ses peurs*, Les Éditions Le Dauphin Blanc, 2014



Comment réagissez-vous quand vous apprenez que quelqu'un va mourir?

Quand c'est possible, je prends du temps pour aller lui parler. Ça, pour moi, c'est vraiment important. Aller voir la personne avant qu'il ne soit trop tard. Faire le pas nécessaire pour régler nos différends, pardonner... boucler. Ma douleur serait encore plus grande si je ne le faisais pas.

Si j'ai toute ma raison avant de mourir, c'est ce que je veux faire aussi. Parler à mes proches, leur

dire de vivre leur vie et d'en profiter. Le plus bel hommage qu'on peut faire à ceux qui partent, c'est de vivre à plein régime, pour eux, et pour soi.

Les rituels funéraires ont beaucoup changé. Y a-t-il de nouveaux rituels qui vous touchent?

Non. Moi je suis plutôt du genre traditionnel. Complètement à l'inverse de mon grand-papa qui est mort à 89 ans. Je suis tombé en bas de ma chaise quand j'ai su qu'il voulait être incinéré après son exposition en 1991. Un monsieur de cet âge, bon catholique, avec toutes ses croyances. Sincèrement, il m'a étonné. Son corps est donc allé à Québec pour l'incinération après la cérémonie funéraire. Une semaine plus tard, ma mère m'appelait pour me dire que les cendres de mon grand-père étaient arrivées par Purolator. Attends une minute là... Purolator? Ça m'a fait *capoter*. Il a vécu toute sa vie et une fois qu'elle est terminée, on le retourne à la maison en autobus? Il est où le côté sacré dans tout ça?

Je vais peut-être en surprendre plusieurs, mais moi je veux être exposé et enterré dans un cercueil comme la vieille tradition. C'est important pour moi l'exposition du corps. Je trouve qu'il y a un effet de décompression là-dedans. Me semble que ça se passe mieux au niveau des adieux. Je sais bien que c'est juste une enveloppe, mais j'aime voir la personne, pouvoir la toucher, avoir un contact.

C'est comme quand Michel Daigle est mort, il a tenu à être enterré dans son village, pour son monde. S'il avait été exposé à Montréal, plusieurs artistes seraient allés le voir, c'est certain. Mais Michel considérait que les gens de Sainte-Perpétue ne l'avaient jamais laissé tomber, et il a voulu que ça se passe chez eux. Il n'a pas renié ses racines, c'est tout à son honneur.

Je vais peut-être en surprendre plusieurs, mais moi je veux être exposé et enterré dans un cercueil comme la vieille tradition.

Dans le passé, vous avez traversé une période difficile qui vous a amené à faire Compostelle. Pourquoi Compostelle?

J'avais lu ça dans la revue *GÉO* il y a à peu près 16 ans : Saint-Jacques de Compostelle, un pèlerinage qui existe depuis 1150 ans. Semble-t-il qu'un apôtre est enterré là. Est-ce vrai? On n'était pas là quand ils l'ont enterré! De toute façon, ce n'est pas important. L'important c'est pourquoi on fait Compostelle. Donc je m'étais dit qu'un jour je ferais ça. Mais on dit plein d'affaires dans la vie qu'on ne fait jamais.



Puis, un jour, la vie s'est chargée de moi. Elle a dit : « Toi mon Leboeuf, tu vas marcher ça! »

Différents événements ont provoqué ma décision. Pour commencer, pendant un an, le téléphone n'a pas sonné pour moi. Plus personne ne me voulait comme comédien. Je me suis donc tapé une dépression. Je me disais que le monde au Québec ne m'aimait plus. C'était fou de penser ça, parce que dans ma job, ça marche par cycle. Des fois t'es en haut, des fois t'es en bas. Faut pas s'en faire avec ça. Remarquez que ça vaut pour n'importe qui sur la planète.

Ensuite, comme un malheur n'arrive jamais seul, j'ai eu une grosse peine d'amour. Quelqu'un m'a laissé et j'ai eu beaucoup de chagrin.

Le dernier événement est venu d'un de mes amis, Pierre Prince, qui avait travaillé à mon théâtre d'été. Il était venu me voir un soir dans ma loge en me disant qu'il voulait me parler. Il avait maigri de 100 livres et il était pas mal amo-

ché. Il me dit : « Écoute Marcel, tu es chanceux de pouvoir planifier des choses dans ta vie. Moi je sors de l'hôpital et j'ai un cancer généralisé. Je ne serai pas là pour fêter le premier anniversaire de mon fils. Toi qui as la santé, depuis le temps que tu me dis que tu veux faire Compostelle, fais-le donc. »

C'est pour ça que j'ai marché.

Qu'est-ce que ça vous a apporté?

Deux choses. La première : le lâcher-prise par rapport à des situations et à des gens qui m'ont fait du mal ou qui se moquent de moi. Arrêter d'en vouloir à l'autre, pardonner vraiment, me relever, continuer et avancer. Cesser de faire du surplace en petite boule dans un coin du salon. Que ce soit pour un cœur blessé ou pour le travail, le lâcher-prise est bien important.

La deuxième chose, c'est de vivre le moment présent. Comme comédien, je suis toujours à me demander si je vais avoir du travail demain. Demain... peut-être que je ne serai plus là demain. Vivre le moment présent ne veut pas dire fuir ses responsabilités, mais surmonter les difficultés au moment où elles se présentent. Vivre le « maintenant », c'est ça que Compostelle m'a appris. J'y suis allé à trois reprises, un mois chaque fois à partir de 2002. Sans exagérer, dans ma vie, il y a un avant et un après-Compostelle. Ça a été un point charnière qui m'a permis de faire une grande réflexion.

Que ce soit pour un cœur blessé ou pour le travail, le lâcher-prise est bien important.

Et la leçon est restée?

Oui. Savez-vous pourquoi? C'est grâce aux conférences que je donne. Et j'en donne entre 60 et 100 par année. Dans chacune d'elles, je parle de Compostelle. Chaque fois que j'en parle, je le remarque. Je redis le bienfait que ça m'a apporté. Donc, je n'ai pas vraiment le choix de l'appliquer.

Il y a un monsieur comme ça qui a fait Compostelle parce qu'un jour il m'a entendu en parler. À son retour, on lui a diagnostiqué un cancer du cerveau. Alors qu'il était en rémission, il vient me voir pour me parler de son voyage, mais comme j'étais en plein déménagement, j'ai remis ça à plus tard. Lorsque je l'ai contacté, sa femme m'a informé qu'il était en phase terminale. Avec mes horaires de fou, je suis arrivé une demi-heure trop tard. Il était devant moi, mort sur son lit d'hôpital, et je parlais avec sa femme. Ça faisait drôle, car je ne les connaissais pas beaucoup. Mais en même temps, j'avais l'impression de les connaître depuis longtemps. J'étais comme un enfant de la famille. Quand je suis revenu à mon auto, il y avait un message sur mon répondeur laissé la veille par le monsieur. Il disait : « Écoute mon chum, si tu n'as pas l'occasion de venir me voir, n'angoisse pas avec ça. Merci de m'avoir fait faire Compostelle. Quand je serai de l'autre bord, je penserai à toi. »

Ça fait plusieurs fois que ça m'arrive ce genre d'histoire où on me demande de contacter quelqu'un qui m'aime et qui est sur le point de mourir. Je n'ai aucun problème avec ça. Même s'ils ne font pas partie de mes proches, ils font partie de la famille humaine. C'est ça aimer le monde.

Vous aimiez beaucoup votre grand-père.

Étiez-vous là quand il est mort?

Non, mais j'étais là quelques jours avant qu'il meure. Grand-père avait demandé à la Sainte Vierge de mourir rapidement, et il est mort très rapidement. Il ne voulait déranger personne et il est parti sans déranger. La dernière fois où je l'ai vu, c'est quand je suis allé le mener à l'hôpital parce qu'il était très malade. C'est là qu'on a partagé nos derniers moments ensemble.



Que vous a-t-il légué?

Il m'a légué la passion de la forêt. Un jour, en 1981, j'étais chez lui. Il était assis au bout de la table et il s'est levé. Il m'a dit : « P'tit gars, aujourd'hui je te donne mes terres à bois ». Au-delà du geste matériel, c'était un geste d'amour. Je suis un fou de la forêt depuis que je suis tout petit. Et c'est grand-père qui m'a transmis cette passion. Quand il m'amenait dans le bois, il m'apprenait le nom des arbres et des plantes. Il m'a légué cet amour-là. Il m'a légué une façon de vivre, une façon d'être sur Terre.

Aujourd'hui, ce n'est pas étonnant que j'aie un vignoble, que je sois entouré de gros arbres ou que je fasse du jardinage. Si j'ai du chagrin ou que je me sens un peu dépressif, je rentre dans la forêt et ce n'est pas trop long que les arbres m'aident. L'amour de la forêt prend une très grande place dans ma vie. Et c'est grâce à mon grand-père.

Et vous, qu'aimeriez-vous léguer?

La même chose. Ce même amour d'être en vie. Des valeurs humaines d'entraide qui font qu'on avance en aidant les



autres. Mais on n'est pas toujours conscient de ce qu'on laisse à nos proches. Souvent, sans le savoir, des gens nous disent des choses et ne savent pas qu'elles vont servir. J'ai un bel exemple avec Marie-Soleil Tougas.

Quand ma fille Laurence avait huit ans, je l'avais amenée à Fort Boyard. Ça faisait trois mois qu'elle avait dit à toute son école qu'elle venait avec moi. La veille, dans une salle où on était, une dame nous informe que ma fille ne pourra pas aller au Fort le lendemain à cause des assurances. Laurence a eu une peine immense, et moi probablement plus qu'elle. Ça faisait trois mois que je lui mettais ça dans la tête. Je ne savais pas quoi faire. Marie-Soleil arrive et me dit de ne pas me tracasser, qu'elle allait tout arranger. Elle part dans un restaurant avec Laurence et revient tard en soirée. À son retour, ma fille vient me voir pour me dire que tout était réglé. Je demande à Marie-Soleil ce qu'elle a bien pu lui dire, et elle me répond : « Je lui ai dit qu'un jour, elle aussi serait comédienne ». Donc, qu'est-ce que Marie-Soleil a légué à ma fille avant de mourir? Ce n'est pas de l'argent, c'est une petite phrase pour lui permettre d'orienter sa vie.

Souvent, sans le savoir, des gens nous disent des choses et ne savent pas qu'elles vont servir.

Quand Marie-Soleil est morte, Laurence avait 12 ans. C'était la première fois qu'elle perdait quelqu'un qu'elle aimait. Elle a eu beaucoup de chagrin. Trois jours après, elle nous annonçait qu'elle voulait être comédienne. Et si elle l'est aujourd'hui, c'est grâce à Marie-Soleil.

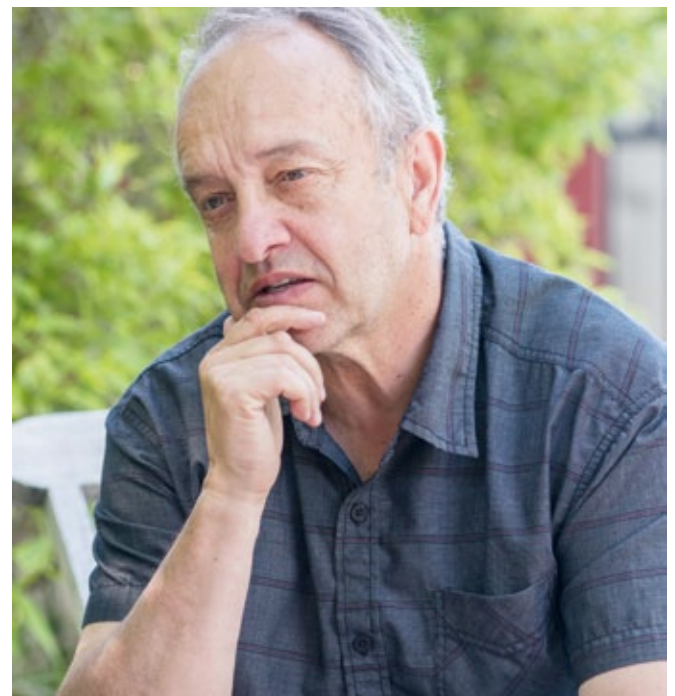
Or ç'a été la même chose avec mon ami Pierre et avec mon grand-père. Ils m'ont légué des phrases. De là l'importance de la parole. C'est pourquoi j'essaie de faire attention à ce que je dis aux gens, et aux mots que je choisis. Car qui sait, peut-être que ce sera une partie de mon héritage.

Quand vous vivez un deuil, qu'est-ce qui vous fait du bien?

Les souvenirs. Je me rappelle les bons moments passés avec la personne décédée et je me dis que quelque part, son âme est encore là. Ce sont mes croyances, mais je me garde une porte ouverte sur la possibilité que ce ne soit pas vrai. Mais ça m'apaise beaucoup de penser qu'il y a une suite après, et que ceux que j'aime sont encore là.

Au décès de ma mère il y a cinq ans, je lui avais glissé un petit mot à l'oreille sur son lit de mort. Par la suite, une voyante m'a contacté pour me dire que ma mère avait un message pour moi. La dame en question pouvait exactement me dire ce que j'avais confié à ma mère, car elle parlait avec les morts. Peut-être bien que c'est une entourloupette du cerveau. Quoi qu'il en soit, curieusement, c'est venu me rassurer. C'est venu calmer la peine que j'avais d'avoir perdu ma mère.

Moi je crois qu'après la mort, il y a une continuité qui donne du sens à ce qu'on vit maintenant. Ce serait bête que ça s'éteigne. Qu'on ferme les lumières et qu'il ne se passe plus rien. En fait, quand j'y pense, elle est peut-être plus là ma vraie peur... qu'il n'y ait plus rien.



Moi je crois qu'après la mort il y a une continuité qui donne du sens à ce qu'on vit maintenant.

Site d'entraide pour les personnes endeuillées



La
Gentiane
www.lagentiane.org

**Un lieu d'expression, d'information et d'échange
pour les personnes qui vivent un deuil.**

Sur La Gentiane, l'entraide n'a pas de frontières. Des gens de partout viennent y chercher le réconfort nécessaire pour continuer leur chemin. Des amitiés se créent, des cœurs se pansent, des larmes se cueillent tous les jours, et ce, dans le respect des différentes cultures.

Parce que « Les mêmes souffrances unissent mille fois plus que les mêmes joies »

- Lamartine -

La Gentiane est un service des coopératives funéraires du Québec

Mes lendemains sans toi

J'ai eu l'immense bonheur d'avoir deux fils. Je leur ai donné le meilleur de moi-même et j'ai essayé de leur transmettre les valeurs importantes à mes yeux. Ils tiennent une grande place dans mon cœur et ont illuminé ma vie...

Puis, tout à coup, sans crier gare, un jour de mars 2013, mon existence a basculé. Mon fils cadet, âgé de 25 ans, a décidé d'en finir avec la vie. Aucune note, aucun message d'adieu. Son geste, hélas, nous dévoile toute sa détresse.

Mais de quel mal souffrait-il? Nous ne le savions même pas.

Quand un proche commet l'irréparable, c'est une tragédie sans nom qui se dessine soudainement. Toute notre vie se retrouve sens dessus dessous, sans préavis. Cette onde de choc sera longue à absorber et elle sera ponctuée de torrents de stress et de larmes. On ne se résigne pas devant ce genre de départ précipité et inattendu. C'est un choc qui ébranle toutes nos fondations. La douleur ne se partage pas. Nous ne pouvons pas la céder quelques minutes à quelqu'un d'autre afin de mieux respirer.

Quand un proche commet l'irréparable... survivre c'est se reconstruire sur des ruines.

Dorénavant, une seule chose est certaine : notre vie ne sera plus jamais la même. Il n'y aura pas de retour possible. La façon d'aborder et d'accepter cette épreuve orientera toute notre survie.

Au début du deuil, réussir simplement à démarrer chaque journée représente tout un exploit. Quand on traverse un tsunami affectif, survivre est un mot impossible à envisager. La souffrance nous tenaille en permanence. Et si nous ne voulons pas sombrer, il faut apprendre à se relever et à accepter qu'il y ait beaucoup d'allers-retours dans la tristesse. Mais se relever n'est pas évident quand le courant de la vie nous amène déjà ailleurs.

Lorsque nous sommes submergés par l'émotion, le raisonnement n'existe plus. Le déni et la colère constituent des étapes que certaines personnes doivent traverser pour parvenir à se libérer. Elles sont directement reliées au chagrin et à la perte. Quand nous perdons nos repères, notre vie intérieure devient une inconnue et on se retrouve seul. Tout ce que nous avions planifié ou tout ce que l'on avait tenu pour acquis tombe à l'eau. Il est bon de savoir qu'avec le temps, les émotions sont moins vives. Mais le temps n'arrange pas tout.

Survivre, c'est se reconstruire sur des ruines. C'est parfois se faire violence pour parvenir à se relever. C'est réaliser que nous ne sommes pas morts en même temps que celui qui est parti. C'est avancer sur son propre chemin en vivant son chagrin et sa perte sans s'isoler de la réalité. Quand nous évoluons dans notre processus de deuil, il faut se réinventer un avenir, dans un présent qui est vide de sens, avec un passé auquel on demande de dire adieu.

À la suite du départ d'un être cher, il est impératif de trouver, au fond de soi-même et au-delà de la souffrance, cette lumière intérieure qui permet d'avancer et de traverser cette épreuve. Quand la souffrance s'amenuise, cette lumière prend un peu plus d'importance. Elle symbolise l'espoir. Cette lumière qui vient tout droit du cœur nous guidera sur le chemin que nous aurons à parcourir.

Ma façon à moi de survivre a été d'envoyer à mon fils des pensées d'amour et de lumière à répétition. C'était instinctif. Je lui donnais tout ce que j'avais quand je réussissais à avoir un petit quelque chose à donner. Ça m'aidait à me tenir debout. C'était mieux que de penser sans arrêt au désarroi qui l'avait habité.

Puis, vient un jour où l'on doit se poser la question suivante : que voulons-nous faire du reste de notre vie, malgré l'absence? Il faut apprendre à affronter la peur du vide, et cela demande énormément de courage pour envisager un lendemain, sans rien attendre en retour. Cela peut ressembler à une interminable traversée, sans destination finale, sur un bateau clandestin. On part à la découverte de soi, alors que notre vie tangue et que notre cœur prend l'eau.

On part à la découverte de soi, alors que notre vie tangue et que notre cœur prend l'eau.

L'écriture a été pour moi une forme d'exutoire qui m'a énormément aidée. Elle m'a permis de libérer une pression intérieure et est devenue un outil précieux. Jour après jour, j'ai mis sur papier mon ressenti, mes émotions et mon vécu. J'ai aligné des mots sur mes maux et j'ai avancé lentement vers une forme de positivisme. De là, j'ai choisi de rendre publics mon cheminement et mes réflexions.



Survivre au suicide d'un proche est l'aboutissement d'un long travail de deuil. Si chaque livre a sa mission, la mission du mien est de tendre la main et de permettre à d'autres personnes endeuillées par suicide de briser le tabou qui entoure leur désespoir.

Aujourd'hui, l'amour que je ressens pour mon fils décédé a transcendé tous les niveaux de souffrance. C'est devenu un lien qui m'alimente et qui ne mourra jamais. Chaque jour, je fais un pas de plus dans cette nouvelle direction que la vie m'a imposée un soir de printemps, et qui me rappelle que la mort n'est pas une finalité.

Même si notre fils a choisi de s'enlever la vie, sa mort aura tout de même permis d'en sauver d'autres par le don d'organes et de tissus. Un choix qui a finalement été un baume pour moi, car le cœur de mon Mathieu peut encore continuer de battre, malgré tout.

Odette Bisson
Écrivaine

Notes sur l'auteure

Écrivaine, photographe, peintre à ses heures et historienne de l'art, Odette Bisson aime exprimer librement ses émotions et ses passions. Sa créativité et son empathie lui permettent de jeter un regard différent sur les aléas de la vie et sur le suicide de son fils cadet.

Pour plus d'information, allez sur sa page Facebook : Odette Bisson Auteur



Boîte à outils

Après la perte d'un être cher, chaque jour est à créer sur le chemin du deuil. Il faut savoir choisir les couleurs et les outils qui nous conviennent. Ils nous aideront à grandir et à façonner notre avenir. Voici quelques outils qui m'ont aidée :

- **Participez à un groupe de soutien pour endeuillés** : Ces groupes permettent de rencontrer des gens qui vivent la même chose que vous. Vous y serez acceptés, écoutés et réconfortés.
- **Ayez confiance et soyez courageux** : La confiance est comme la lampe de poche du coffre à outils, elle nous éclaire de sa lumière. Quant au courage, il permet de voir la vie sous un autre angle.
- **Soyez bien entouré** : L'interaction est salutaire. Les proches sont indispensables au rétablissement. Vous aurez besoin d'écoute, de soutien et d'encouragement.
- **Méditez de temps en temps** : Réservez-vous des plages de repos mental. Prenez le temps de relaxer en vous ouvrant à la méditation, à la réflexion ou à la prière.
- **N'oubliez pas vos proches également endeuillés** : Ceux qui restent souffrent eux aussi. Ils ont encore besoin de vous. Donnez-vous la permission d'aimer et d'être aimé.
- **Parlez** : Il faut apprendre à verbaliser sa peine et sa douleur en se confiant à des gens respectueux. N'ayez pas peur de parler du défunt. Il est encore vivant dans votre cœur.
- **Écrivez** : Aiguisez vos crayons, sortez vos cahiers et décrivez vos états d'âme, vos pensées, vos sentiments. En vous relisant après quelque temps, vous serez surpris du cheminement que vous aurez accompli.
- **Riez** : Le rire et le sourire permettent d'oublier un court instant que la douleur nous habite. Ne vous en privez pas.
- **Oubliez le fameux « Pourquoi? »** : Vous aurez à vous détacher d'un geste et d'une décision qui ne vous appartiennent pas. Lorsqu'un être cher s'enlève la vie, vouloir à tout prix des réponses est toxique, génère de la culpabilité et de la souffrance qui nuisent au deuil.
- **Consultez un thérapeute au besoin** : Quand plus rien ne va, quand le corps et la tête ne suivent plus, que la solitude et la souffrance nous étouffent, il est temps de consulter. Recevoir une aide adéquate permet d'être guidé vers la bonne direction.

Soutien aux hommes en deuil

« Un homme, ça ne pleure pas! Un homme, c'est fait fort! Un homme, c'est débrouillard, ça règle soi-même ses problèmes! » Combien de ces stéréotypes sont toujours présents dans l'imaginaire collectif? Combien d'hommes tentent, peut-être inconsciemment, de correspondre à cet « idéal » masculin? Et qu'en est-il des hommes qui doivent faire face à la mort d'un être aimé? Serait-il possible que ces idées préconçues soient irréconciliables avec l'expérience d'impuissance et de vulnérabilité qu'est le deuil, menant certains hommes à vivre leur souffrance dans la solitude et rendant ainsi leur perte encore plus difficile à surmonter?

Bien que les dures réalités que doivent affronter les endeuillés passent inaperçues aux yeux de la majorité, certains organismes communautaires québécois offrent du soutien aux endeuillés et une échappatoire à leur solitude. C'est le cas de l'organisme à but non lucratif La Maison Monbourquette qui offre, entre autres, une ligne d'écoute sans frais à travers le Québec à ceux qui doivent apprendre à (re)vivre suite au décès d'un être aimé. Non seulement les bénévoles de la ligne d'écoute comprennent bien ce qu'est le deuil et sont ainsi bien placés pour offrir leur aide, mais ils peuvent également référer les appelants endeuillés vers les ressources communautaires spécifiques de leur région du Québec.

Considérant que la majorité des endeuillés ayant recours à ses services sont des femmes, la Maison Monbourquette tente depuis plusieurs années de rejoindre un plus grand nombre d'hommes qui pourraient également bénéficier de soutien. En effet, l'expérience des hommes qui nous demandent de l'aide démontre qu'ils vivent beaucoup de détresse, mais qu'ils sautent sur l'occasion de pouvoir en parler lorsqu'on leur offre la possibilité de le faire.

Rester seul avec sa détresse rend la traversée du deuil encore plus difficile qu'elle ne l'est déjà.

Nous sommes conscients qu'il existe des différences entre les hommes et les femmes quant aux manières de vivre le deuil : les femmes auraient plus de facilité à exprimer leurs émotions et à demander de l'aide, alors que les hommes seraient davantage portés vers l'action et demanderaient moins facilement de l'aide lors de moments difficiles. Ce constat est particulièrement désolant à la lumière des témoignages des hommes qui font les premiers pas et appellent la ligne d'écoute. Plusieurs, en début d'appel, sont sceptiques et trouvent ridicule de parler de leur deuil à un étranger, mais se surprennent à exprimer du soulagement avant de raccrocher. La raison pour ceci est simple : rester seul avec sa détresse rend la traversée du deuil encore plus difficile qu'elle ne l'est déjà.

LE DEUIL AU MASCULIN

ENTRER DANS LE DEUIL
POUR S'EN SORTIR.



Les hommes qui utilisent la ligne d'écoute afin de briser leur solitude posent un geste concret qui doit être salué comme étant un exemple remarquable de courage et de force qui ne cadre pas avec les codes de genre masculin traditionnels. Les endeuillés ne devraient pas se sentir prisonniers de pressions sociales ou d'idées préconçues au sujet de la masculinité. Nous reconnaissons à quel point il peut être difficile de demander de l'aide et saluons le courage de ceux qui s'autorisent à le faire. C'est pourquoi la Maison Monbourquette s'engage à offrir un service téléphonique accueillant où les hommes pourront trouver du soutien exempt de jugements.

Sébastien Bluteau, anthropologue
Bénévole à la Maison Monbourquette

LIGNE D'ÉCOUTE, D'INFORMATION
ET DE RÉFÉRENCES SUR LE DEUIL



maisonmonbourquette.com maison Monbourquette

1 888 LEDEUIL (533-3845)
LIGNE SANS FRAIS

Pour que la vie reprenne son envol



DES SERVICES FIDUCIAIRES POUR DÉLÉGUER EN TOUTE CONFIANCE

APPROCHE CONSEIL PERSONNALISÉE

Vous pouvez compter sur l'impartialité d'une équipe de spécialistes dédiés qui peuvent vous aider à protéger vos biens et ceux des vôtres, ainsi qu'à léguer votre patrimoine le moment venu.

- Faciliter le legs de votre succession
...avec la liquidation de succession
- Préserver votre patrimoine
...au moyen d'une fiducie
- Protéger vos biens en cas d'incapacité
...à l'aide d'un mandat en cas d'incapacité

gestionpriveedesjardins.com



Desjardins
Gestion de patrimoine
GESTION PRIVÉE



**CENTRE
FUNÉRAIRE
DU GRANIT**
MOUVEMENT COOPÉRATIF

*Professionalisme,
intégrité et engagement;*

*Présent pour vous
à chaque instant*

Notre architecture entièrement transformée se veut accueillante et empreinte de chaleur humaine.

Notre environnement multifonctionnel propose tous les services sous un même toit.



Salon d'exposition

Deux salons d'expositions bien adaptés à la tenue de cérémonies d'adieux au salon funéraire, qu'elles soient religieuses ou laïques.

Notre columbarium est accessible en tout temps pour les familles. Une clé magnétique étant remise lors de la location d'un espace.



Columbarium

Nous offrons un service quotidien d'incinération, réalisé avec respect et dignité; en collaboration avec la Coopérative funéraire de l'Estrie.

Salle de réception disponible pour nos familles qui désirent recevoir leurs proches en toute intimité.



Salle de réception

3844, rue du Québec-Central à Lac-Mégantic

Service 24 h/7 jours

819 583-2919, sans frais 800 667-2919

Lambton 418 486-2960

cfgranit.qc.ca

Manon Grenier, directrice générale



Une équipe aux valeurs humaines

Groupe d'entraide pour personnes en deuil

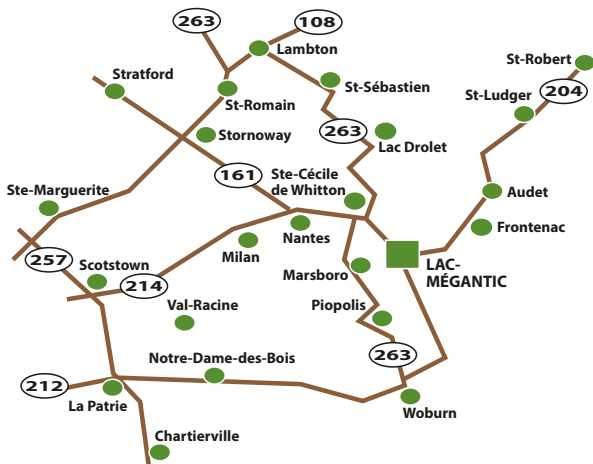
Dix rencontres sont prévues à raison d'une par semaine. Ces rencontres vous sont offertes gratuitement.

Deux sessions par année vous sont proposées. Pour information et inscription : 819 583-2919

Notre personnel assure un soutien de tous les instants aux familles par leur écoute, leur dévouement et leur éthique professionnelle.



Nos intervenants des groupes d'entraide



Le Centre Funéraire du Granit, présent dans votre municipalité depuis maintenant 23 ans.

Au service des familles membres et non membres.

Accompagner, respecter et soulager, dans un environnement privilégié



Maison La Cinquième Saison

SOINS PALLIATIFS



6900 rue des Pins Lac-Mégantic
819.554.8129


www.maisoncinquiemesaison.org



Centre
L'Arbre de la vie

Centre de jour - Soins palliatifs
Un service de la Maison La Cinquième Saison

After Faceb00k : À la douce mémoire <3



After Faceb00k est un projet de recherche qui aborde les rituels de deuils sur la plateforme Facebook. Amorcée par deux jeunes photographes, cette démarche permet de porter un regard nouveau sur notre approche de la mort via ce réseau.

D'abord intéressés par la popularité montante de Facebook et par la quantité phénoménale de photographies que les internautes partagent, les artistes ont documenté pendant trois ans les transformations de la photographie à l'ère des réseaux sociaux. Après une tournée d'expositions pancanadienne, *After Faceb00k* proposait en 2015 une œuvre immersive dans le cadre du Mois de la Photo à Montréal.

De la vie privée à la vie publique : des rituels sans frontières

Dans le domaine de la photographie documentaire, acquérir la confiance d'un sujet pour accéder à son quotidien peut être un long processus. Or, sur Facebook, les utilisateurs se photographient aisément dans des situations privées. Cette aisance nous a interpellés.

La grande majorité des photographies que nous trouvions étaient « publiques », c'est-à-dire qu'elles étaient visibles par l'ensemble des usagers. Notre démarche nous a donc amenés à considérer l'espace virtuel de Facebook comme un territoire où il est possible de déambuler pour sélectionner, s'approprier et archiver le contenu rendu public par ses usagers, à travers un mélange de vie privée et de vie publique. À partir de captures d'écran, nous avons figé les photographies qui nous intéressaient avec les commentaires qui y étaient rattachés. De cette façon, nous pouvions conserver une multitude de détails et d'information qui nous ont aidés à comprendre l'évolution de la photographie dans son contexte de diffusion.

Au cours de nos recherches, nous avons récolté et classifié pas moins de 5 000 images. Il nous est arrivé d'aboutir par hasard sur des profils de personnes décédées. Nous les avons documentés sans trop savoir où cela nous mènerait.

Il n'est pas possible de savoir exactement combien d'utilisateurs décédés ont encore un compte Facebook. C'est une situation délicate à laquelle Facebook propose désormais une solution. Depuis 2015, il est possible de nommer un légataire à notre compte après notre décès. Mais par le passé, si l'utilisateur n'avait pas légué son code d'accès à un proche, le compte était voué à rester actif.

***Il n'est pas possible de savoir exactement
combien d'utilisateurs décédés ont encore
un compte Facebook.***

C'est encore le cas pour un bon nombre d'utilisateurs décédés qui ont un compte actif. Des messages de deuils sont laissés sur leur mur qui se transforme ainsi en une sorte de mémorial improvisé.

D'autres utilisateurs prennent aussi l'initiative de créer des communautés autour d'événements bien précis, telle la mort de soldats en Afghanistan. On retrouve dans ces communautés une grande quantité de photographies (ex. : photos sur les camps militaires), et les gens qui fréquentent ces groupes vivent le deuil autour d'une cause commune.

Nous croyons que Facebook réactualise les rituels du deuil. En effet, le réseau social permet désormais de se recueillir auprès du défunt, sans contrainte géographique. De partout dans le monde, il est possible de laisser un commentaire sur le profil de la personne décédée sans avoir à se rendre aux funérailles ou au cimetière.

On remarque également que si le réseau social permet un éclatement du site de deuil, la temporalité du deuil est elle aussi amplifiée. D'une part, nous pouvons accéder au profil du défunt à n'importe quel moment du jour ou de la nuit. D'ailleurs, certaines des photographies recueillies étaient partagées en temps réel sur Facebook. D'autre part, nous étions parfois à quelques secondes d'un accident survenu en Afrique, ou parmi les invités d'un enterrement aux États-Unis.

Dans toutes ces situations, on remarque que sur Facebook, le deuil peut se faire avec un public élargi qui ne compte plus exclusivement que les proches du défunt. Comme le contenu est partagé publiquement par les utilisateurs, on peut y avoir accès sans se lier d'amitié avec ceux-ci.

Du virtuel qui s'appuie sur une structure bien réelle

Nous avons également voulu mettre l'accent sur les structures technologiques et énergétiques qui permettent au réseau social de fonctionner, et donc à ces phénomènes de deuils virtuels d'exister.

Il importe de comprendre que les images téléversées et les interactions qui sont faites sur Facebook sont stockées dans d'immenses tours de serveurs informatiques qui sont généralement cachées du public. Ces infrastructures énergivores peuvent nécessiter des ressources énergétiques similaires à celles d'une petite ville.

Lorsque le spectateur entre dans *After Faceb00k : À la douce mémoire <3*, il est accueilli par le bruit sourd et austère de neuf serveurs informatiques qui roulent à plein régime. Placés à la verticale, les serveurs rappellent la forme d'une stèle ou d'une pierre tombale, dans laquelle les données des utilisateurs Facebook sont conservées. Au-dessus de chaque stèle, un écran faisant face au sol diffuse les photos et messages de soutien des comptes Facebook que nous avons observés. Les écrans sont placés au plafond face au sol, pour symboliser le ciel où vont les âmes des personnes défuntées, mais aussi le stockage *Cloud*.

Les infrastructures de Facebook nécessitent des ressources énergétiques similaires à celles d'une petite ville.

Par la façon dont nous avons conçu l'installation, nous désirions rendre visibles certains enjeux qui découlent de la numérisation de nos rituels de deuil, plus précisément des ressources technologiques et énergétiques qui nous permettent d'accéder et d'entretenir les profils des personnes défuntées.

Le réseau social Facebook s'est rapidement greffé à nos vies au cours des dix dernières années. Il a radicalement changé la façon dont nous communiquons ensemble. Beaucoup de visiteurs se sont sentis interpellés par notre projet. Certains venaient de vivre le deuil d'un proche Facebook, alors que d'autres vivent depuis plusieurs années avec des profils *fantômes*, c'est-à-dire dont les propriétaires sont décédés et qui, malgré tout, font toujours partie de leurs listes d'amis.

Le projet *After Faceb00k* s'est donné comme mandat d'étudier l'évolution du réseau social, et il est difficile de savoir exactement où nous mèneront nos recherches. Toutefois, il était important de nous rappeler que Facebook est une entreprise privée, qui tire la majeure partie de ses revenus par l'analyse des comportements de ses utilisateurs et par la vente des informations recueillies.

Groupe de recherche After Faceb00k



Vous voulez en savoir plus?

Site web : afterfaceb00k.com

Suivez-nous sur Facebook : After Faceb00k

*L'exposition *After Faceb00k : À la douce mémoire <3* qui se tenait au Musée McCord à Montréal a pris fin le 10 janvier dernier. En nous suivant sur Facebook, vous serez informé des projets d'exposition à venir.

Facebook est utilisé par plus d'un milliard d'êtres humains. Il est une photographie instantanée de n'importe quel segment de notre société à n'importe quel moment. Chaque jour, plus de 250 millions d'images sont mises en ligne par les utilisateurs, ce qui représentait en 2012 plus de 219 milliards de photos qui sont partagées, aimées et commentées dans l'esprit de participation mis de l'avant par ce réseau.

Les utilisateurs de cette plateforme l'utilisent très souvent sans censure. Leur vie y est instantanément affichée et suivie par autant de parents et d'amis que l'utilisateur peut compter. La mort est aussi une réalité sur Facebook. Il meurt huit utilisateurs de Facebook par minute. Si personne n'a le code d'accès de la personne décédée pour fermer son compte, sa vie sur le web sera prolongée, donnant ainsi une impression d'immortalité. Pour la première fois dans notre société, même après leur mort, ces personnes continueront de consommer de l'énergie en gardant « vivante » leur page Facebook.



Consommez-vous coop?

Qui dit printemps dit temps des sucres. Plusieurs en profitent pour manger de la tarte ou des confiseries à l'érable. Peut-on consommer ces petites douceurs dans un esprit coopératif? Certainement! *Citadelle, coopérative de producteurs de sirop d'érable*, offre de nombreux produits pour égayer nos papilles. Ça ne date pas d'hier, car en 2015, cette coopérative célébrait son 90^e anniversaire. Au fil des années, la Coopérative Citadelle s'est agrandie pour réunir plusieurs marques de produits reconnus pour leur qualité.



Produits :

- Produits d'érable (sirop, sucre, pépites, tartinades, etc.)
- Miel pur et miel à cuisiner
- Canneberges (séchées, congelées, jus)

Marques principales :

Citadelle, Cleary's, Shady Maple Farms

Boutiques : « Les Délices de l'Érable », une à Montréal et une à Québec

Les joindre : citadelle-camp.coop

MBA Gestion des coopératives et des mutuelles à l'IRECUS

Bien que les coopératives et les mutuelles répondent de manière exemplaire aux défis actuels, les programmes universitaires en gestion demeurent orientés vers l'entreprise privée traditionnelle. L'Institut de recherche et d'enseignement pour les coopératives et les mutuelles de l'Université de Sherbrooke offre un nouveau programme de formation unique, le MBA Gestion des coopératives et mutuelles.

Ce cheminement vise à former des gestionnaires œuvrant dans les coopératives et les mutuelles pour qu'ils intègrent la richesse de l'identité coopérative et mutualiste dans leurs pratiques et qu'ils mettent ces connaissances au service des membres et de leurs communautés.

Pour plus d'informations : usherbrooke.ca/irecus



Une question de principes

Saviez-vous que les coopératives du monde entier sont guidées par 7 grands principes? Ceux-ci ont été adoptés par l'Alliance coopérative internationale en 1995. Que l'on parle d'une coopérative agricole, de travailleurs, d'alimentation, d'épargne et de crédit, forestière, funéraire ou autre, les mêmes principes constituent les lignes directrices qui permettent aux coopératives de mettre leurs valeurs en pratique.

- 1^{er} principe : Adhésion volontaire et ouverte à tous
- 2^e principe : Pouvoir démocratique exercé par les membres
- 3^e principe : Participation économique des membres
- 4^e principe : Autonomie et indépendance
- 5^e principe : Éducation, formation et information
- 6^e principe : Coopération entre les coopératives
- 7^e principe : Engagement envers la communauté



Asepsie

Strictement parlant, l'asepsie est un état caractérisé par l'absence de micro-organismes. Ainsi, l'action d'aseptiser consiste à rendre aseptique, à éliminer tout danger de contamination. Le mot provient du mot grec sepsis, qui signifie « putréfaction », précédé du préfixe a- qui signifie « sans » ou « absence de ». Alors que dans l'univers des soins de santé, le terme s'applique surtout à la désinfection d'un équipement ou d'une aire de travail, le mot « asepsie » a une autre signification pour les entreprises funéraires.

Dans le contexte funéraire, ce mot est couramment utilisé pour désigner une préparation minimale de la dépouille en vue de la mettre en présence du public ou avant qu'elle ne soit placée dans son contenant de crémation en vue de la disposition finale. Malgré sa signification — et contrairement à l'embaumement (ou la thanatopraxie) —, l'asepsie ne constitue pas des traitements de conservation des tissus en vue de différer la décomposition de la dépouille, mais signifie plutôt un traitement de surface uniquement destiné à nettoyer ou désinfecter la peau et les cheveux. Cette préparation minimale comprend généralement l'action de vêtir la dépouille et de disposer paisiblement les traits de son visage (yeux et bouche fermés).

Il est à noter que selon les situations et selon la réglementation en vigueur, l'embaumement ou la thanatopraxie est généralement obligatoire afin de permettre au public d'être en présence d'une dépouille; informez-vous auprès de votre coopérative.

David Emond, directeur général adjoint
Coopérative funéraire des Deux Rives

NOTE

Noter l'emploi d'un « t » lorsque le mot est utilisé sous la forme d'un verbe (aseptiser plutôt qu'asepsiser).

SYNONYMES

Préparation, désinfection.

MOTS APPARENTÉS

Thanatopraxie, embaumement, identification, soins de présentation.

Chaîne de vie

Un projet éducatif sur le don d'organes

Le don d'organes et de tissus touche les gens de tout âge. Bien que la majorité des Québécois se dit favorable au don d'organes, beaucoup de dons potentiels ne se réalisent pas, souvent parce que la famille ne connaît pas les volontés de la personne décédée. Signer sa carte d'assurance maladie ou s'inscrire au registre des consentements de la RAMQ est un premier geste, mais il ne suffit pas. Car au moment du décès d'un être cher, c'est la famille qui a le dernier mot.

En ce moment, il y a une pénurie d'organes au Québec, car les donneurs potentiels sont très rares. Environ 1 % des décès à l'hôpital correspondent aux critères médicaux et légaux qui entourent le don d'organes et de tissus. C'est pourquoi chaque consentement compte.

Alors il faut en parler! C'est ce que fait Chaîne de vie par un projet à caractère éducatif qui vise à sensibiliser les jeunes de 15-16 ans au don d'organes et de tissus, durant leur cours d'anglais de quatrième secondaire. Ainsi, il devient possible de développer des compétences et des connaissances en anglais tout en abordant un sujet social d'actualité.

Ce projet à caractère unique et intergénérationnel réunit les secteurs de la santé et de l'éducation pour ultimement sauver des vies. Les valeurs humaines qui y sont véhiculées incitent les jeunes à se responsabiliser en posant des actions concrètes qui démontrent un engagement à la vie de leur communauté. Les élèves sont également amenés à prendre conscience de la valeur inestimable d'un corps en santé.

Toute l'information est fournie afin d'amener l'élève à réfléchir et à forger sa propre opinion. Le but n'est pas de convaincre, mais de sensibiliser et d'informer les élèves afin qu'ils puissent prendre une décision personnelle éclairée et en parler avec leur famille.

Dès lors, ils pourront faire partie d'une grande chaîne formée de personnes qui ont partagé avec leurs proches leur décision personnelle sur le don d'organes. Si un décès survenait, le fait d'avoir exprimé ses volontés sur le sujet aidera la famille proche à se délester d'un certain poids lié à ce genre de décision.



ÉDUIQUER LES JEUNES AU DON D'ORGANES,
C'EST POSER UN GESTE DE
SOLIDARITÉ
POUR LA VIE!



Lucie Dumont

Professeure d'anglais au secondaire depuis plus de 20 ans, Lucie Dumont a mérité le *Prix du mérite en enseignement au Québec* en 2009. Depuis 8 ans, elle sensibilise les jeunes au don d'organes. Elle a fondé Chaîne de vie et en coordonne les activités. Pour plus d'informations : chainedevie.org

Une histoire inspirante

Chaîne de vie, c'est l'aboutissement de plus de 7 ans de travail. C'est une affaire de passion et de persévérance qui captive le cœur de tous ceux qui connaissent le projet. Aujourd'hui, plus de 150 enseignants et 5 000 jeunes partout au Québec ont participé à la démarche. Selon les enseignants, le sujet vient chercher ce qu'il y a de meilleur chez les jeunes, parce qu'au cœur de cette unité pédagogique, on parle de belles valeurs comme la générosité, l'altruisme, l'engagement social, et surtout le respect de la vie.

Tout a commencé lorsqu'un jeune Ontarien en attente d'un foie a livré un témoignage devant une classe d'anglais. Il parcourait le pays lors d'une campagne de sensibilisation sur la rareté du don d'organes. Une élève fut particulièrement touchée par son témoignage, à un point tel que deux ans plus tard, alors qu'un concours est lancé à travers le Canada pour trouver une façon de sensibiliser les jeunes, Josiane Sirois exprime à son professeur le désir de créer un site web sur le sujet. Une graine venait d'être semée, et l'enseignante, Lucie Dumont, a pris les choses en main.

UNE POPULATION
INFORMÉE = PLUS DE
VIES SAUVÉES

Plusieurs histoires touchantes viennent alimenter le projet. Notamment celle de Vincent, décédé dans un accident d'escalade, forçant ses parents à prendre la difficile décision de donner ou non ses organes sans connaître ses volontés.

Puis, est venue s'ajouter l'histoire de Stéphanie, une jeune participante décédée dans un accident d'auto deux semaines après avoir parlé du don d'organes avec sa mère. Grâce à Chaîne de vie, les parents, encore sous le choc de ce destin tragique, se sont souvenus des volontés de leur fille... et quatre vies ont été sauvées.

Cet événement vient non seulement confirmer la pertinence du projet, mais aussi démontrer comment le dialogue en famille facilite la décision et procure un peu de réconfort dans le deuil des parents, car pour eux, Stéphanie ne sera pas morte pour rien.

ENSEMBLE, DÉPLAÇONS DES MONTAGNES... GRIMPONS POUR LA VIE!

Défi Chaîne de vie

Le Défi Chaîne de vie est une campagne de financement visant à appuyer la mission éducative du projet dans toutes les écoles secondaires du Québec. Chaque inscription s'accompagne d'un don de 20 \$.

Le Défi vise à :

- encourager un style de vie actif pour garder un corps en santé;
- souligner la valeur inestimable de ses organes;
- faire un événement porteur d'espoir pour les gens en attente d'une transplantation.

La population est donc invitée à poser un geste concret pour célébrer la vie : grimper une montagne à pied, à vélo, en escalade... ou tout simplement monter des escaliers à pied ou à la course. L'essentiel, c'est de bouger! Les participants sont invités à prendre une photo d'eux avec le drapeau du Défi et de la partager sur la page Facebook du Défi.



EN QUELQUES CHIFFRES

- Une seule personne peut sauver jusqu'à huit vies en donnant ses organes à son décès et améliorer la qualité de vie de 20 autres personnes par le don de tissus.
- Neuf personnes sur dix se disent favorables au don d'organes, mais seulement une sur deux a fait connaître sa décision.
- En moyenne, quelque 400 personnes bénéficient d'une transplantation au Québec chaque année. En 2014, il y a eu 154 donneurs.
- Il n'y a pas d'âge limite pour le don d'organes : au Québec, le donneur le plus jeune avait 48 heures et le plus âgé avait 88 ans. L'âge moyen des donneurs est de 50 ans.
- Au Québec, autour de 1 000 personnes sont présentement en attente d'une transplantation.

À propos du don d'organes¹

Peut-on faire un don d'organes et de tissus si on a des problèmes de santé? Tout le monde peut être considéré comme un donneur potentiel, peu importe son âge, son état de santé ou son orientation sexuelle. C'est plutôt la qualité des organes qui est déterminante, et l'évaluation se fait par l'équipe médicale au moment opportun.

Les causes les plus susceptibles de conduire à un don d'organes sont les AVC, les traumatismes crâniens, les anoxies cérébrales consécutives à une pendaison ou à une noyade, et certaines tumeurs cérébrales.

Les organes que l'on peut transplanter sont les reins, le cœur, les poumons, le foie, le pancréas et les intestins. Les principaux tissus greffés sont les os, la peau, les valves cardiaques, les veines, les tendons, les ligaments et les tissus oculaires, dont la cornée. L'attribution des organes est basée sur différents facteurs, dont le groupe sanguin, la compatibilité des tissus, le poids, la taille, l'urgence et la date d'inscription sur la liste d'attente.

Aucuns frais ne sont liés au don d'organes; cependant, le transport du corps vers le salon funéraire est assumé par la famille. Rassurez-vous, le donneur pourra être exposé, car les équipes spécialisées qui effectuent le prélèvement veillent à ce que l'apparence de la personne n'en soit pas affectée.

L'identité du donneur n'est pas dévoilée et il en est de même pour celle du receveur. Mais une communication est possible entre la famille du donneur et le receveur par l'entremise de Transplant Québec, à la condition que les deux parties acceptent.

Vous pouvez signifier votre consentement au don d'organes de trois façons :

- en apposant l'autocollant signé au dos de la carte d'assurance-maladie;
- en signant le formulaire *Consentement au don d'organes et de tissus*, de la Régie de l'assurance maladie;
- en inscrivant votre consentement au *Registre des consentements au don d'organes et de tissus* de la Chambre des notaires du Québec.

¹ www.transplantquebec.ca

17 AU 24 AVRIL 2016 : Semaine nationale du don d'organes et de tissus



Les cimetières

Témoins silencieux de notre histoire

Qui dans sa vie ne s'est pas déjà promené dans un cimetière simplement pour ressentir la quiétude des lieux, en admirer la beauté ou lire les épitaphes d'inconnus en imaginant leur histoire? Et lors d'une visite à l'étranger, combien de touristes parcourent les cimetières, par curiosité, pour voir la façon dont les monuments funéraires sont sculptés ou encore pour visiter les tombes de gens célèbres? Comme les maisons, les villes et les villages, les cimetières sont des témoins silencieux de l'histoire d'un peuple et des reflets de sa culture. Ils sont aussi variés que les civilisations actuelles et passées. Ils se démarquent en fonction des cultes, des religions ou de l'hommage qu'on a voulu rendre à une personne en particulier.



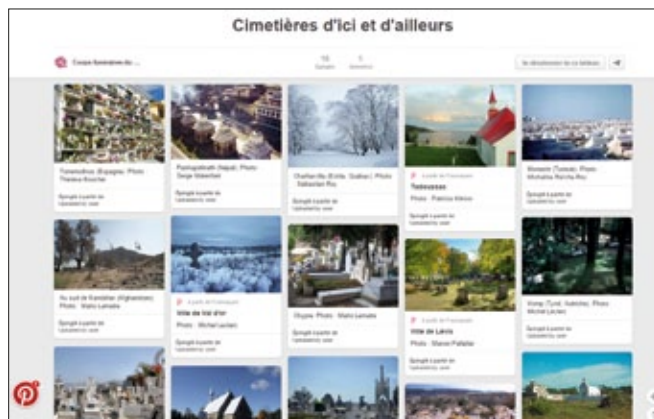
Sherbrooke, Québec

Nous avons créé sur les réseaux sociaux un espace dédié aux cimetières d'ici et d'ailleurs. Il contient des photos que nos membres ont prises au Québec ou à l'étranger et qu'ils ont accepté de partager. Pour vous y rendre, allez sur pinterest.com/fcfq8793. Une fois sur la page des coopératives funéraires du Québec, choisissez le tableau *Cimetières d'ici et d'ailleurs*. Si vous n'avez pas de compte Pinterest, vous serez invités à en ouvrir un; c'est facile et gratuit.

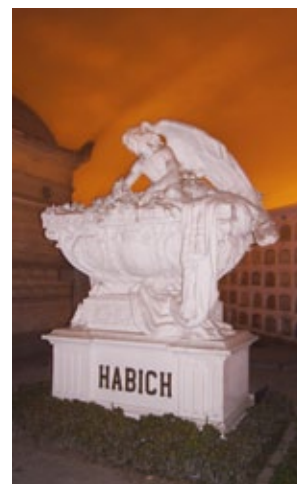
Nous avons aussi ouvert d'autres tableaux thématiques (*Tombes de célébrités*, *Pierres tombales originales...*) dans lesquels nous épinglons des images de cimetières ou de monuments tirées de différents comptes Pinterest de partout dans le monde. N'oubliez pas de vous abonner à nos tableaux en cliquant sur le bouton rouge en haut à droite. Ainsi, vous ne manquerez aucune des images que nous y ajouterons!



St-Gabriel-de-Valcartier, Québec



Nous vous invitons bien sûr à nous envoyer vos propres photos de cimetières pour enrichir cet espace. Il vous suffit de les transmettre par courriel à cimetieres@fcfq.coop en mentionnant l'endroit précis où chaque photo a été prise et, bien sûr, le nom de son auteur. Vous pouvez aussi enrichir l'image d'un commentaire si vous le jugez à propos. Vos photos doivent être de la meilleure qualité possible. Peut-être que l'une d'elles sera retenue pour faire partie de notre album!



Lima, Pérou



Tyrol, Autriche

Des nouvelles du réseau

Ce que les mourants m'ont enseigné...

Hélène Giroux est membre de la Coopérative funéraire de l'Estrie. Elle s'intéresse aux soins palliatifs depuis 15 ans et a fait de l'accompagnement son métier depuis maintenant 8 ans. Ce cheminement lui a fait réaliser que la mort peut être une formidable école de vie et un puissant appel à vivre plus consciemment. Cet intérêt l'a amenée à écrire deux livres sur le sujet, soit *Le privilège d'accompagner* et *Ce que les mourants m'ont enseigné* qui vient tout juste de paraître aux Éditions Le Dauphin Blanc. Ces écrits nous invitent à transformer notre regard sur l'apprentissage de la vie au seuil de la mort. Madame Giroux donne également des conférences. Pour plus d'informations : findevie.jimdo.com



Notre réseau inspire les Français

Le mouvement des coopératives funéraires du Québec est un réseau inspirant. L'automne dernier, à Nantes, en France, l'Association pour des coopératives funéraires françaises a organisé une série de conférences sur la fin de vie, la mort, les rituels funéraires et le deuil. Cet événement, en partenariat avec la Fédération des coopératives funéraires du Québec, s'est grandement inspiré de notre colloque *La mort, parlons-en*.



Parallèlement, des Nantais se mobilisent pour créer la première coopérative funéraire française laïque à partir d'un modèle québécois. Le projet est ambitieux, et des services funéraires pourraient être offerts avant la fin de 2016. « Cela peut être une belle alternative au secteur privé », souligne Sabine Le Godinec, qui a découvert l'univers du funéraire lors du décès de sa grand-mère. Elle mentionne également qu'au Québec, les coopératives ont permis de faire baisser les prix des obsèques.

Notre modèle porte fruit au-delà des frontières. Il y a de quoi être fier!

Partenariat avec Protégez-Vous

Depuis quelques années, la Fédération des coopératives funéraires du Québec agit comme partenaire de *Protégez-Vous* pour développer du contenu touchant le secteur funéraire et alimenter son site web. Notre contribution est importante, avec près de 70 articles, en plus de nos dépliants et vidéos que vous pouvez consulter en tout temps. Près de 28 500 visites ont été enregistrées sur le site de *Protégez-Vous* pour consulter notre documentation.

Les internautes y retrouvent la même approche que dans l'ensemble de nos outils de communication, c'est-à-dire une information permettant aux gens de prendre les décisions qui leur conviennent. Pour consulter ces articles, rendez-vous à protégez-vous.ca. La section *Articles et outils de nos partenaires* se trouve en bas à droite.

Bon anniversaire!

Trois coopératives de notre réseau soulignent en 2016 un anniversaire particulier.

Centre funéraire coopératif
de la région de Coaticook **40 ans**

Coopérative funéraire **25 ans**
Haute-Côte-Nord-Manicouagan

Coopérative funéraire La Colombe
(Tracadie Sheila, NB) **25 ans**



Portraits d'Étincelles

La Fondation *Portraits d'Étincelles* a pour mission d'accompagner les parents qui vivent un deuil périnatal, en offrant gratuitement des photographies professionnelles de l'enfant décédé. Toutes les photos sont délicatement retouchées afin de donner un peu de douceur à ce moment difficile. Ces photos viennent témoigner du court passage d'un petit bébé et permettent aux familles d'avoir de doux souvenirs à partager.



Portraits d'Étincelles existe depuis le 17 août 2015. C'est la première Fondation du genre à avoir vu le jour au Québec. Ses services sont offerts en tout temps, sur appel. Pour en connaître davantage, consultez son site web : portraitsdetincelles.com



Centre de documentation

Profil existe depuis plus de 25 ans. Au fil du temps, de nombreux articles y ont été publiés. Afin de s'assurer que cette richesse demeure accessible, le réseau des coopératives funéraires vous offre de pouvoir les retrouver sur son site web, en plus d'une grande variété d'outils et de documents de réflexion et de planification.

- 138 ouvrages littéraires sur le deuil et la mort sont cités en référence
- 3 brochures
 - *Que faire lors d'un décès*, guide sur les démarches à faire lorsqu'il y a un décès.
 - *Registre personnel*, pour consigner par écrit vos renseignements personnels, vos affaires financières et légales, vos volontés et dispositions funéraires.
 - *Une approche responsable*, guide en cas d'invalidité ou de décès.
- 13 dépliants sur le deuil et sur les avantages offerts dans les coopératives
- 4 fascicules de soutien au deuil
- De nombreux liens utiles
 - Services gouvernementaux
 - Sites sur l'économie sociale, la coopération, le deuil et les rituels funéraires
 - Aspects légaux et pratiques

Voici le chemin pour vous y rendre par la FCFQ : fcfq.coop/centre-documentation/

Lorsque vous aurez identifié la catégorie ou le document que vous souhaitez retrouver, n'oubliez pas de cliquer sur l'onglet « filtrer », en haut à droite, pour obtenir les résultats de votre recherche.

Vous déménagez ?

Assurez-vous de continuer à recevoir votre revue *Profil* et toute l'information provenant de votre coopérative en nous faisant part de votre nouvelle adresse. N'oubliez pas d'indiquer aussi votre ancienne adresse, car il peut y avoir sur nos listes plus d'une personne qui portent le même nom. Vous pouvez le faire en téléphonant ou en écrivant à votre coopérative funéraire. Les coordonnées se retrouvent dans les pages centrales ou au verso de cette revue. Vous pouvez aussi vous rendre sur le site fcfq.coop et cliquer sur *Trouvez votre coopérative funéraire*.

PROFIL

Profil est publié deux fois l'an par la :
Fédération des coopératives funéraires du Québec
548, rue Dufferin
Sherbrooke (Québec) J1H 4N1

Téléphone : 819 566-6303
Télécopieur : 819 829-1593
Courriel : info@fcfq.coop
Site Internet : www.fcfq.coop

Direction : Alain Leclerc
Rédaction et coordination : France Denis et
Maryse Dubé

Conception graphique : Imacom communications

Coopératives funéraires participantes :
Centre funéraire coopératif de la région de Coaticook
Centre funéraire coopératif du Granit
Coopérative funéraire Brunet
Coopérative funéraire de l'Estrie
Coopérative funéraire de l'Outaouais
Coopérative funéraire de Saint-Hyacinthe
Coopérative funéraire des Deux Rives
Coopérative funéraire des Eaux Vives
Coopérative funéraire du Bas-Saint-Laurent
Coopérative funéraire du Grand Montréal
Coopérative funéraire Haute-Côte-Nord-Manicouagan
Maison funéraire de l'Amiante

Résidence funéraire de l'Abitibi-Témiscamingue

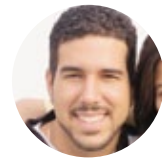
Tirage : 95 150 exemplaires

La rédaction de *Profil* laisse aux auteurs et auteures l'entière responsabilité de leurs opinions. Toute demande de reproduction doit être adressée à la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2016
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 1205-9269
Poste-publication, convention no 40034460



DEVENIR MEMBRE
D'UNE COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE



10 bonnes raisons

PAR MON ADHÉSION À LA COOPÉRATIVE...

1. Je réalise des économies sur les services funéraires.
2. J'encourage une organisation entièrement québécoise.
3. Je choisis une entreprise qui se distingue par son approche humaine et professionnelle.
4. J'adhère à une entreprise qui correspond à mes valeurs d'entraide, d'équité et d'engagement envers le milieu.
5. J'ai accès au programme Solidarité (soutien financier lors de la perte d'un enfant).
6. J'obtiens des produits et des services de qualité qui répondent vraiment à mes besoins.
7. J'ai accès gratuitement à de l'information objective et de la documentation pratique.
8. Je peux participer à la prise de décision et aux activités de ma coopérative.
9. J'ai la possibilité de transférer mon contrat d'arrangements funéraires préalables dans 100 points de service au Québec.
10. Je joins un réseau qui compte plus de 200 000 membres présents partout à travers le Québec.



LA SUCCESSION DÉMYSTIFIÉE
Membre prévoyant

Avantage exclusif aux membres

Services d'assistance

Vous planifiez ou liquidez une succession ?
Obtenez des renseignements juridiques gratuits !

Desjardins.com/avantages

- Caisse Desjardins du Granit 819-583-2380
- Caisse Desjardins de la Région Mégantique 819-583-1911



Legion 
ROYALE CANADIENNE

3458, rue Milette,
Lac-Mégantic, Qc
G6B 2E6

Tél: 819 583-2173
Région Guay, traitour

2 salles de réception:

200 places
60 places privées

Buffets chauds ou froids
pour toutes occasions

On vous prédit
des économies

LAC-MÉGANTIC
819 583-4555



PROMUTUELASSURANCE.CA

PROMUTUEL
ASSURANCE



www.journalmrg.com

Profitez du trio!
La nouvelle au quotidien

819 583-2960
4705, rue Laval, Lac-Mégantic



Téléphone et Fax:
819 583.3031

*L'Ami Michel
et Filles Inc.*

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Licence R.B.Q. : 2880-0241-96

Michel Rancourt
propriétaire

8210, Route 204
Frontenac (Québec) • G6B 2S1



*Paysages
François Lessard Inc.*

François Lessard, propriétaire

6693, rue Wolfe
Lac-Mégantic (Qc) G6B 2S3
819 583-2326 - Fax : 819 583-2355

Courriel : paysagesf@vision.ca
Site Web : www.paysagesfrancoislessard.com

R.B.Q. n° 8256-3834-31

RICHARD MOREAU
ARCHITECTE



418 228-5959 | Poste 104
richard.moreau@architectesmoreau.ca
architectesmoreau.ca
3055, boulevard Dionne, Saint-Georges
Beauce, G5Y 5E6

MURPLEX
INC.

Spécialité

- ENDUITS ACRYLIQUE
- TIRAGE DE JOINTS

APPLICATEUR AUTORISÉ

197, Route 108 EST,
Saint-Ephrem, Beauce-Sud

Musée

Forum

(418) 226-6443

(418) 225-3440

R.B.Q. 3021-1414-06

www.murplex.com

PAVAGE
ESTRIE BEAUCE



880 55663-4439-01

Pavage résidentiel, commercial, industriel
CELL : 819-342-7364 • BUR : 819-583-2228
www.pavageestriebeauce.com

Philippe
MERCIER Inc.
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Alain Roy

3945, rue Laval
Lac-Mégantic (Québec) • G6B 1A7
Cell : (819) 583-7249 • Tél. : (819) 583-2622 • Fax : (819) 583-2649
alain@pmmercier.com



ARPENTEURS-GÉOMÈTRES



Nous
donnons
à la terre
des dimensions

humaines

Québec Saint-Marie Saint-Joseph Thetford Mines Sherbrooke
Saint-Georges Lac-Mégantic Lac-Échemin Lévis

ecceterra.com • 819 583-3936

www.decosurfaces.com

DECO SURFACES
ENTREPÔT PLANCHER DESIGN

Ma vie,
Mon décor.

Stéphane Pouliot, propriétaire

2154, route 161, Nantes G0Y 1G0
Tél. : 819 583-2313 Téléc. : 819 583-4562