

Guide pour le soutien et l'accompagnement face au deuil

Trouver le soutien et
l'accompagnement qui vous
conviennent face au deuil



Trouver le soutien et l'accompagnement qui vous conviennent face au deuil

L'expérience du deuil est différente pour chacun de nous et il n'y a pas de « bonne » façon de faire son deuil ou de réagir. À la suite d'un deuil, il est normal de ressentir toute une série de sentiments et de symptômes physiques.

Vos proches peuvent vous apporter un soutien concret et précieux, et leur parler peut vous aider à gérer le processus émotionnel lié au deuil. Toutefois, de nombreuses personnes ont besoin d'un soutien et d'un accompagnement supplémentaire pendant cette période difficile.

Quel est le soutien disponible et en quoi peut-il m'aider ?

Il existe une grande variété de soutien et d'accompagnement, allant des ressources d'entraide aux groupes de soutien et à un suivi psychologique ou une thérapie formel(le). Il existe également des groupes et des services destinés à des groupes spécifiques de personnes endeuillées, par exemple les jeunes veufs et veuves, les personnes qui s'identifient comme LGBTQ+, les groupes culturels et religieux, et les personnes endeuillées par certains types de décès.

L'accompagnement et le soutien aux personnes en deuil est bénéfique à différents égards. Il peut les aider à mieux comprendre leurs sentiments, à se sentir comprises et connectées aux autres, et à développer leurs capacités d'adaptation.

Les besoins individuels et les préférences en matière de soutien et d'accompagnement diffèrent et peuvent également évoluer au fil du temps. Il est important que vous trouviez ce qui vous convient, au moment où vous en avez besoin. Il est parfois nécessaire de tester différentes options pour trouver celle qui vous convient le mieux.

“

Je pense qu'il est préférable de proposer différentes options afin que chaque personne puisse les explorer par elle-même.

PARTENAIRE ENDEUILLÉ(E)

”

Cette ressource comprend des informations sur les types suivants de soutien et d'accompagnement face au deuil, sur la manière d'y accéder et sur les façons spécifiques dont ils peuvent aider :

- Soutien pratique (p. ex. pour les tâches administratives, les funérailles) ([p.4](#))
- Ressources d'auto-assistance (p. ex. livres, podcasts) et soutien de la communauté ([p.5](#))
- Lignes d'assistance téléphonique et services de messagerie instantanée (chat) sur Internet ([p.6](#))
- Soutien en ligne de la communauté face au deuil ([p.7](#))
- Groupes de soutien face au deuil ([p.8](#))
- Accompagnement individuel (p. ex. suivi psychologique/thérapie individuel(le)) ([p.9](#))
- Soutenir les personnes qui sont en deuil (y compris les enfants) ([p.10](#))
- Services spécialisés dans l'accompagnement de certains types de décès (p. ex. maladie, accident) ([p.11](#)) et pour des groupes particuliers de personnes (p. ex. les enfants, les veufs/veuves) ([p.13](#))



Cette ressource se concentre sur un accompagnement à la suite du décès d'une personne, mais si vous avez été affecté(e) par la perte d'un animal de compagnie, veuillez consulter le site suivant www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 ou www.compassionunderstood.com

Nous espérons que ces informations vous aideront à mieux comprendre les différentes possibilités de soutien et d'accompagnement qui vous sont proposées, à savoir où vous adresser et qui contacter si vous êtes à la recherche d'un soutien ou d'un accompagnement supplémentaire. Conservez ce document pour pouvoir le consulter à l'avenir en cas de besoin – et sachez qu'il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide. Si vous lisez cette brochure en version papier et que vous souhaitez accéder aux pages Web qui y sont mentionnées, vous pouvez télécharger une version numérique disponible à l'adresse suivante :

www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



Si vous êtes préoccupé(e) par l'état de votre santé mentale, veuillez consulter votre médecin généraliste. Si vous vous êtes fait du mal ou si vous pensez que vous êtes sur le point de vous faire du mal, veuillez appeler le 999 ou vous rendre aux urgences.

Lignes d'assistance joignables 24h/24 :

Samaritans 116 123 – pour tout le monde, à tout moment, quelle que soit la raison

Childline 0800 1111 – soutien aux enfants et aux jeunes jusqu'à 18 ans et à leurs proches

Silverline 0800 470 8090 – soutien aux personnes âgées de plus de 50 ans

Informations pratiques et soutien

À la suite d'un deuil, de nombreuses considérations pratiques et tâches sont nécessaires à différents moments. Devoir les gérer parallèlement au chagrin peut paraître insurmontable, mais il est possible d'obtenir de l'aide. Les services répertoriés sur cette page offrent des conseils et des informations sur les thèmes suivants :

- Comprendre ce qui se passe lorsqu'une personne décède, notamment l'enregistrement du décès et ce qui se passe avec les entreprises de pompes funèbres.
- Prendre des dispositions pour les obsèques et organiser des cérémonies commémoratives.
- Soutien financier et droits aux prestations.
- Gestion des testaments et des successions.
- Gestion de la succession et des biens personnels de l'être cher.

Ce qui se passe lorsqu'une personne décède

Informations et conseils sur une série de tâches pratiques :

www.gov.uk/when-someone-dies (cela comprend l'accès au service Tell Us Once)

National Bereavement Service : www.thenbs.org 0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

www.citizensadvice.org.uk / 0800 144 8848 (Angleterre) 0800 702 2020 (Pays de Galles) 0800 028 1456 (Ecosse) 0800 915 4604 (Irlande du Nord)

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Soutien financier

En fonction de votre situation, vous pouvez bénéficier d'une aide financière et de certaines prestations :

www.gov.uk/browse/benefits/bereavement

Turn2us : www.turn2us.org.uk/Your-Situation/Bereaved

Age UK : www.ageuk.org.uk/information-advice 0800 678 1602

Down to Earth : www.downtoearthsupport.org.uk 020 8983 5055 (ligne d'assistance téléphonique pour les frais liés aux obsèques)

Obsèques et commémorations

Informations et conseils relatifs à l'organisation des obsèques :

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

Trier les biens personnels

Conseils pour gérer les défis pratiques et émotionnels liés au tri des biens personnels :

Conseils pratiques : www.ataloss.org

Conseils émotionnels : www.cruse.org.uk 0808 808 1677

“

J'ai dit plus d'une fois à mes amis que ce dont j'avais besoin, à savoir une « assistance personnelle dans le cadre d'un décès » qui pourrait tout gérer, s'occuper des tâches administratives, de l'homologation du testament, de la vente de la maison, etc. et me tenir au courant. Ce sont des tâches gigantesques à accomplir seule.

FILLE ENDEUILLÉE

”

Ressources d'entraide et soutien de la communauté

Des ressources et des activités d'entraide peuvent aider les personnes à faire face à leur deuil. Certaines d'entre elles s'adressent spécifiquement aux personnes endeuillées (p. ex. livres, podcasts, événements liés au deuil), tandis que d'autres offrent un soutien général (p. ex. applications de pleine conscience, cours créatifs, exercices physiques et groupes communautaires ou religieux).

Des ressources et des activités peuvent vous aider à :

- **Mieux comprendre vos propres sentiments et expériences en vous informant sur le deuil et en écoutant les récits d'autres personnes.**
- **Travailler en privé sur vos sentiments face au deuil, à votre rythme et aux moments qui vous conviennent.**
- **Développer vos capacités d'adaptation et favoriser votre bien-être.**
- **Trouver des moyens de parler à votre famille et à vos amis de votre deuil et de vos sentiments.**
- **Vous sentir moins seul(e) et davantage connecté(e) aux autres.**

Informations sur le deuil :

Cruse Bereavement Support : www.cruse.org.uk

Sue Ryder : www.sueryder.org

Informations spécialisées sur le deuil :

Consulter [les pages 11 et 12](#) (spécifiques au type de décès) ; [les pages 13 et 14](#) (spécifiques aux personnes endeuillées, p. ex. les hommes, les groupes culturels et religieux)

Informations détaillées sur les livres, les podcasts, les vidéos et les applications :

Livres et vidéos : www.thegoodgrieftrust.org

Podcasts : www.cruse.org.uk / sueryder.org

Magazine en ligne : www.mariecurie.org.uk

Entretiens et interviews : The Grief Channel (présente le contenu de « The Good Grief Festival ») :

www.goodgriefhub.org et

www.youtube.com/@griefchannel)

Applications, cours, livres et plus encore : www.ataloss.org

Rechercher de l'aide auprès de ses amis et de sa famille :

www.happiful.com/how-to-ask-for-help-when-youre-struggling

“

Le podcast m'a permis d'écouter les expériences d'autres personnes pendant que je me promenais. Il m'aide à analyser mes propres sentiments et à réaliser que ce que je ressens est normal.

FILLE ENDEUILLÉE

”

“

Toute la famille a lu les mêmes livres – ce qui est très utile car ils fournissent un cadre et un vocabulaire commun.

FRÈRE ENDEUILLÉ

”

“

Je me suis inscrite à des webinaires qui m'ont beaucoup aidée et j'ai eu la sensation de me « soigner » moi-même. J'ai également participé à quelques ateliers sur les traumatismes, la guérison et les limites ; là encore, cela m'a beaucoup aidée.

FILLE ENDEUILLÉE

”

Lignes d'assistance téléphonique et services de messagerie instantanée (chat) en ligne

L'écoute, l'accompagnement et les conseils peuvent être fournis par téléphone ou par le biais d'un service de messagerie (texte) par un(e) bénévole ou un(e) professionnel(le) formé(e). Le personnel d'assistance bénévole fait l'objet d'un contrôle minutieux et d'une formation à un niveau professionnel. Il est probable que vous parliez à une personne différente à chaque fois que vous prenez contact.

Les lignes d'assistance téléphonique et les services de messagerie instantanée (chat) peuvent vous aider à :

- **Accéder à une aide quand vous en avez besoin, y compris en dehors des « heures de bureau », le soir et le week-end par exemple.**
- **Parler ouvertement et à exprimer vos sentiments sans craindre de déranger vos proches.**
- **Faire part de vos sentiments et de vos pensées à une personne qui comprend le deuil.**
- **Vous sentir soutenu(e) lorsque vous êtes en attente d'autres services, tels qu'un suivi psychologique ou une thérapie, ou que vous avez besoin de « faire une pause ».**

Lignes d'assistance téléphonique pour les personnes en deuil :

Accompagnement Cruse Bereavement : 0808 808 1677

Ligne pour les personnes en deuil Marie Curie : 0800 090 2309

GriefChat : www.griefchat.co.uk/charity
(accès par le biais de partenaires caritatifs)
www.crusescotland.org.uk (chat) / 0808 802 6161

Lignes d'assistance téléphonique spécialisées :

Consulter [les pages 11 et 12](#) (spécifiques au type de décès) ; [les pages 13 à 15](#) (spécifiques aux personnes endeuillées, p. ex. les membres de la communauté LGBTQ+, les enfants et les jeunes)

Pour de plus amples informations sur les autres lignes d'assistance téléphonique :

AtaLoss : www.ataloss.org

The Good Grief Trust : www.thegoodgrieftrust.org

“

Très utile. J'avais juste besoin de dire tout cela à haute voix à quelqu'un sans avoir à me soucier de ce qu'il ou elle ressentait.

AMI ENDEUILLÉ ”

“

Ils m'ont laissé écrire, parler de ce qui s'était passé cette nuit-là... ils m'ont en quelque sorte « extraite » d'une vague de chagrin un peu difficile... je savais que quelqu'un d'extérieur à ma situation était là.

ÉPOUSE ENDEUILLÉE ”

”

“

Ils n'ont pas porté de jugement et se sont montrés compréhensifs. Ils m'ont aidée à « normaliser » mes sentiments et ne m'ont pas fait me sentir stupide de les avoir contactés.

NIÈCE ENDEUILLÉE ”

”

Accompagnement au deuil en ligne de la communauté

Un accompagnement informel par les membres de sa communauté peut être fourni par le biais de forums de discussion en ligne ou de groupes spécialisés sur les réseaux sociaux (Facebook par exemple). Certains sont hébergés par des services spécialisés de soutien aux personnes endeuillées, tandis que d'autres sont proposés par des personnes qui ont elles-mêmes vécu un deuil.

La communauté en ligne peut vous aider à :

- **Vous sentir compris(e) et en contact avec des personnes qui « savent », y compris des personnes ayant vécu des expériences spécifiques similaires (p. ex. être veuf ou veuve jeune).**
- **Reconnaître et mieux comprendre vos propres sentiments et expériences et savoir que vous n'êtes pas le/la seul(e) à avoir ces ressentis.**
- **Donner et recevoir des conseils pratiques, et découvrir la façon dont les autres gèrent certaines situations.**
- **Vous soutenir mutuellement, vous faire de nouveaux amis et vous sentir moins isolé(e).**
- **Entrer en contact avec les membres du groupe au moment qui vous convient, sans engagement permanent, ou lorsque vous attendez de recevoir d'autres types de soutien.**

Communautés et forums en ligne :

Sue Ryder : www.community.sueryder.org
Cruse Bereavement Support : www.facebook.com/crusebereavementsupport

Communautés spécialisées :

Consulter [les pages 11 et 12](#) (spécifiques au type de décès) ; [les pages 13 à 15](#) (spécifiques aux personnes endeuillées, p. ex. les jeunes, les veufs/veuves)

Covid-19 :

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

Pour de plus amples informations sur les autres formes de soutien communautaire en ligne :

AtaLoss : www.ataloss.org

The Good Grief Trust : www.thegoodgrieftrust.org

 N'oubliez pas de faire preuve de prudence lorsque vous communiquez vos coordonnées personnelles en ligne.

“ Les membres du groupe Facebook m'ont permis de me sentir moins seule. Ils m'ont donné des conseils sur la perte qu'ils avaient subie avant la mienne. Je me suis fait une amie du même âge que moi et j'ai réalisé que nous avons de très nombreuses similitudes. Ce fut un soulagement de l'avoir trouvée, car nous traversons les mêmes émotions au cours de nos défis quotidiens.

FILLE ENDEUILLÉE ”

“ J'ai pu exprimer mes émotions et mes sentiments à ce moment-là avec des personnes qui étaient elles-mêmes passées par le processus de deuil... Cela m'a également permis d'apporter un soutien, aussi minime soit-il, à d'autres personnes qui vivaient la même chose que moi.

FILS ENDEUILLÉ ”

Groupes de soutien aux personnes en deuil

Les groupes de soutien peuvent être hébergés au sein de votre communauté locale ou sur des plateformes en ligne. Le groupe de soutien structuré (p. ex. thérapie en groupe) est généralement dirigé par un(e) animateur(-trice) formé(e) au cours d'un certain nombre de séances traitant de différents sujets. Les groupes de soutien informels par les membres de la communauté (p. ex. les « Cafés du deuil », les groupes de marche) sont des réunions non structurées qui permettent aux personnes endeuillées de se rencontrer et de discuter. Les groupes de soutien sont accessibles par l'intermédiaire d'organisations caritatives (voir ci-dessous) et parfois de médecins généralistes, d'hospices locaux, d'hôpitaux et d'employeurs.

Les groupes de soutien peuvent vous aider à :

- **Comprendre et donner un sens à vos propres sentiments en discutant avec des personnes qui partagent des expériences similaires.**
- **Parler de vos sentiments et de vos souvenirs dans un espace sûr, sans avoir à vous soucier de la réaction des autres.**
- **Consacrer du temps à votre deuil – cela peut également vous aider à vous concentrer sur d'autres aspects de votre vie à d'autres moments.**
- **Trouver du réconfort, établir des liens et nouer une amitié avec des personnes qui « savent ».**
- **Découvrir des compétences et des stratégies d'adaptation grâce aux membres du groupe et au contenu de programmes structurés.**
- **Donner et recevoir des informations et des conseils pratiques.**

Groupes disponibles au niveau national :

Accompagnement Cruse Bereavement (par région) : www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Virtual Grief Cafes (Cafés virtuels du deuil) (The Good Grief Trust) : www.thegoodgrieftrust.org

Grief Kind Spaces (Espaces bienveillants du deuil) (par région) : www.sueryder.org
www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Groupes spécialisés :

Consulter [les pages 11 et 12](#) (spécifiques au type de décès) ;
[les pages 13 à 15](#) (spécifiques aux personnes endeuillées, p. ex. les frères et sœurs et les hommes)

Pour de plus amples informations sur d'autres groupes locaux et nationaux :

The Good Grief Trust : www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss : www.ataloss.org

“

Trouver un groupe de personnes qui ont également perdu leur partenaire du même sexe m'a fait l'effet d'un « retour à la maison »... Il me manquait tant de choses que nous partagions ensemble dans ce monde. Ce groupe partage des blagues, des références culturelles et des expériences tellement agréables et familières.

PARTENAIRE ENDEUILLÉ(E)

”

“

Cela me plaît. Je peux choisir de parler ou simplement d'écouter. Cela aide de savoir que d'autres personnes vivent des situations similaires, de trouver des intérêts communs et de se soutenir mutuellement.

FILLE ENDEUILLÉE

”

Accompagnement individuel (p. ex. suivi psychologique/ thérapie individuel(le))

Un accompagnement individuel peut être apporté par un bénévole formé ou un conseiller professionnel. Cela se fait généralement avec la même personne au cours d'un certain nombre de séances. L'ampleur de l'accompagnement proposé dépendra des politiques du prestataire et/ou du soutien nécessaire. Il peut être fourni par téléphone, en ligne ou en face à face. Certains services peuvent procéder à une évaluation initiale afin de déterminer si le suivi psychologique ou la thérapie en matière de deuil est l'option la plus appropriée pour vous. Il est possible d'avoir accès à un suivi psychologique ou à une thérapie gratuit(e) par l'intermédiaire d'associations caritatives (voir ci-dessous) et parfois par le biais des médecins généralistes, des hospices, des hôpitaux, des employeurs et des établissements d'enseignement.

Un accompagnement individuel peut vous aider à :

- Explorer votre deuil dans un espace sûr et compréhensif, sans que vous ayez à vous soucier de la réaction de vos amis ou de votre famille.
- Développer votre compréhension du processus de deuil – il peut être rassurant de découvrir que vos ressentis sont « normaux ».
- Aborder les sentiments difficiles tels que la culpabilité et la colère avec une personne habituée à avoir ce genre de discussion.
- Consacrer du temps à votre deuil – cela peut également vous aider à vous concentrer sur d'autres aspects de votre vie à d'autres moments.
- Découvrir des stratégies d'adaptation et des moyens de gérer les défis émotionnels et les pratiques, par exemple : les sentiments d'anxiété, la communication avec la famille et les amis, la prise de décisions et l'anticipation.

Services nationaux :

Accompagnement Cruse Bereavement
(par région) : www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Sue Ryder (suivi/thérapie en ligne) :
www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

Accompagnement spécialisé :

Consulter [les pages 11 et 12](#) (spécifiques au type de décès) ; [les pages 13 à 15](#) (spécifiques aux personnes endeuillées, p. ex. les groupes culturels et religieux, les enfants et les jeunes)

Pour de plus amples informations sur les services locaux et d'autres services nationaux :

The Good Grief Trust : www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss : www.ataloss.org

Annuaire de thérapeutes privés (payants) :
www.bacp.co.uk 01455 883300

“ Le fait de pouvoir parler à une personne totalement impartiale qui ne jugera pas ce que vous dites a été un grand soulagement et cela m'a vraiment aidé à pouvoir commencer à parler à mes amis et à ma famille.

MÈRE ENDEUILLÉE ”

“ Le suivi psychologique hebdomadaire me donne un point d'ancrage pour ma semaine. Un espace sûr où se confronter à des sentiments difficiles, dire des choses que certaines personnes peuvent avoir du mal à entendre. Elle n'avait pas de lien affectif avec mon partenaire, je n'ai donc pas à m'occuper de son deuil.

PARTENAIRE ENDEUILLÉ(E) ”

“ Parler et pouvoir pleurer sans gêne. Entendre que ce que je vis est normal et que ce que je ressens est acceptable.

ÉPOUX ENDEUILLÉ ”

Soutenir d'autres personnes endeuillées

De nombreuses personnes récemment endeuillées se retrouvent également à devoir soutenir d'autres personnes en deuil. Cette page contient des informations sur les ressources qui peuvent vous aider à trouver et à fournir un soutien approprié à d'autres membres de la famille ou à des amis.

Soutenir les enfants et les jeunes

Les enfants et les jeunes peuvent bénéficier de ce qui suit :

- **Des conversations ouvertes sur le deuil et des possibilités de parler de la personne décédée et de se souvenir d'elle. Des livres, des récits et d'autres ressources peuvent être utiles à cet égard.**
- **Un accompagnement pastoral et un soutien des enseignants dans les écoles et les collèges***
- **Des groupes de soutien proposés par les membres d'une communauté, en apprenant des autres et en ayant le sentiment de faire partie d'une communauté.**
- **Un accompagnement individuel (p. ex. suivi psychologique/thérapie), en apprenant à gérer ses pensées et ses sentiments, et en élaborant des stratégies pratiques pour se souvenir de la personne décédée.**

Ressources et services :

www.childbereavementuk.org 0800 02 888 40

www.cruse.org.uk 0808 808 1677 www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

www.hopeagain.org.uk (communauté en ligne) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk (annuaire des services à l'enfance)

Ressources pour soutenir d'autres membres de la famille ou des amis

Les hommes :

Les hommes peuvent vivre un deuil différent de celui des femmes et sont parfois moins enclins à parler de leurs sentiments ou à rechercher du soutien. Ce blog fournit des informations sur le soutien auprès des hommes qui sont en deuil :

www.sueryder.org

Les personnes souffrant de troubles de l'apprentissage :

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk
0808 808 1111

www.sudden.org

Les personnes atteintes de démence :

www.alzheimers.org
0333 150 3456

www.ageuk.org
0800 678 1602

Les personnes âgées :

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

Pour les organisations qui fournissent un soutien spécialisé aux enfants, aux hommes et à d'autres groupes

Consulter [les pages 13 à 15](#) « Exemples de soutien spécifique auprès des personnes endeuillées »

AtaLoss : www.ataloss.org

The Good Grief Trust : www.thegoodgrieftrust.org



Death of an adult: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Illness	Marie Curie (terminal illness)	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	Yes	In person locally	By telephone and in person locally
	Macmillan Cancer Support	www.macmillan.org.uk	Yes	0808 808 0000	Live web chat & email	Yes	No	No
	Loss Foundation (Cancer or Covid-19)	www.thelossfoundation.org 0300 200 4112	Yes	No	No	No	Online groups, social events & weekend retreats	Telephone befriending service
Sudden death	Sudden	www.sudden.org	Yes	No	No	No	No	No
Suicide	Survivors of Bereavement by Suicide	www.uksoobs.org	Yes	0300 111 5065	Email	Yes	In person locally	No
	Support after Suicide Partnership	www.supportaftersuicide.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Addiction related	DrugFAM	www.drugfam.co.uk	Yes	0300 888 3853	Email	No	In person locally	No
	Alcohol Change UK	www.alcoholchange.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Stroke	Stroke Association	www.stroke.org.uk	Yes	0303 3033 100	Live web chat & email	No	No	No
Road crash, cycling and pedestrian accidents	Brake	www.brake.org.uk	Yes	0808 800 0401	Email	No	No	No
	Road Peace	www.roadpeace.org	No	0800 160 1069	Email	Yes	Locally and online	Telephone befriending service
Sudden violent death	SAMM National - Support after Murder or Manslaughter	www.samm.org.uk	Yes	0121 472 2912 Text chat: 07342 888570	No	Yes	In person focused weekends	Peer support online and by telephone
Domestic abuse	AAFDA - Advocacy After Fatal Domestic Abuse	www.aafda.org.uk	Yes	07887 488 464	Email	No	Online	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

 Death of a pet: For specific support visit: www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 or www.compassionunderstood.com

Death of a child: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Baby loss through miscarriage, stillbirth or shortly after birth	The Miscarriage Association	www.miscarriageassociation.org.uk	Yes	01924 200799	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Tommy's	www.tommys.org	Yes	0800 014 7800	Email	Yes	No	No
	Sands	www.sands.org.uk	Yes	0808 164 3332	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Petals	www.petalscharity.org	Yes	No	No	No	No	Online
Sudden death of a baby	The Lullaby Trust	www.lullabytrust.org.uk	Yes	0808 802 6868	Email	Yes	Local groups and social events	Telephone befriending service
Death of a child, including adult children	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online, by telephone and in person locally
	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	Peer support online and by telephone
	Care for the Family	www.careforthefamily.org.uk	Yes	029 2081 0800	No	Yes	Online and in person events	Telephone befriending service
Illness in children	Children's Cancer and Leukaemia Group	www.cclg.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
	Young Lives Vs Cancer	www.younglivesvscancer.org	Yes	0300 303 5220	Live web chat	Yes	No	No
Sudden death of a child or young person	Sudden Unexplained Death in Childhood	www.sudc.org.uk	Yes	No	No	No	In person retreats	No
	2Wish	www.2wish.org.uk	No	No	Email	Yes	Locally	Locally

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

Examples of support specific to who has been bereaved

1/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Children & young people	Grief Encounter	www.griefencounter.org.uk	Yes	0808 802 0111	Live web chat and email	No	In person locally	Online and in person locally
	Winston's Wish	www.winstonswish.org	Yes	08088 020 021	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online
	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat	Yes	Online and in person locally	Online, telephone and in person locally
Young adults	Lets Talk About Loss (18-35 yr olds)	www.letstalkaboutloss.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
	Student Grief Network	www.studentgriefnetwork.co.uk	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
People widowed aged under 51	WAY - Widowed and Young (For bereaved partners, married or not).	www.widowedandyoung.org.uk 0300 201 0051	Yes	Yes	No	Yes	Online and in person locally	By telephone
People widowed aged over 50	Way Up	www.way-up.co.uk	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
Older people	Age UK	www.ageuk.org.uk	Yes	0800 678 1602	No	No	No	Befriending service locally and by telephone
	Independent Age	www.independentage.org	Yes	0800 319 6789	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

For child services: www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Examples of support specific to who has been bereaved

2/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Adult siblings	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	No
	Sibling Grief Club	www.siblinggriefclub.com	Yes	No	No	Yes	No	No
LGBTQ+	Switchboard - Grief Encounters	www.switchboard.org.uk	No	01273 20 40 50	Live web chat	No	In person locally	No
	The Good Grief Trust - LGBTQ Café	www.thegoodgrieftrust.org	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
	The New Normal - Queer The Good Grief See also WAY (p.13)	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
Men	StrongMen - For male peer-to-peer counselling	www.strongmen.org.uk 0800 915 0400	Yes	No	No	Yes	In person weekends	By telephone
	Cruse Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	Yes	In person locally	Online, by telephone and in person locally
People with a learning disability	AtaLoss	www.ataloss.org	Yes	No	Live web chat	No	No	No
	Mencap	www.mencap.org.uk	Yes	0808 808 1111	Email	Yes	No	No
Unpaid Carers (pre & post bereavement)	Carers UK	www.carersuk.org	Yes	0808 808 7777	Email	Yes	No	No
	Mobilise	www.mobiliseonline.co.uk	Yes	No	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

For child services: www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Cultural and faith groups

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
People from ethnic minority backgrounds	The New Normal-Black and Brown Good Grief	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
	Black Minds Matter (mental health support)	www.blackmindsmatteruk.com	Yes	No	No	No	No	Yes
	Black African and Asian Therapy Network (Directory of therapists)	www.baatn.org.uk	No	No	No	No	No	Yes
Christian	Loss and Hope	www.lossandhope.org	Yes	No	No	No	No	No
	The Bereavement Journey	www.thebereavementjourney.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
Jewish	Jewish Bereavement Counselling Service	www.jbcs.org.uk 0208 951 3881	Yes	No	No	Yes	Yes	Yes
Muslim women	Muslim Bereavement Support Service	www.mbss.org.uk	Yes	020 3468 7333	No	Yes	Online and in person events	By telephone and in person locally
Sikh	Sikh Helpline	www.sikhhelpline.com	Yes	03000 300063 07999 004363	Email	No	No	No
Welsh speaking	Marie Curie and Diverse Cymru	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	No	In person locally	Online, by telephone and in person locally
	2Wish – Bereavement following the sudden death of a child	www.2wish.org.uk 01443 853125	No	No	Email	Yes	Locally	Locally and by telephone
	CRUSE Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	No	Locally	Locally and by telephone

For more national & local services: www.ataloss.org or www.thegoodgrieftrust.org

Remerciements

Cette ressource a été élaborée en partenariat avec des chercheurs du Centre de recherche Marie Curie de l'université de Cardiff et du Groupe de recherche sur les soins palliatifs et les soins en fin de vie de l'université de Bristol, ainsi qu'avec la National Bereavement Alliance, Marie Curie, The Good Grief Festival et Compassionate Cymru. Elle a été financée par l'Economic and Social Research Council Impact Acceleration Fund (Fonds d'accélération de l'impact du Conseil de la recherche économique et sociale). Cette ressource a été élaborée à partir des résultats de la recherche et de citations de participants à trois études (voir page suivante pour de plus amples informations) et à deux ateliers. Les ateliers ont impliqué des personnes travaillant dans le secteur et des personnes ayant récemment vécu un deuil.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé aux ateliers et à la recherche à l'appui pour leur précieuse contribution à cette ressource.



GOOD GRIEF
A FESTIVAL OF LOVE & LOSS



National Bereavement
Alliance

Nous aimerions recueillir votre avis sur cette ressource, notamment sur l'utilité que vous lui avez trouvée et sur toute suggestion visant à l'améliorer. Nous vous remercions de bien vouloir répondre à cette courte enquête pour nous faire part de vos impressions :

<https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/grief-support-guide-feedback-survey>

Contact : mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

Comment citer les sources : Grief Support Guide Collaboration (2023) (Collaboration pour le soutien et l'accompagnement face au deuil). Grief Support Guide (Guide pour le soutien et l'accompagnement face au deuil). Finding the Bereavement Support That's Right for you (Trouver le soutien qui vous convient dans le cadre d'un deuil). Disponibles à l'adresse suivante : www.nationalbereavementalliance.org.uk/support



© 2023. Ce travail est soumis à une licence internationale Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0.

Version 1.0 (septembre 2023)

Veillez noter que les services et les ressources sur le Web fournis par les différentes organisations peuvent évoluer au fil du temps. Cette ressource sera mise à jour après six mois pour intégrer ces modifications.

Pièces justificatives à l'appui

- **L'étude « Bereavement During Covid-19 » (Le deuil pendant la Covid-19), à laquelle ont participé 711 personnes endeuillées au Royaume-Uni (www.covidbereavement.com). Publications les plus pertinentes :**
 - Harrop E, (15 auteurs) & Selman L. 2021. Support needs and barriers to accessing support: Baseline results of a mixed-methods national survey of people bereaved during the COVID-19 pandemic (Besoins en soutien et obstacles à l'accès au soutien : résultats de base d'une enquête nationale à méthodes mixtes sur les personnes endeuillées lors de la pandémie de COVID-19). Palliative medicine (Médecine palliative), 35(10), pp.1985-1997. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372>
 - Harrop E, (9 auteurs) & Selman L. 2022. Parental perspectives on the grief and support needs of children and young people bereaved during the COVID-19 pandemic: qualitative findings from a national survey (Perspectives parentales sur le deuil et les besoins en accompagnement auprès des enfants et des jeunes endeuillés lors de la pandémie de COVID-19 : résultats qualitatifs d'une enquête nationale). BMC Palliative Care, 21(1), p.177. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4>
 - Goss S, (10 auteurs) & Harrop E. 2023. Bereavement during COVID-19: findings from a UK-wide online survey on the use and perceived helpfulness of informal and formal support during the pandemic (Le deuil pendant la COVID-19 : résultats d'une enquête en ligne menée au Royaume-Uni sur le recours et l'utilité perçue du soutien informel et formel pendant la pandémie). BMJ Supportive & Palliative Care, 13:A6. https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (publication à venir)
- **Le rapport de la Commission britannique sur le deuil, qui a inclus 1 119 adultes et 99 enfants et jeunes : UKCB 2022. Bereavement is everybody's business (Le deuil est l'affaire de tous).** <https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/>
- **Examen des données : Harrop E et al 2020. The impacts and effectiveness of support for people bereaved through advanced illness: A systematic review and thematic synthesis (L'impact et l'efficacité du soutien aux personnes endeuillées dans des situations de maladie avancée : un examen systématique et une synthèse thématique).** Palliative Medicine (Médecine palliative). <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533>

