

Invitation

SOIRÉE - RENCONTRE SUR LE DEUIL

(Parrainée par Le repos Saint-François d'Assise, Montréal)

Lundi 3 novembre 2025
de 19 h 00 à 20 h 30

Formule hybride

En salle (sans frais)

Pour ceux et celles qui se présentent en salle, veuillez noter l'adresse ci-dessous.
Merci de réserver vos places sur notre site web infodeuil.ca

Plaza Antique
6086, rue Sherbrooke Est
Montréal QC H1N 1C1
(Stationnement arrière)



En ligne (sans réservation)

Sur le site infodeuil.ca
À compter de 19 h

Notre conférencière sera accueillie par Johanne de Montigny, psychologue à la retraite et animatrice de la soirée.
Soyez les bienvenus.e.s à nos rencontres mensuelles.



À noter

Prochaine soirée-rencontre sur le deuil
Lundi 1^{er} décembre 2025.

Plus d'information sur infodeuil.ca



VOYAGE ET DEUIL

Comment voyager avec son chagrin

Vous avez peut-être connu, après un deuil, l'envie soudaine de partir. De monter dans un train, un avion, de prendre la route... Cette impulsion n'a rien d'inhabituelle, mais mérite-t-elle qu'on l'écoute ?

S'appuyant sur des recherches récentes et sur son expérience clinique auprès de personnes endeuillées, Caroline Bolduc démystifie le "grief travel" : ces voyages entrepris en plein chagrin. Sans idéaliser ni condamner le voyage, elle explore ce qui se passe réellement quand on tente de changer de paysage avec son deuil.



Au cœur de cette rencontre : les stratégies d'ancrage, ces outils concrets pour reprendre pied dans la traversée du deuil. Qu'on choisisse de partir ou de rester, comment créer ces repères qui nous permettent d'osciller sainement entre notre peine et notre capacité à réinvestir la vie ? Une réflexion profondément humaine sur le mouvement, l'exploration et les façons de porter nos souvenirs.

Note biographique

Détentrice d'une maîtrise en travail social (Université de Montréal), Caroline Bolduc est membre de l'OTSTCFQ depuis 2002. Privilégiant une approche psychosociale du deuil, elle interroge l'expérience de la perte dans ce qu'elle a de plus humain, cherchant à en comprendre les résonances relationnelles et contextuelles. Elle accompagne les personnes confrontées à une perte, une transition de vie ou un deuil, et offre des consultations individuelles, conjugales et familiales pour tous les âges.

Son parcours l'a menée de la pédopsychiatrie aux équipes de crises familiales en CLSC, puis à un rôle de spécialiste des activités cliniques encadrant 35 professionnels en santé mentale jeunesse. Elle a également œuvré en soins palliatifs pédiatriques avant de se consacrer à sa pratique autonome.

Caroline enseigne l'intervention auprès des personnes endeuillées par l'approche systémique, anime des ateliers sur les stratégies d'ancrage et offre des conférences. Elle a participé à quelques podcasts sur le deuil, collabore mensuellement à l'émission Pénélope sur les ondes de Radio-Canada et publie une infolettre où elle partage ses réflexions cliniques.