



ÉDITION  
2024

# DEUIL

---

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

---

 **Biblio-  
Santé**



Bien s'informer, mieux vivre.

## À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de 182 municipalités et corporations membres, pour un total de 320 bibliothèques autonomes. Biblio-Santé est disponible dans plus de 600 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

## REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur.

## COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Valérie Kempa, bibliothécaire contractuelle

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Isabelle Pépin, bibliothécaire étudiante

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

## VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Santé et des informations complémentaires.

**[bibliosante.ca](http://bibliosante.ca)**

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié à l'hiver 2024 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien s'informer, mieux vivre.*® est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2024 Association des bibliothèques publiques du Québec  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2024  
ISBN 978-2-925272-64-9

Association des bibliothèques publiques du Québec  
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6  
info@abpq.ca | www.abpq.ca

# TABLE DES MATIÈRES

## RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>7</b>
Général	7
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>9</b>
Général	10
<b>PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ</b>	<b>12</b>
<b>BASES DE DONNÉES EN SANTÉ</b>	<b>13</b>
Bases de données en libre accès	13
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	14

## SUGGESTIONS DE LECTURE

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>19</b>
Ouvrages généraux	19
Deuil périnatal	23
Perte d'un enfant	25
Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent	26
Deuil à la suite d'un suicide	28
<b>RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES</b>	<b>29</b>
Général	29
Deuil périnatal	34
Deuil à la suite d'un suicide	36
<b>ROMANS</b>	<b>37</b>
<b>BANDES DESSINÉES</b>	<b>53</b>
<b>OUVRAGES JEUNESSE</b>	<b>56</b>

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

<b>FICTION</b>	<b>94</b>
<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>100</b>
Général	100
Deuil périnatal	101
Perte d'un enfant	102
Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent	103
Deuil à la suite d'un suicide	103

## PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>105</b>
Général	105
Information juridique	106
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>109</b>
Général	109
Information juridique	115
<b>SUGGESTIONS DE LECTURE</b>	<b>116</b>

## COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé est évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques et en s'appuyant sur de nombreux critères généraux de sélection.

D'abord, les cahiers sont développés de manière à répondre prioritairement aux besoins et intérêts des usagers du système de santé ainsi que des proches aidants. Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. La crédibilité et la notoriété de l'auteur, du créateur, de l'illustrateur, de l'éditeur ou du producteur sont aussi d'une grande importance. De plus, une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

En ce qui a trait spécifiquement aux documentaires, les ouvrages écrits par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, etc.) sont privilégiés. Toutefois, les titres qui s'appuient sur le savoir profane ou expérientiel ne sont pas rejetés d'emblée, surtout lorsque ceux-ci traitent de l'accompagnement d'un proche.

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Santé, visitez le [bibliosante.ca/criteres](http://bibliosante.ca/criteres)



**PROCHES  
AIDANTS**

### **CAHIER PROCHES AIDANTS**

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

## AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**AÎNÉS ET  
VIEILLISSEMENT**



**CANCER**



**DÉFICIENCE  
INTELLECTUELLE**



**DEUIL**



**DIABÈTE**



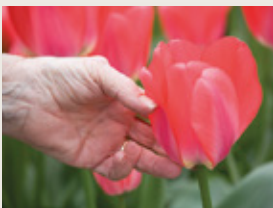
**DOULEUR  
CHRONIQUE**



**INCAPACITÉS  
PHYSIQUES**



**MALADIE  
D'ALZHEIMER**



**MALADIE  
DE PARKINSON**



**MALADIES  
DU CŒUR**



**MALADIES  
PULMONAIRES**



**SANTÉ  
MENTALE**



**SCLÉROSE  
EN PLAQUES**



**SOINS DE  
FIN DE VIE**



**TROUBLES  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME**

---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC (CNQ)

**Téléphone** 514 879-1793  
**Téléphone sans frais** 1 800 263-1793  
**Site Web** [www.cnq.org](http://www.cnq.org)

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

### DEUIL-JEUNESSE

**Téléphone** 418 624-3666  
**Téléphone sans frais** 1 855 889-3666  
**Site Web** [www.deuil-jeunesse.com](http://www.deuil-jeunesse.com)

Deuil-Jeunesse est un organisme d'interventions professionnelles qui vient en aide aux jeunes qui vivent la maladie grave, la mort d'un proche ou des pertes par la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption. Deuil-Jeunesse vient en aide aux jeunes, leurs parents et leur entourage.

### FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES FUNÉRAIRES DU QUÉBEC (FCFQ)

**Téléphone** 819 566-6303  
**Site Web** [www.fcfq.coop](http://www.fcfq.coop)

Le site Web de la Fédération permet de se familiariser avec les étapes de la succession, les démarches à entreprendre en cas de décès, les différents rites funéraires et le soutien aux personnes endeuillées. Plusieurs ressources informatives sur ces thèmes sont disponibles dans la section « Centre de documentation et de références ».

## FÉDÉRATION DU MOUVEMENT ALBATROS DU QUÉBEC

**Téléphone** 819 375-8533  
**Ligne sans frais** 1 866 375-8533  
**Site Web** [www.mouvementalbatros.org](http://www.mouvementalbatros.org)

Les groupes Albatros accompagnent les personnes en fin de vie et leurs proches, tout en offrant du soutien aux personnes endeuillées. L'aide est offerte par des bénévoles formés, qui se déplacent à domicile ou en résidence. Les rencontres permettent de connaître les étapes reliées au deuil, se situer dans son deuil, exprimer sa souffrance, partager ses expériences, etc.

## MAISON MONBOURQUETTE

**Téléphone** 514 894-8981  
**Site Web** [www.maisonmonbourquette.com](http://www.maisonmonbourquette.com)

La Fondation Monbourquette est un organisme à but non lucratif qui se dédie à la recherche de financement pour la *Chaire Jean-Monbourquette sur le soutien social des personnes endeuillées*. Vous trouverez dans la section « Ressources en suivi de deuil » de leur site Web de l'information et des ressources d'intérêt pour soutenir les personnes endeuillées.

## SOLIDARITÉ-DEUIL D'ENFANT

**Téléphone** 418 990-0435  
**Site Web** [www.sdequebec.ca](http://www.sdequebec.ca)

Soutien téléphonique pour les parents qui ont perdu un enfant (laissez un message et un parent bénévole vous rappellera). Des rencontres mensuelles sont aussi organisées dans la région de Québec. Consultez le site Web pour les horaires.

## TEL-ÉCOUTE – TEL-AÎNÉS

**Téléphone** 1 888 LE DEUIL (1 888 533 3845)  
**Site Web** <http://tel-ecoute.org/services-pour-les-endeuilles/>

Le centre Tel-Écoute – Tel-Aînés offre une ligne d'écoute sans frais à toute personne vivant un deuil à la suite du décès d'un proche – accessible entre 10 h et 22 h – 365 jours/année. Les endeuillés peuvent y recevoir une écoute attentive, apportant soutien et réconfort, ainsi que des références en suivi de deuil.



# RESSOURCES WEB

## Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

### LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

### LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

Gardez l'œil ouvert ! L'information se partage très vite, et les fausses nouvelles aussi. Il ne faut pas toujours se fier au contenu partagé en ligne, surtout sur les réseaux sociaux. Vous risquez d'y trouver des articles où l'information est fautive ou exagérée. Il est donc important de vérifier la qualité d'une information avant de la croire et de la partager.

## Général

### **ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE – LE DEUIL**

<https://cmha.ca/fr/documents/le-deuil>

La perte est l'un des événements les plus stressants de la vie. Il faut du temps pour s'en remettre et chaque personne réagit différemment. Pour faire face aux changements dans notre vie, il nous arrive d'avoir besoin d'aide. Le deuil fait partie de la condition humaine, mais cela ne signifie pas qu'il doit se vivre seul.

### **CORPORATION DES THANATOLOGUES DU QUÉBEC - BLOGUE**

<https://www.domainefuneraire.com/posts>

La section blogue du site Web de la Corporation des thanatologues du Québec offre de nombreux articles sur des thèmes en lien avec le deuil.

### **DEUILDESENFANTS.CA**

<https://deuildesenfants.ca>

Ce site propose des outils pour aider les parents ou tout autre proche à accompagner les enfants face au deuil d'un être cher. Ce site contient également des listes de programmes et ressources pour les enfants endeuillés pour chaque province du Canada.

### **DEUILPARSUICIDE.CA**

<https://www.deuilparsuicide.ca>

Une initiative de l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et de suicide.ca, ce site veut créer un espace accueillant, bienveillant et sécuritaire pour les personnes endeuillés par le suicide afin qu'elles puissent trouver le confort et l'information dont elles ont besoin pour vivre leur deuil à leur façon et aller.

### **ÉDUCALOI – DÉCÈS ET TESTAMENTS**

[www.educaloi.qc.ca/categories/deces-et-testaments](http://www.educaloi.qc.ca/categories/deces-et-testaments)

Dans cette section du site Web, vous trouverez des fiches d'information qui concernent les aspects suivants : « Prévoir sa succession » et « Gérer une succession ».

## LA GENTIANE

[www.lagentiane.org](http://www.lagentiane.org)

La Gentiane, développée par la Fédération des coopératives funéraires du Québec, fournit de l'information aux personnes endeuillées : conseils de base, suggestions de livres, témoignages, forums et autres ressources Web.

## MAISON MONBOURQUETTE

### **Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie**

[https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations\\_sur\\_l\\_accompagnement\\_des\\_personnes\\_endeuillees/Guide\\_deuil\\_pandemie.FR.pdf](https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations_sur_l_accompagnement_des_personnes_endeuillees/Guide_deuil_pandemie.FR.pdf)

Soucieuse de limiter les impacts négatifs de la crise sanitaire sur le processus des personnes endeuillées, l'équipe des Formations Monbourquette sur le deuil a réalisé un « Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie ».

## PASSEPORTSANTÉ.NET – LE DEUIL

[www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=deuil](http://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=deuil)

Fiche d'information qui définit six types de deuils : hystérique, obsessionnel, maniaque, mélancolique, traumatique et post-traumatique.

# PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

## GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

[www.canada.ca/fr/services/sante.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante.html)

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

[www.quebec.ca/sante/](http://www.quebec.ca/sante/)

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

## MEDLINEPLUS

<https://medlineplus.gov>

*MedlinePlus* est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé, produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français (<https://medlineplus.gov/languages/french.html>).

## PASSEPORTSANTÉ.NET

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

*PasseportSanté.net* offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

# BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

## Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. **Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.**

### CISMEF

[www.cismef.org/cismef/](http://www.cismef.org/cismef/)

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessibles des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

### LISSA

[www.lissa.fr](http://www.lissa.fr)

LiSSa est une base de données de littérature scientifique en santé développée par l'équipe du CHU de Rouen à l'origine de CISMeF. Elle comprend plus de 800 000 références. Plus de 80 000 résumés en français sont également proposés.

### PUBMED CENTRAL

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc)

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

## SANTÉCOM

<http://catalogue.santecom.qc.ca>

Le Réseau Santécom rassemble les collections documentaires de 42 bibliothèques spécialisées dans le domaine de la santé et des services sociaux, ainsi que les publications de plus de 50 organismes et groupes de recherche québécois. Santécom est géré par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

### Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

**Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : [www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement](http://www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement)**

Pour consulter les ressources à votre disposition sur BAnQ numérique, connectez-vous d'abord à votre dossier en utilisant votre numéro d'abonné et votre mot de passe de la bibliothèque.

Des guides et une sélection des ressources essentielles sont disponibles pour vous accompagner dans vos premiers pas sur la plateforme : <http://numerique.banq.qc.ca/apropos/debuter.html>

## E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020>

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource bilingue.

## EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297>

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de *L'Encyclopédie médico-chirurgicale* sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Interface et contenu en français.

---

# SUGGESTIONS DE LECTURE

---

VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE  
POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE  
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE  
**PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUES.**  
VOTRE BIBLIOTHÈQUE POURRAIT AINSI  
OBTENIR POUR VOUS LE DOCUMENT  
DÉSIRÉ D'UNE AUTRE BIBLIOTHÈQUE.



## Des livres offerts en différents formats

Saviez-vous que vous pouviez emprunter gratuitement des livres en différents formats dans vos bibliothèques ?



### LIVRES GRANDS CARACTÈRES

Les livres en grands caractères sont conçus pour optimiser le confort de lecture pour les malvoyants, les malades, les personnes souffrant de fatigue oculaire et les jeunes dyslexiques. Vous en retrouverez un grand nombre dans les bibliothèques publique.



### LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

Les livres sonores et audionumériques sont des enregistrements vocaux du texte d'un livre faits par un narrateur. Ces livres sont lus par des interprètes reconnus. Ils sont recommandés autant aux lecteurs débutants qu'aux personnes souffrant de déficience visuelle.

Les **livres sonores** sont enregistrés sur CD ou sur CD MP3 et se trouvent sur les rayonnages des bibliothèques qui en offrent.

Les **livres audionumériques** sont disponibles sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca). Leur écoute peut s'effectuer sur l'ensemble des appareils utilisant une version récente d'un navigateur web et une connexion Internet fiable. Cela ne nécessite pas l'installation d'une application de lecture.



## LIVRES NUMÉRIQUES

Des livres numériques sont disponibles via la plateforme [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca).

Vous trouverez sur le site [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) des bibliothèques participant au programme Biblio-Santé la **collection Biblio-Santé numérique**. Chaque livre suggéré dans les cahiers qui est disponible en format numérique est identifié par la mention suivante :

 [Aussi disponible sur Prenumerique](https://prenumerique.ca)

Ces livres numériques sont chronodégradables, c'est-à-dire qu'ils se désactivent automatiquement à la fin de la période de prêt. Les livres téléchargés pourront être lus sur différents appareils : liseuses, tablettes, ordinateurs, téléphones intelligents, etc. Le service est accessible en tout temps et en tout lieu, du moment qu'on a accès à une connexion Internet.

[Prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) vous propose également une application de lecture gratuite dédiée, disponible en format iOS (Apple) et Android. Celle-ci vous permet de consulter le catalogue numérique de vos bibliothèques ainsi que d'emprunter, réserver et lire facilement vos livres numériques et vos livres audionumériques à même l'application.

Votre appareil de lecture vous donne accès à des fonctionnalités pour favoriser l'accessibilité de celui-ci et faciliter votre lecture.

Pour de l'aide pour emprunter un livre numérique, visitez la page [Aide en ligne Prêt Numérique](#).

\*L'offre des livres en différents formats varie d'une bibliothèque à l'autre.

**Informez-vous pour connaître l'offre de votre bibliothèque !**

# DOCUMENTAIRES

## Ouvrages généraux



### **FAIRE SON DEUIL, VIVRE UN CHAGRIN : UN GUIDE POUR LES PROCHES ET LES PROFESSIONNELS**

**Manu Keirse.** Louvain-la-Neuve : De Bœck, 2022, 317 p.

S'appuyant sur son expérience d'accompagnement des personnes en deuil et de supervision des soignants, l'auteur, psychologue clinicien et docteur en sciences médicales, propose des réflexions et des repères sur l'accompagnement du deuil et des situations de détresse. S'adresse à un public professionnel psycho-médico-social, à la famille et à l'entourage des personnes éprouvées.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **PETIT À PETIT : ACCOMPAGNER LA MORT, ACCOMPAGNER LA VIE**

**Amélie Poggi.** Vanves : La Maison Hachette, 2022, 199 p.

En s'appuyant sur des témoignages et des conseils de psychologues ou de soignants, l'auteure propose des pistes de réflexion sur l'accompagnement des individus, qu'ils soient adultes ou enfants, dans une situation de deuil.

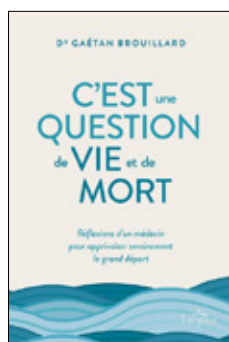
### **LE DEUIL**

**Marie-Frédérique Bacqué et Michel Hanus.** Paris : Que sais-je?, 2020, 127 p.

Une présentation des nouvelles approches psychologiques et sociales du deuil pour prévenir le risque de déséquilibre sur les sujets vulnérables, notamment chez les enfants.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)





## C'EST UNE QUESTION DE VIE ET DE MORT : RÉFLEXIONS D'UN MÉDECIN POUR APPRIVOISER SEREINEMENT LE GRAND DÉPART

**Gaétan Brouillard.** Montréal : le Jour, 2020, 209 p.

Médecin et philosophe à ses heures, Gaétan Brouillard a eu le privilège d'accompagner à maintes reprises des mourants jusqu'à leur dernier soupir. Il tente aujourd'hui de nous amener à repenser nos façons de vivre pour nous affranchir de la peur du dernier sommeil. Car faire la paix avec la mort, c'est se permettre de vivre mieux. Et pour espérer mourir un jour dans la dignité, ne faut-il pas d'abord avoir vécu dignement ?



## PARLONS DU DEUIL

**Ginette Rimbault.** Paris : Éditions Payot & Rivages, 2020, 129 p.

Partant du constat que le deuil d'un enfant peut être considéré comme l'épreuve la plus douloureuse et la plus cruelle à vivre, la psychanalyste explore le cataclysme intérieur provoqué par la mort d'un être aimé, donnant la parole aux personnes touchées et s'appuyant sur des cas cliniques ainsi que sur des exemples tirés de la littérature.



## VIVRE LE DEUIL AU JOUR LE JOUR

**Christophe Fauré.** Paris : Albin Michel, 2018, 375 p.

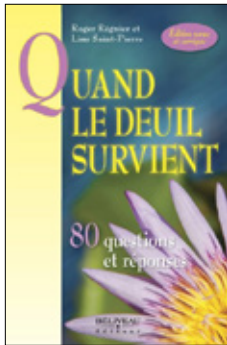
Les différentes phases du « travail » de deuil, analyse des sentiments (révolte, culpabilité, dépression, etc.). Réponses aux nombreuses questions qui hantent les proches.



## APPRIVOISER LA MORT : PSYCHOLOGIE DU DEUIL ET DE LA PERTE

**Marie-Frédérique Bacqué.** Paris : Odile Jacob, 2018, 283 p.

Que faut-il faire pour rendre la mort acceptable dans notre société actuelle ? L'auteure tente de répondre à cette question et d'apporter son aide en traitant le problème sous trois angles différents : la perte de l'être cher, les complications actuelles du deuil, et les moyens de partager et d'accepter le deuil.



## QUAND LE DEUIL SURVIENT : 80 QUESTIONS ET RÉPONSES

**Roger Régnier et Line Saint-Pierre.** Boucherville : Béliveau éditeur, 2017, 157 p.

Dans cet ouvrage, les auteurs répondent franchement et simplement aux questions qui leur sont posées le plus souvent, espérant procurer aux personnes en deuil l'information, le soutien et le réconfort dont elles ont besoin. Les questions et les réponses abordées traitent du phénomène du deuil et de ses effets, de la résolution de la crise, de l'aide aux endeuillés et du deuil des enfants.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES SAISONS DU DEUIL : LA MORT, TISSERANDE DE LA VIE

**Josée Jacques.** Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2016, 224 p.

De nombreuses pertes jalonnent notre vie : rupture amoureuse, maladie, mise à pied, retraite... Mais comment peut-on les apprivoiser, plus particulièrement celle reliée à la mort? Quelques mois ou des années après un décès, plusieurs personnes lui attribuent un pouvoir de croissance indéniable. Pourtant, cela n'enlève en rien la souffrance qui en découle et l'impression de ne jamais pouvoir retrouver son équilibre lorsqu'un proche meurt. De quelle façon le parcours sinueux qui suit la perte d'un être cher peut-il donner un sens à cet événement qui en semble dépourvu?



## EXCUSEZ-MOI, JE SUIS EN DEUIL

**Jean Monbourquette et Isabelle D'Aspremont.** Montréal : Novalis, 2016, 259 p.

Ce best-seller, que nous rééditons maintenant dans un nouveau format, lève le voile sur ce tabou social et cherche à humaniser ce moment. Il s'adresse aux personnes endeuillées qui souhaitent vivre cette transition sereinement, afin de surmonter leurs blocages et s'affranchir des codes établis. Le livre vise aussi à se réconcilier avec une sagesse d'autrefois où la vie et la mort sont intimement liées.



## LE MILIEU FUNÉRAIRE DÉMYSTIFIÉ: 101 QUESTIONS ET RÉPONSES

**Josée Jacques.** Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2014, 144 p.

La psychologue Josée Jacques a demandé à plus de 400 personnes, hommes et femmes âgés de 18 à 77 ans, la question suivante : « Que voulez-vous savoir au sujet du milieu funéraire ? » Elle a relevé 101 questions. Ce livre offre donc les réponses aux interrogations de la population. Il vise à démythifier le milieu funéraire encore empreint de nombreux mythes et préjugés. Il aidera toute personne endeuillée à vivre moins douloureusement cette grande épreuve.



## GRANDIR : AIMER, PERDRE ET GRANDIR

**Jean Monbourquette.** Montréal : Novalis, 2014, 182 p.

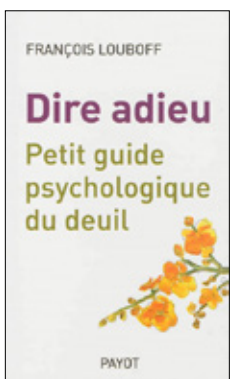
Nouvelle édition d'un classique incontournable. Un livre qui accompagne pendant le deuil. Textes courts pouvant être lus à un rythme propre à chaque personne, à chacune des situations de deuil.



## REVIVRE APRÈS L'ÉPREUVE

**Bob Deits.** Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2013, 256 p.

Guide personnel pour retrouver le goût de vivre après la peine. Son approche positive et sensible peut aider les personnes de tous les horizons à se rétablir d'une perte douloureuse, comme la mort d'un être cher ou d'un ami, un divorce, un déménagement, la perte d'un emploi, la retraite, une opération lourde ou le début d'une maladie chronique.



## DIRE ADIEU : PETIT GUIDE PSYCHOLOGIQUE DU DEUIL

**François Louboff.** Paris : Payot, 2013, 254 p.

Guide pratique qui donne, sous forme de questions-réponses, des conseils pour mieux vivre un deuil au fil des jours, des semaines et des mois qui suivent la disparition d'un être cher. À la fin de chaque question traitée, une idée fautive est analysée. Un chapitre est consacré aux enfants et à l'entourage.



## CINQ MANIÈRES DE FAIRE SON DEUIL

**Susan A. Berger.** Paris : Payot, 2012, 266 p.

La psychothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement des personnes en deuil, distingue cinq profils parmi eux : le nomade refusant le deuil, le mémorialiste qui entretient la mémoire du défunt, le prosaïque remodelant son rapport à l'entourage, l'activiste prêtant assistance à ceux dans la même situation, et le quêteur à la recherche de réponses spirituelles.



## VIVRE APRÈS TA MORT : PSYCHOLOGIE DU DEUIL

**Alain Sauteraud.** Paris : Odile Jacob, 2012, 287 p.

Cet ouvrage évoque le processus du deuil à travers des témoignages et présente une chronologie des différentes étapes du deuil ainsi que leurs émotions correspondantes. Il propose des pistes pour aider les personnes endeuillées à réorganiser leur vie.

## Deuil périnatal



## LE DEUIL INVISIBLE : SE RECONSTRUIRE APRÈS LA PERTE DE SON ENFANT EN PÉRIODE PÉRINATALE

**Jessika Brazeau.** Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2022, 191 p.

La perte d'un enfant avant ou après la naissance est une expérience douloureuse, voire traumatisante, pour plusieurs parents. Bien que le deuil périnatal touche une grossesse sur cinq, force est de constater qu'il demeure un sujet tabou. Dans cet ouvrage, la psychologue Lory Zephyr et la journaliste Jessika Brazeau abordent cette épreuve avec douceur et compassion et rassemblent une foule d'informations, de ressources précieuses ainsi que plusieurs témoignages pour aider les parents. Outil d'accompagnement bienveillant axé sur la santé psychologique et émotionnelle, ce livre offre un moment de recueillement à tous ceux qui cherchent l'acceptation.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



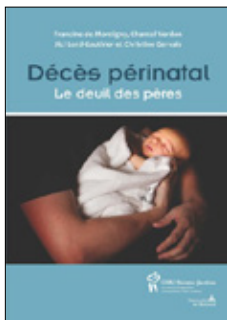
## QUAND LA GROSSESSE NE TOURNE PAS ROND : INFORMATIONS MÉDICALES, RÉFLEXIONS PSYCHOLOGIQUES ET TÉMOIGNAGES DE PARENTS

Sous la direction de **Josiane Simard et Géraldine Zaccardelli**. Montréal : Québec Amérique, 2018, 174 p.

La grossesse est habituellement synonyme de fébrilité, de joie et d'un grand bonheur à venir. Pour certains parents toutefois, la réalité est toute autre. Le parcours est plus ardu et ne mène pas toujours au rêve tant désiré : une grossesse parfaite, un accouchement idéal et, surtout, un petit bébé bien vivant et en santé. C'est à ces parents que s'adresse cet ouvrage afin de les accompagner, les apaiser et les informer sur différentes situations. Grâce à des informations médicales, à des conseils pratico-pratiques, aux réflexions d'une psychologue spécialiste du deuil et aux témoignages de mamans et de papas, il se veut un baume, mais aussi un guide pour mieux traverser ces épreuves difficiles.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DÉCÈS PÉRINATAL : LE DEUIL DES PÈRES

**Francine de Montigny, Chantal Verdon, Jici Lord-Gauthier et Christine Gervais**. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2017, 111 p.

Le décès d'un enfant durant la grossesse ou peu de temps après la naissance pose plusieurs défis aux parents, à la fratrie et à la famille. Si l'expérience des femmes dans ce difficile contexte a été abondamment relatée, un certain silence entoure encore celle des hommes. Basé sur des témoignages de pères endeuillés, ce livre brise ce tabou.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## JE N'AI PAS DIT AU REVOIR À MON BÉBÉ : COMPRENDRE ET TRAVERSER LE DEUIL ANTÉNATAL

**Catherine Radet**. Paris : Quasar, 2017, 263 p.

À partir de son expérience de pédiatre, de celle de spécialistes et de témoignages, l'auteure convoque la physiologie, la sociologie, la philosophie et la psychologie pour aider les femmes confrontées à la perte de leur enfant à naître.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## Perte d'un enfant



### COMMENT REVIVRE APRÈS LE DEUIL D'UN ENFANT : PASSER DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

**Laurence Guillot-Noël.** Paris : Jasette Lyon, 2013, 266 p.

Des conseils et des exercices en sept étapes pour apaiser l'épreuve de la perte d'un enfant



### LORSQUE L'ENFANT DISPARAÎT

**Ginette Rimbault.** Paris : Odile Jacob, 2011, 271 p.

Un ouvrage qui veut décrire et comprendre l'itinéraire psychique des parents endeuillés afin d'éclairer ceux qui ont à traverser cette détresse.



### VIVRE APRÈS LA MORT DE SON ENFANT

**Josette Gril.** Paris : Albin Michel, 2007, 301 p.

Dans la première partie, Josette Gril aborde les temps forts et les aspects essentiels du deuil : l'annonce, l'enterrement, les manifestations physiques de la douleur, la culpabilité, la colère, la souffrance dans le couple, la communication avec les autres enfants, les relations avec l'entourage. La seconde partie recueille le témoignage de sept hommes et dix femmes de tous âges, tous milieux, ayant perdu leur enfant.

## Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent



### **CES ANIMAUX QU'ON AIME TANT ET QUI PARTENT AVANT NOUS : UN VRAI CHAGRIN À SURMONTER**

**Jeffrey Moussaieff Masson.** Paris : Albin Michel, 2022, 233 p.

Évoquant le lien particulier existant entre les humains et leurs animaux de compagnie, et le chagrin éprouvé à la perte d'un animal proche, l'auteur propose des pistes de réflexion pour aider un enfant à faire face à cette disparition. Il décrit un ensemble de rituels destinés à surmonter ce deuil particulier.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **LA MORT D'UN PROCHE : PETIT MANUEL POUR AIDER À VIVRE CETTE ÉPREUVE**

**Michel Hanus et Isabelle Hanus.** Paris : Nathan, 2020, 91 p.

Des pistes de réflexion et de réponse destinées aux parents pour les aider à aborder avec leur enfant la question du deuil sans tabou ni pathos.



### **DEUIL : LA BOÎTE À OUTILS : STRATÉGIES POUR MIEUX VIVRE UNE PERTE**

**Josée Jacques.** Boucherville : Éditions de Mortagne, 2020, 176 p.

Les enfants de tout âge sont affectés par différentes pertes : décès d'un proche ou d'un animal de compagnie, déménagement, départ d'un professeur... Dans ce guide, vous trouverez des réponses à de nombreuses questions : – Quelles sont les principales pertes vécues pendant l'enfance ? – Comment les enfants perçoivent-ils la mort ? – Comment leur annoncer un changement important ou un décès ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ACCOMPAGNER UN JEUNE EN DEUIL

**Josée Masson.** Montréal : Trécarré, 2019, 385 p.

La mort est souvent source de malaise; elle fait peur, elle dérange. Pourtant, les jeunes n'hésitent pas à aborder le sujet, au grand désarroi des adultes, qui le fuient à une époque où l'on refuse la douleur et la présence de la mort, qui font partie de la vie. Et quand un décès survient, on est désespéré : que dit-on au jeune ? Quelles sont nos responsabilités envers lui ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## COMMENT DIRE LA MORT À UN ENFANT ?

**Marie-Sophie Boulanger, Christopher Henning et Agnès Auschitzka.** Montréal : Novalis, 2018, 32 p.

Doit-on parler de la mort imminente d'un proche à ses enfants ? Qu'est-ce que nos jeunes comprennent de ce grand mystère ? Et puis, au fond, comment peut-on aborder la fin de la vie avec ceux qui la commence à peine ? Dans les moments de deuil, la parole des adultes est toujours très attendue, même si nous avons parfois du mal à trouver les mots justes lorsque ceux que nous aimons nous quittent.



## ACCOMPAGNER L'ENFANT EN DEUIL : GUIDE PRATIQUE

**Fondation Astrame** sous la direction de **Marie-Dominique Genoud-Champeaux.** Lausanne : Favre, 2015, 159 p.

Comment annoncer à un enfant la mort d'un proche ? Quelles peuvent être ses réactions à la perte d'un être cher ? Comment l'aider à traverser ces moments difficiles ? Ce guide s'adresse aux parents, grands-parents, éducateurs, enseignants, et apporte des réponses concrètes aux questions que peut se poser toute personne amenée à côtoyer un enfant en deuil. À l'aide d'explications théoriques et d'exemples tirés de la pratique, il permet de comprendre ce qu'il vit et donne des pistes pour l'accompagner au mieux dans ce cheminement.

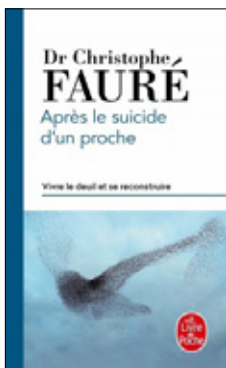


## EST-CE QUE TOUT LE MONDE MEURT ?

**Lynne Pion.** Saint-Sauveur-des-Monts : CARD, 2015, 100 p.

Récit recommandé aux parents, aux intervenants ou à toute autre personne adulte qui doit aborder le sujet de la mort avec un enfant. Bien qu'il puisse sembler déroutant a priori pour un livre qui s'adresse aux enfants, principalement à cause de la franchise et de l'honnêteté avec laquelle les adultes de l'histoire traitent du sujet de la mort avec une enfant, l'ouvrage est recommandé par plusieurs intervenants et largement utilisé dans la francophonie pour parler de la mort avec les enfants.

## Deuil à la suite d'un suicide



## APRÈS LE SUICIDE D'UN PROCHE : VIVRE LE DEUIL ET SE RECONSTRUIRE

**Christophe Fauré.** Paris : Le livre de poche, 2018, 248 p.

Après le suicide, la douleur est tellement grande que les mots manquent pour l'exprimer. Le docteur Fauré aborde ici tous les aspects de cette détresse : le désespoir, la colère, la culpabilité, le désir d'en finir à son tour, le désarroi des proches.



## DES PAS L'UN APRÈS L'AUTRE

**Andrée Quiviger.** Montréal : Bayard Canada, 2016, 136 p.

Les personnes endeuillées par un suicide doivent se battre pour éviter le découragement. Dans ce livre, Andrée Quiviger décrit les différentes étapes de ce travail de deuil à l'aide de son expérience et de cas concrets. Elle montre la force de l'échange et de la réflexion en groupe et suggère aussi des pistes d'intervention pour tous les membres de l'entourage d'une personne morte par suicide. Andrée Quiviger travaille depuis une dizaine d'années comme bénévole à Suicide Action Montréal.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

# RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES

## Général



### VIVRE APRÈS MARC

**Noémie Sylberg.** Paris, Hermann, 2023, 191 p.

Le témoignage d'une épouse et d'une mère qui a dû, à 38 ans, faire face au décès de son mari à la suite d'un cancer foudroyant : aider l'être aimé à affronter les souffrances, les soins quotidiens et, à la fin, l'inéluctable, l'accompagner dans ses derniers instants, préparer ses enfants au décès de leur père, garder goût à la vie quand tout s'écroule, réussir à être heureuse après lui.

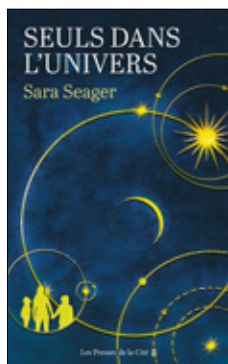


### VIVRE VITE

**Brigitte Giraud.** Paris : Flammarion, 2022, 205 p.

Vingt ans après la mort de son mari Claude, survenue suite à un accident de moto, l'auteure replonge dans les journées qui ont précédé l'accident le 22 juin 1999. Elle se rappelle la perspective d'un déménagement, les devoirs familiaux, les joies et les tracas quotidiens.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### SEULS DANS L'UNIVERS

**Sara Seager.** Paris : Les Presses de la Cité, 2022, 379 p.

Astrophysicienne canado-américaine atteinte d'un trouble du spectre autistique, S. Seager se voue à son métier mais garde les pieds sur terre grâce à ses deux fils et à son mari Mike. Lorsque ce dernier disparaît, sa vie s'effondre. Elle livre ici un récit autobiographique, évoquant l'exploration, le deuil et la renaissance.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



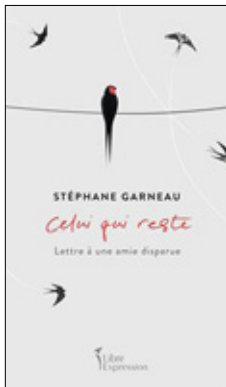
## UN CAFÉ AVEC MARIE

**Serge Bouchard.** Montréal : Boréal, 2021, 270 p.

Soixante-dix textes brefs, d'abord lus au micro de l'émission C'est fou..., qui forme la suite de L'Allume-cigarette de la Chrysler noire, le plus récent succès de Serge Bouchard. Le regard si singulier d'un des plus grands observateurs de notre vie quotidienne, de notre passé et de la nature qui nous entoure. Un recueil en hommage à sa compagne défunte, Marie Lévesque, qui se clôt par un texte inédit et poignant qui lui est consacré.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CELUI QUI RESTE: LETTRE À UNE AMIE DISPARUE

**Stéphane Garneau.** Montréal : Libre expression, 2021, 131 p.

Cette lettre à une amie disparue est l'histoire d'un homme qui a vécu une triste succession de deuils. Aujourd'hui, s'il est en mesure d'en faire le récit, c'est qu'il a compris que, avec le passage du temps, arrivera un moment où les morts seront plus nombreux que les vivants...



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA MÈRE MORTE

**Blandine de Caunes.** Paris : Stock, 2020, 297 p.

Les dernières années de l'écrivaine Benoîte Groult (1920-2016) relatées par sa fille. De sa maladie mentale due à l'âge à sa disparition, l'auteure évoque ses difficultés à faire le deuil de cette mère admirée. Quelques semaines avant, sa propre fille, Violette, 36 ans, est morte dans un accident de la route. Elle relate l'ordre du monde inversé, la perte et le désir d'avancer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE MARCASSIN ENVOLÉ

**Typhaine Leclerc.** Lachine : Pleine lune, 2020, 154 p.

Ce récit autofictif aborde le deuil d'un bébé et la nécessaire reconstruction de l'identité que provoque un tel drame. Typhaine Leclerc retrace la traversée de cette épreuve, marquée par les questionnements et les revers.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE DEUIL DE LA MÉLANCOLIE

**Michel Onfray.** Paris : J'ai lu, 2020, 120 p.

Le philosophe, victime d'un accident vasculaire cérébral en janvier 2018, relate les conditions de son hospitalisation, sa plongée dans l'inconscience et les réactions de son entourage. Dans un second temps, il évoque son expérience de la mort : son infarctus à l'âge de 27 ans, la disparition de son épouse et celle de son père ainsi que la souffrance qui s'en est suivie.



## PLUS VIVANT QUE JAMAIS ! : COMMENT SURVIVRE À L'INACCEPTABLE ?

**Jean-Luc Romero-Michel.** Paris : Michalon éditeur, 2020, 291 p.

Sous forme d'un journal allant de 2005 à 2019, l'auteur retrace son histoire d'amour avec Christophe, son époux mort à la suite d'une prise mortelle de drogues de synthèse. Il raconte leur rencontre, leurs combats communs, les circonstances de sa disparition et son propre deuil, de même qu'il alerte les pouvoirs publics sur la circulation de ces substances.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SON ÉCLAT SEUL ME RESTE

**Natacha Wolinski.** Paris : Arlea, 2020, 64 p.

L'auteure tente de définir le lien qui l'unit à son père, le dessinateur Georges Wolinski, tué lors de l'attentat de « Charlie Hebdo » le 7 janvier 2015. Entre refus et acceptation, elle fait appel à ses souvenirs pour lui dire adieu et lui exprimer son affection.



## TON ABSENCE M'APPARTIENT

**Rose-Aimée Automne T. Morin.** Montréal : Stanké, 2019, 141 p.

Rose-Aimée Automne T. Morin a perdu son père quand elle avait seize ans. Atteint d'un cancer, il s'était donné une mission avant de mourir : faire de sa fille la femme qu'il considérait comme parfaite. Une féministe affirmée, égoïste, cultivée, dérangeante. L'auteure comprend aujourd'hui qu'elle s'est fait imposer une personnalité dans l'urgence et, dans cet essai intime, tente de saisir l'héritage laissé par son enfance effrénée.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SEULS LES ENFANTS SAVENT AIMER

**Cali.** Paris : Cherche-midi, 2018, 187 p.

Dans ce livre, le chanteur Cali raconte la mort de sa mère lorsqu'il était enfant : « Seuls les enfants meurent d'amour. Seuls les enfants jouent leur cœur à chaque instant, à chaque souffle. Chaque seconde le cœur d'un enfant explose. Tu me manques à crever, maman. Jusqu'à quand vas-tu mourir ? »



## AVEC TOUTES MES SYMPATHIES

**Olivia de Lamberterie.** Paris : Stock, 2018, 253 p.

Suite au suicide de son frère, le 14 octobre 2015 à Montréal, l'auteure décide de revenir sur la vie du défunt afin de lui exprimer toute sa gratitude pour les moments de joie partagés ensemble et de rendre hommage au courage de cet homme souvent accablé par la mélancolie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)





## UN MIXTAPE EN HÉRITAGE

**Marie-Lyse Paquin.** Montréal : Québec Amérique, 2016, 136 p.

Après la mort de ses parents, une femme revisite ses souvenirs et interroge ses origines. En dix-sept chansons, elle raconte les événements marquants de sa vie. De Radiohead à Marie-Pierre Arthur, en passant par The Cure et Philip Glass, on rencontre celle qui, au cœur des heures les plus sombres comme des plus douces, a eu besoin de musique et de papier.

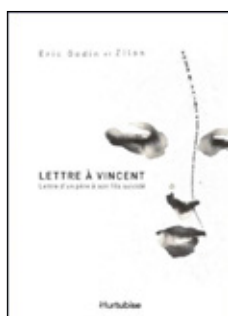
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## AU BONHEUR DES MORTS : RÉCITS DE CEUX QUI RESTENT

**Vinciane Despret.** Paris : La Découverte, 2015, 222 p.

À partir des témoignages de personnes confrontées au décès d'un proche, l'auteure s'interroge sur la nécessité de faire son deuil, expression galvaudée qui selon elle ne correspond pas à la relation entre les vivants et les morts. Elle montre que les individus en deuil ne cherchent pas la plupart du temps à se détacher de leurs morts, mais les intègrent à leur vie quotidienne.



## LETTRE À VINCENT : LETTRE D'UN PÈRE À SON FILS SUICIDÉ

**Éric Godin et Zilon (ill.)** Montréal : Éditions Hurtubise, 2015, 40 p.

Le 14 décembre 2009, Vincent Godin s'enlevait la vie à l'âge de 16 ans. Son père, le peintre et illustrateur Eric Godin, en a perdu pendant longtemps le goût de vivre et de créer. *Lettre à Vincent* est une sorte de message qu'Éric a glissé dans une bouteille qu'il a ensuite jetée à la mer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## COMMENT J'AI VIDÉ LA MAISON DE MES PARENTS

**Lydia Flem.** Paris : Points, 2013, 151 p.

Le récit de Lydia Flem qui, après la mort de ses parents, doit affronter l'épreuve que représente pour elle le fait de vider leur maison. Grâce à l'humour et à la parole, elle fait face aux souvenirs inscrits dans chaque objet et chaque lieu, témoins de moments heureux ou de discorde.



## LA ROUTE DU DEUIL

**Denis Plamondon.** Chicoutimi : Éditions JCL, 2009, 184 p.

Cheminement d'un homme qui se dit « Un gars ben ordinaire », pour paraphraser Robert Charlebois. Ce livre traite de l'accompagnement d'un proche dans la mort, du deuil qui s'ensuit, mais aussi de la sortie du deuil.



## JE M'APPELLE MARIE

**Christian Tétreault.** Montréal : Éditions de l'Homme, 2007, 206 p.

Christian Tétreault raconte l'histoire de sa fille Marie, emportée à l'âge de deux ans par une maladie foudroyante. Profondément affectés par ce drame, sa compagne et lui décident de poursuivre leur route, malgré l'insupportable absence.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## PASSAGES OBLIGÉS

**Josérito Michaud.** Outremont : Libre expression, 2006, 269 p.

Recueil de témoignages de personnalités publiques québécoises sur le thème du deuil.

# Deuil périnatal



## UN ANGE EST PASSÉ

**Christine Sagnier.** Tanques : Éditions Zinedi, 2021, 154p.

L'auteure raconte le bonheur d'avoir attendu son fils aîné Mathieu pendant huit mois, puis le désespoir de le perdre, le chagrin et la solitude face à l'incompréhension des autres.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SURVIVRE À L'INIMAGINABLE : COMMENT AFFRONTER LE DEUIL PÉRINATAL

**Pascale Vermont.** Paris : Malpaso-Radio Caroline Média, 2021, 177p.

Des témoignages et des conseils pratiques pour se relever après la mort d'un nourrisson, qu'elle survienne pendant la grossesse ou après la naissance. L'auteure aborde des sujets tels que les premières semaines qui suivent le décès, l'accompagnement de la famille, la façon de passer de la tristesse à l'espoir, entre autres.



## CŒUR DE MAMAN À L'ÉPREUVE

**Mathilde Bracq Paillat.** Janzé : Coëtquen éditions, 2020, 126 p.

L'auteure raconte sa première grossesse, gémellaire, rapidement suivie de l'annonce que l'un des deux bébés ne pourra pas vivre. Elle évoque ses interrogations, ses peurs, sa détermination à se battre pour ses filles, les difficultés psychologiques à surmonter ainsi que l'épreuve supplémentaire de son accouchement, à l'issue duquel aucun des deux nourrissons ne survit.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 53 JOURS D'UN AMOUR ÉTERNEL

**Marie-Carline Bour Sternis.** Janzé : Coëtquen éditions, 2019, 133 p.

Une mère raconte la mort rapide de son deuxième enfant, âgé d'un mois et demi, atteint d'une maladie neurologique grave et d'une probable anomalie au niveau du tronc cérébral. Elle témoigne de sa douleur, de l'action du médecin, de la neurologue et des infirmières, ainsi que de la perception du frère aîné et du deuil périnatal.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## À VIF : JOURNAL D'UNE MAMAN PAS COMME LES AUTRES

**Ioulia S. Condroyer.** Paris : Éditions du Cerf, 2018, 242 p.

Sous la forme d'un journal de bord, un témoignage sur le deuil périnatal et sur les différentes étapes de la reconstruction à travers les émotions traversées, entre douleur, colère, stupeur et acceptation. Avec des conseils pour aider d'autres parents confrontés à la même situation.



## VIVRE UN DEUIL PÉRINATAL : MORT D'UN DIAMANT BRUT

**Magda Vandendorpe.** Montréal : Éditions du CRAM, 2017, 160 p.

Dans cet ouvrage, Magda Vandendorpe, raconte un parcours – le sien – dans lequel de nombreux parents se reconnaîtront. Après la perte brutale de son bébé de trois mois, en 1973, elle s'enferme derrière un mur de silence qui résistera plus de trente-cinq ans. Affichant un air de maîtrise, elle aura cinq autres enfants, s'imaginant inconsciemment que cela pourrait lui faire oublier le premier-né disparu trop tôt. Mais lorsque la carapace s'est fissurée, elle a dû faire face à ce deuil non résolu.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Deuil à la suite d'un suicide

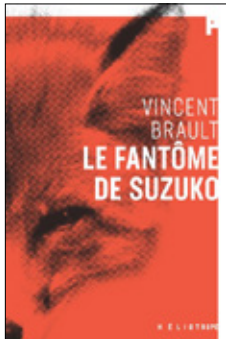


## MAMAN, TU PARDONNES TOUJOURS

**Isabelle Laurent.** Montréal : Novalis, 2022, 217 p.

Lundi de Pentecôte est un jour de joie. Et pourtant, des policiers brisent le cœur d'Isabelle Laurent en lui annonçant le suicide de son fils Yann, en 2019, en cet avènement de l'Esprit Saint. Elle raconte tout, depuis le début, depuis le long combat après la naissance de leurs trois filles pour adopter les deux petits bonshommes du bout du monde, aux Philippines, Yann et Raphaël, suivis bientôt par quatre frères et sœurs. À travers mille anecdotes, elle relate toute une vie pour apprivoiser, gagner la confiance et permettre à Yann de construire sa vie d'homme. Après avoir partagé son expérience étonnante de mère de famille nombreuse, Isabelle Laurent témoigne aujourd'hui de sa recherche de la vérité et du pardon.

## ROMANS

**LE FANTÔME DE SUZUKO**

**Vincent Brault.** Montréal : HélioTropé, 2023, 199 p.

Un Montréalais retourne au Japon, où son amoureuse a disparu dans des circonstances tout à fait singulières. Ainsi commence cette histoire d'amour et de deuil, un récit sur la présence des absents.



Aussi disponible sur [Prenumerique](#)

**LES JOURS HEUREUX NE S'OUBLIENT PAS**

**Gavin's Clemente Ruiz.** Paris : Albin Michel, 2023, 198 p.

Gontran, 39 ans et père d'un enfant accro à son portable, n'a toujours pas fait le deuil de sa mère, décédée six ans plus tôt. Lorsqu'il rejoint l'Espagne, où son père est censé avoir refait sa vie, il découvre un homme seul, déprimé et toujours endeuillé. Gontran souhaite l'aider mais ne sait pas comment s'y prendre.



Aussi disponible sur [Prenumerique](#)

**LA MORT EST DERRIÈRE MOI**

**Charles-Henry Contamine.** Paris : Plon, 2023, 286 p.

Président de KorrMedia, quotidien digital influent, Pierre Deglaz tente de se remettre du suicide de sa compagne Sofia, qui a mis fin à ses jours un après-midi de décembre en se jetant sous un train. Il quitte tout et s'enfuit pour échapper à ses démons, de Paris à Londres, en passant par la Polynésie, le Finistère et le Mississippi.



Aussi disponible sur [Prenumerique](#)



## LA FAISEUSE D'ÉTOILES

**Mélissa Da Costa.** Paris : Le Livre de poche, 2023, 180 p.

Un enfant se remémore les derniers instants passés auprès de sa mère malade. Pour atténuer la dure réalité et la tristesse de son fils, cette dernière a imaginé une histoire de mission secrète.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## J'AI OUBLIÉ D'EXISTER

**Valérie Dionne.** Blainville : Andara, 2023, 413 p.

Femme de carrière débordée, Madeline a du mal à surmonter le deuil de son grand-oncle, cet homme qui l'a jadis accueillie chez lui, à Dunvegan, une petite ville reculée d'Écosse. Et voilà qu'à sa grande surprise, elle hérite de sa maison située beaucoup trop loin de sa réalité pour qu'elle pense une seule seconde à la garder. Déterminée à distribuer les biens du défunt, à vendre la propriété et à revenir rapidement au Québec, elle part donc sur le vieux continent avec l'intention de tout régler en un mois.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## N'OUBLIE PAS DE SOURIRE

**Kristan Higgins.** Paris : HarperCollins, 2023, 533 p.

Scientifique mal à l'aise socialement et peu habitué à s'occuper des tâches du quotidien, Josh se retrouve perdu après la mort de sa femme, Lauren. Pourtant, même disparue, elle continue à l'aider grâce à des lettres qu'elle lui a laissées. Chaque mois de l'année suivant son décès, Josh a une tâche à accomplir afin de retrouver le bonheur, en faisant face au chagrin, à la colère et au déni.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

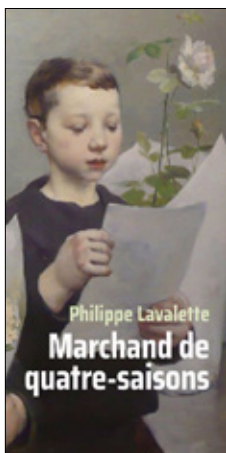


## KARMA, AMOUR & TORTILLA

**Céline Holynski.** Paris : Larousse, 2023, 281 p.

Trois ans après le décès de son compagnon, Camille découvre une liste de ses envies et décide de les réaliser en son hommage. Mais une phrase énigmatique ne tarde pas à faire émerger certains secrets.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MARCHAND DE QUATRE-SAISONS

**Philippe Lavalette.** Montréal : Éditions Marchand de feuilles, 2023, 164 p.

Que peut cacher une lettre d'amour, une boucle de ceinturon ou un canif récupérés au fond des poches d'un père qui s'est jeté du sixième étage ? Comment préserver la mémoire familiale face à une génération qui n'a pas su dire sa détresse et ses erreurs ? Marchand de quatre-saisons tente de recoudre l'histoire pour offrir une courtepointe qui apaise et éclaire le passé.



## LE LIVRE DE LIANE

**Agathe Lemaitre.** Paris : HarperCollins, 2023, 289 p.

Louise vit à Singapour lorsque son père lui annonce le suicide de sa petite sœur, Liane. Désespérée par cette tragédie, Louise reconstitue les derniers mois de la vie de sa sœur à l'aide de ses archives personnelles et découvre le harcèlement scolaire qu'elle a subi, ses souffrances et sa solitude face à cette violence. Un roman inspiré de l'histoire familiale de l'auteure.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

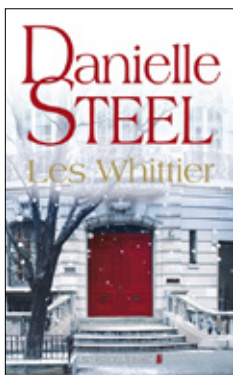


## LA RUMEUR DU RESSAC

**Line Richard.** Montréal : VLB éditeur, 2023, 179 p.

Par un matin pluvieux, Martin et Léa quittent Montréal pour la Colombie-Britannique et les îles Haïda Gwaïi, emportant avec eux les cendres de Suzanne. Martin voudrait donner à la mère de sa fille, disparue subitement, une dernière demeure dans un lieu qui l'a connue heureuse. Il espère également que le long voyage vers l'Ouest pourra aider Léa à traverser le drame. Six ans plus tard, on les retrouve dans un petit village du Bas-Saint-Laurent, menant une vie tranquille – peut-être trop...

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

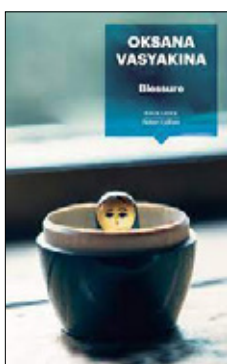


## LES WHITTIER

**Danielle Steel.** Paris : La Presse de la Cité, 2023, 323 p.

Comme chaque hiver, Preston et Constance Whittier quittent New York pour un séjour en amoureux dans les Alpes. Mais l'escapade tourne au drame quand le couple est emporté dans une avalanche. Dévastés par le chagrin, leurs six grands enfants se retrouvent dans la maison familiale, en quête de réconfort. Confrontés au devenir de la splendide demeure, ils doivent aussi faire face à leurs problèmes.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

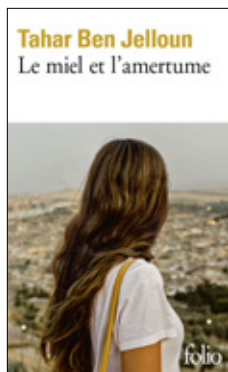


## BLESSURE

**Oksana Vasyakina.** Paris : Robert Laffond, 2023, 335 p.

Après la mort de sa mère, une jeune femme entame un périple à travers la Russie pour enterrer ses cendres en Sibérie. Au gré des paysages et des rencontres, elle se questionne sur la manière dont cette dernière a pu influencer sa perception du monde, sa féminité ou son homosexualité.





## LE MIEL ET L'AMERTUME

**Tahar Ben Jelloun.** Paris : Gallimard, 2022, 256 p.

A Tanger, Mourad et Malika vivent reclus dans le sous-sol de leur maison depuis le début des années 2000. Après le suicide de leur fille Samia, ils découvrent la raison de son geste en lisant son journal intime. Elle y évoque son viol par un pédophile qui lui avait fait miroiter l'espoir de la publier. Viad, un jeune immigré africain, aide le couple moribond à panser ses plaies.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## TIRER LA LUNE

**Geneviève Drolet.** Montréal : Tête première, 2022, 349 p.

À la mort de son amoureux Léon, Étienne, sage-femme, s'exile seule sur une île au cœur du Saint-Laurent. Elle y travaille comme infirmière de garde, renouant ainsi avec son premier métier. Son quotidien paisible est secoué par l'arrivée impromptue de son beau-fils, qui l'amènera à revisiter un drame survenu vingt ans plus tôt et dont elle croyait avoir fait le deuil.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

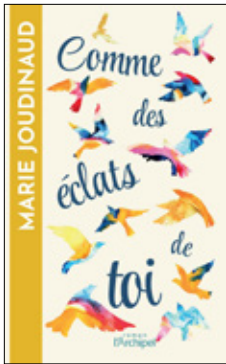


## LA DANSE DU PANDA

**James Gould-Bourn.** Paris : Préludes, 2022, 407 p.

Danny Malooley élève seul Will, son fils de 11 ans, qui ne parle plus depuis la mort de sa mère. Il vient de perdre son travail et a plusieurs mois de loyer de retard. Pour gagner de l'argent, il a alors l'idée de se déguiser en panda et de danser dans un parc. Mais un jour son fils, sans savoir qui il est, se met à se confier à lui. Premier roman.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## COMME DES ÉCLATS DE TOI

**Marie Joudinaud.** Paris : L'Archipel, 2022, 416 p.

Un soir d'hiver, à Paris, un accident de la route tue Bérénice. Ulysse et Madeleine, les conducteurs responsables, sont sous le choc, Georges, le père de la défunte, doit faire le deuil de sa fille et Aliénor, traumatisée, entreprend de refaire sa vie ailleurs. Les destins de ces quatre personnages se nouent tandis que, entre reconstruction et résilience, chacun tente de donner du sens à la vie.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## ON A TOUT L'AUTOMNE

**Juliana Léveillé-Trudel.** Saguenay : la Peuplade, 2022, 200 p.

Dans ce roman, où la résilience d'une communauté tournée vers l'avenir de sa jeunesse ne vacille jamais, il n'y a pas d'âge pour devenir adulte. Juliana Léveillé-Trudel offre un récit tendre sur le deuil et la peur de perdre ceux que l'on aime.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## MON ACROBATE

**Cécile Pivot.** Paris : Calmann-Lévy, 2022, 251 p.

Quelques mois après la mort de leur fille Zoé, tuée par un chauffard, Etienne et Izia se séparent. Pour sortir du chagrin qui est en train de l'engloutir, Izia crée une société de déménagement proposant de trier et vider le domicile d'un défunt. Elle embauche Samuel, un jeune homme fragile mais au franc-parler déroutant. De son côté, Etienne refuse de perdre tout contact avec Izia.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



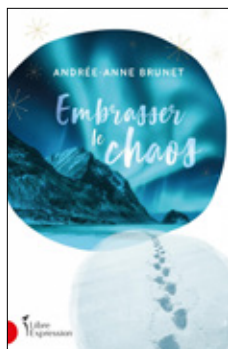
## LA LIBELLULE

**Claudia Turgeon.** Montréal : Hurtubise, 2022, 293 p.

Émilie et Olivier, déjà parents de deux fillettes, attendent un troisième enfant. Or au cinquième mois, le cœur du bébé cesse de battre. La famille devra passer au travers du difficile deuil que celui de ce petit garçon qui, sans avoir vécu, existait déjà dans le cœur des siens.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## EMBRASSER LE CHAOS

**Andrée-Anne Brunet.** Montréal : Libre expression, 2021, 201 p.

« Ce que t'as fait est tellement con qu'en ce moment je te déteste. Je n'y peux rien, je t'en veux. Tu m'abandonnes comme un vieil emballage de papier ciré souillé par du glaçage de donut séché. Un beigne à l'érable, ton préféré. Je t'en veux. Je t'en veux tellement que, si t'étais pas déjà mort, j'te tuerais. » Malorie vient de perdre son grand frère tant aimé, Arnaud, dans un bête accident. En vidant son appartement, elle tombe sur un carnet retraçant son récent voyage en solo en Islande. Appelée par les mots d'Arnaud, elle décide de reproduire son roadtrip.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

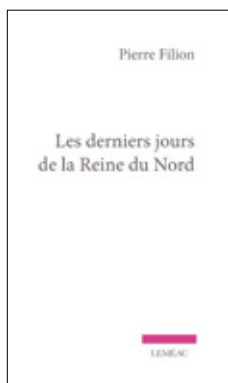


## CONDOLÉANCES: 12 HISTOIRES DE DEUIL

Sous la direction de **Catherine Côté et Audrey Boutin.** Montréal : Québec Amérique, 2021

Douze histoires de deuil : 1 Mathieu Villeneuve – Le nouveau traitement; 2 David Goudreault – S'en tenir au texte; 3 Cassie Bérard – La dérive des clowns tristes; 4 Nicholas Giguère – Madame Lomer Bolduc; 5 Ellie Martineau-Lavoie – Chez nous; 6 Élise Grondin – La fête triste; 7 Megan Bédard – Voyage à la mer; 8 Rosalie Roy-Boucher – Tourlou!; 9 Matthieu Simard – Presque une cravate; 10 Audrey Boutin – L'intérim; 11 Patrick Senécal – Dernière soirée de travail; 12 Fanie Demeule – Reliques.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES DERNIERS JOURS DE LA REINE DU NORD

**Pierre Fillion.** Montréal : Leméac, 2021, 140 p.

Alors que s'éteint la lumière derrière les yeux de Zaza la Reine du Nord, devant un Bob désarmé, dévasté, dépouillé, s'amorce le décompte des jours, à rebours, en apnée, dans l'intense proximité des corps bientôt séparés. Quels mots nommeront ces traces cruelles laissées sur les chairs par le souffle de la maladie, par les trop nombreux médicaments, par la douleur du départ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CONTRECOUP

**Marie Laberge.** Montréal : Québec Amérique, 2021, 503 p.

Il suffit d'à peine une minute à un tueur pour faucher trois vies à l'arme d'assaut. Après, le temps se met à tituber pour les proches des victimes. Ahuri, hébété, sonné, chacun se relève péniblement. Ils se sentent tués mais sont toujours vivants.



## SOUS UN GRAND CIEL BLEU

**Anna McPartlin.** Paris : Cherche midi, 2021, 523 p.

Après la mort de Rabbit, sa famille est brisée par le chagrin et sa fille Juliet, 12 ans, est confiée à Davey, le frère de Rabbit. Mais ce dernier parvient difficilement à surmonter sa tristesse. Seuls le temps, le courage et l'amour peuvent permettre à cette famille peu conventionnelle de surmonter cette épreuve.



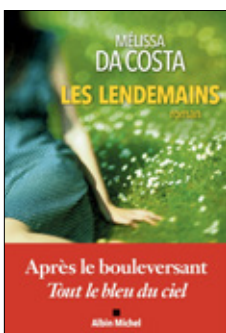
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ACCIDENTS

**Laurie Colwin.** Paris : Éditions Autrement, 2020, 336 p.

Le mari d'Elizabeth meurt accidentellement en bateau au large des côtes du Maine, lors d'une tempête. Veuve à 27 ans, la jeune femme se trouve brusquement anéantie.



## LES LENDEMAINS

**Mélissa Da Costa.** Paris : Albin Michel, 2020, 347 p.

À la suite d'un double deuil, Amande quitte tout. Abandonnant son travail, son appartement et ses amis, elle se réfugie dans une vieille ferme en Auvergne pour vivre seule et pleinement son chagrin. Mais dans sa nouvelle maison, elle découvre les cahiers de jardinage de la précédente propriétaire. Elle décide alors de faire renaître le jardin abandonné. Récit d'une renaissance bucolique.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE CHANT DE LA PLUIE

**Sue Hubbard.** Paris : Mercure de France, 2020, 285 p.

Le jour où son mari Brendan meurt brusquement, Martha, enseignante anglaise vivant à Londres, part se réfugier en Irlande. Peu habituée à aller dans ce cottage au bord de la mer appartenant à son époux, elle rencontre ses voisins : le sympathique Paddy, attaché à ses terres et le désagréable Eugene ainsi que le jeune et charmant poète Colm, qui redonne à cette femme blessée le goût de vivre.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA DÉSHUMANISATION

**Valter Hugo Mãe.** Paris : Denoël, 2020, 229 p.

Islande. A 11 ans, Halla perd sa sœur jumelle. Les cendres de la défunte sont ensevelies par ses parents qui annoncent à Halla qu'ils veulent planter un arbre à cet endroit. Mais la fillette, qui perd ainsi son alter ego et son miroir, est dévastée. Sa mère devient distante et froide et son père ne la comprend pas. Elle apprend seule à vivre avec cette absence.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE CŒUR PENDU

**Maude Michaud.** Montréal : Libre expression, 2020, 211 p.

Ça fait deux ans que t'es pu là. Deux ans que je te cherche partout même quand je ne te cherche plus. Tout de toi me manque à un point qui n'a pas rapport. Un point qui ne bouge pas dans l'univers de ma vie depuis le jour où t'es mort.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'IDÉE RIDICULE DE NE PLUS JAMAIS TE REVOIR

**Rosa Montero.** Paris : Éditions Points, 2020, 203 p.

Un récit qui entremêle la vie de Marie Curie et la mort accidentelle de son mari aux souvenirs personnels de l'auteure. Celle-ci évoque la douleur de la perte de l'homme aimé, expérience qu'elle vient elle-même de vivre, et son dépassement, la science et l'ignorance, la reconstruction de soi, la force de la littérature, entre autres.



## APPRENDRE À PARLER AVEC LES PLANTES

**Marta Orriols.** Paris : Éditions du Seuil, 2020, 253 p.

Paula Cid, 42 ans, voit son existence basculer deux fois dans la même journée. D'abord lors d'un déjeuner au cours duquel l'homme de sa vie rompt avec elle, puis une seconde fois, quelques heures plus tard, quand ce même homme perd la vie dans un accident de vélo. S'ensuit pour Paula un long chemin d'un an vers la maturité et l'apaisement.



Aussi disponible sur Pretnumerique



## JENNY SAURO

**Marc Séguin.** Montréal : Leméac, 2020, 276 p.

Quand Jenny Sauro se noie en sauvant son fils des eaux, les habitants de North Nation vivent un choc à la mesure de leur relation avec elle. Tout le monde dans ce village frontalier a croisé le regard de la serveuse du seul restaurant.



Aussi disponible sur Pretnumerique



## TRENTE-TROIS FOIS MON AMOUR

**Nicolas Barreau.** Paris : Éditions Héloïse d'Ormesson, 2019, 295 p.

Julien Azoulay, jeune auteur de comédies romantiques, perd soudainement son épouse âgée de 33 ans. Malgré son chagrin et ses réticences, il honore la dernière volonté de son aimée : écrire 33 lettres pour lui raconter sa vie sans elle. Après les avoir cachées dans un compartiment secret aménagé dans sa pierre tombale, les lettres disparaissent, puis réapparaissent accompagnées d'indices curieux.



Aussi disponible sur Pretnumerique

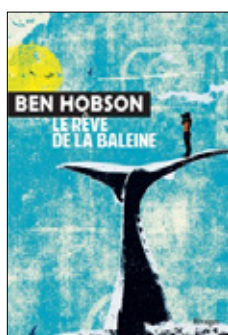


## DE TOUT PETITS CRIS SERRÉS LES UNS CONTRE LES AUTRES

**Marie Clark.** Montréal : XYZ éditeur, 2019, 228 p.

Si la poésie lui a offert les mots pour habiller la mort, c'est en s'immergeant dans le réel, en « bénévolant » auprès des pensionnaires d'une maison de soins palliatifs, que Julie ressentira dans ses os une voie possible : faire son deuil, c'est mettre son mort quelque part qui ne soit pas partout. Un kaléidoscope de portraits colorés nous donne à voir ces gens qu'elle côtoie pendant un court laps de temps. Car, à l'évidence, quand on arrive à la maison Le Vitrail, on vit très fort, mais plus très longtemps. On vit des jours marquants, d'une grande richesse. Rien n'est en effet plus précieux que ce qui va cesser.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE RÊVE DE LA BALEINE

**Ben Hobson.** Paris : Rivages, 2019, 381 p.

À la mort de sa mère, un jeune garçon doit apprivoiser sa tristesse et celle de son père. Ce dernier travaille sur un baleinier et peine à faire face à cette nouvelle situation. Il décide d'emmener son fils à bord pour lui apprendre son métier.

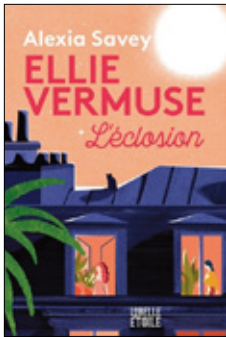
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## GABRIELLE OU LE JARDIN RETROUVÉ

**Stéphane Jouglu.** Paris : J'ai lu, 2019, 218 p.

Martin perd sa femme, Gabrielle, dans un accident de voiture. Inconsolable, il se met à lire des livres et à entretenir son jardin, comme elle le faisait elle-même. Un jour, il découvre le secret de sa femme, ce qui bouleverse sa vie.



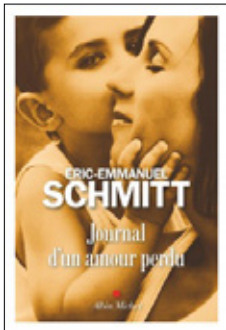
## ELLIE VERMUSE : L'ÉCLOSION

Alexia Savey. Vanves : Marabout, 2019, 388 p.

Ellie, 18 ans, entre en classe de terminale dans son nouveau quartier parisien. Marquée par la perte de sa mère et en proie à une crise existentielle, elle se rapproche de sa professeure de philosophie, qui l'initie au développement personnel et à ses diverses techniques. Sur ce chemin, elle fait la rencontre de femmes bienveillantes, les mères veilleuses, qui l'aident à trouver sa voie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## JOURNAL D'UN AMOUR PERDU

Eric-Emmanuel Schmitt. Paris : Albin Michel, 2019, 250 p.

Comment apprivoiser l'inacceptable, la mort d'une mère ? Ces pages racontent cette expérience universelle, cette lutte contre la détresse, l'obligation de surmonter la perte d'un être à qui on doit le goût du bonheur, la passion des arts, le culte de la joie. L'occasion de faire le bilan d'une vie, d'éclaircir les silences et les secrets familiaux, quand l'homme mûr n'est plus enfant de personne.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## APRÈS MAIDA

Katharine Dion. Paris : Gallmeister, 2018, 264 p.

La mort de Maida laisse Gene seul, après cinquante ans de mariage. Il se remémore alors leur vie commune, depuis leur rencontre jusqu'à ces étés joyeux passés en famille et avec leurs amis au bord du lac. Bien que les photos montrent toujours Maida radieuse, Gene s'interroge sur l'authenticité de leur bonheur et la nature du lien qui les a réunis si longtemps.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



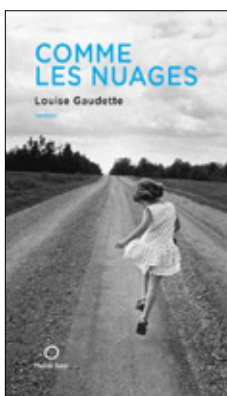


## LE JARDIN DE CENDRES

**Mélanie L'Hérault.** Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2018, 424 p.

Ce roman s'ouvre sur la mort de Juliette Favreau, une femme aussi exceptionnelle qu'extravagante qui a passé le plus clair de sa vie à faire le bien autour d'elle. À cette occasion, famille et amis viennent offrir leurs condoléances à Pastelle et Yves, respectivement fille et conjoint de la défunte. À travers les yeux et les souvenirs de Pastelle se dessine une fresque remarquable d'anecdotes tantôt bercées de tendresse, tantôt colorées d'humour, mais toujours emplies d'humanité.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## COMME LES NUAGES

**Louise Gaudette.** Lachine : Pleine lune, 2017, 138 p.

Un roman à cinq voix. Élisabeth et Saul attendent leur premier enfant, mais cet enfant tant désiré meurt à la naissance. Élisabeth est inconsolable. Au fil des mois, elle croise sur sa route des êtres qui ont connu eux aussi leur lot de peines. Chacun retrace le chemin qu'il a emprunté pour se réconcilier avec la vie, malgré la perte d'un être cher. L'amitié et la tendresse qu'ils partagent les réconfortent. Peu à peu leurs chagrins s'effilochent comme les nuages après l'orage. Car la vie reprend toujours ses droits.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'HIRONDELLE ROUGE

**Jean-Michel Maulpoix.** Paris : Mercure de France, 2017, 121 p.

Poésie. Dans ce livre, Jean-Michel Maulpoix évoque ses parents disparus. En des tableaux très courts, il dresse d'eux des portraits fragmentaires et intimes. Comment continuer à vivre et à écrire, telles sont les questions que pose le fils et que tente de résoudre le poète.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CROIRE AU MERVEILLEUX

**Christophe Ono-Dit-Biot.** Paris : Gallimard, 2017, 233 p.

César a perdu sa femme et n'arrive pas à vivre sans elle malgré l'enfant qu'ils ont eu ensemble. Désespéré, il décide d'en finir mais, au moment où il se sent vaciller après avoir ingéré des médicaments, quelqu'un frappe à la porte. C'est ainsi qu'il fait la connaissance de sa nouvelle voisine, une jeune femme à l'accent grec, qui l'aide peu à peu à se reconnecter à la vie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VA OÙ TON CŒUR TE PORTE

**Susanna Tamaro.** Paris : Les Éditions retrouvées, 2017, 248 p.

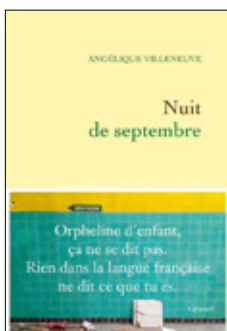
Dans la solitude de sa maison, sur le haut plateau de Trieste, une femme âgée décide d'écrire une longue lettre à sa petite-fille, sous forme de journal intime, afin de renouer des relations rendues difficiles par la crise de l'adolescence mais aussi par la mort de sa propre fille.



## LA CHAMBRE NEPTUNE

**Bertrand Laverdure.** Chicoutimi : La Peuplade, 2016, 218 p.

La chambre Neptune déplie un univers agonique : la longue agonie d'une civilisation et celle, courte, d'une jeune fille de onze ans. Se trace la relation clairvoyante entre Sandrine et son/sa médecin traitant/e, Tirésias. Par la grande maîtrise de son art, Bertrand Laverdure aborde avec humanisme tout ce qui entoure la mort prématurée d'un enfant, les émotions finales, la douleur qui nous invente et nos deuils perpétuels. Ce roman poétique invite à voir et à entendre les notes de la mélodie temporelle, la vie comme une partition.



## NUIT DE SEPTEMBRE

**Angélique Villeneuve.** Paris : Grasset, 2016, 153 p.

L'auteure, dont le fils s'est suicidé, livre une réflexion sur l'après : les désirs, les projets, les relations avec ceux qui restent, la vie qui continue envers et contre tout, par-delà la perte et la souffrance de l'être cher.



## CEUX QUI RESTENT

**Marie Laberge.** Montréal : Québec Amérique, 2015, 501 p.

Combien de gens sont touchés, atteints en plein cœur quand quelqu'un se suicide ? Combien de blessures sont infligées à ceux qui restent ? Personne n'en sort indemne. Charlène, Vincent, Mélanie, Stéphane, Muguette... tous brisés, freinés dans leur vitalité par la mort brutale de Sylvain. Chacun réagit à sa façon. Chacun se bat comme il peut, avec les armes dont il dispose. La violence du geste suicidaire se répercute longtemps dans leur existence. Mais la vie est forte, très forte.



## LA VIE DONT TU RÉVAIS

**Antoine Rault.** Paris : Albin Michel, 2014, 296 p.

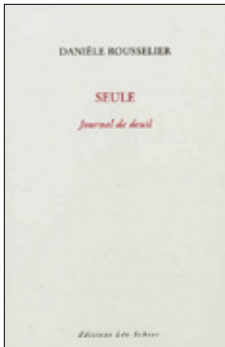
Eva rêvait sa vie. Cinéma, célébrité, richesse, Hollywood ! Eva voulait vivre follement... Sa mort plonge son père, Pierre, un journaliste agréablement orgueilleux et superficiel, dans un profond désarroi. Désormais, tout lui semble médiocre : son travail, ses relations, ses habitudes – et nul ne peut soulager sa souffrance. Il se replie dans la solitude. Et se raccroche au souvenir de sa fille. Jusqu'au jour où lui vient cette idée folle : s'embarquer pour un périple en mer à destination de Hollywood, où Eva rêvait de faire une carrière d'actrice... Jalonné de rencontres et de surprises, ce voyage va lui permettre de porter un regard neuf sur l'existence. Et de vivre enfin.



## POUSSIÈRE D'HOMME

**David Lelait.** Paris : Pocket, 2012, 125 p.

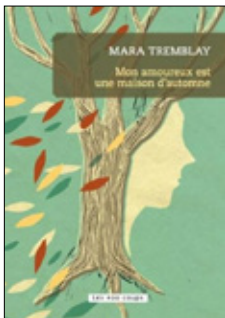
*Poussière d'homme* est une parole d'amour, d'homme à homme, dans un océan de pertes et de chagrins. Nous devrions tous pouvoir, rien qu'un instant, prendre congé de nos défunts... Ce récit est le rêve fou de ces adieux, la mise en mots de l'insoutenable et éternelle absence, un supplément d'amour lorsqu'on craint que la douleur nous précipite dans la folie.



## SEULE: JOURNAL DE DEUIL

**Danièle Rousselier.** Paris : Léo Scheer, 2012, 129 p.

Malade, épuisée et seule, la mère de l'auteure se suicide. La relation très conflictuelle entre les deux femmes les a empêchées de se rapprocher. Avec la mort de la mère, va pouvoir alors commencer, en même temps que le travail de deuil, un travail de réconciliation entre la mère et la fille qui, malgré leur conflit, s'aimaient d'un amour absolu.



## MON AMOUREUX EST UNE MAISON D'AUTOMNE

**Mara Tremblay.** Montréal : Les Éditions Les 400 coups, 2011, 232 p.

Florence est artiste peintre. Elle voyage à travers le monde, ainsi que dans les espaces flous de son esprit. Des forces ambivalentes l'ont toujours poussée vers les extrêmes : de l'amour sincère à la peur de l'autre, de la lumière à l'obscurité... Mère de deux enfants, la mort récente de sa mère l'habite et l'émeut. Ses relations amoureuses disparates la font douter de la sincérité de l'humain. Au fil de la poésie, Florence se reconstruit, revient sur ses pas, et cherche une paix dans son chaos.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## RIEN NE S'OPPOSE À LA NUIT

**Delphine de Vigan.** Paris : JC Lattès, 2011, 436 p.

Message d'adieu d'une jeune femme à sa mère qui s'est suicidée. Sincérité bouleversante pour cerner ce mystère en une approche personnelle attentive.

# BANDES DESSINÉES



## HAWAÏ SOLITUDES

**R. Kiuko Johnson.** Paris : Gallimard, 2022, 99 p.

Maui, Hawaï. Charlène est une mère célibataire dont le quotidien s'articule entre son métier d'infirmière et la gestion du foyer. Sa vie bien rangée est mise à rude épreuve lorsque son frère, un musicien au mode de vie bohème, s'installe chez elle après la mort de leur père.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE PETIT FRÈRE

**Jean-Louis Tripp.** Buxelles : Casterman, 2022, 334 p.

En 1976, l'auteur, 18 ans, passe les vacances d'été en famille lorsque son petit frère de 11 ans décède après avoir été renversé par une voiture. J.-L. Tripp relate ce tragique accident, ses conséquences pour lui et ses proches, le sentiment de culpabilité qui l'étreint ainsi que son travail pour faire son deuil.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

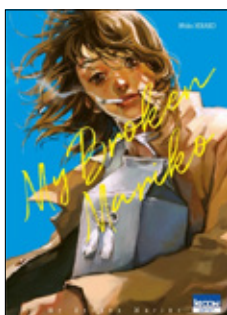


## ÉCUMES

**Ingrid Chabbert et Carole Maurel** (ill.). Paris : Steinkis, 2021, 86 p.

Deux femmes amoureuses sont folles de joie à l'annonce de la grossesse de l'une d'elles, après des années d'attente. Mais bientôt, des signes cliniques inquiétants obligent à une hospitalisation forcée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MY BROKEN MARIKO

**Waka Hirako.** Paris : Ki-oon, 2021, 198 p.

Tomoyo apprend avec stupeur le suicide de son amie Mariko à qui elle vouait une profonde admiration. Afin de lui rendre un dernier hommage et de ne pas laisser ses cendres à son père qui se montrait si violent avec elle, elle se rend au domicile de la défunte et vole l'urne funéraire. Elle entame ensuite un périple à la recherche du lieu idéal où disperser les cendres de son amie.



## LA CLAIRIÈRE

**Antonia Kühn.** Paris : Cambourakis, 2020, 250 p.

Un jeune garçon ayant perdu sa mère quelques années auparavant enquête pour comprendre la cause de cette disparition. Entre ses souvenirs brumeux et lacunaires, la version de sa sœur, la conviction du père mais surtout les silences et les tabous, il retrace le fil de son histoire personnelle et aborde la douloureuse question du suicide d'un parent.



## LA BRUME

**Mireille St-Pierre.** Montréal : Nouvelle adresse, 2020, 192 p.

La brume c'est l'histoire de Romane, petit bébé né beaucoup trop vite parmi les gratte-ciels de New York. C'est aussi l'histoire de Myriam, future mère qui a peur de tout, surtout d'elle-même, et de Jules, futur père, photographe professionnel. Confrontés à la mort, ils devront trouver un apaisement en s'ouvrant sur la beauté cachée des moments. Et réapprendre à vivre ensemble.

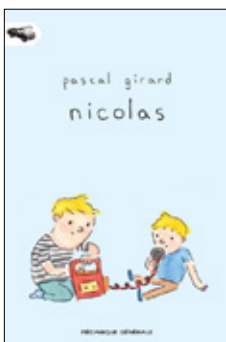


## LA FIN DU MONDE

**Pierre Wazem et Tom Tirabosco** (ill.). Paris : Futuropolis, 2019, 115 p.

Lors d'un orage, une voiture file sur la route. A l'intérieur, un couple et leur petit garçon. La femme est sur le point d'accoucher, quand, tout à coup, un arbre s'écrase sur la voiture. Vingt ans plus tard, une jeune fille regarde le déluge qui s'abat depuis plusieurs jours. Perdue dans ses pensées, elle a le sentiment que sa vie est associée à cette pluie diluvienne.

 [Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## NICOLAS

**Pascal Girard.** Montréal : Mécanique Générale, 2016, 112 p.

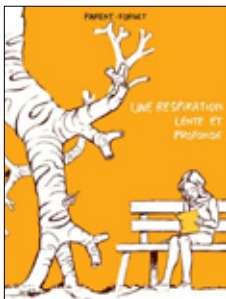
Nicolas est un petit livre criant de vérité, profondément touchant et saisissant sur le deuil d'un petit frère. De courtes scènes s'enchaînent sur une période d'une vingtaine d'années mêlant bons et mauvais souvenirs, humour et traumatisme.



## LA LÉGÈRETÉ

**Catherine Meurisse.** Paris; Montréal : Dargaud, 2016, 133 p.

Dessinatrice à *Charlie Hebdo* depuis plus de dix ans, Catherine Meurisse a vécu le 7 janvier 2015 comme une tragédie personnelle, dans laquelle elle a perdu des amis, des mentors, le goût de dessiner, la légèreté. Afin de trouver l'apaisement, elle consigne les moments d'émotion vécus après l'attentat sur le chemin de l'océan, du Louvre ou de la Villa Médicis, à Rome, entre autres lieux de renaissance.



## UNE RESPIRATION LENTE ET PROFONDE

**Mathieu Forget.** Mascouche : Collection NSD, 2015, 52 p.

Après plus de treize mois à veiller quotidiennement son mari maintenu dans un coma artificiel en raison d'un cancer, une femme de 53 ans contemple sa vie et ses perspectives d'avenir. Un récit qui remet en question les idées reçues sur le couple, le deuil et les impacts de nos choix.



## PAUL À QUÉBEC

**Michel Rabagliati.** Montréal : La Pastèque, 2009, 187 p.

Un sixième tome des aventures de Paul qui débute en 1999, alors qu'il rend visite à sa belle-famille en compagnie de Lucie et de leur fille Rose. Ils apprennent au moment de partir que le père de Lucie est atteint d'un cancer de la prostate. Sur un peu plus d'un an, l'évolution de sa maladie, son agonie puis sa mort sont évoquées avec un juste mélange de réalisme et d'empathie. Un regard attentif sur la maladie et la mort.

# OUVRAGES JEUNESSE



3 À 6 ANS

## GRAND OURS S'EN EST ALLÉ

**Jane Chapman.** Paris : Tigre & cie, 2022, 25 p.

Castor et Taupé font le deuil de leur ami Grand Ours. Un album pour évoquer avec tendresse la disparition d'un être cher.



3 À 6 ANS

## PAPA PARTOUT

**Émilie Chazerand et Sébastien Pelon** (ill.). Saint-Pierre-des-Corps : L'Élan vert, 2022, 25 p.

Maman explique que Papa est parti au ciel. Après le chagrin et le vide, l'enfant comprend qu'il est partout. Un album sur le décès d'un parent.



3 À 6 ANS

## LE DEUIL D'OLIVIA

**Martine Latulippe et Nathalie Parent** (ill.). Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2022.

En rentrant de chez sa mamie, Olivia est certaine d'avoir passé une journée inoubliable. Puis, d'un seul coup, la mine triste de ses parents et l'annonce de la mort de Flocon, son chat adoré, en font soudainement la pire journée de sa vie. Inconsolable, Olivia n'a plus faim, n'a plus envie pratiquer ses activités préférées, car tout lui rappelle son Flocon qui n'est plus là. Comment surmonter cette douloureuse peine ?





3 À 6 ANS

## L'OURS QUI CHANTE

**Émile Jadoul.** Paris : L'École des loisirs, 2020, 25 p.

Lorsque la lune se lève sur la forêt, Ours chante doucement pour endormir ses amis : Lapin, Poulette et ses poussins, et Merle. C'est Merle qui avait pour habitude de chanter chaque soir, mais, l'âge venant, il a transmis son répertoire à son ami Ours. Un matin, Lapin et Poulette apprennent à Ours que Merle est décédé. Un album sur le deuil.



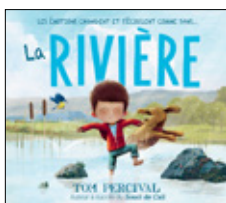
3 À 6 ANS

## QUI VA BERGER ZOÉ ?

**Andrée Poulin et Mathieu Lampron.** Montréal : Les 400 coups, 2018, 32 p.

Depuis la mort de son épouse, Méo Lebel ne voit la vie qu'en gris. Claudine, sa voisine, fait tout pour lui redonner le sourire. Mais rien n'y fait, Méo Lebel est trop triste... Jusqu'au jour où Claudine amène Méo à l'hôpital où il fera la rencontre de Zoé, une nouveau-née prématurée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



3 À 7 ANS

## LA RIVIÈRE

**Marléne Cavagna.** Toronto : Scholastic, 2022, 32 p.

Roman adore les champs et les collines qui entourent sa maison, mais ce qu'il aime par-dessus tout, c'est la rivière qui est tout près. Tout comme lui, le flot de la rivière change constamment : il est parfois doux et tranquille, parfois turbulent et trouble. Un jour, la rivière gèle et reste ainsi pendant très longtemps. Que devra faire Roman pour qu'elle reprenne vie ? Grâce à cet album illustré qui aborde les émotions sociales, les enfants apprendront que les hauts et les bas font partie de la vie, mais qu'en fin de compte, nous sommes maîtres de la façon dont nous y réagissons.



3 À 9 ANS

## MINGAN, LES NUAGES

**Marie-Andrée Arsénault et Amélie Dubois (ill.).** Montréal : Isatis, 2017, 32 p.

Mingan les nuages, c'est une histoire d'amour entre un enfant et son petit chat adoré, Mingan. Un hommage à un ami parti trop vite, un compagnon à quatre pattes que jamais on ne pourra oublier. C'est aussi un récit d'espoir sur ces chagrins qui, avec le temps, trouvent un certain apaisement.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



3 À 9 ANS

## JE NE TE VOIS PLUS

**Paul Martin.** Montréal : Les 400 coups, 2017, 24 p.

Une petite fille s'interroge sur l'absence d'un être cher. En revoyant des objets qui lui ont appartenu, elle se rappelle les moments heureux qu'ils ont partagés ensemble, ce qui lui redonne le sourire.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

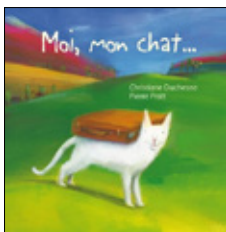


3 À 9 ANS

## MAMIE EST PARTIE

**Pog et Lili la baleine** (ill.). Vanves : Gautier-Languereau, 2017, 25 p.

L'histoire d'une petite fille dont la grand-mère vient de mourir. Sur le deuil, le souvenir et la complicité entre petits-enfants et grands-parents.

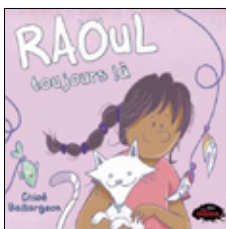


3 À 9 ANS

## MOI, MON CHAT...

**Christiane Duchesne et Pierre Pratt** (ill.). Montréal : Éditions de la Bagnole, 2015, 34 p.

On n'oublie jamais le chat qu'on a aimé, et quand il disparaît, on n'en parle surtout pas au passé. On lui invente un monde, on le garde bien au chaud au creux de sa mémoire, on l'entend ronronner, on l'entend même chanter du haut du ciel où il voyage entre les constellations.



À PARTIR DE 3 ANS

## RAOUL TOUJOURS LÀ

**Chloé Baillargeon.** Montréal : Éditions Les Malins, 2023, 26 p.

Ce tout carton aborde le deuil animal de façon douce et sensible, en expliquant à l'enfant le lien spécial qui l'a uni à son ami. C'est une belle histoire d'amitié entre une petite fille et son chat Raoul. On les suit à travers leur rencontre, leur vie ensemble, jusqu'à leurs adieux. L'enfant verra aussi comment la vie continue et que la peine peut se transformer en souvenirs heureux.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 3 ANS

## JE VOUDRAIS TE DIRE

**Jean-François Sénéchal et Chiaki Okada.** Varennes : Comme des géants, 2023, 42 p.

Difficile de parler de la mort, surtout quand cette dernière emporte un être aimé, quelqu'un avec qui la vie était douce. Attablé devant sa feuille de papier, un petit renard décide de prendre sa plume pour s'adresser à sa grand-mère disparue. Celle avec qui il aimait contempler la nature, faire des découvertes et vivre de grandes aventures. Alors qu'il cherche sa présence partout, l'écriture fait naître des souvenirs heureux qui permettent d'apaiser sa douleur et son deuil.



À PARTIR DE 3 ANS

## OÙ EST MON ÉTOILE ?

**Satō Tone.** Vanves : Nobi Nobi, 2015, 36 p.

Petite Souris est terriblement chagrinée d'avoir perdu un être qui comptait énormément pour elle. Ses amis affirment toutefois qu'il n'est pas vraiment parti et qu'il s'est simplement transformé en une belle étoile dorée pour la protéger. Mais où est-elle, cette fameuse étoile ? En espérant la retrouver, Petite Souris se laisse guider par ses souvenirs et visite un à un les endroits qu'elle fréquentait avec le défunt.



À PARTIR DE 3 ANS

## SI MON PÈRE ÉTAIT ENCORE LÀ

**Yann Walcker.** Paris : Gallimard-Jeunesse Giboulées, 2015, 56 p.

Un petit garçon qui a perdu son père s'imagine passer une journée idéale avec lui. Il invente tout un monde dans lequel ils font ensemble ce qu'ils aimeraient par le passé : partager des secrets et des mots tendres, discuter de la maman, des amis, etc.



À PARTIR DE 3 ANS

## TOUJOURS PRÈS DE TOI : TON ALBUM DE PARTAGE SUR LE DEUIL

**Valérie Fontaine et Ninon Pelletier (ill.)** Saint-Jean-sur-Richelieu : FONFON, 2010, 24 p.

Ce texte aborde avec douceur et sensibilité le thème du deuil dans un langage accessible aux jeunes enfants. Plus qu'un simple album sur la perte d'un être aimé, c'est aussi un outil de mémoire et de partage auquel l'enfant pourra se référer des années durant.



4 À 8 ANS

## SI TU T'ENNUIES DE MOI

Jocelyn Li Langrand. Toronto : Scholastic, 2022, 33 p.

Charlie passe son temps à danser avec sa grand-mère. Mais avec l'hiver vient un changement inattendu, et même danser n'est plus aussi excitant. Que va faire Charlie ? Sa grand-mère va-t-elle venir la voir danser encore une fois ? Cette exploration du thème du deuil, écrite avec tendresse par l'auteure-illustratrice Jocelyn Li Langrand, illumine le pouvoir de guérison infini de l'amour.



4 À 8 ANS

## L'ALBUM-SOUVENIR DE LÉO : UNE HISTOIRE SUR LE DEUIL

Nancy Læwen et Elisa Paganelli (ill.). Toronto : Scholastic, 2022, 22 p.

Après avoir perdu sa maman, la première fête des Mères de Léo n'est pas facile. Tous les enfants de l'école peignent des pots de fleurs pour leurs mamans, mais Léo refuse de le faire. Il préfère se concentrer sur le livre de souvenirs qu'il est en train de réaliser. Sera-t-il capable de trouver une nouvelle tradition pour se souvenir de sa maman à la fête des Mères ? Cette histoire poignante explique le deuil en douceur, de façon à ce que les enfants puissent le comprendre et l'accepter.



4 À 9 ANS

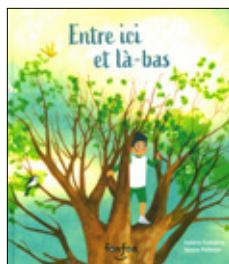
## LA BOÎTE AUX BELLES CHOSES

Christine Arbour et Johanna Lezziero (ill.). Moncton : Bouton d'or Acadie, 2020, 32 p.

Une grand-maman s'éteint, alors que la flore et la faune se réveillent tout autour d'une petite fille. Ce départ fait mal. La petite ne veut plus jouer avec personne. Puis le temps passe, les saisons aussi et la petite fille se construit une boîte aux belles choses. La boîte se remplit d'images, de moments rigolos et de regards complices, pour continuer à danser et à rire avec le souvenir de grand-maman.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



4 À 9 ANS

## ENTRE ICI ET LÀ-BAS

**Valérie Fontaine et Ninon Pelletier** (ill.). Montréal : Fonfon, 2020, 31 p.

Puisque son grand-père maternel est décédé avant sa naissance, Vincent ne le connaît qu'à travers l'ours en peluche qu'il lui a offert et, surtout, les souvenirs que partagent avec lui ceux qui l'ont côtoyé et aimé. Pour s'en rapprocher, Vincent se confie par ailleurs tous les jours à cet homme que sa maman pleure encore parfois. Ceci tout en se questionnant sur l'endroit où il peut bien être, désormais, puisque la mort est bien mystérieuse...



4 À 9 ANS

## ON ME CACHE QUELQUE CHOSE

**Mélanie Florian**. Bruxelles : Alice jeunesse, 2007, 25 p.

Suzie, une fillette de cinq ans que l'on surnomme Petit Bout, s'inquiète du chagrin qui mine ses parents et son papi. Si tous se gardent bien de lui parler franchement, elle réalise que sa mamie ne partage plus ses longues promenades et qu'elle lui raconte désormais les « histoires de petits bouts » depuis le lit qu'elle n'arrive plus à quitter.



4 À 9 ANS

## PETITE POUSSE

**Didier Lévy et Frédéric Benaglia** (ill.). Paris : Sarbacane, 2007, 25 p.

Petite Pousse aime être avec sa Grande-Mamie. Mais plus Petite Pousse grandit, plus Grande-Mamie rapetisse, jusqu'à redevenir une petite graine. Alors, la petite fille cherche son aïeule et la retrouve dans sa mémoire.



4 À 9 ANS

## OÙ ES-TU PARTI ?

**Laurence Afano**. Bruxelles : Alice jeunesse, 2006, 27 p.

De tendres pastels, campés dans des décors verdoyants, font écho au texte d'une grande simplicité, qui exprime avec la pudeur et la justesse des mots d'enfants, la gamme d'émotions associée au deuil. Un album d'une grande douceur, pour aborder une difficile étape de la vie.



À PARTIR DE 4 ANS

## SI ROSE ÉTAIT LÀ

**Jennifer Couëlle et Bérangère Delaporte** (ill.). Montréal : la Courte échelle, 2022.

Rose est partie. En passant en revue les merveilleux moments passés avec sa grand-mère, Toinette découvre tout ce que celle-ci lui a transmis. Le plaisir de baisser les paupières pour mieux goûter aux aliments qu'on aime. L'idée de prendre des photos avec ses yeux pour mieux garder les souvenirs dans notre tête. Le bonheur de marcher pieds nus dans la mousse pendant une balade en forêt. Au moment de choisir ses vêtements pour la cérémonie des adieux, Toinette hésite. Que ferait Rose ? C'est la fantaisie de sa grand-mère qui l'aidera à prendre sa décision. Un peu comme si elle était toujours là.



Aussi disponible sur Pretnumerique



À PARTIR DE 4 ANS

## JUJU DANS MON CŒUR

**Justine Laberge-Vaugeois**. Montréal : Édito jeunesse, 2022.

Luna a quatre ans. Elle aime les animaux, et surtout Juju, un teckel qui adore les carottes, le frisbee et les bisous. Mais Juju se fait un peu vieille. Un jour, elle s'endort et ne se réveille pas. Elle manque beaucoup à Luna. Où est-elle maintenant ? Peut-être dans les étoiles ? Pour se consoler, Luna et sa famille imaginent comment garder Juju dans leur cœur pour toujours. Une histoire touchante pour aborder le deuil avec délicatesse.



Aussi disponible sur Pretnumerique



À PARTIR DE 4 ANS

## JE T'AIME PLUS QUE TOUT

**Christian Lalumière et Baptiste Puaud** (ill.). Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2022.

Les souvenirs que j'ai de toi sont les plus précieux au monde. Certains me disent que tu es décédée, que tu es partie... mais ce n'est pas vrai, j'y crois pas. Pour moi, tu es toujours là, dans ma tête, dans mon cœur. Je t'aime plus que tout Mamie.



Aussi disponible sur Pretnumerique



À PARTIR DE 4 ANS

## OCTAVIO. LE DEUIL

**Brigitte Marleau.** Morin-Heights : Boomerang, 2018, 24 p.

Une fillette propose à sa maman d'aller faire un pique-nique au cimetière, là où repose désormais son frère Octavio. La sortie est l'occasion pour l'héroïne d'exprimer son chagrin et son ennui, mais également d'interroger sa maman sur la mort.



À PARTIR DE 5 ANS

## JE T'AIMAIS DÉJÀ

**Andrée-Anne Cyr et Bérengère Delaporte** (ill.). Montréal : les 400 coups, 2021, 32 p.

Un jeune enfant trépigne d'impatience : il aura bientôt un petit frère ou une petite sœur. C'est avec un enthousiasme débordant qu'il aide sa famille à tout préparer pour le grand jour. Seulement, rien ne se déroule comme prévu... Au retour de l'hôpital, ses parents ont les mains vides et le cœur rempli de tristesse. Le bébé tant attendu est mort à la naissance.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



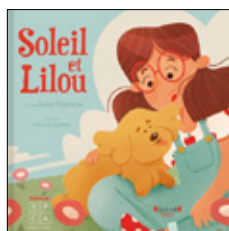
6 À 9 ANS

## MAMAN DANS LES NUAGES

**Jean-Philippe Morasse.** Montréal : Éditions les Malins, 2023, 48 p.

Nico adore passer du temps avec sa grand-maman Colette. Ensemble, elles observent les étoiles, cuisinent de magnifiques gâteaux et jouent avec les chats. Mais l'activité que Nico préfère, ce sont leurs visites au cimetière. Au cimetière?! C'est que Léa, la maman de Nico, s'y repose depuis plusieurs mois déjà. Grand-maman Colette aidera Nico à comprendre que même si elle ne peut plus voir sa maman, celle-ci se trouve partout autour d'elle.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## SOLEIL ET LILOU

**Lucie Papineau et Florence Sabatier** (ill.). Montréal : Gründ Québec, 2023, 32 p.

Quand Soleil, son compagnon de toujours, s'éteint, Lilou est inconsolable. Elle pense à lui tout le temps et son absence laisse un grand vide dans le quotidien qu'ils partageaient tous les deux. Mais peu à peu, elle se rend compte que tous ces moments passés ensemble sont autant de souvenirs qu'elle peut chérir pour garder Soleil près d'elle dans son cœur.



6 À 9 ANS

## SAUCISSE ET MOI

**Alicia Acosta et Mercè Gali** (ill.). Bruxelles : Alice, 2022, 33 p.

Saucisse, le chien de la petite narratrice, est mort. La fillette évoque le chagrin et la tristesse ressentis. Un album poétique pour aborder la perte d'un animal de compagnie.

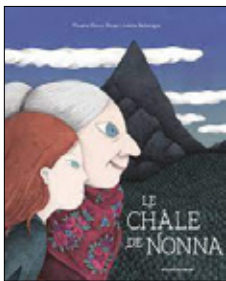


6 À 9 ANS

## HOLLY ET LE SOUFFLE D'ESPOIR

**Anne Bouchard et Tristan Gion** (ill.). Paris : Petit kiwi, 2022, 37 p.

Un jour, la mort vient prendre un café avec Grand-père Sam puis l'emporte, laissant Holly, sa petite-fille, très triste. Une nuit, le défunt lui rend visite et lui apprend à invoquer Hope, le gardien de l'espoir, afin qu'Holly puisse réparer son cœur brisé en éclats colorés. Avec un QR code pour accéder à l'histoire mise en musique.



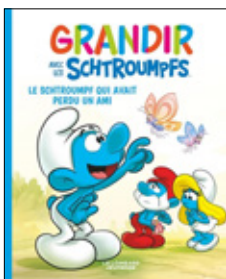
6 À 9 ANS

## LE CHÂTE DE NONNA

**Florence Dutruc-Rosset et Juliette Barbanègre** (ill.). Montrouge : Bayard jeunesse, 2022, 33 p.

Capucine est élevée par sa grand-mère, qu'elle appelle Nonna. Aimante, cette dernière lui raconte chaque soir ses souvenirs les plus précieux, jusqu'à son décès. Dans l'espoir de la retrouver, Capucine monte tout en haut de la montagne sacrée. Sa route la mène pas à pas vers l'acceptation et l'apaisement. Un conte sur le deuil et la résilience.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## LE SCHTROUMPF QUI AVAIT PERDU UN AMI

**Falzar et Antonello Dalena** (ill.). Bruxelles : Le Lombard, 2022, 30 p.

Le Schtroumpf pêcheur et un papillon sont devenus inséparables. Jusqu'au jour où ce dernier meurt. Inconsolable, le Schtroumpf doit pourtant apprendre à surmonter sa peine. Avec un court dossier éducatif sur le deuil pour aborder le sujet avec son enfant.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)





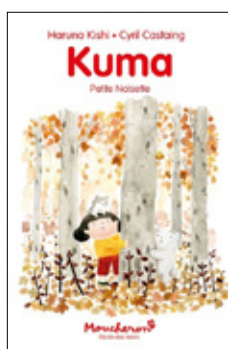
6 À 9 ANS

## LA MORT, TU VEUX QU'ON EN PARLE ?

**Carine Simonet et Anne Guillard** (ill.). Paris : Larousse jeunesse, 2022, 29 p.

Un ouvrage pour répondre aux questions que peuvent se poser les plus jeunes sur la mort, sous la forme d'une discussion entre le narrateur et deux enfants.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

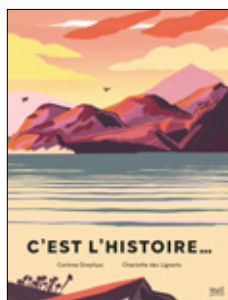


6 À 9 ANS

## PETITE NOISETTE

**Cyril Castaing et Haruna Kishi** (ill.). Paris 6e : L'École des loisirs, 2021, 37 p.

Un matin, Noisette ne bouge plus, il est mort. Léo a le sentiment que sa tristesse ne s'arrêtera jamais. Il met le corps de son hamster dans une boîte et va dans la forêt demander de l'aide à Kuma.



6 À 9 ANS

## C'EST L'HISTOIRE...

**Corinne Dreyfuss et Charlotte des Ligneris** (ill.). Paris : Seuil jeunesse, 2021, 23 p.

Tandis que tous les gens s'activent dans les différents logements d'un immeuble, la vieille dame pose délicatement ses chaussettes sur une chaise, accroche le reste de ses vêtements et tire son drap jusqu'à son menton avant de fermer les yeux, de poser ses mains sur son ventre et de sourire puisque, derrière ses paupières paraissent de magnifiques paysages, et que son histoire, elle, est enfin finie.



6 À 9 ANS

## COCO, OÙ ES-TU ?

**Aurélien Galvan**. Montréal : Monsieur Ed, 2021, 64 p.

Ce matin, Simone n'a envie de rien. Elle s'ennuie de son ami. Sa mère lui dit que Coco c'est envolé si loin et si haut qu'il ne reviendra plus. Lors d'une promenade en nature, Simone a une idée. Et si Coco était parti vivre dans une fleur? Remplie d'espoir de retrouver son ami, elle part à sa recherche. Surprise! Il répond à son appel. Ensemble, ils visiteront cet extraordinaire pays que Coco appelle maintenant chez lui.



6 À 9 ANS

## REVIENS, GRAND-MÈRE

**Sue Limb et Grégoire Mabire** (ill.). Namur : Mijade, 2021, 25 p.

Les parents de Bessie sont souvent très occupés mais Grand-Mère a toujours du temps pour elle. Elle connaît des tours de cartes, joue au football et à cache-cache. Mais un jour, elle meurt. Bessie grandit et devient maman. Elle retrouve alors un peu de sa grand-mère dans les traits de sa fille, et, surtout, toute la joie partagée avec elle lorsqu'elles jouent ensemble.

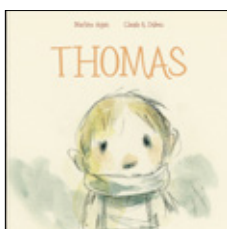


6 À 9 ANS

## LA DEMEURE DU CIEL

**Laura Nsafou et Olga Guillaud** (ill.). Paris : Cambourakis, 2021, 39 p.

Une petite fille a du mal à comprendre la mort de sa grand-mère et lui organise malgré tout une très belle fête d'anniversaire. Un album évoquant avec tendresse et sensibilité les questions du deuil et de la transmission.



6 À 9 ANS

## THOMAS

**Martine Arpin et Claude K. Dubois** (ill.). Sherbrooke : D'eux, 2020, 44 p.

Suite au décès de sa maman, Thomas cherche comment réparer son cœur brisé. Un périple raconté avec douceur et illustré avec tendresse.



6 À 9 ANS

## L'ENFANT ET LE GORILLE

**Jackie Azúa Kramer et Cindy Derby** (ill.). Paris : Kaléidoscope, 2020, 41 p.

La maman d'un petit enfant n'est plus là. Personne ne sait lui dire où elle se trouve ni si elle va rentrer à la maison. Mais sa maman est morte. L'enfant instaure un dialogue avec un ami imaginaire, un gorille, pour surmonter sa peine. Un album sur le deuil et l'acceptation du décès d'un proche.

**6 À 9 ANS**

## MON VIEUX TOUTOU

**Nadine Brun-Cosme et Marion Piffaretti** (ill.). Paris : ABC Melody, 2020, 35 p.

Ninon est très attachée à son chien Hector et aime passer son temps libre à jouer avec lui. Sa mère lui explique que l'animal, qui vieillit, commence à être trop fatigué pour suivre ses jeux. La fillette, malgré son inquiétude, s'occupe toute la journée de son vieux compagnon. Un récit pour aborder avec douceur les thèmes de la vieillesse et du deuil.

**6 À 9 ANS**

## OÙ ES-TU, LOUP ?

**Sandra Dieckmann**. Paris : Père Castor, 2020, 25 p.

Renarde et Loup sont inséparables. Un matin, Renarde ne retrouve pas son ami. Or celui-ci lui avait annoncé qu'il brillerait bientôt dans le ciel étoilé. Une histoire pour aborder le thème du deuil.

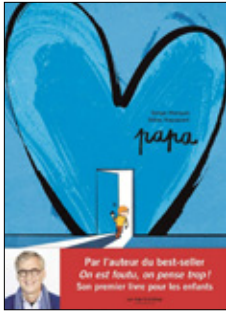
**6 À 9 ANS**

## ADIEU, JACOBY !

**Renée Guimond-Plourde et Camille Perron-Cormier** (ill.). Moncton : Bouton d'or Acadie, 2020, 32 p.

Jacoby, qui a aidé de nombreux enfants à gérer leur anxiété et les a encouragés à lire, est très malade. Devant sa douleur, Madame Ève se résout à l'emmener chez la vétérinaire pour le faire euthanasier. Alors qu'elle apprend à vivre sans son cher compagnon, Madame Ève chemine, réconfortée par son souvenir apaisant. Les enfants que Jacoby a si bien accompagnés s'ennuient de lui énormément et ils organisent une fête d'adieu. Doucement, la vie reprend son cours, sans ignorer le deuil ni le chagrin.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

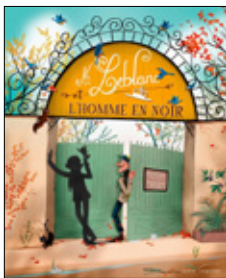


6 À 9 ANS

## PAPA

**Serge Marquis et Gilles Rapaport** (ill.). Paris : La Martinière jeunesse, 2020, 33 p.

Un album sur l'amour porté à une personne disparue, un père ou toute autre personne chère au cœur, un amour riche des petits et grands moments, des gestes et des mots qui l'ont nourri.



6 À 9 ANS

## M. LEBLANC ET L'HOMME EN NOIR

**Bernard Villiot et Barbara Brun** (ill.). Vanves : Gautier Languereau, 2020, 31 p.

Éprouvé par la mort de sa femme bien-aimée, monsieur Leblanc retourne dans tous les lieux où ils se sont aimés. Il s'aperçoit un jour qu'un homme en noir le suit à la trace, que ce soit dans son parc favori ou dans le café où il a ses habitudes. D'abord intrigué, il s'habitue à cette présence, finalement rassurante. Petit à petit, l'envie de vivre prend le dessus sur la solitude et la tristesse.



6 À 9 ANS

## LE CIMETIÈRE DES MOTS DOUX

**Agnès Ledig et Frédéric Pillot** (ill.). Paris : Albin Michel jeunesse, 2019, 31 p.

Une petite fille, Annabelle, est amoureuse de Simon, un jeune garçon atteint de leucémie. Après sa mort et pour faire face au deuil, elle lui écrit des mots doux qu'elle dépose dans la forêt qu'il aimait tant.



6 À 9 ANS

## MON GRAND-PÈRE S'EFFACE

**Gilles Baum et Barroux** (ill.). Paris : Albin Michel, 2019, 41 p.

Un petit garçon rend visite à son grand-père, centenaire. Ce dernier perd un peu la tête et le confond avec son frère. Le garçonnet décide de jouer le jeu.



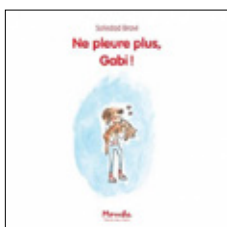
6 À 9 ANS

## MIMI, PAPA ET MOI

**Marc Boulay et Ninon Pelletier** (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2019, 44 p.

Une jeune fille qui a perdu sa mère raconte les difficultés de son père à accepter un nouvel amour dans sa vie. Elle souhaite que la copine de son père, Mimi, passe plus de temps avec eux. Mimi pourrait souper et dormir à la maison, mais elle ne le fait pas. La jeune fille doit apprendre à laisser le temps à son père de vivre son deuil.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## NE PLEURE PLUS, GABI !

**Soledad Bravi**. Paris 6<sup>e</sup> : L'École des loisirs, 2019, 67 p.

Gabi aime les animaux et tout particulièrement Kit Kat, son chat et son meilleur ami, avec lequel elle adore jouer. Tandis qu'il tombe gravement malade, la petite fille doit lui dire au revoir.



6 À 9 ANS

## SI LE MONDE ÉTAIT...

**Joseph Coelho et Allison Colpoys** (ill.). Montréal : les 400 coups, 2019, non paginé.

Le deuil est ici présenté par la douceur des souvenirs que l'enfant a de son grand-père. Elle chérit chaque moment, saison après saison. La fillette, encouragée par les récits du vieil homme, rêve, crée et imagine un monde haut en couleur et poétique, fait d'art et de nature. Au fil du temps, son aïeul vieillit, l'hiver venu, il n'est plus là, et pourtant il laisse derrière lui beaucoup de tendresse.



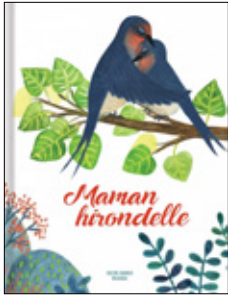
6 À 9 ANS

## T COMME TRISTESSE

**Jennifer Couëlle et Natalie Bergeron** (ill.). Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2019, 23 p.

La série Les sentiments de A à Z accompagne les lecteurs débutants dans leur découverte de la poésie. Elle offre des textes simples, mais évocateurs, pour apprivoiser les sentiments. Conformément au style de ce type d'œuvre, le texte est présenté sans ponctuation en fin de phrases. Vous retrouverez le poème dans son intégralité à la fin du livre, ainsi qu'un mot de l'auteure pour guider l'enfant dans la gestion de ses émotions.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## MAMAN HIRONDELLE

**Evelyne Fournier et Chloé Louchard (ill.).** Montréal : Crackboom !, 2019, 25 p.

Maman hirondelle a bien du chagrin ce matin. Elle a perdu un petit œuf auquel elle tenait énormément. Son fils Gabriel tente alors de la consoler, avec beaucoup de douceur et d'empathie. Cet album, qui aborde le thème de la fausse couche avec délicatesse et subtilité, permettra aux personnes qui traversent un événement similaire d'avoir un support adapté afin de pouvoir dialoguer et échanger avec les jeunes enfants qui les entourent.



6 À 9 ANS

## UN GÉANT DANS LA TÊTE

**Danielle Loranger.** Moncton : Bouton d'or Acadie, 2019, 39 p.

L'album présente Matis, seize ans, souffrant d'hémophilie grave. Depuis la mort de sa mère, il vit seul avec son père Émile, un homme assez abattu. Le garçon ne peut pas vivre aussi intensément que les amis de son âge à cause de sa condition, alors il trouve des idées pour vivre des aventures avec son père afin de faire revivre la mémoire de sa mère et il parvient toujours à entraîner Émile dans ses projets.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## LE VIDE

**Anna Lienas.** Montréal : Les 400 coups, 2016, 74 p.

C'est l'histoire de Julia, une fillette heureuse et tout à fait comme les autres, qui vivait sans souci jusqu'au jour où elle ressent un vide. Un énorme vide qui laisse le froid passer, les monstres entrer et qui aspire tout. Julia enchaîne les tentatives pour combler ce vide, pour trouver le bon bouchon qui règlera ce problème et lui rendra son insouciance. Un beau récit sur la compréhension de soi, la maturité et la joie de vivre.



6 À 9 ANS

## LA PEINE DE SOPHIE-FOURIRE

**Nadine Poirier et Amélie Dubois (ill.).** Montréal : Les 400 coups, 2016, 29 p.

Sophie-Fourire aimait faire des grimaces, avec sa mère, dans le miroir. Toutes les deux se faisaient rire aux éclats. Après le décès accidentel de celle-ci, Sophie a perdu le goût de s'amuser et de sourire. Ce livre a pour thème le deuil d'un enfant qui a perdu sa mère.



6 À 9 ANS

## COMMENT MÉMÉ EST MONTÉE AU CIEL

**Titus et Chiara Arsego** (ill.) La Crèche : Marmaille & compagnie, 2014, 31 p.

La mémé de Thomas ne veut pas se réveiller, elle préfère rester au ciel dans ce drôle de rêve où elle fait du patin à glace avec pépé. Un album sur le thème de la mort.



6 À 9 ANS

## MON GRAND-PÈRE

**Christine Schneider et Gilles Rapaport** (ill.) Paris : Seuil jeunesse, 2014, 25 p.

Pour un petit enfant, son grand-père est très grand, il a de grandes mains, une grosse voix, des poils blancs et une peau douce. Le grand-père meurt et l'enfant reste avec les souvenirs des beaux moments passés ensemble.



6 À 9 ANS

## IL REVIENT QUAND MON PAPY ?

**Éric Appéré.** Vincennes : Des ronds dans l'O, 2014, 32 p.

Milo, un petit garçon, perd son grand-père. Comme beaucoup d'enfants, Milo se pose des tas de questions. Mais où est-il ? Quand est-ce qu'il revient ? Ses parents vont tenter de lui expliquer que Papy ne reviendra pas comme avant, mais qu'il ne disparaîtra pas de ses souvenirs.



6 À 9 ANS

## LE CIEL D'ANNA

**Stian Hole.** Paris : Albin Michel jeunesse, 2014, 41 p.

Un album relatant un voyage fantaisiste au fil duquel la fillette imaginative sert de guide à son papa, qu'elle entraîne doucement sur la voie de la résilience en lui démontrant qu'il existe un envers lumineux à l'immense détresse qu'ils éprouvent : un monde onirique entre le ciel et l'eau où sa maman décédée continue à s'épanouir.



6 À 9 ANS

## AU REVOIR MAMAN

**Rebecca Cobb.** Namur : NordSud, 2014, 24 p.

La perte d'un parent racontée du point de vue de son enfant, et les émotions ressenties face à la mort : colère, culpabilité, tristesse, confusion.



6 À 9 ANS

## LA SAISON DES PLUIES

**Mario Brassard et Suana Verelst** (ill.) Saint-Lambert : Soulières Éditeur, 2013, 72 p.

Un petit garçon de sept ans doit surmonter le décès de son père, mort dans un accident de la route. Un récit qui aborde le thème du deuil et de la mort avec sensibilité et poésie. Des dessins stylisés en noir et blanc illustrent cette histoire touchante. Prix TD de littérature jeunesse canadienne, 2012. Prix jeunesse des libraires, 2012.



6 À 9 ANS

## LE PETIT LIVRE DE LA MORT ET DE LA VIE

**Delphine Saulière et Rémi Saillard** (ill.) Montrouge : Bayard Jeunesse, 2013, 43 p.

Un ouvrage pour répondre aux questions que peuvent se poser les enfants sur la mort et en particulier lorsqu'ils sont touchés par celle d'un proche.



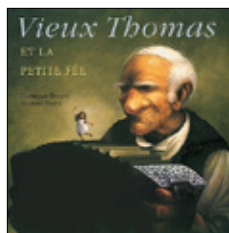
6 À 9 ANS

## LE PIANO

**Marion Duval.** Paris : Didier jeunesse, 2012, 35 p.

À la mort de Mamie, le papa de Marion a hérité d'un immense piano noir que les occupants de la maisonnée se voient sans cesse contraints de contourner afin de vaquer à leurs occupations quotidiennes. Pour la fillette, le comble est que son père, recroquevillé sur son chagrin, ne joue même pas de cet instrument qui prend toute la place dans leur petite maison devenue si silencieuse. Au cours d'une visite, Joël, un ami de la famille, découvre heureusement ce grand piano dont il propose de jouer quelques notes qui illuminent la demeure...



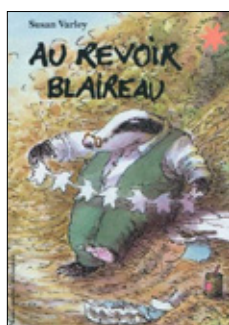


6 À 9 ANS

## VIEUX THOMAS ET LA PETITE FÉE

**Dominique Demers et Stéphane Poulin** (ill.) Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2012, 30 p.

Vieux Thomas parcourt la plage, grincheux. Il trouve sur le sable une fillette blessée pas plus grosse qu'une allumette. Le vieil homme s'applique à bien la soigner. La petite fille reprend vie et Vieux Thomas aussi. Sur ses lèvres se dessine un sourire. Peut-être est-elle une fée ! Tous deux sont heureux jusqu'à ce qu'un chien pénètre dans la maison. Thomas sent le danger, se précipite, affronte la bête et la chasse. Il est brisé, mordu. La petite fille nettoie en vain ses blessures. Vieux Thomas sait qu'il va mourir. Il se lève, marche vers la mer et y disparaît. La petite fille aussi n'est plus.



6 À 9 ANS

## AU REVOIR BLAIREAU

**Susan Varley**. Paris : Gallimard jeunesse, 2010, 45 p.

Les amis de Blaireau (Mme Lapin, Taupe, Grenouille, etc.) s'attristent de sa mort. Blaireau avait appris à chacun à développer une habileté. Avant tout, il les avait unis dans l'amitié. Ensemble, ils se remémorent sa présence auprès d'eux avant de lui dire au revoir.

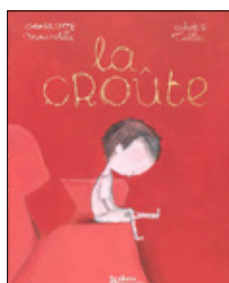


6 À 9 ANS

## LE CŒUR ET LA BOUTEILLE

**Oliver Jeffers**. Paris : Kaléidoscope, 2010, 32 p.

L'histoire d'une petite fille curieuse de la vie qui fait une tragique découverte. Alors la petite fille décide de mettre son cœur à l'abri des bouleversements de la vie. Mais quand saura-t-elle remettre son cœur à sa place ?

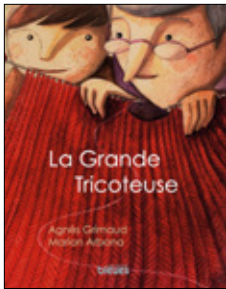


6 À 9 ANS

## LA CROÛTE

**Charlotte Moundlic et Olivier Tallec** (ill.) Paris : Père Castor Flammarion, 2009, 32 p.

Un album qui relate la cicatrisation des blessures physiques et morales d'un garçonnet avec lequel le lecteur traverse toute la gamme d'émotions marquant les étapes du deuil. Colère, tristesse, sentiment d'injustice et d'abandon, douceur apaisante des souvenirs, détresse et acceptation sont décrits dans une langue à la fois soignée et parfaitement adaptée aux jeunes lecteurs.



6 À 9 ANS

## LA GRANDE TRICOTEUSE

**Agnès Grimaud et Marion Arbona** (ill.) Montréal : Les Heures bleues, 2009, 47 p.

Pour surmonter son chagrin, la grand-mère de Félix tricote sans répit. Des aquarelles poétiques et fantaisistes illustrent cette histoire touchante sur le deuil et la puissance de l'amour.



6 À 9 ANS

## SAMANTHA A PERDU SON PAPA

**Julie Kaplow, Donna Pincus et Beth Spiegel** (ill.) Saint-Lambert : Enfants Québec, 2009, 32 p.

Samantha a perdu son sourire il y a un mois, quand son père est mort. Elle essaie de ne pas pleurer, mais elle s'ennuie beaucoup de son papa. Elle a peur que, si elle laisse couler ses larmes, elle ne pourra jamais s'arrêter. Elle a aussi l'impression que, si elle s'amuse, les gens vont penser qu'elle n'aimait pas son père. Dans cette touchante histoire, Samantha parvient à accepter ses émotions et se rend compte qu'elle ne peut pas s'en débarrasser en les ignorant. Un album pour aider les enfants qui ont perdu leur papa ou leur maman.

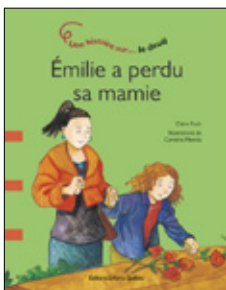


6 À 9 ANS

## UN NŒUD À MON MOUCHOIR

**Bette Westera et Harmen van Straaten** (ill.) Éditions Milan, 2009, 28 p.

Le grand-père d'Antonin est mort. On l'enterre aujourd'hui et le petit, attristé, se remémore les bons moments passés en sa compagnie. Les souvenirs du petit sont illustrés ici par des lavis à l'encre sépia ponctués de clins d'œil écarlates, un mouchoir rouge que son grand-père lui lègue. Pour aborder avec tendresse le décès d'un grand-papa ou d'un être cher.

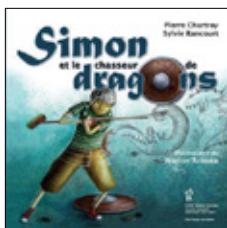


6 À 9 ANS

## ÉMILIE A PERDU SA MAMIE

**Claire Foch et Caroline Merola** (ill.) Saint-Lambert : Enfants Québec, 2008, 25 p.

Émilie a perdu sa mamie qu'elle aimait tant. Elle accompagne ses parents au salon funéraire pour lui faire ses adieux. La petite fille est triste, mais elle est entourée de personnes qui l'aiment, et qui sont prêtes à l'écouter et à répondre à ses questions. Ainsi, elle parviendra à traverser cette épreuve et à garder sa mamie vivante dans son cœur. Une histoire réaliste pour préparer les enfants à la mort d'un proche et aux rituels qui s'y rattachent.



6 À 9 ANS

## SIMON ET LE CHASSEUR DE DRAGONS

**Pierre Chartray, Sylvie Rancourt et Marion Arbona** (ill.) Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 35 p.

Simon est atteint de fibrose kystique et le chasseur de dragons, c'est son petit frère. Celui-ci veut lui montrer comment combattre les vilaines créatures qui l'empêchent de respirer avec aisance, de grandir comme il faut. Puis un jour, Simon part pour une énième fois à l'hôpital. Son petit frère insiste pour aller le voir. Simon meurt un peu plus tard, laissant son frère et ses parents apprendre à vivre sans lui.



6 À 9 ANS

## MA MEILLEURE AMIE

**Gilles Tibo et Janice Nadeau** (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2007, 43 p.

La mort, c'est quoi? Où va-t-on quand on meurt? Est-ce qu'on revient? Est-ce que ça fait mal?... Que peut répondre un parent à ces questions délicates? Parfois maladroitement, les réponses tardent trop souvent à venir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## MA MAMAN DU PHOTOMATON

**Yves Nadon et Manon Gauthier** (ill.) Montréal : Les 400 coups, 2006, 32 p.

Des aquarelles au trait aérien, réalisées sur papier brun, répondent à l'émouvant témoignage d'une fillette vivant la perte de sa mère. Avec un judicieux choix de mots d'une grande simplicité, on réussit à dire la tristesse de la fillette, mais également sa volonté de vivre afin de grandir et de partager un jour, avec ses propres enfants, les moments de bonheur qu'elle a connus. Un album duquel se dégage une infinie tendresse, qui laisse également brièvement entendre qu'il est possible de vivre avec un beau-parent sans que le défunt ne perde sa place...



6 À 9 ANS

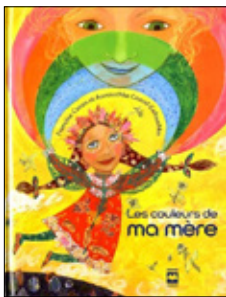
## JULIE CAPABLE

**Thierry Lenain et Anne Brouillard** (ill.) Paris : Grasset-jeunesse, 2005, 25 p.

Un récit d'une grande intensité abordant, d'un ton toujours juste, l'incomprise incapacité de ces enfants qui souffrent en silence, de même que le difficile travail de deuil qui suit le suicide d'un parent. Les illustrations aux contours flous et aux intenses couleurs sombres d'Anne Brouillard, alliant pastels et aquarelle, renforcent l'angoisse et l'univers tourmenté de la fillette. Cette oppression laisse toutefois place à la légèreté, tandis qu'apparaît peu à peu le bleu du ciel, comme des fenêtres ouvertes sur la vie et une promesse de bonheur.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## LES COULEURS DE MA MÈRE

**Francine Caron et Annouchka Gravel Galouchko** (ill.). Montréal : Hurtubise HMH, 2005, 46 p.

Déclinant une à une les couleurs de l'arc-en-ciel, Flavie brosse le portrait de sa maman. Aussi, sa maladie et sa tristesse plongent la maison dans le gris tandis que son décès recouvre tout d'un blanc givré. Les beaux sentiments et la chaleur font place à la froideur et à la colère d'un hiver glacial... jusqu'à ce que la beauté des souvenirs reprenne ses droits et fasse rejaillir les couleurs irisées.

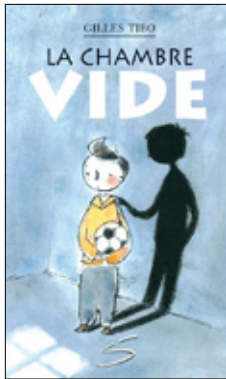


6 À 9 ANS

## QUARTIERS D'ORANGE

**Françoise Legendre et Natali Fortier** (ill.) Paris : T. Magnier, 2005, 33 p.

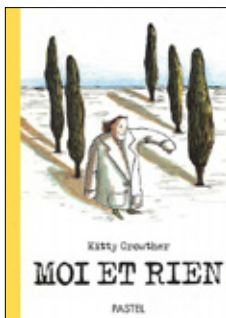
Tous les matins, Petra est réveillée par son grand-papa, Pepe Juanito, qui lui apporte un quartier d'orange. Elle se lève, mange tous les morceaux du fruit, puis va vers l'école à San José. Tous les après-midis, Pepe Juanito l'attend sur la place de Presillas. Ils rentrent ensemble. Puis un jour, Pepe n'est pas là. Il est malade, alité. Il dépérit de jour en jour et ne mange plus. Petra lui offre un ultime quartier d'orange.

**6 À 9 ANS**

## LA CHAMBRE VIDE

**Gilles Tibo et Geneviève Côté** (ill.). Saint-Lambert: Soulières, 2005, 48 p.

Un garçon raconte l'immense peine que lui cause, à lui et à ses parents, la perte de son grand frère, mort après avoir été heurté par une voiture. L'hiver passe; le petit garçon sent encore la présence de son frère dans la chambre vide, puis entend sa voix qui lui demande... de profiter de chaque minute de sa vie.

**6 À 9 ANS**

## MOI ET RIEN

**Kitty Crowther**. Paris: L'École des loisirs, 2003, 29 p.

Une fillette esseulée depuis la mort de sa mère s'invente un être fictif pour briser sa solitude. Pendant que son père s'enferme dans son chagrin et son travail, Lila et Rien font revivre le jardinet attenant à la maison. Son geste éveille son père à de nouveaux sentiments.

**6 À 9 ANS**

## COULEUR CHAGRIN

**Elisabeth Brami et Georges Lemoine** (ill.) Paris: Gautier-Languereau, 2001, 24 p.

Ce livre aborde le thème de la perte d'un être cher, le vide que crée cette absence et la tristesse qu'elle engendre. Un baume pour un cœur surpris par la mort.



6 À 10 ANS

## PARS, COURS! FÉLIX

**Émilie Lussier.** Boucherville : De Mortagne, 2018, 364 p.

Félix est atterré : son frère aîné, le meilleur athlète qu'il connaisse, est décédé pendant une activité nocturne de parkour urbain, alors qu'il tentait soi-disant de relever un défi lancé par un rival. Il venait à peine d'avoir 18 ans. Afin d'honorer sa mémoire, l'école de Félix décide d'organiser une grande course à obstacles à laquelle le jeune garçon n'a aucune intention de participer. Comment le pourrait-il alors qu'il a l'impression que quelque chose est mort en lui ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 6 ANS

## OÙ EST ALLÉ GRAND-PAPA ?

**Jocelyn Boisvert et Kim Renaud-Venne** (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2022, 31 p.

Qui peut me dire où se trouve mon papy ? Maman prétend qu'il dort pour toujours. Papa dit qu'il est six pieds sous terre. D'autres affirment qu'il est au ciel et qu'il nous observe, assis sur un nuage. Ou qu'il est devenu un fantôme qui nous souffle des mots à l'oreille. Ou encore qu'il s'est réincarné en plante ou en animal. Comment savoir ? Chacun semble avoir une explication différente !



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 6 ANS

## AU CHAUD DANS MON CŒUR

**Édith Bourget et Anne-Marie Bourgeois** (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2022, 60 p.

Ma famille est fabuleuse ! C'est moi la plus jeune. David, mon grand frère, me taquine souvent et il aime les animaux, comme moi. Ma sœur Catherine me lit des histoires et m'achète de la crème glacée ! Elle est toujours là pour moi. On a beaucoup de plaisir ensemble, avec papa et maman. Mais un soir de printemps, une terrible épreuve nous attendait.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 6 ANS

## TOUT ÇA DANS UNE NOIX

**Ammi-Joan Paquette et Felicita Sala** (ill.). Montréal : Éditions de la Pastèque, 2022.

Un matin, Emilia trouve une noix, et son grand-père lui raconte son histoire : celle de sa traversée de l'océan à la recherche d'une nouvelle maison, avec une seule petite valise et une noix en poche. Étape par étape, Grand-papa montre à Emilia comment cultiver sa propre graine. Mais tandis que la petite noix s'épanouit, son grand-père commence à ralentir, jusqu'au triste jour où Emilia doit faire ses adieux. Son petit arbre semble être aussi attristé qu'elle... mais elle sait ce qu'elle doit faire.

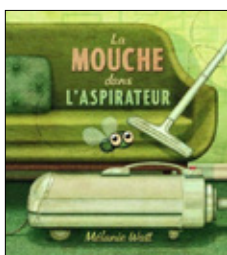


À PARTIR DE 6 ANS

## L'ARBRAGAN

**Jacques Goldstyn**. Montréal, Québec : La Pastèque, 2014, 73 p.

Quand on est un petit garçon pas comme les autres et que cette différence ne nous embête pas, on peut très bien se lier d'amitié avec un arbre et l'appeler Bertolt. Il est un chêne très vieux et son immense feuillage est non seulement une cachette mais aussi une maison, un labyrinthe ou une forteresse. Un jour, un nouveau printemps arrive et Bertolt meurt. Quand un chat ou un oiseau décèdent, on sait quoi faire, mais pour un arbre, on fait quoi ?

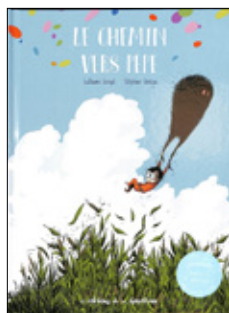


À PARTIR DE 7 ANS

## LA MOUCHE DANS L'ASPIRATEUR

**Mélanie Watt**. Toronto : Éditions Scholastic, 2015, 96 p.

Une mouche entre dans une maison par une porte entrouverte. Elle passe par la salle de bain, traverse la cuisine, zigzague jusqu'à la chambre et se pose dans le salon où sa vie se verra à jamais changée suite à la pression d'un simple petit bouton. Happée dans le sac poussiéreux d'un aspirateur, la mouche aura à passer par les cinq phases du deuil : le déni, le marchandage, la colère, le désespoir et l'acceptation. Est-ce qu'elle pourra se libérer de cet endroit sale et sombre ? La lumière apparaîtra-t-elle au bout du tunnel ? Une histoire émouvante remplie de suspense et d'humour à la Mélanie Watt. Un livre pour aborder le thème du deuil avec les enfants de tous âges.



8 À 9 ANS

## LE CHEMIN VERS PÉPÉ

**Guillaume Carayol et Stéphane Sénagas** (ill.). Amiens : Les Éditions de la Gouttière, 2023, 59 p.

Un petit garçon se couche après avoir écrit une lettre à son Pépé qui lui manque beaucoup. Dans son rêve, une ombre sombre, mais amicale, l'amène, après un voyage fantastique, jusqu'aux portes d'un grand bâtiment blanc, malheureusement fermées. D'une fenêtre s'échappe une lettre que l'enfant rattrape in extremis. Il s'agit de la réponse de son grand-père. Au réveil, alors qu'il prend son petit déjeuner, le garçonnet surprend une conversation entre ses parents. Il se précipite alors dans la voiture pour accompagner son père, à l'hôpital, pour dire adieu à Pépé.



8 À 9 ANS

## TOUT PRÈS DE TOI

**Mark Janssen**. Paris : Kaléidoscope, 2023, 25 p.

La grand-mère de Babou est partie. L'enfant la cherche et se souvient qu'elle lui a promis qu'elle serait toujours à ses côtés, même invisible.



8 À 9 ANS

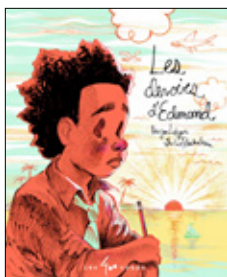
## LE DEUIL RACONTÉ AUX ENFANTS

**Aimée Verret et Jean Morin** (ill.). Boucherville : Éditions de Mortagne, 2023, 46 p.

Votre enfant vient de dire adieu à un être cher ? Votre famille déménage dans une nouvelle ville, traverse un divorce ou connaît tout autre changement important ? L'expérience du deuil est inévitable, et chaque enfant la vit différemment, en fonction de son milieu et de son tempérament. Ce conte illustré vous permettra d'aborder la question ensemble, d'une façon simple et imagée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)





8 À 9 ANS

## LES DEVOIRS D'EDMOND

**Hugo Léger et Julie Rocheleau** (ill.). Montréal : les 400 coups, 2021, 64 p.

« Ma maman est morte. Je le dis comme c'est arrivé, brusquement. Quelques minutes avant que la mer l'avale, on s'amusait tous les deux. Elle était le requin, j'étais le surfeur. On l'a retrouvée le lendemain, comme la boîte noire d'un avion. On ne meurt pas en vacances. C'est pas juste. On peut pas être très heureux et très malheureux la même journée. C'est trop rapproché. »

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



8 À 9 ANS

## ON M'A DIT QU'IL ÉTAIT AU CIEL...

**Sylvette Granger et Cédric Nicolas** (ill.). Magland : Neva éditions, 2020, 31 p.

Alors que Noël approche, Simon pense souvent à son parrain Fred et à tous les souvenirs qu'ils ont en commun. Son père et sa mère lui disent qu'il est parti au ciel mais le petit garçon espère que la magie de Noël est capable de le ramener parmi eux. Les parents comprennent qu'il est temps d'évoquer tous ensemble la question de la mort.



8 À 9 ANS

## CHAUSSETTE

**Loïc Clément et Anne Montel** (ill.). Paris : Delcourt, 2017, 31 p.

Chaussette arpente chaque jour la ville avec son chien Dagobert. Mais un matin, le voisin, prénommé Merlin, aperçoit la fillette qui est seule et se comporte de façon étrange. Il décide de la suivre pour tirer au clair cette histoire. Un récit qui nous parle du temps qui passe et de l'absence des êtres chers.



8 À 9 ANS

## LE CHAT D'ENOSHIMA

**Romain Slocombe et Nicolas Nemiri** (ill.). Poitiers : Le Petit lézard, 2016, 54 p.

La jeune Tomomi vit sur une île avec un chat abandonné qu'elle a recueilli dans sa famille. Elle aime beaucoup l'île d'Enoshima, mais un jour de tempête, son père, qui travaillait à la capitainerie est porté disparu. Persuadée que l'homme s'est noyé, la famille plonge dans le deuil. L'histoire est à la fois poétique et complexe, mêlant la tragédie du deuil au suspense créé par des rebondissements intéressants.



8 À 9 ANS

## QUAND JE SUIS TRISTE

**Michael Rosen et Quentin Blake** (ill.) Paris : Gallimard jeunesse, 2005, 31 p.

Un album teinté d'amertume qui demande une lecture accompagnée afin d'aider le lecteur à comprendre ce qu'est la tristesse, ici surtout chez l'adulte, celle-ci amenant parfois à vivre des épisodes dépressifs, ce que Rosen évoque lorsqu'il confie que « les derniers vers de mon poème veulent dire que je n'ai pas envie d'être là. Je veux seulement disparaître. » Mais heureusement, il a l'amour de ses proches et la flamme des bougies...



8 À 9 ANS

## CE MATIN, MON GRAND-PÈRE EST MORT

**Karim Ressouni-Demigneux et Daniel Maja** (ill.) Voisins-le-Bretonneux : Rue du monde, 2003, 109 p.

Un petit garçon de 10 ans sublime sa peine en écrivant tous les merveilleux souvenirs que lui a laissés son grand-père : les blagues, les faux pastis, les jeux à gratter, les parties de boules...



À PARTIR DE 8 ANS

## LA LEÇON DE NITCH

**Sophie Tal Men et Maité Schmitt** (ill.). Paris : Albin Michel, 2022, 111 p.

Lorsque Thibault alias Tibo, 10 ans, sort du centre de rééducation, il ne veut plus marcher. Prêts à tout pour lui faire plaisir et lui redonner le sourire, ses parents lui proposent de lui offrir ce qu'il désire. Le garçon veut absolument un lévrier qu'il a repéré à la SPA. Baptisé Nitch, le chien s'avère être un fidèle compagnon.



9 À 12 ANS

## SAUDADE

**Phillip Willian et Melissa Garabeli** (ill.). Notre Dame d'Oé : Komics, 2022, 138 p.

Lara et son petit frère Thomas vivent avec leur père depuis la mort de leur mère. En rentrant d'une promenade, ils trouvent un faon blessé et l'emmènent chez eux pour le soigner. Une fois guéri, le faon doit retourner dans son habitat naturel.



9 À 12 ANS

## LA SORCIÈRE DES MARAIS

**Karine Guiton et Grégory Elbaz** (ill.). Paris : Didier jeunesse, 2021, 105 p.

Tex, le chaton de Zoé, a disparu. Après des recherches infructueuses, la fillette demande de l'aide à la sorcière Mirabella, malgré la peur que celle-ci lui inspire. Guidée par un canard doué de parole, Zoé part pour un voyage initiatique à travers les marais et finit par retrouver Tex au royaume des chats. Une histoire sur l'acceptation et le deuil.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



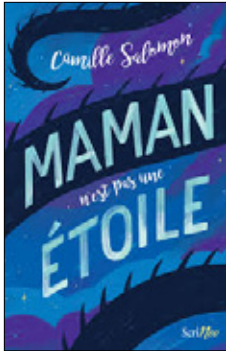
9 À 12 ANS

## LE JOUR OÙ J'AI ADOPTÉ UN TROU NOIR

**Michelle Cuevas**. Paris : Nathan, 2020, 217 p.

Un jour, Stella, 11 ans, découvre un trou noir dans sa chambre. Il avale tout ce qu'il touche, ce qui est pratique lorsqu'il s'agit des objets qui lui rappellent son père décédé. Quand son chien disparaît à son tour, elle part à sa recherche avec son petit frère. Ce voyage extraordinaire leur permet d'apprivoiser leur tristesse.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



9 À 12 ANS

## MAMAN N'EST PAS UNE ÉTOILE

**Camille Salomon.** Paris : Scribneo, 2020, 227 p.

La mère de Moïra, 13 ans, est morte d'un cancer. Rapidement, les nuits de l'adolescente, imprégnées de colère et de tristesse, font naître Smog, un monstre ténébreux qui l'entraîne dans un monde irréel, le royaume des Sept contrées. Smog lui propose des défis à relever pour vaincre ses peurs et continuer à vivre malgré le décès de sa mère.



9 À 12 ANS

## MÈRE ABSENTE, FILLE TOURMENTÉE

**Rolande Causse et Georges Lemoine** (ill.). Paris : Gallimard jeunesse, 2002, 24 p.

Marquée par la mort de sa mère, Anne souffre mentalement et se fait souffrir physiquement dans sa quête de la retrouver. Son comportement illustre avec réalisme son profond désarroi. L'attitude masochiste de la fillette risque de troubler le lecteur qui vit, a vécu ou vivra cette situation.



9 À 15 ANS

## LE SEPTIÈME ÉTAGE ET DEMI

**Suzanne Aubry et Delphie Côté-Lacroix** (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2021, 106 p.

Camille, 13 ans, voit son monde basculer lorsque sa mère lui apprend qu'elle est atteinte de la leucémie. Accueillie par sa tante Loulou, la sœur jumelle identique de sa mère, l'adolescente plonge alors dans l'univers étrange du septième étage et demi, où ses repères habituels ont disparu : elle habite désormais avec le double de sa mère, doit faire face aux moqueries et aux malaises qui se créent autour d'elle à l'école, et à sa propre peur de perdre le pilier de sa vie. Une amitié inattendue, le soutien de Loulou et une guitare l'aideront à se frayer un chemin à travers le chaos.



9 À 15 ANS

## VINGT-CINQ MOINS UN

**Geneviève Piché.** Montréal : Québec Amérique, 2018, 211 p.

Pour mourir, il faut être vieux. Ou alors, gravement malade. On doit habiter dans un pays où c'est la guerre, très loin d'ici. Il y a aussi des enfants qui meurent de faim, ma mère le répète souvent quand je rechigne à finir mon assiette. Mais c'est ailleurs. Ici, on ne meurt pas en revenant de l'école. À 9 ans. Entre son amour secret pour le beau Thomas et l'amitié collante d'Émeline, Ève cherche une façon d'exister. Mais quand la maladie puis la mort font brusquement irruption dans la classe, c'est toute la vie qu'il faut réinventer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

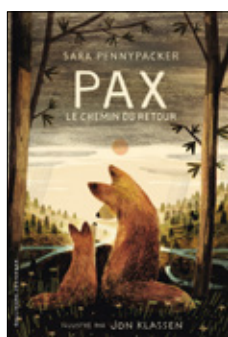


10 À 14 ANS

## LA COURSE AU BONHEUR

**Maggie Lehrman.** Bruxelles : Casterman, 2018, 425 p.

Quatre jeunes gens endeuillés par la mort de leur ami Win ont recours à une méthode pour effacer tout souvenir de lui, chacun à l'insu des uns et des autres. Malheureusement, ces sorts ont des conséquences imprévisibles. Une histoire chorale avec quatre points de vue différents.



À PARTIR DE 10 ANS

## PAX, LE CHEMIN DU RETOUR

**Sara Pennypacker et Jon Klassen** (ill.). Paris : Gallimard jeunesse, 2022, 277 p.

Peter a perdu sa famille et Pax, son ami renard. Après la guerre, il retourne s'installer dans sa maison d'enfance, bien décidé à vivre seul et sans attache. Mais son vieil ami Pax a besoin de lui.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 15 ANS

## LÉONORE

**Linda Amyot.** Montréal : Leméac jeunesse, 2021, 83 p.

Depuis le drame déchirant survenu au début de l'hiver, la vie a perdu beaucoup de sa saveur pour Léonore, qui s'apprête à célébrer ses douze ans et la fin de son primaire. Voilà six mois que sa mère, inconsolable, est enfermée dans la pénombre de sa chambre et qu'elle refuse d'en sortir. Quant à son père, il s'assure qu'elle ne manque matériellement de rien tout en multipliant les voyages d'affaires qui lui laissent un grand vide à l'intérieur. Vide que sa grand-mère maternelle s'efforce heureusement de combler au mieux par sa présence rassurante tout en la couvrant de petites attentions quotidiennes.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 15 ANS

## NOS VIES EN MILLE MORCEAUX

**Hayley Long.** Paris : Gallimard jeunesse, 2018, 327 p.

Le monde de Griff et Dylan, 13 et 15 ans, s'écroule à la fin de l'été, quand un accident de voiture les laisse orphelins. Installés à New York depuis peu, les deux frères sont d'abord recueillis par Blessing, collègue haute en couleur de leurs parents. Dylan n'a qu'une idée en tête : aider Griff à revivre, protéger son petit frère. Mais il a lui-même son propre chemin à faire, et une dernière vérité à affronter.



12 À 15 ANS

## LA MESSE ANNIVERSAIRE

**Olivier Adam.** Paris : L'École des loisirs, 2003, 180 p.

Il y a un an jour pour jour que Caroline, quinze ans, est décédée. Ses cinq amis tentent d'apprivoiser leur peine : Antoine consulte un psychologue, Sophie refuse d'oublier et de trahir la mémoire de sa meilleure amie, Nico se rappelle leur enfance et leur premier baiser, Marilou a déménagé et refait sa vie et, finalement, Alex réfléchit à la mort et essaie de vivre pleinement malgré la culpabilité qui le ronge.



12 À 17 ANS

## JÉRÉMY TRAVERSE UN TSUNAMI : UNE HISTOIRE POUR AIDER LES JEUNES ENDEUILLÉS D'UN PARENT À LA SUITE D'UN SUICIDE

**Camille Lagacé-Labonté.** Québec : Éditions Midi trente, 2021, 139 p.

Dans cette histoire, Jérémy raconte sa vie quotidienne à l'école et à la maison tout en relatant ses réflexions à la suite de la perte de son père, qui s'est suicidé. L'histoire de Jérémy a été conçue pour aider le jeune qui vit une situation semblable à exprimer ce qu'il ressent et à trouver du réconfort. À la fin du livre sont proposées des réponses à plusieurs questions qu'il pourrait se poser à propos du deuil, de même que des stratégies concrètes pour traverser les moments difficiles. Les parents et les intervenants y trouveront également des informations utiles pour accompagner le jeune endeuillé.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 17 ANS

## SANS EUX

**Émilie Turgeon.** Boucherville : Éditions de Mortagne, 2021, 344 p.

« Dans la nuit du 14 au 15 avril sont tragiquement décédés Myriam Labonté et Antoine Dubois... » Mes parents sont morts. Leur départ inattendu me frappe de plein fouet et je n'arrive pas à m'y faire. Pourtant, je n'aurai pas le choix. Je dois me montrer fort, ne serait-ce que pour mes petites sœurs.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 17 ANS

## KATERI ET LE CORBEAU

**Rollande Boivin.** Montréal : Bayard Canada, 2019, 120 p.

Dans les années 1930, Kateri et sa famille tentent de survivre aux rudes conditions du territoire québécois et au déracinement provoqué par les coupes à blanc. Quand son amoureux Khaguagui se noie dans la rivière, la jeune Métisse croit l'avoir perdu pour toujours. Mais Neka, sa mère, offre ses cheveux au Grand Manitou afin que l'esprit de Khaguagui revienne sous la forme d'un corbeau et qu'il puisse veiller sur Kateri.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 17 ANS

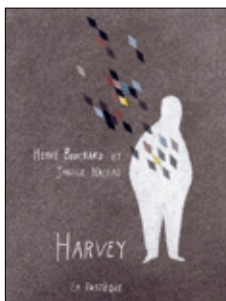
## MA VIE NE SAIT PAS NAGER

**Éléonore Turgeon.** Montréal : Québec Amérique jeunesse, 2006, 126 p.

Lasse d'une vie qu'elle jugeait ennuyeuse, Geneviève s'est suicidée en nouant une ceinture de plomb autour de sa taille et en se laissant glisser dans la piscine de l'école. Éperdus de chagrin, se sentant coupables de n'avoir rien vu venir, ses parents et sa sœur jumelle, Lou-Anne, se réfugient dans la solitude. Cette dernière fait heureusement la rencontre de Simon, qui a dû affronter le suicide de son père à l'âge de huit ans à peine. Elle comprend alors ce que sa sœur n'a pas compris : se dire, se confier et aller vers les autres est ce qui permet de rester en vie...



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

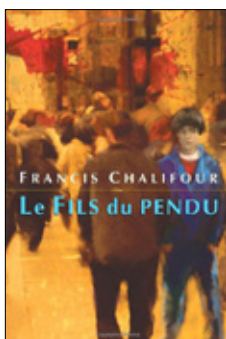


À PARTIR DE 12 ANS

## HARVEY : COMMENT JE SUIS DEVENU INVISIBLE

**Hervé Bouchard et Janice Nadeau (ill.)** Montréal : La Pastèque, 2009, 161 p.

Alors qu'ils participaient à une course de cure-dents sur le courant qui fait dévaler la rigole d'un glaçon fondant jusqu'au puisard, Harvey et son frère Cantin apprennent le décès de leur père. Après le départ de l'ambulance, leur mère se réfugie dans sa chambre pour pleurer tandis que les gamins sont seuls à se demander si c'était bien leur père sous la couverture de la civière. Le lendemain, Harvey, du haut de sa toute petite taille, peine à voir le visage de son papa dans son cercueil. Il préfère de toute façon se rappeler les visages qu'il a connus de lui de son vivant. Prix littéraire du Gouverneur général du Canada 2009.



13 À 17 ANS

## LE FILS DU PENDU

**Francis Chalifour.** Toronto : Livres Tundra, 2006, 157 p.

Lorsque son père se pend dans le grenier, François, quinze ans, voit sa vie complètement chamboulée. Les funérailles, la tendance qu'a son meilleur ami à tout prendre à la légère, les tentatives maladroites de son entourage pour lui remonter le moral, etc. le poussent à s'isoler. Ses rencontres avec un psychologue, un groupe de soutien où il fait la rencontre de la belle Julie et un carnet laissé par son père lui permettront peu à peu de réapprendre à vivre normalement.





À PARTIR DE **14 ANS**

## BOOM

**Julien Dufresne-Lamy.** Arles : Actes Sud junior, 2018, 110 p.

Etienne était l'ami de Timothée jusqu'à ce que celui-ci soit fauché par un terroriste sur le pont de Westminster lors d'un voyage scolaire. Depuis cette tragédie, Etienne cherche les mots, ceux du vide et de l'absence. Il parle à son ami disparu en évoquant leurs souvenirs. Un monologue sur la culpabilité du survivant.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



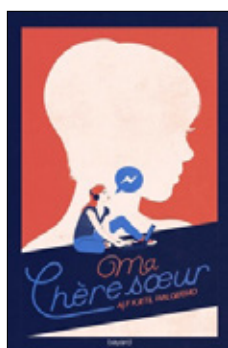
À PARTIR DE **14 ANS**

## PS : TU ME MANQUES

**Brigid Kemmerer.** Vanves : Hachette, 2018, 434 p.

Juliet, 17 ans, ne veut pas accepter le décès de sa mère et lui écrit des lettres qu'elle dépose sur sa tombe. Declan, un jeune délinquant de son lycée qui effectue des travaux d'intérêt général au cimetière, trouve les messages et y répond anonymement. Au fil des messages, ils tombent peu à peu amoureux l'un de l'autre, ignorant qu'ils se détestent dans la vie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE **14 ANS**

## MA CHÈRE SŒUR

**Alf Kjetil Walgermo.** Montrouge : Bayard, 2018, 100 p.

Le journal d'Eli Anne, 16 ans, qui vient de perdre sa jeune sœur, Amalie. Folle de chagrin, elle refuse de supprimer son profil Facebook, qu'elle voit comme le dernier symbole vivant de sa sœur. Le 5 octobre, jour de l'anniversaire d'Amalie, elle lui poste un message sur sa page. Les souvenirs livrés par Eli Anne offrent une plongée dans l'intimité des deux sœurs.



15 À 17 ANS

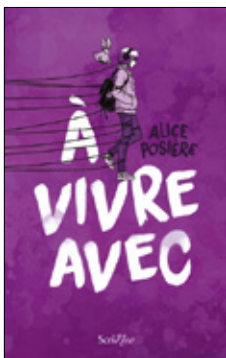
## ADRÉNALINE T.1

**Marie-Soleil Hébert.** Cadiac : Victor et Anaïs, 2023, 370 p.

Depuis la perte d'Émile, Adrenaline n'est plus ce qu'elle était. L'équipe de sport extrême, en constante recherche de sensations fortes, est sur le point d'être abandonnée par son principal commanditaire. Des énigmes, qui entrent au compte-gouttes, compliquent grandement la consolidation de l'équipe. Doutant de tout un chacun, Zoé devra combattre le deuil de son frère, la peur de ce qui l'attend, en plus d'effectuer un saut qui pourrait bien remettre l'équipe sur les rails. Découvrez une bande d'amis tissée serrée, mais hantée par les mauvais choix d'un ex-coéquipier qui n'est plus là pour les aider à comprendre le sort qui s'acharne sur eux.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

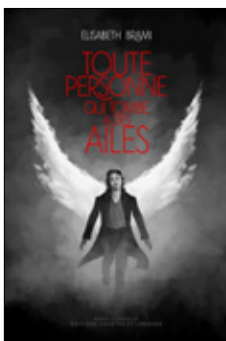
## À VIVRE AVEC

**Alice Posière.** Paris : Scrineo, 2023, 327 p.

Après la disparition de son meilleur ami, Victoire se mure dans le silence. Oscar, au contraire, ne cesse de parler pour fuir l'anxiété. Isaac, de son côté, souhaite renouer avec sa mère. Ensemble ils tentent de se reconstruire.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## TOUTE PERSONNE QUI TOMBE A DES AILES

**Élisabeth Brami.** Paris : Éditions courtes et longues, 2022, 108 p.

Après le suicide de son fils, une mère s'adresse à lui dans un long monologue. Elle retrace son histoire et tente de découvrir son enfant si sensible et malheureux, passionné par la musique et la littérature, toujours en quête de mots pour exprimer son mal de vivre.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## LA LISTE PORTE-BONHEUR

**Rachael Lippincott.** Neuilly-sur-Seine : Michel Lafon, 2022, 316 p.

Emily et sa mère ont toujours eu beaucoup de chance. Une fois par mois, armées de leur pièce porte-bonheur, elles triomphaient aux soirées de bingo enflammées de Huckabee. Mais leur chance a tourné trois ans plus tôt, quand la mère d'Emily a succombé à un cancer. Depuis, plus rien n'a de sens dans la vie de la jeune fille...

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## JUSTE À TEMPS

**Mikki Daughtry et Rachael Lippincott.** Paris : Albin Michel jeunesse, 2020, 392 p.

Au lycée, Kimberly et Kyle forment un couple parfait. Quand la jeune fille annonce à Kyle sa décision de rompre, il est bouleversé au point de perdre le contrôle de sa voiture. En se réveillant le lendemain à l'hôpital, il apprend que Kimberly est morte. L'adolescent perd goût à la vie jusqu'à sa rencontre avec Marley, qui porte également un deuil. Ensemble, ils tentent de se reconstruire.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## LA FILLE SOUS CELLOPHANE

**Marie Leymarie.** Paris : Gallimard, 2020, 122 p.

Depuis que sa mère, dépressive, a mis fin à ses jours, Elissa, 15 ans, erre de cigarettes en mauvaises rencontres. En guerre contre sa belle-mère, elle tient ses amis et son père à distance. Heureusement, il y a Manon, avec ses cheveux verts et sa tendresse, discrète et sincère. A travers le parcours de résilience d'une adolescente en perte de repères, ce roman évoque la découverte de l'amour.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## LE BANC AU MILIEU DU MONDE

**Paul Verrept et Ingrid Godon** (ill.). Bruxelles : Alice éditions, 2019, 77 p.

Un homme ayant perdu ses parents passe ses journées assis sur un banc à observer les autres vivre. Un texte sur la reconstruction après le deuil.

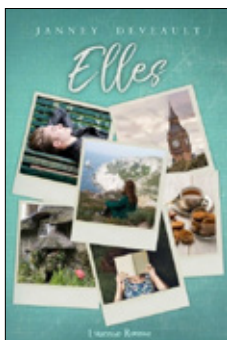


15 À 17 ANS

## LUKE ET JON

**Robert Williams**. Paris : NIL, 2013, 222 p.

Depuis la mort de sa mère, Luke vit seul avec son père. Contraints de déménager loin de chez eux, ils s'enferment tous deux dans leur monde. C'est alors que Luke rencontre Jon, leur voisin de 13 ans, qui lui aussi a perdu sa mère. Le récit d'une amitié entre deux adolescents touchés par le deuil.



À PARTIR DE 15 ANS

## ELLES

**Janney Deveault**. Châteauguay : Luzerne rousse, 2019, 305 p.

Alina n'a que 19 ans lorsqu'elle s'enlève la vie. Cassandra, ébranlée par cet acte brutal, réalise qu'elle doit s'arracher à sa vie terne : elle s'envole alors pour Londres afin d'y vivre le rêve de sa meilleure amie disparue. Le futur de James, c'était Olivia. Après un tragique accident, ses chances d'accéder au bonheur s'écroulent et il s'isole plutôt que d'affronter la réalité. Espérant rallumer une étincelle dans le regard de son têtue de petit-fils, Hollie le prend sous son aile. Le mal de vivre de James se confrontera toutefois au caractère naissant de Cassandra, nouvellement employée à l'auberge de Hollie.

---

# SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

---

## LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT DE RICHES  
COLLECTIONS DE DVD ET BLU-RAY DISPONIBLES  
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,  
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS  
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.

## FICTION



G

**LES HOMMES DE MA MÈRE****Annik Jean.** 2023, 126 min.

Drame (Québec). À la mort de sa mère, Elsie apprend que celle-ci lui a laissé une mission en héritage. La jeune femme doit retrouver les cinq ex-maris de sa maman et dénicher, avec chacun d'eux, un endroit approprié pour répandre une partie de ses cendres. À l'aube de la trentaine, elle doit donc reconnecter avec ses anciens beaux-pères et son père biologique dans des circonstances pour le moins inopinées. Ce voyage parsemé d'embûches l'aidera à apprivoiser certains de ses démons et à se lancer, tête première et plus sereine, dans une nouvelle étape de sa vie.



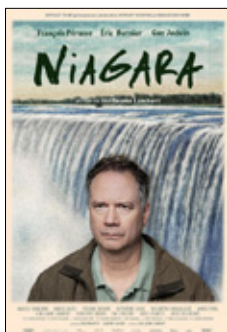
13+

**L'EFFET VEUF****Dan Levy.** 2023, 100 min. (v.o. : Good Grief)

Comédie dramatique (États-Unis). Marc ne voyait pas d'inconvénient à vivre dans l'ombre de son fabuleux mari, Oliver. Mais quand Oliver meurt soudainement, le monde de Marc s'effondre. Accompagné de ses deux meilleurs amis, Sophie et Thomas, il entreprend un voyage d'introspection à Paris qui va révéler les amères vérités qu'ils refusent de regarder en face.

**LE VIOLON DE MON PÈRE****Andaç Haznedaroglu.** 2022, 112 min. (v.o. : Babamin Kemani)

Drame (Turquie). Une jeune orpheline et son oncle, un violoniste renommé et distant, créent des liens à travers le deuil et leur passion commune pour la musique.



G

## NIAGARA

**Guillaume Lambert.** 2022, 106 min.

Comédie dramatique (Québec). Professeur de taekwondo à Québec, Alain perd son emploi en raison d'allégations non fondées de la part d'une adolescente en colère. Las et déprimé, il peine à donner un sens à son existence. Pour ajouter à son malheur, il reçoit un appel de son frère Victor-Hugo l'informant que son père est subitement décédé d'une crise cardiaque. Les funérailles se dérouleront dans la ville de Niagara Falls, où son père était installé. Sans plus attendre, Alain part rejoindre son autre frère, Léo-Louis, un professionnel névrosé de Montréal avec lequel il fera la route pour rendre un dernier hommage au précieux disparu.

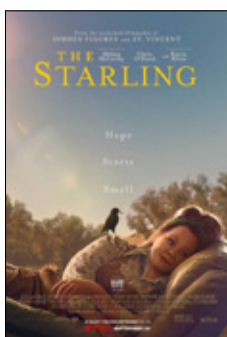


13+

## LE LYCÉEN

**Christophe Honoré.** 2022, 122 min.

Drame psychologique (France). Homosexuel âgé de 17 ans, Lucas est dévasté par la mort tragique de son père décédé dans un accident de la route. Malgré les efforts de sa famille, il est hanté par des souvenirs douloureux et son état de santé se détériore. Pour le sortir de son marasme, son entourage décide de l'envoyer à Paris, chez son frère Quentin, un artiste visuel. Le jeune homme profite de son temps libre et de l'anonymat de la grande ville pour rencontrer des partenaires sexuels.



13+

## LILLY ET L'OISEAU

**Theodore Melfi.** 2021, 104 min. (v.o. : The Starling)

Drame (États-Unis). Une femme qui tente d'appivoiser sa vie après une perte doit gérer un oiseau qui a pris le contrôle de son jardin – et un mari qui peine à se tourner vers l'avenir.



G

## AU REVOIR LE BONHEUR

**Ken Scott.** 2021, 107 min.

Comédie dramatique (Québec). L'histoire de quatre frères qui promettent, lors des funérailles de leur père, de mettre leurs différends de côté pour lui rendre un dernier hommage.



## QUOI QU'IL ARRIVE, JE VOUS AIME

**Will McCormack et Michael Govier.** 2020, 12 min. (v.o. : If Anything Happens I Love You)

Drame et court métrage d'animation (États-Unis). Des parents en deuil traversent un immense gouffre émotionnel alors qu'ils pleurent la perte de leur fille, survenue lors d'une tragique fusillade dans une école.



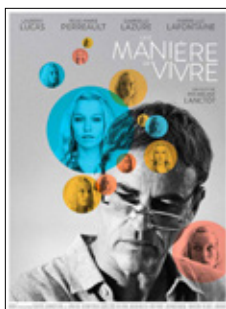
13+

## RENAÎTRE

**Kornel Mundruczo.** 2020, 127 min. (v.o. : Pieces of a Woman)

Martha et Sean ont choisi de donner naissance à leur premier enfant à la maison, avec l'aide d'une sage-femme. Le travail se révèle difficile, mais semble bien progresser, jusqu'à l'apparition soudaine de signes inquiétants. Malheureusement, le bébé cesse de respirer peu après sa venue au monde. Dévastés par cette perte incommensurable, les deux parents tentent de vivre leur deuil, mais peinent à rétablir la communication au sein de leur couple. Leurs proches, qui leur offrent un soutien maladroit, estiment que la meilleure façon de traverser cette épreuve consiste à obtenir justice devant les tribunaux.



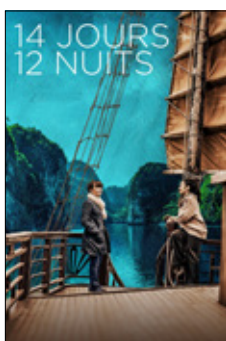


13+

## UNE MANIÈRE DE VIVRE

**Micheline Lanctôt.** 2020, 118 min.

Drame (Québec). Les vies d'un chercheur en philosophie belge, d'une femme ayant perdu son mari tragiquement et la fille de celle-ci se croisent lors d'un colloque organisé à Montréal.



G

## 14 JOURS 12 NUITS

**Jean-Philippe Duval.** 2019, 99 minutes.

Drame (Québec). Isabelle vit difficilement le deuil de sa fille Clara, disparue dans un accident. Mue par un désir de se rapprocher des origines vietnamiennes de son enfant, elle part seule pour Hanoï. Descendue au même hôtel où elle avait séjourné avec son mari lors de l'adoption, presque 18 ans plus tôt, elle se rend à l'orphelinat pour y rencontrer la nourrice de Clara. Cette dernière s'avère si éprouvée par la nouvelle qu'elle rejette violemment la démarche d'Isabelle. Le lendemain, s'étant ravisée, elle remet à Isabelle un morceau de papier sur lequel se trouvent des informations qui pourraient la mener à la mère biologique de Clara.

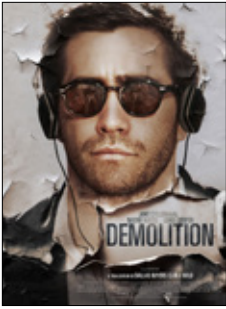


13+

## DÉRIVE

**David Uloth et Chloé Cinq-Mars.** 2018, 87 min.

Drame (Québec). Récit d'une mère et de ses deux filles qui doivent faire face au deuil d'un mari et d'un père.



13+

## DÉMOLITION

**Jean-Marc Vallée.** 2015, 100 min. (v.o. : Demolition)

Drame psychologique (États-Unis). Davis Mitchell, un banquier new-yorkais, est atterré par la disparition de sa femme, décédée dans un accident de la route. Une plainte rédigée à l'intention d'une compagnie de distributrices de friandises le met en contact avec Karen, une mère de famille monoparentale. Cette relation permet au jeune veuf de traverser ce moment douloureux de son existence et lui redonne le goût à la vie.

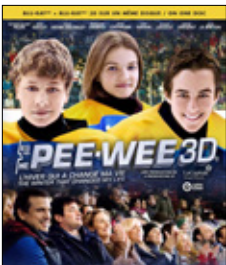


G

## J'ENRAGE DE SON ABSENCE

**Sandrine Bonnaire.** 2012, 99 min.

Drame psychologique (France, Luxembourg, Belgique). Des années après la mort tragique de leur fils unique, un homme revoit son ex-compagne. Celle-ci a refait sa vie et est mère à nouveau d'un jeune garçon. Après avoir rencontré l'enfant, l'homme développe un attachement obsessionnel à son endroit.



G

## LES PEE-WEE 3D : L'HIVER QUI A CHANGÉ MA VIE

**Éric Tessier et al.** 2012, 122 min.

Drame sportif (Québec). À la mort de sa mère, Janeau, douze ans, fils unique de Carl, un bourreau de travail, se fait offrir par ce dernier un nouveau départ : nouvelle ville, nouvelle maison, nouvelle école. Le gamin taciturne, en colère perpétuelle contre son père, se fait une nouvelle amie en la personne de Julie, compagne de classe et gardienne de but pee-wee, déterminée à voir son équipe concourir au tournoi mondial annuel tenu à Québec. Janeau poursuit son deuil et, chemin faisant, retrouve un goût du jeu et de la victoire inculqué par sa mère.

**G**

## MONSIEUR LAZHAR

Philippe Falardeau. 2011, 95 min.

Drame (Québec). En attente de son statut de réfugié politique, l'Algérien Bachir Lazhar se fait passer pour un résident permanent auprès de la directrice d'une école élémentaire montréalaise, afin d'obtenir le poste de remplaçant d'une institutrice qui s'est pendue dans la classe de ses élèves de sixième année. Cachant lui-même un passé tragique, Bachir est convaincu qu'il saura aider ces enfants en détresse, particulièrement Simon, qui a découvert la pendue, et Alice, qui est l'autre seule élève à avoir été témoin de ce spectacle traumatisant. Or, tandis que la fillette réussit à faire son deuil, Simon, violent et effronté, s'enferme dans son mutisme, se sentant secrètement responsable de ce drame.

**G**

## TROU NOIR

John Cameron Mitchell. 2010, 91 min. (v.o. : Rabbit hole)

Drame psychologique (États-Unis). Une femme entame une relation respectueuse avec le jeune homme responsable de la mort accidentelle de son fils. Chacun tente d'y puiser une forme d'apaisement.

# DOCUMENTAIRES

## Général



### LE DEUIL EN HÉRITAGE

**Maude Sabbagh.** 2023, 52 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/le-deuil-en-heritage>

Dès la jeune enfance de sa fille, le père de Rose-Aimée Automne T. Morin se savait condamné par un cancer incurable. En lien avec sa propre expérience, la journaliste signe ce documentaire qui vise à aider les parents comme les enfants aux prises avec cette réalité à mieux composer avec celle-ci.



### CETTE MAISON

**Miryam Charles.** 2022, 74 min.

En 2008, Tessa, 14 ans, est découverte morte à la suite d'un suicide apparent dans sa maison du Connecticut. Cependant, les résultats de l'autopsie indiquent une tout autre cause de décès. Des années plus tard, sa cousine montréalaise revient sur ses souvenirs de l'événement, sur le deuil difficile vécu par ses proches, et sur la fragilité du sentiment de sécurité associé à un milieu de vie.



### MOURIR, C'EST LA VIE

**Voir autrement, Télé-Québec.** 2017, 52 min.

En ligne : <https://video.telequebec.tv/player/31117/stream?assetType=episodes>

S'il est une certitude dans la vie, c'est bien celle qu'un jour ou l'autre, on mourra. À travers le parcours d'individus confrontés à la mort prochaine ou récente d'un proche, Claire Lamarche explore la façon dont nous vivons le deuil, la disparition des rituels funéraires et de ses répercussions ainsi que la place qu'occupe la mort dans notre société.



## MORT OU VIF

**Mathieu Fontaine.** 2011, 52 min.

Documentaire (Québec). Ce documentaire raconte la vie et le quotidien des travailleurs du domaine funéraire au Québec. La mort étant un sujet tabou dans la société, la perception que l'on a de ces professionnels est plutôt négative. Ceux qui en vivent au jour le jour sont considérés comme suspects. Pourtant, au service des personnes en deuil, ces travailleurs ont un véritable impact social.



## NOTRE FAMILLE EN DEUIL NE SAIT PLUS COMMUNIQUER

**Anne-Marie Ngô.** 2011, 26 min.

Série documentaire au cours de laquelle la psychologue Nadia Gagnier s'intéresse aux adolescents et propose des solutions aux problèmes des familles qu'elle rencontre. Dans cet épisode : Stéphane est un bon père qui s'occupe seul de ses trois enfants, suite au décès récent de sa conjointe. La famille est composée de Camille, 15 ans, Étienne, 12 ans et Olivier, 9 ans. Les enfants se disputent au sujet des tâches domestiques. La communication entre les membres de la famille n'est pas toujours facile. Prochainement, ils devront déménager avec la nouvelle conjointe de leur papa. Les enfants, particulièrement Camille, ne sont pas nécessairement prêts pour ce grand saut.

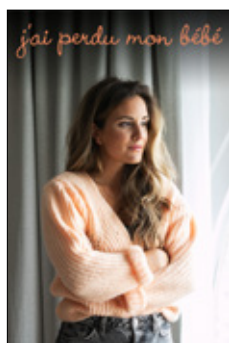


## VIVRE SANS L'AUTRE : L'APPRENTISSAGE DU DEUIL

**Pierre Plante.** 2007, 52 min.

Documentaire inspiré du travail du prêtre et psychologue Jean Monbourquette sur le deuil. Comprend des témoignages d'hommes et de femmes qui survivent au décès d'un conjoint, d'un enfant ou d'un parent.

## Deuil périnatal



## J'AI PERDU MON BÉBÉ

**Isabelle Tincler.** 2022, 44 min.

Marie-Josée Gauvin se met en action pour briser le silence, les tabous et la banalisation entourant la fausse couche. En s'ouvrant sur sa propre expérience, en allant à la rencontre de spécialistes et d'autres personnes qui partageront leurs histoires, Marie-Josée veut favoriser la prise de parole, trouver des explications claires sur le phénomène et explorer des pistes de solutions.



### L'EMPREINTE

**AMI-télé.** 2021, 5 min.

En ligne : <https://www.amitele.ca/category/capsules-et-reportages/media/lempreinte>

L'Empreinte permet aux parents qui vivent un deuil périnatal d'avoir un lieu de soutien, d'écoute et de réconfort.



### L'INSTANT D'UNE VIE

**Samuel-A. Caron et France Gallant.** 2020, 20 min.

En ligne : <https://www.onf.ca/film/instant-dune-vie/>

Le deuil périnatal reste encore aujourd'hui un sujet méconnu, et les parents qui le vivent se retrouvent bien souvent isolés et sans ressources. Ce documentaire pose un regard éclairant sur cet enjeu délicat. Nous y suivons un groupe de parents endeuillés qui s'organisent pour offrir du soutien dans leur région, poussés par leur détermination à briser l'isolement.

## Perte d'un enfant



### LES PETITS PRINCES

**Pastel fluo, Radio-Canada.** Joanie Lacroix et al. 2020, 19 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/pastel-fluo>

Comment se relever d'une des plus dures épreuves qui soient, celle de perdre son enfant? Serait-il possible de voir le deuil comme une transition, un éveil et, dans un certain sens, un cadeau? Voyez comment le passage de Thomas aura eu son effet transformateur sur son père, Vincent Tremblay, et soyez témoin des fascinantes synchronicités avec l'histoire de Joanie.

## Deuil vécu par l'enfant et l'adolescent

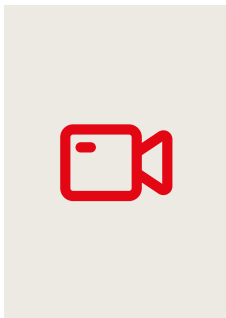


### SANS MAMAN

**Marie-France Guerrette.** 2018, 72 min.

En ligne : <https://www.onf.ca/film/sans-maman/>

Quand Mona Guerrette meurt d'un cancer du sein, elle laisse derrière elle son mari et deux fillettes. Comment surmonter la perte d'un être cher lorsqu'on est enfant? En réalisant ce documentaire familial, ponctué d'archives et d'entretiens, Marie-France Guerrette nous laisse entrer dans l'intimité de son processus de deuil.



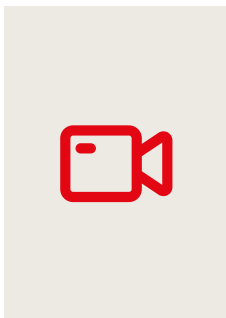
### LE DEUIL DES ENFANTS

**Remue-ménage** (segment), **Radio-Canada.** Julie Perreault. 2016, 11 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/remue-menage/2016/segments/reportage/7183/deuil-enfant-mort-parent-julie-perreault>

Plusieurs enjeux bouleversent la famille, mais le décès d'un parent en est tout un. Le deuil est-il différent chez les enfants que chez l'adulte?

## Deuil à la suite d'un suicide



### PERDRE MARIO

**Carl Leblanc.** 2018, 83 min.

En ligne : <https://video.telequebec.tv/details/40104>

Le 22 mai 2015, Mario s'est enlevé la vie comme 1127 autres personnes au Québec cette année-là. En faisant le récit de ce qui a précédé et suivi le geste ultime de Mario, ce documentaire décortique un drame que chacun de nous a vécu ou vivra.

---

# PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

---

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

## **QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?**

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal



# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### **CENTRE D'EXCELLENCE EN SANTÉ SUR LE PARTENARIAT AVEC LES PATIENTS ET LE PUBLIC (CEPPP)**

**Téléphone** 514 890-8000  
**Site Web** <https://ceppp.ca/>

Le CEPPP s'engage à faire de la collaboration avec les patients et le public une science, une culture et un nouveau standard, afin d'améliorer la santé de tous et l'expérience de chacun. Il travaille à intégrer le patient dans son équipe de soins et le citoyen dans son système de santé.

### **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

**Téléphone sans frais** 1 866 421-6933  
**Site Web** <https://www.healthcareexcellence.ca/fr/>

Excellence en santé Canada est un organisme issu de la fusion de l'Institut canadien pour la sécurité des patients et de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Ses actions visent l'équité, l'inclusion et la collaboration avec les patients, les familles et les proches aidants, ainsi que le soutien au personnel des services de santé. Plusieurs de ses programmes s'adressent directement aux patients et à leurs proches afin d'améliorer leur sécurité et la qualité des services de santé.

### **UNITÉ DE SOUTIEN SSA QUÉBEC**

**Téléphone** 450 463-1835, poste 61890  
**Site Web** <https://ssaquebec.ca/>

Cette unité soutient un système de santé apprenant pour rendre possible l'amélioration continue du système de santé ainsi que des soins et services rendus à la population. Elle mobilise et soutient les milieux de la recherche, de la santé et des services sociaux, avec et pour la population.

## Information juridique

### **CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ**

**Site Web** [www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans treize régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

### **CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 879-1793  
**Téléphone sans frais** 1 800 263-1793  
**Site Web** [www.cnq.org](http://www.cnq.org)

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

### **CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES**

**Téléphone** 514 861-5922  
**Téléphone sans frais** 1 877 CPM-AIDE (276-2433)  
**Site Web** [www.cpm.qc.ca](http://www.cpm.qc.ca)

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

## CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 873-4074  
**Téléphone sans frais** 1 844 532-8728  
**Site Web** [www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public)

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

## FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

**Téléphone** 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)  
**Site Web** <http://fcaap.ca>

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'utilisateur dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'utilisateur pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

## JURISTES À DOMICILE

**Téléphone** 514 944-9929  
**Site Web** [www.juristesadomicile.com](http://www.juristesadomicile.com)

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

## **PROTECTEUR DU CITOYEN**

**Téléphone sans frais** 1 800 463-5070  
**Site Web** <https://protecteurducitoyen.qc.ca>

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

## **REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)**

**Téléphone** 514 436-3744  
**Site Web** [www.rpcu.qc.ca](http://www.rpcu.qc.ca)

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours des usagers du système de la santé.

# RESSOURCES WEB

## Général

### **CARNET SANTÉ QUÉBEC**

<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

Carnet santé Québec est un site Web qui vous donnera accès à vos informations de santé en ligne, et ce, en un seul endroit. Il vous permet de consulter les résultats de vos prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements; accéder aux rapports de vos examens d'imagerie médicale; consulter la liste des médicaments que vous avez reçus en pharmacie au cours des 5 dernières années et prendre rendez-vous avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec.

### **CHOISIR AVEC SOINS**

[www.choisiravecsoin.org](http://www.choisiravecsoin.org)

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

### **COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE**

<http://www.organismesante.ca/ressources/how-to-health-guide-guide-sant%C3%A9-pratique.aspx>

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

## **COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – PROTÉGER LE PUBLIC**

[www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx](http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx)

La section « Protéger le public » du site Web Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

## **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

### **Le guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité**

<https://www.patientsafetyinstitute.ca/fr/toolsresources/patient-engagement-in-patient-safety-guide/pages/default.aspx>

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

### **Participation et collaboration des patients, des familles et des proches aidants**

<https://www.fcass-cfhi.ca/WhatWeDo/PatientEngagement/PatientEngagementResourceHub/Results.aspx>

Vous trouverez sur cette page de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé des informations au sujet de la participation et de la collaboration des patients dans leurs soins de santé, entre autres sur le projet Faire le pont vers la maison qui permet d'améliorer la qualité des soins ainsi que l'expérience des patients, des proches aidants et des prestataires de soins durant les transitions de l'hôpital au domicile.

### **Virez en mode sécurité**

[www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx](http://www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx)

Le volet « Public » du programme VIREZ en mode sécurité a pour but de vous aider à prendre une part active dans la sécurité de ses soins de santé. Il offre des ressources sur un éventail de sujets pour faire des choix de soins informés, des liens vers d'autres patients et des conseils pour travailler avec les prestataires de soins de santé selon ses besoins personnels.

## **FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ**

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/etre-partenaire-dans-vos-soins-de-sante>

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical. Les conseils partagés peuvent s'appliquer à n'importe quel patient, peu importe sa condition médicale.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC**

### **Info-Santé 811**

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/)

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

### **Organisation des services**

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/>

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

## **INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX – NIVEAUX DE SOINS : PRENEZ PART À LA DISCUSSION**

[https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins\\_Depliant\\_FR\\_VF.pdf](https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins_Depliant_FR_VF.pdf)

Ce dépliant vous donne des conseils sur comment prendre part à la discussion concernant les niveaux de soins que vous pourriez recevoir avec un professionnel de la santé. Le but est de faciliter la communication quand vient le temps de déterminer les soins et les traitements qu'une personne gravement malade souhaite recevoir, ou non.

## **INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA**

[www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/](http://www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/)

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

## **LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ**

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-santé>

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

## **L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS**

<https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui réponde à vos besoins.

## **ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC**

<https://www.opq.org/protection-du-public/que-fait-lordre-pour-me-protéger/>

La section « Protection du public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

### **Le blogue**

<https://www.opq.org/blogue/>

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.



## **RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS**

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

## **SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC**

**Aide-mémoire: Ma santé, j'en prends soin**

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf>

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

## **VITALITÉ – LA SANTÉ**

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/>

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.

## CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

## POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

## RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

[www.reseaudeprescription.ca](http://www.reseaudeprescription.ca)

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

## Information juridique

### **COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL**

#### **Les droits et les responsabilités**

[www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers](http://www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers)

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

#### **Une loi pour protéger vos droits**

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

### **ÉDUCALOI – SANTÉ**

[www.educaloi.qc.ca/categories/sante](http://www.educaloi.qc.ca/categories/sante)

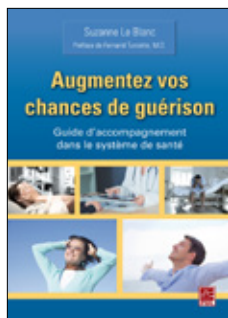
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

### **VOS DROITS EN SANTÉ**

[www.vosdroitsensante.com](http://www.vosdroitsensante.com)

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

## SUGGESTIONS DE LECTURE



### **AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ**

**Suzanne Le Blanc.** Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.



### **PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE**

**Lucile Sergent et Samuel Pouvereau.** Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



### **LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ**

**Yves Lamontagne.** Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

**Mary Liber.** Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



## VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

**Martine Perez.** Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.



## GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

**Paul Grand'Maison et Jean Proulx.** Montréal : Médiaspaul, 2016, 244 p.

Les auteurs de ce livre nous invitent à un regard croisé sur la souffrance à partir de leurs expériences respectives de patient et de médecin. Leur réflexion à deux voix s'adresse à ceux que la maladie éprouve comme à leurs proches, au personnel soignant comme aux étudiants et aux facultés de médecine. Elle saura convaincre qu'au cœur de l'épreuve et dans l'espoir de la guérison, l'être humain a un riche éventail de cartes à jouer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMMENT

**Gaétan Brouillard.** Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2015, 201 p.

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution « toute prête » pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE PATIENT ET LE MÉDECIN

**Marc Zaffran.** Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 2014, 256 p.

S'appuyant sur des exemples tirés des contextes français et québécois, Marc Zaffran a voulu aller au fond de cette question, qu'il a souvent abordée dans ses différents ouvrages : comment la relation entre patient et médecin peut-elle cesser d'être un rapport de force et devenir, pleinement, une relation de soin – c'est à dire d'entraide, de soutien et de partage.





1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6  
514 279-0550 | [WWW.ABPQ.CA](http://WWW.ABPQ.CA) | [INFO@ABPQ.CA](mailto:INFO@ABPQ.CA)