CENTRE FUNÉRAIRE DU GRANIT
MOUVEMENT COOPÉRATIF

PROFIL

Vol. 29, no 2 LE MAGAZINE DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

DANIÈLE HENKEL

Revenir de loin

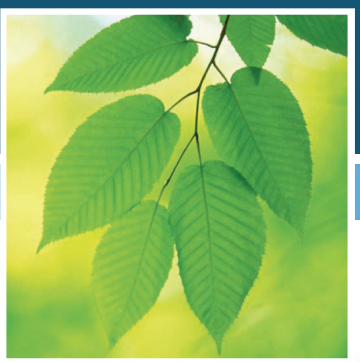
Les directives médicales anticipées

Le suicide chez les aînés

PP40034460

Le projet HÉRITAGE

Pour que la vie continue



Le projet Héritage vise à planter un arbre à la mémoire de chaque défunt que nous avons honoré à la coopérative.

De plus, nous contribuons à la plantation d'arbres pour couvrir à 100 % l'impact de nos déplacements sur l'environnement.

Les travaux de reboisement sont réalisés sur des terrains expressément identifiés au projet Héritage, l'un au Québec et l'autre au Guatemala ou au Pérou sur l'initiative d'une coopérative forestière.

Planter un arbre ... pour cultiver le souvenir

SOCODEVI
société de coopération pour le développement international

Fédération québécoise des coopératives forestières

FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC

Photo : François Lafrance

Danièle Henkel

Revenir de loin

Ouvrir son cœur et parler de la mort demande un certain courage, car la douleur et le chagrin ne sont jamais bien loin. La voix qui trahit, les larmes redoutées, les pauses qui en disent autant que les mots. Le temps suspendu, les souvenirs revenus. Lors de notre rencontre, Danièle Henkel était tout ça, mais surtout, elle était plus que ça. De cette ouverture sur son monde intérieur, il était presque possible de sentir le doux parfum des fleurs. Comme celui de sa mère, nous dira-t-elle. Comme ceux et celles qui laissent dans leur sillage l'espoir d'un monde meilleur.

PAR MARYSE DUBÉ
mdube@fcfq.coop

Vous étiez très proche de votre mère. Aux dernières semaines de sa vie, vous étiez à ses côtés jour et nuit. Que retenez-vous de cette intense période d'accompagnement?

J'ai été confrontée à une multitude d'émotions auxquelles je n'étais pas habituée. On ne nous enseigne pas le départ, donc je me disais que ce n'était pas encore la fin, qu'elle allait se relever, qu'elle ne pouvait pas m'abandonner, car j'avais encore énormément besoin d'elle. Je ne voulais pas y croire. Mais en même temps, une petite voix me disait : *Et si c'était vraiment la fin?*

Ensuite est venue la rage, l'amertume. Tout le non-sens autour du départ. Toute l'injustice qu'on ressent en se disant que ce n'est pas possible que quelqu'un d'aussi précieux puisse s'en aller. C'était ma mère, elle ne pouvait pas partir. Qu'allais-je devenir…

J'étais avec maman constamment. Quand elle était dans le coma, je lui parlais régulièrement. À quelques reprises, des larmes ont coulé de ses yeux. Je suis certaine qu'elle m'entendait. J'avais un petit banc à côté de son lit, mais j'étais presque tout le temps debout. Tellement, que les talons de mes pieds ont fendu sans que je m'en rende compte. Les infirmières et les médecins me connaissaient tous. Ils essayaient de me mettre dehors. Il faut dire que j'avais peu ou pas de sommeil, que j'étais moi-même maman de quatre enfants et que j'avais une entreprise en démarrage. Ils s'inquiétaient pour moi. Mais c'était peine perdue. Ça a duré un mois et demi.

Comment avez-vous vécu son décès?

Elle était encore chaude quand il a fallu qu'on libère la salle. C'est à ce moment-là que j'ai réalisé qu'on me l'enlevait, que je ne pourrais plus la toucher ni entendre sa voix. Je m'accrochais à elle en lui disant : *Tu ne peux pas, ce n'est pas le temps. Je ne suis pas prête, je ne sais même pas comment faire. Je ne sais pas vivre sans toi, tu ne m'as pas appris.* Je voulais rester là. J'étais énormément dans les émotions, dans le ressenti, et j'ai vécu dramatiquement son départ.

> *J'ai dû prendre des décisions terre à terre que j'aurais souhaité ne pas prendre.*

Mais la réalité de base m'a rattrapée. J'ai dû prendre des décisions terre à terre que j'aurais souhaité ne pas prendre. Tu n'as pas la tête à parler de la couleur du cercueil quand tu es en train de vivre une émotion qui n'a absolument rien de comparable. C'est demander beaucoup. Surtout à un

moment où quelque chose en toi est en train de mourir. C'était très physique. Comme si on me coupait le cœur en deux et qu'on me donnait un coup de poing dans le plexus solaire. Je cherchais mon oxygène, j'avais peine à respirer. J'ai trouvé ça très très dur.

De quelle manière votre mère aurait-elle pu vous préparer à son départ?

On aurait pu en parler. J'aurais pu aborder avec elle la façon dont elle aurait voulu partir. J'aurais aimé savoir où elle souhaitait être enterrée. Comment? Avec quelle musique? Ce qu'elle voulait qu'on fasse et avec qui. Mais dans notre culture, on ne parle pas de ça. C'est trop compliqué, trop complexe. En vivant en Amérique du Nord, j'ai appris qu'ici, c'est différent. On prépare tout : on regarde ce qu'on laisse, à qui on le laisse, comment on le laisse, on rédige les papiers, les familles sont impliquées. C'est judicieux, car ainsi on prépare l'inconnu. Pas chez nous. En Algérie, quand quelqu'un part, ça va directement à ses enfants, sans plus. Ici, il y a les conjoints, les conjointes, les conjoints de fait… c'est un tout autre monde. Ce fut pour moi tout un apprentissage.

Combien de temps vous a-t-il fallu pour vous remettre de sa mort?

J'y suis encore. Tu vis avec. Tu réapprends à vivre différemment, mais ce n'est pas vrai que tu t'en remets. Et tu ne veux pas t'en remettre. Ma mère est omniprésente. Avec mes enfants et mes proches, elle fait partie de nos conversations quotidiennes.

Il arrive même parfois qu'elle me fasse des petits clins d'œil. Par exemple, il y a trois ans, alors que je donnais une conférence publique devant 300 personnes, j'avais décidé de porter un bijou que je lui avais offert jadis. Juste avant d'entrer en scène, je demande à ma mère de me faire un signe pour me montrer qu'elle était avec moi. Je commence ma conférence, et là je vois une jeune fille qui ne me lâche pas des yeux. Elle me regardait de façon si intense que ça

m'a dérangée. J'arrête de parler et je lui dis : *Mademoiselle, vous me regardez tellement, j'aimerais savoir pourquoi. Comment vous appelez-vous?* Elle me répond *Éliane.* Le même prénom que ma mère. Devant tout le monde, je l'invite à venir me retrouver. Je l'ai serrée dans mes bras et je lui ai dit : *Éliane, vous êtes porteuse d'un message que j'ai demandé tantôt.* C'était maman qui me disait *Je suis là.*

> *Tu réapprends à vivre différemment, mais ce n'est pas vrai que tu t'en remets. Et tu ne veux pas t'en remettre.*

Donc, maman est encore très présente. Elle ne peut pas mourir, elle est juste absente physiquement. Son sang coule dans mes veines, elle fait partie de moi. Quand on réalise cela, la peine du deuil est amoindrie. Comme notre lien était très profond, ça m'a aidée à ne pas aller dans une folie.

Avez-vous eu peur de sombrer à un certain moment?

Oui, parce que plus rien n'avait d'importance. Je passais mes journées sur sa tombe. Je mettais mes mains dans la terre et je criais. Je marchais dans les allées du cimetière en criant. J'ai vécu pleinement ma rage, ma peine et ma souffrance des mois et des mois. Je me suis roulée dedans. Je n'ai pas ignoré mes émotions et je pense que c'est ce qu'il fallait faire. Ignorer, c'est vouloir paraître OK. Eh bien non, ce n'était pas OK. J'ai accepté de dire : *je ne suis pas bien.* Ou encore : *c'est injuste.* J'ai accepté d'être en colère contre la vie, contre Dieu, contre tout. J'ai accepté d'aller dans l'autre direction et de revenir tranquillement.

Quelle émotion était la plus présente?

Le chagrin. Et dans le chagrin, il m'arrivait de me flageller. Je me demandais si j'avais tout fait. Si j'avais été suffisamment présente. Si j'avais tout essayé pour lui rendre la vie facile. Si elle savait à quel point je l'aimais. Je crois que oui… Une fois apaisée, je me suis remémoré nos soirées et nos journées ensemble. Le nombre de fois qu'elle m'appelait dans une journée. Quelquefois, je répondais, parfois, je ne pouvais pas. Et lorsque je prenais le message, j'entendais : *Ma fille, c'est maman. Je sais que tu es occupée, mais*

c'est bien que tu ne m'aies pas répondu, car j'avais juste le goût d'entendre ta voix. On s'ennuyait souvent l'une de l'autre. Nous étions fusionnées. Aujourd'hui, lorsque je gagne des prix, c'est à elle que je les donne. Parce que c'est elle qui aurait dû les recevoir. C'était une femme admirable qui a fait tellement de bien. Elle a su tracer la route et a été un modèle pour d'autres femmes.

La douleur laisse-t-elle des séquelles?

Bien sûr. Ma mère est morte un 13 novembre et chaque automne, je deviens plus susceptible. Je pleure pour un oui, pour un non, et ça va faire 17 ans que ça dure. Le véritable danger, c'est de ne pas en prendre conscience. Avant maman, je n'avais pas vécu le décès d'un proche. Je n'avais jamais touché à la profondeur de la peine. Ce fut ravageur. Il m'a fallu apprendre à accepter le vide et le vivre de façon viscérale. Aujourd'hui, quand la peine se présente, je la vis, et je passe à autre chose. C'est tout. Nous ne sommes pas des robots, nous sommes des êtres humains. Et on doit absolument reconnaître qu'on ne peut pas vivre seul. Qu'on vit en communauté.

Dans votre famille se côtoient plusieurs religions. Comment cette réalité s'est-elle traduite lorsque votre mère a rendu son dernier souffle?

Aux soins palliatifs, il s'est passé quelque chose de très spécial. Bien que ma mère était juive, elle m'a fait baptiser catholique. Une fois adulte, je me suis mariée à un musulman. C'était plutôt hallucinant : éducation chrétienne, famille musulmane, mère juive.

Lorsque ma mère fut sur le point de nous quitter, nous étions tous autour d'elle. Pendant que le prêtre faisait sa prière, mon neveu, de confession musulmane, faisait la sienne, ainsi que mes amis juifs. Le personnel en place n'avait jamais vu ça. Tout le monde s'est arrêté. Les trois religions monothéistes étaient présentes pendant qu'elle

Extrait de son livre :

Quand l'intuition trace la route

Comme dans un dernier sursaut, un dernier signe de la main, cinq minutes après que son décès a été déclaré, son cœur s'est remis à battre… un court instant.

rendait l'âme. Ça, c'était maman. Elle avait toujours prôné l'universalité. On pouvait entrer dans une église ou dans une mosquée, ça n'avait aucune importance pour elle à qui tu t'adressais, ni comment. Elle avait cette totale acceptation de l'autre, pourvu qu'il ait les mêmes valeurs fondamentales : faire le bien, ne pas voler, ne pas mentir. Et elle nous a élevés comme ça.

Quels souvenirs gardez-vous de ses funérailles?

D'abord, il faut que vous sachiez que, malgré ses 80 ans passés, ma mère n'était entourée que de jeunes. Elle ne se considérait pas du tout comme une personne âgée. Lorsque je voulais qu'elle participe à des sorties avec des gens de son âge, elle répliquait : *mais qu'est-ce que tu veux que je fasse avec ces petits vieux? Nous n'avons pas du tout le même langage.* Quand je lui rappelais son âge, elle me répondait qu'ils avaient l'air d'en avoir bien plus que ça. Elle voulait être avec des jeunes tout le temps. Maman a toujours été une femme de cœur, mais de tête également. On ne lui imposait rien. Elle savait ce qu'elle voulait et comment l'obtenir.

> *On vient et on part avec rien.*
> *Par contre, nous avons tous une mission,*
> *un rôle à jouer qui inclut les autres.*

Donc, deux ou trois jours avant que maman ne sombre dans le coma, je discutais avec elle de notre situation financière précaire. Elle me regarde alors avec un sourire en me disant : *Ne t'en fais pas, je pense que la vie va vous gâter. Vous allez gagner au loto.* Je pars à rire. Elle avait toujours le mot positif. Mais elle continue avec aplomb en me disant *Tu verras bien.* Dans la même semaine, alors que je suis avec elle dans sa chambre, mes enfants appellent et m'apprennent que leur père venait de gagner 250 000 $. C'est grâce à ça que j'ai pu lui acheter un beau cercueil. Sans ça, nous n'aurions pas pu, parce qu'on n'avait rien.

Le prêtre qui devait célébrer ses funérailles était d'un certain âge. J'ai passé deux heures à lui donner des indications, à discuter du déroulement et à faire le choix des prières. Mais le prêtre est tombé malade et a dû être remplacé. Je me retrouve donc devant un prêtre d'origine marocaine ou roumaine qui devait avoir 30 ans, et qui était beau comme

un dieu. Non, mais sérieux! Je le regarde en pensant à maman. L'autre prêtre âgé, il était malade. Et c'était le beau jeune homme que j'avais devant moi qui le remplaçait. De là où elle était, ma mère devait rire à la folie en se disant *vous ne m'imposerez rien.*

Y a-t-il eu un rituel qui vous a particulièrement touché?

La cérémonie a eu lieu dans une église catholique avec les rituels traditionnels. Mais comme maman était vraiment unique, j'ai osé faire une requête inhabituelle. J'ai demandé si c'était possible que mon mari, qui était comme un fils pour ma mère, puisse lui dire au revoir dans sa langue en lisant les versets du coran. Le prêtre m'a répondu : *Vous savez bien que ce n'est pas possible, nous sommes à l'église.* Je comprenais.

Lors de la procession, tous les jeunes étaient à l'avant avec une rose. Ils adoraient ma mère et l'appelaient *mamie Éliane.* La cérémonie s'est déroulée comme prévu, et je suis allée rendre hommage à ma mère. L'église était pleine. Puis, le prêtre a pris la parole en disant ceci : *Aujourd'hui, j'ai décidé de faire quelque chose de particulier pour Éliane, car je comprends qu'elle était une femme très spéciale.* C'est alors qu'il invite mon mari et mon neveu à venir au micro pour qu'ils puissent réciter les versets du Coran. Jusqu'au bout, ma mère aura été rassembleuse. Même dans la mort, elle a trouvé le moyen de nous faire comprendre que dans la maison de Dieu, nous étions tous égaux.

Vous parlez de votre mère en termes élogieux. Vous dites qu'elle était droite, travaillante, courageuse, entière, rigoureuse et qu'elle aimait les gens. Et vous, que voulez-vous que vos enfants retiennent de vous?

Que j'ai passé ma vie à vouloir leur donner l'essence réelle de la vie. Qu'il y a quelque chose de beaucoup plus grand que nous. Vous savez, en bout de ligne, nous ne sommes pas grand-chose. Nous sommes même très petits. On vient et on part avec rien. Par contre, nous avons tous une mission, un rôle à jouer qui inclut les autres. Et je crois qu'à partir du moment où l'on comprend qu'on n'est pas là que pour soi, mais pour un tout, on peut vivre en paix.

Après toutes ces années, quel aspect de votre mère vous manque le plus?

Quand je rentrais à la maison, ce que ça sentait bon! Maman était un vrai cordon bleu. Cet aspect me manque particulièrement parce que ça voulait dire beaucoup. Ça signifiait que nous étions tous réunis autour de la même table tous les jours. Bien sûr, nous allions quelquefois au restaurant, mais les repas à la maison, c'était sacré. Elle adorait cuisiner. Même avec sa marchette, même quand elle avait mal. Elle se tenait avec les avant-bras pour éplucher ses légumes, mais il ne fallait surtout pas lui enlever sa cuisine. C'était son domaine. Ces odeurs, cette cuisine qu'elle préparait, ce rassemblement. Tout cela me manque beaucoup.

Vous avez eu beaucoup de difficulté à vous départir des effets personnels de votre mère. Lesquels avez-vous conservés?

J'ai encore quelques robes, des bijoux et des petits parfums. Ce n'est pas grand-chose, quelques petites choses qu'elle aimait et que j'ai gardées. Mais j'ai une mèche de cheveux de maman que je porte tout le temps.

Parlez-vous de la mort avec vos enfants? Connaissent-ils vos dernières volontés?

Absolument. Elles sont simples. Vraiment simples. Je rêve qu'ils puissent rire de mes bêtises. Qu'ils puissent se rappeler les moments de folie que j'ai eus, parce que je ris beaucoup. Je sais qu'ils vont avoir mal, mais je leur ai dit que peu importe par où ils passeront, je ne serai jamais loin.

> *Ma mère est morte un 13 novembre et chaque automne, je deviens plus susceptible.*

Vous n'avez pas connu votre père, un soldat allemand disparu peu avant votre naissance. Vous l'avez cherché longtemps. Le cherchez-vous encore?

Non. Je voulais le retrouver, je voulais comprendre pourquoi il était parti, mais j'ai laissé tomber. Un jour, je me suis demandé si c'était nécessaire. Est-ce que c'est toujours nécessaire de toujours tout savoir? Pourquoi ne pas laisser les choses aller? Pour moi, il a toujours été présent sur une photo, parce que c'est ce que maman m'a laissé. Sa photo est là sur le mur et je l'ai avec moi dans mon sac.

Considérez-vous que vous êtes mieux outillée aujourd'hui pour affronter la mort?

Devant la mort, je suis toujours aussi fragile. Je n'ai pas de boule de cristal, mais je suis mariée à un homme de 77 ans et j'ignore où je puiserai la force s'il arrivait qu'il parte le premier. Je ne sais pas comment me préparer à ça. Par contre, ce que je sais, c'est que je m'en sortirai. ■

co-operators[MD]
Assurance groupe automobile et habitation

Membres des Coopératives funéraires du Québec

Une assurance groupe à votre image.

À titre de participant à l'assurance groupe, vous bénéficiez d'un service accessible et personnalisé, d'une protection exceptionnelle et d'avantages exclusifs, le tout soutenu par notre Garantie du Service des sinistres.

Sans oublier que vous économiserez encore plus grâce à nos taux préférentiels et à nos réductions.

Dégustez un bon café… à nos frais

Appelez-nous pour obtenir une soumission rapide d'assurance groupe automobile* ou habitation et obtenez une Carte Tim[MD] de 20 $!

1-800-387-1963

Faites vite, cette offre n'est valide que jusqu'au 15 novembre 2017.†

Co-operators[MD] est une marque déposée du Groupe Co-operators limitée, utilisée sous licence. Les produits d'assurance groupe automobile et habitation sont souscrits par la Compagnie d'assurance COSECO et administrés par H.B. Gestion d'assurance collective ltée, des sociétés du Groupe Co-operators limitée. Les réductions, la couverture et l'admissibilité varient selon la province. *L'assurance automobile n'est pas offerte en Colombie-Britannique, au Manitoba et en Saskatchewan. ** Certaines conditions s'appliquent. Co-operators s'engage à protéger la vie privée de ses clients, ainsi que la confidentialité, l'exactitude et la sécurité des renseignements personnels recueillis, utilisés, conservés et divulgués dans le cadre de ses affaires. Pour en savoir plus, visitez le www.cooperatorsassurancegroupe.ca. †Offre valide 1 octobre au 15 novembre 2017, ou jusqu'à épuisement des stocks. Des conditions s'appliquent : une seule offre promotionnelle par ménage. Pour être admissible, vous devez obtenir une soumission pour une nouvelle gamme de produits auprès d'un de nos représentants en assurance de dommages. Les soumissions obtenues en ligne ne sont pas admissibles. Par « soumission pour une nouvelle gamme de produits », on entend une gamme pour laquelle le client (actuel ou potentiel) ne détient actuellement aucune assurance auprès de Co-operators. Pour connaître toutes les règles complètes du concours, écrivez nous à l'adresse suivante : Marketing, assurance collective, 5600 Cancross Court, Mississauga (Ontario) L5R 3E9. Tim Hortons n'a ni commandité ni approuvé la présente promotion. Pour connaître toutes les conditions régissant l'utilisation de la carte-cadeau, visitez le site www.timhortons.com. Tim Hortons[MD] et Carte Tim[MD] sont des marques déposées de Tim Hortons.
G3022 (HBG564) (01/17)

Ce programme d'assurance groupe est offert uniquement par l'entremise de notre Centre de communications et de notre site Web.

Ces mots du cœur laissés sur

La Gentiane

Site d'entraide pour endeuillés
Réseau des coopératives funéraires du Québec

Hommage **pour Pépère**

Cher Clément, tannant, fatiguant, achalant. Mais en vérité, c'était plutôt Clément aimant, travaillant, et souriant.

Pépère, tu avais tellement de qualités qui faisaient de toi le meilleur des grands-pères. Tu nous as appris tellement de choses et fait vivre tellement d'expériences, la plupart du temps bonnes et des fois un peu moins. Je suis sûre que ma joue se souvient encore de la débarque en cheval qu'on s'était prise ensemble. C'était toi le plus travaillant d'entre tous, l'homme de la situation, celui qui nous rassemblait et qui avait le judicieux conseil à donner. Tu étais toujours prêt à aider ton prochain, non pas en lui tendant la main, mais avec les deux bras ouverts.

Ta famille était et est encore la plus grande, tu es devenu le pépère, l'ami et le père de tellement de gens… Et pourtant, malgré tout, tu as su rendre chacun de nous unique à tes yeux. Ton amour, on le sentait aux petits gestes que tu faisais et à l'attention constante que tu nous portais : que ce soit dans les encouragements lors d'un match de hockey, baseball et volleyball, les parties de cartes jouées ensemble sur le coin de la table, ou simplement de faire la tournée des chaudières à la cabane à sucre. Tous ces moments, nous les garderons dans nos cœurs et les chérirons en ta mémoire.

Tous ces moments, nous les garderons dans nos cœurs et les chérirons en ta mémoire.

Ta as accompli de grandes et belles choses dont nous sommes tous très fiers. Une de tes plus grandes réussites est certainement les valeurs que tu nous as laissées. La famille a toujours été ta fierté et, dans ces moments difficiles, tu as de quoi en être fier. Pépère, tu es pour nous un modèle de grandeur et notre héros. Pour toutes les bénédictions que tu nous as données à travers les années, c'est maintenant à notre tour de te donner la nôtre pour cette nouvelle vie qui s'offre à toi.

Merci d'avoir été notre pépère. Nous t'aimons de tout notre cœur. De la part de tous tes petits-enfants et arrières-petits-enfants.

Sophie Cinq-Mars, Mont-Laurier

Porte ouverte
dans les coopératives funéraires
le 22 octobre.

Venez nous visiter!

Vous souhaitez visiter les installations du laboratoire, la salle de sélection, les salons funéraires, les véhicules? Vous souhaitez poser des questions sur l'embaumement, la crémation, le travail dans le secteur funéraire? Le personnel et les administrateurs de votre coopérative seront sur place pour vous accueillir et répondre à toutes vos questions.

Coopérative funéraire Brunet, 11 h à 15 h
19, rue Principale Nord, Maniwaki

Coopérative funéraire des Deux Rives, 13 h 30 à 16 h
Centre administratif, 465, avenue Godin, Québec
154, rue du Mont-Marie, Lévis
1420, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec

Coopérative funéraire de l'Estrie, 9 h à midi
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke

Coopérative funéraire du Grand Montréal, 11 h à 15 h
635, boul. Curé-Poirier Ouest, Longueuil
5000, boul. Cousineau, Saint-Hubert
2000, rue Cunard, Laval
9480, rue Notre-Dame Est, Montréal

Centre funéraire coopératif du Granit, 10 h à 15 h
3844, rue du Québec-Central, Lac-Mégantic

Coopérative funéraire de l'Outaouais, 11 h à 14 h
95, boul. de la Cité-des-Jeunes, Hull
1369, boul. La Vérendrye Ouest, Gatineau

Pour consulter la carte des points de service où se tiennent les portes ouvertes, consultez le site **portes-ouvertes.fcfq.qc.ca**

Bienvenue à tous!

Les directives médicales anticipées
Un outil pour exprimer nos choix

En vigueur depuis décembre 2015, les directives médicales anticipées (DMA) ont été mises en place par la *Loi concernant les soins de fin de vie* qui encadre aussi l'aide médicale à mourir. Au côté du mandat en cas d'inaptitude et du testament de fin de vie, cet outil est très intéressant pour faire respecter ses volontés advenant une inaptitude. Plus précisément, il s'agit d'un écrit dans lequel une personne apte et majeure consent à l'avance à des soins médicaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir, dans certaines situations précises où elle ne pourrait plus décider pour elle-même.

Dans quelles situations précises peut-on exprimer ses volontés?

Les directives médicales anticipées visent cinq traitements particuliers :

- la réanimation cardio-respiratoire;
- la ventilation assistée par un respirateur;
- la dialyse;
- l'hydratation et l'alimentation forcées;
- l'hydratation et l'alimentation artificielles.

L'instauration ou le maintien de ces traitements prolongera la durée de vie d'une personne, ce qui pourrait ne pas être souhaitable lorsque la qualité de vie n'est plus au rendez-vous. Notez que l'aide médicale à mourir ne fait pas partie des directives médicales anticipées. On ne peut donc pas y consentir à l'avance.

On référera aux directives médicales anticipées dans toutes situations où la personne malade n'est plus apte à décider pour ses soins, et ce, de façon permanente. Voici quelques situations qui pourraient demander le recours aux DMA :

- un coma prolongé;
- un état végétatif permanent;
- une maladie en fin de vie;
- un problème cognitif sévère et irréversible comme la maladie d'Alzheimer à un stade avancé.

Comment procéder pour qu'elles soient accessibles et respectées?

On obtient le formulaire officiel des directives médicales anticipées en appelant à la Régie de l'assurance maladie du Québec. Une fois rempli, le formulaire doit être :

- soit retourné à la Régie pour être déposé dans le Registre des directives médicales anticipées,
- soit remis à votre médecin qui le déposera dans votre dossier médical,
- soit remis à un proche qui le donnera à un professionnel de la santé si vous devenez inapte à consentir à vos soins.

À propos de l'auteure

Ève-Marie Ouellet travaille en soins palliatifs depuis le début de sa pratique. D'abord en CLSC, puis à l'hôpital Pierre Le Gardeur et à la Maison Adhémar Dion.

Le Registre des directives médicales anticipées est accessible aux professionnels de la santé et ceux-ci ont l'obligation de le consulter lorsqu'une personne est déclarée inapte à consentir à ses soins. Les directives médicales anticipées sont contraignantes au sens de la loi, cela signifie que le personnel soignant doit les respecter. Elles ont la même valeur que votre consentement de personne apte; le médecin n'aura pas à obtenir le consentement d'un représentant légal pour faire appliquer vos décisions retrouvées dans vos DMA si votre inaptitude est constatée.

Les DMA ne remplacent pas un mandat en cas d'inaptitude, car elles ne tiennent compte que des cinq soins énumérés plus haut, tandis que le mandat en cas d'inaptitude couvre beaucoup plus de possibilités. Ces deux documents sont complémentaires. Cependant, en cas de différend, les décisions inscrites dans les DMA prévalent sur tout autre document ou opinion du représentant légal du malade. Pour éviter d'éventuels conflits, il est souhaitable d'aviser vos proches de l'existence de ce document et des choix qui s'y trouvent.

Est-il possible de les modifier?

Vous pouvez toujours modifier vos DMA, tant que vous êtes apte à consentir à vos soins. Un nouveau formulaire doit être rempli. Il annulera et remplacera le précédent. Vous seul pouvez les révoquer. Les DMA peuvent être contestées, mais seul le tribunal peut les invalider.

Pour procéder, contactez la Régie de l'assurance maladie du Québec pour obtenir le formulaire. Remplissez-le et retournez-le à la RAMQ pour qu'il soit déposé au registre provincial.

Un acte notarié est également possible. À votre demande, le notaire pourra déposer vos DMA dans le Registre des directives médicales anticipées.

Dre Ève-Marie Ouellet
Médecin de soins palliatifs, CISSS Lanaudière

Références :

1- sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/directives-medicales-anticipees/

2- legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-32.0001

Pour communiquer avec la RAMQ :
Québec : 418 646-4636 • Montréal : 514 864-3411
Ailleurs au Québec : 1 800 561-9749 (sans frais).

1re au Canada

Meilleure société de gestion privée en 2017

Bénéficiez d'un entourage d'experts reconnus à l'échelle nationale pour une deuxième année consécutive.

gestionpriveedesjardins.com

Desjardins
Gestion de patrimoine
GESTION PRIVÉE

Desjardins Gestion de patrimoine Gestion privée est un nom commercial utilisé par Gestion Placements Desjardins inc. et Fiducie Desjardins inc. Les services de gestion discrétionnaire de portefeuille sont offerts par Gestion Placements Desjardins inc., inscrite à titre de gestionnaire de portefeuille et gestionnaire de fonds d'investissement. Les services fiduciaires sont offerts par Fiducie Desjardins inc., société de fiducie et cabinet de planification financière.

Présent avec vous pour chacune des étapes, de celles qui précèdent à celles qui suivent...

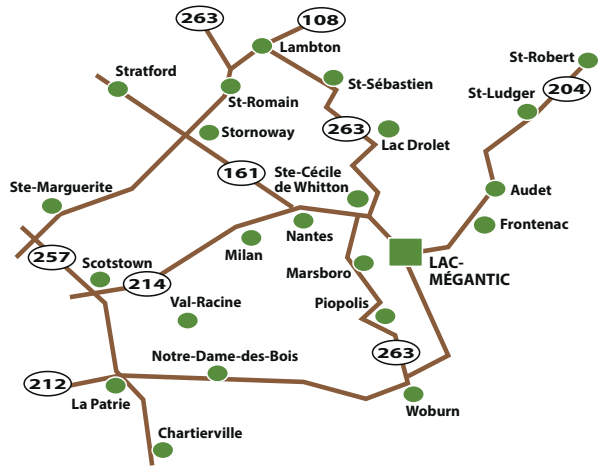
Professionnalisme – Intégrité - Accompagnement

Columbarium intime et accessible en tout temps.

Nos salons sont un lieu empreint de sérénité, propice au recueillement.

Salle de réception confortable et polyvalente.

Municipalités desservies



Devenir des décideurs dans le domaine funéraire

Vous pouvez devenir membre du Centre Funéraire du Granit, il suffit d'acquérir cinq parts sociales de dix dollars (pour un total de 50$), valable à vie et payable une seule fois. La part de membre est remboursable à la succession lors du décès.

Joignez-vous aux 1 200 membres actifs de notre région

Je choisis le Centre Funéraire Coopératif du Granit car ...

- Si je déménage, mon pré-arrangement est transférable dans une autre coopérative, sans frais ni pénalité;
- Je peux bénéficier d'un service de crémation journalier sans frais supplémentaires ;
- Je peux participer à un groupe de soutien au deuil, dix rencontres sans frais sont offertes.

CENTRE FUNÉRAIRE DU GRANIT
MOUVEMENT COOPÉRATIF

3844, rue du Québec-Central
Lac-Mégantic, Qc
G6B 2C6

819 583-2919
1 800 667-2919 sans frais
Service 24 h/7 jours
cfgranit.qc.ca

Manon Grenier
directrice générale

Rachel Isabel
conseillère

Daniel Couture
conseiller

L'arrangement préalable, ou les volontés funéraires

Un geste **simple, utile** et **aidant**

L'arrangement funéraire préalable demeure un outil utile et aidant pour la famille lors d'un décès. En plus de garantir une tarification, l'arrangement préalable a l'immense avantage de se faire dans un contexte sans pression et généralement à l'abri des émotions fortes.

L'arrangement funéraire préalable est un outil souple qui peut prendre une forme toute personnelle, au gré de vos besoins et attentes. Il est encadré par une législation stricte et supervisé par l'Office de la Protection aux Consommateurs.

Nos conseillers sont disposées à vous accompagner dans vos démarches de volontés funéraires.

Pour information ou rendez-vous
819 583-2919 • 1 800 667-2919

Au service des familles membres et non-membres

Nos conseillers peuvent vous rencontrer à nos bureaux ou à votre domicile, sans frais ni engagement de votre part.

ASSURANT Solutions®

Assurance-décès. ... vous n'avez pas à subir d'**examen** médical ni à remplir un questionnaire médical lors de la souscription. ... et vous bénéficierez de la couverture **sans** avoir aucune autre prime à payer après l'expiration du mode de paiement choisi, soit au complet ou par prélèvements autorisés sur une période pouvant atteindre 10 ans.
Ce produit d'Assurance-décès est disponible à votre centre funéraire.

Le programme ***Solidarité***

Solidarité et compassion lors de la perte d'un enfant

Lors du décès d'un enfant de 14 ans et moins, le Centre funéraire du Granit assumera les coûts reliés à ses propres biens et services, jusqu'à concurrence de 2 500 $. Vous pouvez adhérer à ce programme. simplement en devenant membre de votre coopérative funéraire.

* voir les détails auprès de la coopérative

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

Susciter l'espoir **chez les aînés suicidaires**

On parle beaucoup du suicide chez les hommes et encore plus chez les jeunes, mais qu'en est-il du suicide chez les personnes aînées? Pourtant, c'est une réalité qui est bien présente au Québec. Pour chaque personne décédée par suicide, combien y a-t-il de personnes en détresse, en souffrance et qui auraient besoin d'aide?

Des statistiques inquiétantes

Selon l'Institut national de santé publique, plus de 140 aînés se suicident chaque année au Québec, dont 108 hommes et 32 femmes. C'est donc dire qu'il y a près de quatre fois plus d'hommes que de femmes qui s'enlèvent la vie. Ce sont pourtant des morts évitables.

Si on observe de plus près les idées et les comportements suicidaires, on constate que 1,3 % des personnes âgées indiquent avoir sérieusement songé au suicide (Camirand & Légaré, 2010). De plus, une personne sur 1000 a déjà fait une tentative de suicide (Infocentre de santé publique du Québec, EQSP, 2008). De telles proportions suggèrent que chaque année, au moins 15000 aînés québécois auraient des idées suicidaires sérieuses et que quelque 1300 d'entre eux feraient une tentative de suicide. D'où l'importance de se questionner à ce sujet et de revoir notre façon d'interpréter cette problématique.

Quelle est notre perception du suicide chez les aînés?

Prenons par exemple l'histoire d'une dame de 78 qui se confie sur ses difficultés quotidiennes. Madame dit voir de moins en moins bien et avoir des douleurs aux os régulièrement. Son sommeil est une source de problème également, car elle dort mal et se réveille souvent. Avant que son mari ne tombe malade, ils faisaient tout à deux et étaient toujours ensemble. Avec l'arrivée de la maladie, l'organisation du quotidien a tourné autour des soins à lui prodiguer. Depuis son décès, elle est de plus en plus triste. Cette dame se sent inutile et n'a plus le goût de faire son bénévolat. Elle verbalise être un fardeau pour ses deux filles qui sont dans la cinquantaine et soupçonne qu'elles viennent la voir uniquement par pitié. Elle accepte de moins en moins les invitations à des rencontres amicales ou familiales, car elle ne voit pas assez bien. Finalement, elle nous dit qu'elle ferait peut-être mieux d'aller rejoindre son mari, car sa vie n'a plus de sens.

Chaque année, au moins 15000 aînés québécois auraient des idées suicidaires sérieuses.

Doit-on s'inquiéter de son état? La plupart des gens diront oui, mais ne seront pas vraiment proactifs à trouver des pistes de solution pour lui redonner le goût de vivre. L'écoute risque d'être moins attentive à la détresse vécue. Les idées suicidaires ne seront pas vraiment prises au sérieux, car les préjugés sur les personnes âgées sont tenaces : elles parlent sans cesse de leur problème de santé, radotent, et ont beaucoup d'attentes envers leurs proches, pour n'en nommer que quelques-uns. Beaucoup croient également que leur éducation chrétienne va les empêcher de passer à l'acte. Il n'est pas étonnant de voir que leur entourage risque d'échapper les signaux d'alarme indiquant qu'il y a un réel danger.

Posons-nous sérieusement la question, cette dame a-t-elle de bonnes raisons de penser à mourir? C'est là que ça se corse, car il est très facile de banaliser les idées suicidaires des personnes âgées. En serait-il de même si la dame en question avait 48 ans?

Imaginons la même situation, mais avec une dame plus jeune. Madame a une maladie de la cornée qui affecte sa vision et souffre d'arthrite depuis son adolescence. Son mari est décédé il y a 3 ans et, depuis son décès, elle est de plus en plus triste. Elle se sent inutile et n'a plus le goût de faire son bénévolat. Elle a l'impression d'être un poids pour ses filles dans la vingtaine et se demande si ce ne serait pas mieux pour elle d'aller rejoindre son mari, car sa vie n'a plus de sens. Sentons-nous l'urgence d'agir? Avec un tel message, probablement que ses proches vont s'inquiéter et l'aider à chercher du soutien. Pourtant, c'est la même situation. Seul l'âge diffère.

Quelques points à retenir

- Travaillons ensemble à susciter l'espoir.
- Misons sur les forces des aînés et le rôle qu'ils peuvent encore jouer plutôt que de ne voir que les incapacités et les pertes.
- Ne jamais banaliser ou normaliser la souffrance vécue.
- Avoir du temps pour en parler et les orienter vers des services tels que le Centre de prévention du suicide de sa région 1 866 277-3553.
- N'oublions pas que le suicide est un geste permanent à une situation temporaire.

Un pas vers la prévention

Pour prévenir le suicide chez les aînés, il nous faut d'abord reconnaître que la personne ne va pas bien. Il faut donc être capable de repérer et de décoder les signes de détresse. Chez les personnes âgées, on pourra reconnaître une certaine tristesse et une tendance à s'isoler. La personne mange moins et on observe chez elle une perte d'intérêt. Les changements radicaux de comportements et la négligence dans son apparence et son hygiène sont aussi des signes qui indiquent la présence d'une possible détresse.

Le suicide d'un aîné, comme tout autre suicide, suppose une détresse psychologique intolérable, un grand désespoir et une volonté ferme d'arrêter de souffrir. De la même façon qu'avec les personnes plus jeunes, il est essentiel d'aborder les idées suicidaires directement. Dans le doute, il est important de prendre au sérieux toute menace de suicide provenant d'un aîné et de poser des questions directes, telles que : *Pensez-vous au suicide?* Contrairement à ce que certains craignent, ce genre de question ne suggère pas d'idées suicidaires et, au contraire, amène un soulagement significatif chez la personne suicidaire.

Il est très facile de banaliser les idées suicidaires des personnes âgées.

Les personnes âgées suicidaires ne recourent pas spontanément aux services de prévention du suicide. Bien qu'elles aient des liens fréquents avec des professionnels de la santé, la plupart du temps pour des problèmes physiques, il n'est pas souvent question de leur santé mentale au cours de ces consultations. Elles ont une certaine pudeur à parler de leur désir de mourir et sont souvent envahies par la honte.

Comment susciter l'espoir

Les personnes âgées sont amenées à vivre beaucoup de pertes à différents niveaux : des proches qui décèdent, une santé défaillante, la vente de la maison, l'autonomie qui s'amenuise… Il est donc important de mettre l'accent sur ce qui reste et d'utiliser les qualités ou les talents dont elles font preuve chaque fois que c'est possible.

Des exemples :

- Demandez-leur conseil quand vous faites face à une difficulté. Elles ont un bagage d'expérience considérable et elles se feront un plaisir de le mettre à profit.
- Mettez-les dans l'action pour vous aider à préparer une fête (coup de main culinaire, emballage de cadeaux, décoration).
- Encourager les petits-enfants à avoir un lien complice avec leurs grands-parents.
- Travaillez avec eux leur arbre généalogique.
- Laissez-les vous raconter un épisode de télé que vous avez manqué.
- Enregistrez les histoires et anecdotes de leur enfance lors de vos visites. Éventuellement, vous pourrez les transcrire et les transmettre aux plus jeunes.
- Regardez des photos ensemble. Prenez des notes au verso pour ne pas oublier les lieux et les noms.

Avant toute chose, assurez-vous que leur état de santé physique n'est pas un handicap à la reprise d'activités. Car on a beau faire le nécessaire pour redonner un sens à sa vie, quand la douleur est trop intense, l'intérêt n'y est pas.

Andrée Verreault et **Fabienne Tremblay**
Centre de prévention suicide 02

À propos des auteures

Bachelière en psychologie de l'UQAC, **Andrée Verreault** est impliquée en prévention du suicide depuis plus de 25 ans. Elle est coordonnatrice à l'application des services cliniques et de formation du Centre de prévention suicide 02.

Diplômée en Service social de l'Université Laval, **Fabienne Tremblay** travaille au Centre de prévention suicide 02 depuis près de 26 ans. Elle est coordonnatrice du Service d'aide et d'intervention.

PARLONS coopération

Comment êtes-vous arrivés dans le monde de la coopération?

D'un océan à l'autre, plus de 18 millions de Canadiens choisissent de vivre, de travailler, d'acheter et d'accéder aux services des coopératives. Chacun d'entre nous a une histoire unique à propos de ces expériences. Les coopérateurs émergents du Canada ont pour objectif de recueillir autant de témoignages que possible. Pour lire les histoires soumises : **instagram.com/canadacoop150**

coopératives et mutuelles canada

VIVACIA : coopérative de solidarité

VIVACIA est un projet de coopérative de solidarité élaboré par et pour les personnes vivant avec le cancer. Sa mission est de contribuer à la qualité de vie et à la longévité de ses membres. Plusieurs services seront offerts au futur Centre de cancérologie intégrative qui sera situé en Montérégie, puis, ultérieurement, ailleurs au Québec.

Le terme cancérologie intégrative est utilisé pour désigner le recours simultané à la médecine conventionnelle/allopathique et aux médecines complémentaires (dites alternatives) dans le suivi d'un patient atteint d'un cancer.

Que vous soyez une personne vivant avec le cancer ou un proche aidant, vous pouvez devenir membre. Si ce projet vous interpelle, visitez la page Facebook, inscrivez-vous à son infolettre, ou impliquez-vous comme bénévole. **vivacia.org**

VIVACIA COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ

Apiculture urbaine et réinsertion sociale chez Agropur

Grâce à un partenariat avec l'Accueil Bonneau, des personnes itinérantes se sont occupées de la production du miel ainsi que du suivi des huit ruches mises à leur disposition cet été sur le site du siège social d'Agropur. Ces personnes ont été formées et encadrées par l'entreprise sociale Alvéole.

L'apiculture urbaine a pour objectif de contrer le déclin mondial des populations d'abeilles, car ces dernières jouent un rôle indispensable d'un point de vue environnemental, notamment par leur contribution au maintien de la biodiversité.

En tant que coopérative portée par des valeurs d'entraide, Agropur est heureuse de s'associer à un tel projet qui vise à développer des habiletés professionnelles et sociales de personnes en situation d'itinérance. La Coopérative est une source de fierté pour les 3345 membres et les 8000 employés qui y œuvrent. **agropur.com**

AGROPUR MC Coopérative laitière

Accueil Bonneau

LINCEUL

Un linceul est traditionnellement une pièce d'étoffe dans laquelle est enveloppé le corps d'une personne décédée; dans certains cas, il était cousu ou enrubanné plutôt que simplement enveloppé. C'était notamment le cas des marins décédés en mer, qui étaient placés dans un linceul (et parfois lestés de pierres), avant d'être mis à la mer, à charge de sépulture.

Le mot tirerait son origine du mot *lin*, dont on fait certains tissus et toiles.

Aujourd'hui, le mot linceul désigne à la fois un drap de tissu et une grande pièce de pellicule plastique blanche dans laquelle est enveloppée la dépouille, pour la couvrir et prévenir tout écoulement, lors de son transport ou lors de son séjour en salle réfrigérée.

Le plus célèbre des linceuls est sans contredit le suaire de Turin – aussi appelé le Saint Suaire – qui aurait été la pièce d'étoffe ayant servi à envelopper le corps du Christ après sa crucifixion, et qui porterait l'empreinte de son visage.

David Emond, directeur général
Coopérative funéraire des Deux Rives

NOTE
Dans sa forme ancienne, nous retrouvons souvent linceuil, avec un i, qui a la même signification.

SYNONYMES
Linceuil, drap mortuaire, suaire.

MOTS APPARENTÉS
Drap, enveloppe, pochette, linge, serpillière (une toile que les marchands accrochaient aux auvents de leur boutique pour faire de l'ombre, et qui servait de linceul aux pauvres).

S'investir dans le deuil

La majorité des gens sont conscients que les pertes font partie de la vie, et la plupart s'entendent pour dire qu'elles favorisent l'évolution personnelle. Mais dans la réalité, plusieurs vivent difficilement ce passage obligé. *Pourquoi cela m'arrive-t-il? Pourquoi si jeune ou si vite? Que vais-je devenir sans lui?* Autant de questions qui démontrent que la perte d'un être cher déstabilise l'ordre établi et peut percuter violemment les repères d'une personne. La mort est inévitable pour tous, et le deuil est la suite logique pour les proches du défunt. Mais qu'est-ce que le deuil au juste?

Le deuil est un processus universel de détachement, d'acceptation et de transformation qui marque la fin d'un chapitre. La relation à l'autre telle que nous la connaissions s'éteint avec le décès, mais l'amour et l'attachement perdurent. C'est pour cette raison que le processus de deuil prend du temps à se conclure. Aimer sans voir, toucher ou partager demande une adaptation et crée une onde de choc dans nos habitudes de vie. Cette période de turbulence affective demande de la patience. On ne peut pas tirer sur une fleur pour que celle-ci pousse plus vite. On ne peut pas plus forcer l'adaptation à une perte.

Les réactions de deuil sont influencées par de multiples facteurs. Notamment, le lien qui nous unissait au défunt, le type de décès, la personnalité et la culture de l'endeuillé, pour ne nommer que ceux-ci. Bien que la durée et l'intensité des symptômes varient d'une personne à l'autre, le processus, lui, reste sensiblement le même pour tous. Il se définit en étapes identifiables et en tâches à accomplir. Car oui, c'est bel et bien un travail. Celui d'accepter la mort de l'autre, de réinvestir sa vie sans l'être aimé et de garder vivant l'héritage que cette relation nous a laissé.

Le travail de deuil

La toute première tâche à prévoir afin d'amorcer la démarche de deuil consiste à reconnaître la réalité du décès. Cela signifie que nous devons intégrer totalement et définitivement la perte de l'être cher. Ce n'est pas quelque chose qu'il est possible de faire en claquant des doigts. Même si nous savons intellectuellement que l'être aimé est décédé, émotivement, c'est une tout autre histoire! Ce n'est que progressivement qu'il est possible de prendre pleinement conscience du caractère définitif de l'absence. Parfois, une profonde incrédulité subsiste un bon moment sans pour autant que ce soit anormal.

> *Cette période de turbulence affective demande de la patience.*

Afin de progresser à travers les différentes étapes de cette démarche, il est primordial de vivre toutes les émotions qui font suite à la perte. Des émotions puissantes et parfois déconcertantes surgissent en nous au cours du deuil : la peine, la colère, la culpabilité, la peur, le découragement, la révolte, etc. Il est très important de ne pas refouler ces émotions et de se donner les moyens de les exprimer. Essentiellement, la libération émotionnelle en période de deuil nécessite la reconnaissance des émotions ressenties et l'utilisation de moyens concrets qui en favorisent l'expression. Cette tâche est un aspect central du travail de deuil. Mais dans une société où parler d'émotions est plutôt impopulaire, soyez créatif! Outre la parole, vous pouvez utiliser l'écriture, le sport, les arts, la visualisation, ou encore certains rituels symboliques.

Beaucoup de gens pensent que la douleur de la perte est plus intense juste après le décès et qu'elle décroît progressivement avec le temps. Malheureusement, cela correspond rarement à la réalité. Pendant les premiers jours, on est comme « anesthésié » par le choc du décès. Les personnes endeuillées ressentent l'impression de fonctionner sur le pilote automatique. Cette protection psychique per-

met à l'individu de rester fonctionnel en début de deuil. Mais cette anesthésie initiale s'estompe par la suite. Il est donc normal que la souffrance ressentie semble plus intense après quelque temps. En travaillant sur l'intégration de la perte et la libération des émotions, il est possible de vivre une adaptation progressive à l'absence de l'être aimé. En ce sens, les émotions liées au décès seront de moins en moins vives et de moins en moins présentes jusqu'à la résolution complète des manifestations de deuil.

Après une perte, il est important de faire face aux « premières fois » : le premier Noël, le premier anniversaire, la première sortie sans l'autre, etc. Pour certains, il arrive parfois que la douleur ressentie soit si inconfortable qu'ils tenteront de fuir tout ce qui leur rappelle la perte subie. Ce mécanisme de défense peut être utile sur le coup, car il atténue les émotions ressenties. Mais il s'avère souvent une véritable catastrophe à plus long terme puisque la fuite constante retarde le travail de deuil. Or, malgré la douleur que génère l'absence de la personne décédée, il est possible d'apprivoiser progressivement la vie sans l'être cher à nos côtés. Il faut toutefois respecter son rythme personnel lorsqu'on accepte d'affronter les « premières fois ».

S'adapter à la mort d'un proche implique que l'on doive préserver la mémoire de la personne disparue et créer un lien intérieur avec elle. Il faut donc apprendre à se désinvestir de la présence physique du défunt tout en gardant présents les sentiments à son égard. Cette tâche s'accomplit en mobilisant tous les moyens susceptibles de lutter contre l'oubli. Par exemple : honorer ses promesses, procéder aux rites funéraires, aller au cimetière ou au columbarium, se remémorer de bons souvenirs, etc.

Dans les semaines qui suivent le décès, il est souvent impératif pour les personnes endeuillées de se sentir près du défunt. Tout ce qui rappelle l'être cher peut soudainement devenir capital : ses vêtements, ses objets, ses habitudes, etc. C'est une façon d'apprivoiser le vide ressenti suite à l'absence. Ce mécanisme d'adaptation perd de son intensité au fil des mois. Tout doucement, le besoin d'attachement aux objets de l'être cher fera place à une sensation profonde que celui-ci est bien vivant à l'intérieur de soi. Certains objets plus significatifs garderont tout de même une place importante pour la personne en deuil.

Quelques clés utiles pour mieux vivre la période de deuil

- Oser demander de l'aide
- Respecter ses limites
- Prendre des engagements à court terme
- Éviter de prendre de grandes décisions
- Écouter ses besoins et ses envies
- Rester lié aux autres
- Ne pas chercher à plaire à tout le monde
- Exprimer son vécu et ses émotions (écriture, amis)
- Se rappeler que les premières fois sont souvent les pires

S'ajuster à sa nouvelle réalité

La mort bouleverse l'ordre établi. Elle favorise de grandes remises en question sur la vie et sur la façon dont nous la vivons. En fin de deuil, après de multiples interrogations sur la vie, la mort, les valeurs et les relations, la personne endeuillée sentira qu'elle est prête à s'ajuster à sa nouvelle réalité sans l'être aimé, à développer une nouvelle identité ainsi qu'un nouveau rapport au monde. C'est l'aboutissement de nombreuses réflexions et de très nombreux ajustements qui permettent une profonde transformation et touchent généralement plusieurs sphères de la vie. Il est donc compréhensible que cette dernière tâche prenne un certain temps et s'inscrive à la toute fin du processus de transformation.

Ce n'est que progressivement qu'il est possible de prendre pleinement conscience du caractère définitif de l'absence.

Le travail de deuil peut sembler lourd et ardu pour une personne endeuillée. Sachez que ces enjeux suivent notre rythme de croissance personnel et que l'intensité de ce travail fluctue au fil des mois qui suit le décès. Certains vivront rapidement et intensément ces étapes, d'autres iront plus doucement. Bien que l'être humain porte en lui tout ce qu'il faut pour s'adapter à une perte, il est souvent libérateur et rassurant d'être accompagné d'un psychothérapeute. C'est une démarche qui permet de partager ses émotions et d'obtenir de bons outils afin d'avancer à travers les différentes étapes d'un deuil. Alors, n'hésitez pas à demander de l'aide si le besoin se fait sentir.

Karine Gauthier,
B.A. Multidisciplinaires, Psychothérapeute

À propos de l'auteure

Psychothérapeute en pratique privée, **Karine Gauthier** est conférencière et formatrice spécialisée au niveau de la thérapie de deuil depuis une quinzaine d'années. Elle s'occupe également des services de psychothérapie individuelle et de groupe à la Coopérative funéraire de l'Estrie.

Les défis des coopératives **au 21e siècle**

Les coopératives et les mutuelles existent pour rendre service à leurs membres et sont présentes dans nos vies du berceau au tombeau. À preuve, des centres de la petite enfance coopératifs, des écoles primaires et secondaires coopératives, des coopératives en milieu scolaire, des coopératives agricoles, forestières et alimentaires, des coopératives de services financiers, des mutuelles d'assurance, des coopératives d'habitation, des coopératives de santé, de services à domicile et de paramédicaux, et, bien entendu, des coopératives funéraires font partie de notre quotidien. Et la liste est encore longue!

Toutes ces organisations partagent des valeurs communes qui tournent autour d'une idée, celle de mettre la personne au cœur d'un projet entrepreneurial qui vise à répondre du mieux possible à ses besoins et aspirations. Le projet coopératif l'a démontré : il est résilient, il s'adapte et il redistribue la richesse à ceux qui la créent. Malgré cet objectif noble empreint d'humanité, les défis sont multiples. Ils sont technologiques, managériaux, économiques, mais principalement éducatifs.

Anticiper l'avenir

Une entreprise, qu'elle soit coopérative ou non, doit s'approprier les outils technologiques et, surtout, anticiper l'avenir à travers ces outils. Les changements se font rapidement. En quelques années, les commodités les plus valorisées comme le pétrole et l'énergie ont été remplacées par les données et les services de toutes sortes. Ainsi, les réseaux sociaux, la robotique, l'intelligence artificielle ou encore la cybersécurité influeront sur nos priorités et nos pratiques en tant qu'organisation dans un avenir peut-être plus rapproché qu'on ne le croit. Ces changements viendront aussi modifier notre manière d'interagir avec nos membres et nos clients.

Dans ce contexte, la gestion des personnes et la relation avec nos membres devront être adaptées. L'emploi se voit transformé par l'arrivée de ces technologies, soit parce qu'il est facilité, soit parce qu'il n'est plus nécessaire. De la même façon, la relation de personne à personne sera sans doute modifiée. Comment se fera le service? Par téléphone? Par les médias sociaux? En ligne? Ces questions se posent et se poseront de plus en plus. Ajoutons à ce portrait la diversité croissante de la population… les coopératives devront réagir! À l'heure où la diversité culturelle se fait de plus en plus grande, l'inclusion, qui caractérise les coopératives depuis toujours, nous interpelle.

Sur le plan économique, les coopératives font face au défi de l'innovation continue, comme toute entreprise. Les produits, la façon de les livrer ou de s'approvisionner sont appelés à être renouvelés, le tout à des prix toujours plus bas. Que faire? À ce stade de la réflexion, la question qui surgit touche l'avantage coopératif. Comment faire valoir les produits et services des coopératives et des mutuelles comme des produits et services qu'on se donne entre nous, coopérateurs et coopératrices? Comment mettre en valeur l'établissement de relations coopératives à long terme pour nos membres et par nos membres? Comment la démocratie de nos organisations coopératives peut-elle répondre à ces défis?

Viser la pérennité

Le fait que les coopératives visent la pérennité, et non le court terme, donne espoir. En principe, les entreprises coopératives travaillent à répondre à des besoins, non à les créer. Ainsi, des réflexions avec nos conseils d'administration, nos membres et nos employés offrent une voie d'amorce pour débroussailler cet univers complexe. La clé pour y ouvrir le chemin? L'éducation à la coopération.

Depuis les débuts, les coopérateurs et coopératrices ont établi l'éducation comme principe fondateur, comme voie de transformation sociale permettant de susciter la créativité, la prise de décision éthique et la responsabilisation des membres et des employés. Bref, de prendre des décisions éclairées en s'appuyant sur l'intelligence de nos gens!

Nos leaders coopératifs doivent donc stimuler le débat, présenter les défis et responsabiliser les administrateurs, les membres ainsi que les directeurs généraux pour que le projet coopératif prenne tout son sens dans ce monde globalisé où la technologie semble une voie inévitable.

Les coopératives ont su s'adapter depuis près de 175 ans. Elles sauront nous surprendre à nouveau!

Claude-André Guillotte
Directeur de l'IRECUS

À propos de l'auteur

Claude-André Guillotte est professeur à l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke. Il est également directeur de l'Institut de recherche et d'éducation pour les coopératives et les mutuelles de l'Université de Sherbrooke (IRECUS) depuis 2013 et collabore aux projets de recherche de l'IRECUS depuis 2008.

Des **nouvelles** du réseau

Un réseau en mouvement!

Sept coopératives du réseau ont présenté en mai dernier les bons coups qu'elles ont réalisés au cours de la dernière année. Parfois spectaculaires, souvent ingénieuses, chacune de ces initiatives est essentiellement centrée sur un objectif : toujours mieux répondre aux attentes des membres. Nous vous les présentons sommairement.

Alliance funéraire du Royaume (Chicoutimi)
Investissement de 1,5 million $ pour des travaux d'amélioration visant à mieux répondre aux besoins des familles de la région de Chicoutimi.

Brunet (Rivière-Rouge)
Achat d'un commerce de sport à Rivière-Rouge pour le convertir en salon funéraire avec tous les services sous un même toit.

Abitibi-Témiscamingue
Installation d'équipement pour offrir les services d'aquamation (crémation par l'eau) et excellente réponse de la clientèle.

Laurentides
Aménagement d'un nouveau siège social à Saint-Jérôme afin de mieux répondre aux besoins des familles de cette région.

Deux Rives (Québec)
Construction d'un complexe funéraire dans le cimetière Saint-Charles avec une approche de développement durable.

Estrie
Réaménagement d'un salon traditionnel pour le convertir en complexe, tout en préservant une plus grande intimité pour les familles.

Saint-Jean-de-Matha
Collaboration, promotion mutuelle et entraide avec un autre membre du réseau situé dans la même région.

Décès de la comédienne Nicole LeBlanc

C'est avec tristesse que nous avons appris en mai dernier le décès de la comédienne Nicole LeBlanc. Nous l'avions rencontrée en 2000, alors qu'elle incarnait au théâtre une femme en phase terminale de cancer qui vit ses derniers jours

à l'hôpital. Cette pièce nous a servi de point de départ à un échange sur la vie, la mort, le deuil, où elle a notamment affirmé « Dans le deuil, comme dans autre chose, on doit aller jusqu'au bout. Sinon, la vie vous rattrape. » Le texte complet de l'entrevue est disponible dans la section *Chronique* du site web de votre coopérative, ou sur **fcfq.coop/chroniques/nicole-leblanc-cote-cote-jardin-40**.

Semaine de la coopération

La semaine de la coopération au Québec constitue l'occasion par excellence de promouvoir les valeurs de la formule coopérative. En plus d'y présenter les nombreux avantages de la coopération, elle permet aux membres d'afficher et de partager leur appartenance au vaste mouvement coopératif et mutualiste québécois. Elle contribue également à faire connaître le potentiel de développement économique et social qu'offrent les entreprises coopératives et mutualistes dans leur communauté. Le thème de cette année est inspiré de l'engouement ressenti ici et partout dans le monde pour les valeurs coopératives, tout particulièrement chez les milléniaux. **cqcm.coop**

Gilles Marseille
Personnalité de l'année

Un grand coopérateur de la région de l'Abitibi-Témiscamingue a été honoré à titre posthume lors du gala du mérite coopératif tenu en mai à Gatineau. Le lauréat de cette année, monsieur Gilles Marseille, est décédé quelques semaines avant le congrès.

Natif du Témiscamingue, il a fait une carrière de policier pendant 32 ans. Comme personnalité en vue dans son milieu, et avec son bagage en coopération, il est normal qu'on se soit tourné vers lui pour appuyer la fondation de la coopérative funéraire de sa région en 1974, ce qu'il a fait avec beaucoup de conviction. Il y a siégé comme administrateur, puis comme président, de 1995 jusqu'à tout récemment. Il a également siégé durant plus de 20 ans comme administrateur à la Fédération des coopératives funéraires du Québec.

Ce prix vise à honorer ses convictions, son engagement indéfectible et sa contribution à l'essor de notre mouvement.

Merci, Monsieur Marseille!

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

Coopératives funéraires participantes :
Alliance funéraire du Royaume
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 : 97 000 exemplaires
La rédaction de *Profil* laisse aux auteures et auteurs l'entière responsabilité de leurs opinions. Toute demande de reproduction doit être adressée à la Fédération des coopératives funéraires du Québec.
Dépôt légal : 3e trimestre 2017
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 1205-9269
Poste-publication, convention no 40034460

LES COOPÉRATIVES
FUNÉRAIRES
DU QUÉBEC

LA SUCCESSION DÉMYSTIFIÉE POUR MEMBRE PRÉVOYANT

AVANTAGE EXCLUSIF AUX MEMBRES
Desjardins

SERVICES D'ASSISTANCE

VOUS PLANIFIEZ OU LIQUIDEZ UNE SUCCESSION ? Obtenez des renseignements juridiques gratuits !

desjardins.com/avantagesmembres

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

Service de Traiteur
3458, rue Milette
Lac-Mégantic (Québec) G6B2E6
(819) 583-2173
La Bonne Franquette

CARSTAR
Carrosserie et vitres d'auto
GILLES ET LUC PERRON
Centre de l'auto Perron inc.
lacmegantic@carstar.ca
T: 819-583-3558
Un accident est si vite effacé.®
Discount

Turmel
L'Impériale
Esso
Les Pétroles R. Turmel inc.
4575, rue Latulippe
Lac-Mégantic (Québec) G6B 3H1
Téléphone: 819 583-3838
Télécopieur: 819 583-2949
Sans frais: 1 800 567-6075
www.turmel.ca

ANNUAIRE MRG
MRG DU GRANIT
www.journalmrg.com
Profitez du trio!
La nouvelle au quotidien
819 583-2960
4705, rue Laval, Lac-Mégantic

Eden SUR LE LAC
Résidence privée pour aînés
Tél.: 819.583.5921 poste 4 ou 5
ou visitez : www.edensurlelac.com
Préposés 24h
Prix sans frais cachés avec crédit d'impôt
À côté de l'hôpital
3528, rue Leblanc, Lac-Mégantic, Qc G6B 2Z9

ON EST LÀ.
POUR VOS BESOINS EN ASSURANCE
PROMUTUEL ASSURANCE
À Lac-Mégantic
819 583-4555
promutuelassurance.ca

Laplante cpa & Associés INC.
SOCIÉTÉ DE COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS
Visitez notre site Web au www.laplante.ca!
GROUPE Servicas Cabinet indépendant membre
MARTIN LAPLANTE, CPA, CA
JULIE ROUILLARD, CPA, AUDITRICE CGA
info.nantes@laplante.ca 819-583-2222

75 ANS
DALLAIRE
GMC
LAC-MÉGANTIC
819 583-0110
info@frdallaire.com
4196, rue Laval, Lac-Mégantic, QC G6B 1B4
CATHERINE DALLAIRE
Directrice générale
SYLVAIN GRÉGOIRE
Directeur/Conseiller
YVES GIRARDEAU
Conseiller
Dallaire GM
www.dallairegm.com

Isolation Isabel
Polyuréthane • Laine minérale • Cellulose
Barrière thermique • Insonorisation
7249, Wolfe, Lac-Mégantic, Qc G6B 2S3
Tél: 819 583-4152 • 1 888 583-4152
Site web: www.isolationisabel.com
R.B.Q.: 8266-5886-22