

Se préparer à l'absence...

Accompagner un proche en fin de vie, c'est offrir sa présence jusqu'au dernier souffle.



C'est commencer, doucement, à faire le deuil de ce lien unique.



La douleur de la perte ne s'efface pas, elle s'apprivoise.



Prendre soin de soi, reconnaître ses émotions, parler, pleurer, se souvenir : ce sont là des gestes d'amour autant que de résilience.



Vous n'êtes pas seul·e.

Des ressources existent pour vous soutenir, avant, pendant et après le décès de l'être cher.



Tu as été une présence précieuse pour ton proche. Puisses-tu maintenant trouver un peu de paix et te laisser entourer à ton tour.



RESSOURCES

Info-Santé et Info-Social (811)
Service de consultation téléphonique et références

Services Kam-Aide
418 856-5636

Centre d'action bénévole Cormoran
418 492-5851

Fondation André Côté
418 856-4066

infodeuil.ca

La ligne Tel-Écoute - Ligne Le Deuil:
Soutien téléphonique gratuit
1 888 533-3845
(1-888-LE DEUIL)

Éducaloi
Comprendre les démarches administratives
après un décès
educaloi.qc.ca

Ce document a été réalisé grâce aux témoignages de personnes ayant perdu un proche, recueillis lors de rencontres au CPAK. Nous les en remercions.



Comité proches aidants
Kamouraska

**LES
LANTERNES**
— DU KAMOURASKA —



LE DEUIL CHEZ LES PROCHES AIDANTS



Quand le départ devient
inévitable, vaut mieux s'y
préparer...



Avant le décès

- Désigner une personne de confiance.
- Planifier les soins avec les proches et l'équipe soignante.
- Inviter la personne à exprimer ses volontés (soins, adieux, rites).
- Mettre à jour les documents légaux (testament, mandat, procuration).
- Regrouper les informations essentielles (finances, assurances, accès numériques).

NOTES

*Être aidant, c'est avoir aimé
jusqu'au bout.*



Durant les derniers jours

- Offrir une présence attentive, empreinte d'écoute et de réconfort.
- Installer un climat de calme, de douceur et de sérénité autour de la personne en fin de vie.
- Respecter son rythme et sa fatigue, tout en prévoyant des moments de répit pour la personne proche aidante.
- S'appuyer sur l'équipe soignante, maintenir le dialogue et ne pas hésiter à demander soutien et clarification.

NOTES

*Quand accompagner se transforme
en apprendre à vivre autrement.*



Après le décès

- Contacter l'entreprise funéraire.
- Informer la famille et les proches.
- Effectuer les démarches administratives nécessaires (certificat de décès, etc.).
- Chercher du soutien auprès de la famille, d'amis, de groupes d'entraide ou de professionnels, au besoin.
- Prendre soin de soi, chérir les souvenirs et poursuivre la route.

NOTES

*Le deuil n'est pas une étape à
franchir, il se traverse, un pas à la
fois.*

