

MALADIE À CORONAVIRUS COVID-19

Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie

L'actuelle pandémie reliée au coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. En effet, il est impossible de prévoir avec exactitude quelle personne de notre entourage sera contaminée ou non et qui en guérira. Bien que la plupart des personnes atteintes de la COVID-19 se rétablissent par elles-mêmes, il peut toutefois arriver, dans certains cas, que la maladie entraîne le décès d'une personne ayant contracté la maladie. Celle-ci peut malheureusement être une personne qui nous est chère. Malgré les incertitudes et les pertes qu'une pandémie peut occasionner, une telle situation fait appel aux capacités d'adaptation et d'organisation des individus, des familles, de la communauté et de l'ensemble de la société. Elle sollicite particulièrement l'entraide et la solidarité lorsque tout danger de contamination est écarté.

Cette fiche est un outil d'information sur le deuil relié au contexte de pandémie de COVID-19. On y présente les réactions les plus fréquentes lorsqu'une personne vit un deuil, des moyens pour s'adapter à la situation ainsi qu'une liste des ressources disponibles.

Qu'est-ce que le deuil ?

Faire le deuil d'une personne est une réalité de la vie qui peut parfois être très éprouvante. Comment vivre son deuil dans un contexte de pandémie alors que la population entière est concernée? Il importe tout d'abord de répondre à ses propres besoins et à ceux de ses proches, de réorganiser le quotidien, d'assurer sa sécurité et d'essayer le plus possible de maintenir un minimum d'activités quotidiennes tout en tenant compte des restrictions imposées, notamment pour limiter les risques de contamination. Le deuil est un processus qui peut varier d'une personne à l'autre. Il peut être influencé par la relation avec la personne décédée, les expériences passées, la culture, les croyances, les valeurs, le soutien disponible, etc.

Qu'est-ce que je peux vivre lorsque je suis en deuil ?

Voici quelques réactions fréquentes :

- une douleur affective très vive qui peut sembler insurmontable ;
- un sentiment de colère, d'injustice, des sautes d'humeur ;
- un sentiment de solitude, de vide, d'impuissance, de tristesse ou de désespoir ;

- de la confusion, des difficultés d'attention, de concentration et de mémoire ;
- le repli sur soi et le désintérêt par rapport à ses activités habituelles ;
- du stress, de l'anxiété, de l'agitation, un serrement dans la poitrine ;
- des difficultés liées au sommeil et à l'appétit ;
- une remise en question de ses sentiments de sécurité et de confiance ;
- une impression de fonctionner par automatisme.

L'intensité et la durée de ces manifestations varient d'un individu à l'autre. Il est normal d'être perturbé et ébranlé; c'est pourquoi il est très important de s'accorder le temps nécessaire pour se rétablir et, surtout, d'adopter une attitude de bienveillance envers soi-même et les autres. Aucun temps précis n'est déterminé pour la résolution d'un deuil.

Quelles sont mes forces et mes ressources ?

Que puis-je faire pour améliorer la situation ?

Vous êtes la personne la mieux placée pour identifier vos forces, vos ressources et vos besoins.

Voici quelques questions pour vous aider à les cibler :

- Si j'ai déjà vécu un deuil, comment ai-je surmonté la perte ? Qu'est-ce qui m'a aidé à ce moment-là à tenir le coup ? Que puis-je mettre en pratique dans la situation actuelle ?
- Quelles stratégies d'adaptation peuvent m'être utiles ?
- Qu'est-ce que les gens reconnaissent comme forces chez moi et que je peux utiliser dans mon processus de deuil actuel ?
- Parmi les personnes de mon entourage, avec qui ai-je la possibilité d'échanger sur la situation et de partager mes sentiments ?
- Qui peut m'apporter du soutien (repas, accompagnement pour les formalités, garde des enfants, etc.) ?
- Quels groupes d'entraide et services professionnels existent dans ma communauté pour me venir en aide ? Comment puis-je avoir accès à ces services ?

Quelques moyens qui peuvent vous aider :

- Permettez-vous de discuter de la perte ou du deuil en famille ou avec des proches. Il est normal d'avoir besoin d'en parler régulièrement. Rappelez-vous que chacun vit son deuil selon son propre rythme et de façon différente; il importe donc de le respecter.
- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par un autre moyen comme l'écriture.
- Malgré la situation, tentez de retrouver une certaine routine quotidienne en adoptant de saines habitudes de vie comme une bonne alimentation, des heures de sommeil suffisantes ou des moments de détente.
- Même si vous n'en avez pas toujours envie, reprenez vos activités et vos loisirs lorsque vous vous sentez en mesure de le faire. Malgré la peine ressentie, cela peut contribuer à vous changer les idées.
- Rappelez-vous les moyens que vous avez déjà utilisés dans le passé pour surmonter une période difficile.
- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues pour diminuer le stress. Une surconsommation de ces produits peut constituer un frein à l'acceptation de la perte et créer des réactions anxieuses ou dépressives.
- Évitez de prendre des décisions importantes lorsque vous êtes en situation de bouleversement.
- Préparez une cérémonie d'adieu qui vous est personnelle.

Lorsque les risques de contamination ne sont plus présents :

- Évitez un trop grand isolement, maintenez un certain équilibre entre le temps que vous passez en solitaire et le temps que vous passez avec les autres.
- N'hésitez pas à exprimer vos besoins aux personnes de votre entourage, par exemple pour s'occuper des enfants, faire des tâches domestiques, vous accompagner dans certaines démarches, etc.
- Favorisez l'entraide et la solidarité. Tout en respectant vos limites, le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être.
- Participez à des activités avec des gens qui vivent une situation semblable.

Quand est-il nécessaire de demander de l'aide?

Malgré les moyens utilisés pour surmonter la situation, il est possible que vous ayez besoin de recourir à des services d'aide professionnelle. Voici des signaux d'alarme possibles.

- Je vis des perturbations importantes et persistantes liées à l'appétit et au sommeil.
- J'ai de la difficulté à fonctionner dans mes différents rôles (famille, travail, loisirs).
- Je sens une baisse marquée de mon intérêt pour les choses que j'aimais auparavant.

- Je m'isole constamment de mes proches.
- Ma consommation d'alcool, de drogues, de médicaments ou autres substances a considérablement augmenté.
- Je n'arrive plus à me concentrer ou à prendre des décisions.
- Je ressens une souffrance intense qui perdure ou, au contraire, je fais comme si rien ne s'était passé et je ne ressens aucune émotion.
- Je me sens envahi par l'événement au point de penser au suicide ou à m'en prendre à une autre personne.

Soyez également à l'écoute des signes de fatigue ou d'épuisement et consultez les services d'un professionnel au besoin. Vous n'êtes pas seul à vivre cette situation. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Services offerts

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux. C'est gratuit et confidentiel.

Téléphone

- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : **1 877 644-4545**
- ✓ Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)
- ✓ Service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 811**
- ✓ Pharmacien
- ✓ Médecin
- ✓ Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)
- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : **1 833 784-4397**

Internet

- ✓ Page Web d'information sur la COVID-19 du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- ✓ Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

Sources :

- Association canadienne pour la santé mentale. (2020). Accueil. Repéré à <https://acsmquebec.org/>
- Collège des médecins de famille du Canada. (2020). Accueil. Repéré à <https://www.cfpc.ca/Accueil/>
- Keirse, M. (2000). *Faire son deuil, vivre un chagrin : un guide pour les proches et les professionnels*. Bruxelles, Belgique : De Boeck Supérieur.
- Larive, M. (2007). Guide des émotions. *Ressources en Développement*. Repéré à <https://redpsy.com/guide/>
- Monday, J. (2002). «Le deuil : compréhension, approches». *Le Médecin du Québec*, 37(1), 95-103.
- Pinard, S. (1997). *De l'autre côté des larmes : guide pour une traversée consciente du deuil*. Boucherville, Québec : Éditions de Mortagne.

