



ASPECTS PRATIQUES

Un guide sur le deuil et la perte

L'EXPÉRIENCE DU DEUIL

Le deuil est une réaction naturelle à une perte. Les gens ne vivent pas tous une perte de la même façon. Le deuil peut être une montagne russe d'émotions. Voici quelques réactions émotionnelles, mentales et physiques que vous pourriez manifester :

Choc	Déception	Sautes d'humeur	Peur	Culpabilité
Dévastation	Insensibilité	Isolement	Anxiété	Détresse
Impuissance	Désespoir	Abandon	Solitude	Panique
Espoir	Confusion	Oublis	Liberté	Déconnexion
Fatigue	Nausées	Maux de tête	Étourdissements	Insomnie
Modification de l'appétit	Changements de poids	Douleurs/malaises	Colère	Modification des habitudes de sommeil
Désorganisation	Amertume	Ressentiment	Irritabilité	Soulagement
Scepticisme	Nostalgie	Inquiétude	Paix	Consolation

Bien que le deuil touche les gens de diverses façons, il importe de vous rappeler que votre expérience est normale et constitue une réaction naturelle à la perte d'un être cher. Le deuil peut s'atténuer avec le temps, mais il n'y a pas d'échéancier dans ce domaine. Il peut durer plus ou moins longtemps selon chaque personne. Nous vous encourageons à vous permettre de ressentir vos émotions et à trouver des façons de prendre soin de vous dans cette démarche. Ce pourrait être par l'une des mesures suivantes :

- Parlez-en à d'autres personnes (amis, famille, conseiller, chef spirituel ou religieux, groupe de soutien).
- Maintenez une routine quotidienne avec de bonnes habitudes alimentaires et de sommeil.
- Participez à des activités physiques adaptées à vos capacités.
- N'attendez pas trop de vous-même et ne soyez pas trop pressé.

MESURES DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRES :

MonGrief.ca est un site en ligne qui aide à comprendre et à surmonter le deuil.

<http://www.mygrief.ca/>

Palliative Manitoba offre aux personnes endeuillées des services de soutien par téléphone, en ligne et en groupe.

Téléphone : 204 889-8525

Site Web : <http://palliativemanitoba.ca/programs-and-services/bereavement-services/>

Après le décès d'un être cher, il y a un certain nombre de choses que vous devrez faire, y compris d'ordre financier et juridique. Cela peut s'avérer difficile pendant une période où vous pleurez la perte d'un être cher. La présente brochure se veut un guide utile pendant cette période.

LES FUNÉRAILLES

La première chose à faire pourrait être d'appeler le salon funéraire de votre choix.

L'entrepreneur de pompes funèbres vous aidera à...

- organiser le transfert de l'hôpital.
- obtenir un rendez-vous, et vous dira quels documents apporter.
- planifier le service.
- rédiger la notice nécrologique
- enregistrer le décès et obtenir le certificat de décès / à téléphoner (1 866 949-9296) / à consulter le site <http://vitalstats.gov.mb.ca/index.fr.html>
- remplir des documents pour des ministères gouvernementaux, par exemple pour les programmes Sécurité de la vieillesse du Canada, pour l'Agence du revenu du Canada et pour le Régime de pensions du Canada.
- soumettre les formulaires de demande de prestations comme ceux de la Société d'assurance publique du Manitoba, du programme d'aide à l'emploi et au revenu ou d'une assurance-vie.
- La maison funéraire enregistrera le décès et pourra vous aider à remplir des demandes relatives aux prestations en cas de décès du gouvernement du Canada. Pour obtenir la liste de ces avantages et de plus amples renseignements, communiquez avec Service Canada au 1 800 277-9914 ou consultez www.servicecanada.gc.ca

DOCUMENTS À RASSEMBLER

Dès que possible, commencez à rassembler les documents qui seront nécessaires pour régler la **succession** (l'argent et les biens de la personne décédée). Cela peut prendre du temps. Ces documents peuvent se trouver au domicile de la personne défunte ou à la banque, ou il se peut qu'il n'y en ait pas du tout. Faites de votre mieux.

- Déclaration de décès du salon funéraire
- Testament personnel
- Pièces d'identité (p. ex., certificat de naissance, permis de conduire, passeport).
- Carte d'assurance-maladie de Santé-Manitoba
Site Web : <https://www.gov.mb.ca/health/mhsip/index.fr.html>
- Numéro d'assurance sociale
- Carte de statut de membre d'une Première Nation
- Documents de citoyenneté
- Carte d'Anciens Combattants Canada
- Carte ou lettre d'aide à l'emploi et au revenu
- Permis de mariage ou papiers de divorce
- Documents de garde d'enfants, pensions alimentaires pour enfants ou accords de pension alimentaire pour enfants
- Renseignements bancaires (comptes et livrets, relevés, numéro et clé du coffre, obligations, prêts, tout ce qui a trait à l'argent)
- Cartes de crédit
- Dossiers de placement (p. ex., actions, obligations, REER, CPG)
- Documents hypothécaires, documents de propriété ou titres fonciers
- Comptes des services publics (p. ex., eau et déchets, électricité, téléphone, systèmes d'alarme)
- Polices d'assurance (habitation, véhicules, vie, maladie complémentaire, bijoux)
- Documents juridiques (pardons, citations à comparaître, poursuites, contraventions, amendes, règlements, ordonnances de probation, ordonnances de la cour)
- Immatriculation des véhicules
- Déclarations de revenus ou avis de cotisation.
Site Web : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/comment-obtenir-copie-votre-avis-cotisation-nouvelle-cotisation.html>
- Renseignements sur le régime de retraite
- Documents de l'employé ou de l'employeur
- Tout contrat de bail ou de location
- Contrats de salons funéraires

Cela peut devenir lourd. C'est normal.

Allez-y une étape à la fois.

Restez organisé.

Demandez de l'aide à vos amis ou à votre famille.

QUESTIONS FINANCIÈRES

Le gouvernement provincial signalera le décès à Service Canada.

Toutefois, si la personne décédée recevait des prestations (comme celles du Régime de pensions du Canada), vous pouvez communiquer avec Service Canada pour éviter tout paiement en trop et déterminer si vous êtes admissible aux prestations de survivant.

Pour plus d'information, veuillez consulter le site <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/prestations/famille/mort.html>

- L'**exécuteur testamentaire** est la personne que le défunt avait choisie pour s'assurer de faire respecter ses volontés.

Cette personne devrait être nommée dans le testament. Il se peut qu'il faille prouver la validité du testament devant les tribunaux. C'est ce qu'on appelle l'homologation. S'il n'y a pas de testament ou qu'on ne peut pas en trouver un, votre être cher est **intestat**. Dans ce cas, vous aurez peut-être besoin des conseils du **Curateur public**. Pour, ce faire, composez le 204 945-2700 ou consultez le **Guide de la succession de décès**. Site Web :

https://www.gov.mb.ca/publictrustee/services/deceased_estates.fr.html

- S'il y a eu séparation ou divorce, vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un avocat.
 - Pour obtenir de l'**aide juridique**, composez le 204 985-8500.
 - Pour obtenir de l'information sur les programmes Law Phone-In et Lawyer Referral Program, composez le 204 943-2305 ou le 1 800 262-8800, ou consultez le site <http://www.communitylegal.mb.ca/programs/law-phone-in-and-lawyer-referral-program/>.
- Si votre proche habitait dans une réserve, vous pouvez communiquer avec Affaires autochtones et du Nord Canada (AINC) en composant le 1 800 567-9604.
- Prenez rendez-vous avec la **banque**, laquelle vous aidera à...
 - trier et recenser tous les comptes personnels et professionnels à la banque.
 - annuler ou fermer des comptes, au besoin (p. ex., cartes de crédit).

- transférer tout compte conjoint au nom de la personne appropriée.
 - effectuer le changement de bénéficiaires sur des comptes comme les REER.
 - prendre certaines décisions (par exemple, il n'est pas nécessaire de rembourser toutes les dettes).
 - Si vous êtes l'exécuteur testamentaire, vous aurez besoin d'une liste complète des actifs et passifs de la succession. Vous pourrez alors décider de l'aide dont vous aurez besoin (p. ex., banque, avocat, agent immobilier).
- Il faut produire une **dernière déclaration de revenus**. Si le décès est survenu entre le 1^{er} janvier et le 31 octobre, il faut produire cette dernière déclaration avant le 30 avril de l'année suivante. Si le décès est survenu entre le 1^{er} novembre et le 31 décembre, il faut produire cette dernière déclaration au plus tard six mois après le décès. Vérifiez que les revenus des années précédentes ont été déclarés, en composant le 1 800 959-8281 ou en consultant le site www.cra-arc.gc.ca
- Si votre proche était employé, communiquez avec son **employeur**. Vous pouvez recevoir le dernier chèque de paie et le feuillet T4 par la poste. Renseignez-vous également sur les avantages sociaux des employés, comme l'assurance-vie.
- Vous aurez besoin de plusieurs exemplaires du certificat de décès. Par exemple, vous pourriez en avoir besoin pour présenter une demande de règlement d'assurance-vie, vendre la maison de la personne décédée ou demander des prestations de survivant. Site Web : www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/evenements-vie/faire-lorsqu-personne-est-decedee.html

CE QU'IL FAUT COMMANDER, ANNULER OU TRANSFÉRER

Vous devez avoir des exemplaires du certificat de décès avant de pouvoir annuler, transférer ou demander des prestations.

- Statistiques de l'état civil du Manitoba (Voir la section « Décès » pour obtenir la liste des ministères provinciaux et fédéraux à aviser.)
Site Web : <https://residents.gov.mb.ca/death.fr.html>

Pour demander un certificat :

http://vitalstats.gov.mb.ca/certificate_apps.fr.html

- Il faut aviser le régime d'assurance-maladie du Manitoba
300, rue Carlton, Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9
Téléphone : 204 786-7101 ou à l'extérieur de Winnipeg : 1 800 392-1207
Site Web : <https://www.gov.mb.ca/health/index.fr.html>
- Il faut aviser le Bureau des titres fonciers
276, avenue Portage, Winnipeg (Manitoba) R3C 0B6
Téléphone : 1 844 737-5684
Site Web : https://www.tprmb.ca/tpr/land_titles/ito_offices/offices.html
- Pension de la Sécurité de la vieillesse et Régime de pensions du Canada :
Site Web :
<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/rpc-annuler.html>
- Société d'assurance publique du Manitoba (SAPM) pour l'immatriculation des véhicules
Téléphone : 204 985 7000 ou à l'extérieur de Winnipeg : 1 800 665-2410
Site Web : <https://www.mpi.mb.ca/fr/Pages/default.aspx>
- Passeport
433, rue Main, pièce 400, Winnipeg (Manitoba) R3B 1B3
Téléphone : 1 800 567-6868.
- Numéro d'assurance sociale
Téléphone : 1 800 206-7218
Site Web : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/apres-demande.html>
- Certificat de statut d'Indien
Affaires autochtones et du Nord Canada (AINC)
Téléphone : 1 800 567-9604.
- Défense nationale :
Site Web : <https://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/fac-caf/accueil-home-fra.html>
- Finances (comptes bancaires, cartes de crédit, chèques, placements)

- Polices d'assurance (habitation, véhicules, vie, maladie complémentaire, bijoux)
- Comptes des services publics (téléphone, électricité, eau et déchets, câble)
- Cellulaires
- Locations/téléphones
- Courrier ou courriel : Postes Canada pour réacheminer ou annuler le courrier
Téléphone : 1 866 607-6301
Site Web : <https://www.canadapost.ca/cpc/fr/home.page>
- Rendez-vous (médecin de famille, dentiste ou toute autre clinique qu'il fréquentait)
- Adhésions (clubs de sport ou de remise en forme, bibliothèques, associations professionnelles, programmes de points)
- Abonnements (magazines, sites Web, téléphones portables, applications pour tablettes avec frais mensuels)

POUR FORMULER UNE DEMANDE...

- de PRESTATIONS DU GOUVERNEMENT DU CANADA
Les personnes liées à la personne décédée peuvent être admissibles à des prestations du gouvernement du Canada. Communiquez avec Service Canada pour savoir si des prestations sont offertes à la succession ou à son représentant légal dans le cadre des programmes suivants. Vous pouvez également demander si des prestations de survivant sont offertes :
- [Sécurité de la vieillesse](#)
- [Régime de pensions du Canada](#)

- [Indemnité en cas de décès](#)
- [Prestations pour enfants](#)
- [Pension de survivant](#)
- [Assurance-emploi \(AE\)](#)
- [Allocation de survivant](#)
- [Prestation canadienne pour les parents de jeunes victimes d'actes criminels](#)
- Si vous étiez marié ou en union de fait avec la personne décédée, vous pourriez avoir droit à certains biens, même si vous n'étiez pas nommé dans le testament. Renseignez-vous sur les [droits du conjoint dans votre province ou territoire](#).

de SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI (SRG)

Allocation au survivant pour les personnes de 60 à 64 ans, selon le revenu

Téléphone : 1 800 277-9914

Site Web :

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti/allocation/survivant.html>

- d'ASSURANCE-VIE HYPOTHÉCAIRE
L'assurance-vie hypothécaire n'est pas la même chose que l'assurance prêt hypothécaire. La société hypothécaire exigera un exemplaire du certificat de décès.

ENFIN

- ✓ N'oubliez pas de chercher dans les sacs à main et les portefeuilles toute information ou documentation dont vous pourriez avoir besoin.
- ✓ Avant d'annuler le courrier, continuez à vérifier les factures en souffrance et les renseignements sur les comptes.
- ✓ Les carnets d'adresses, les contacts par téléphone cellulaire et les médias sociaux sont utiles pour informer vos amis et votre famille.