



## Faire son deuil en temps de pandémie

Par: CVH Team

Qui pouvait imaginer à quel point la pandémie de COVID-19 modifierait notre façon de vivre et de vivre un deuil? Si l'un de vos proches est mort avant ou pendant la pandémie, vous voilà contraint de vivre votre deuil dans des circonstances inédites et perturbantes. Le deuil suscite généralement de l'inquiétude, de l'impuissance, de la peur, de la culpabilité, de la tristesse, de la colère et un sentiment de solitude. Ce sont des émotions normales, mais la pandémie risque d'y ajouter un poids particulier et de compliquer le processus de deuil.

**Les relations humaines, par exemple le fait de parler ou de passer un moment calme avec quelqu'un, facilitent le processus de deuil. Or, la pandémie a rompu beaucoup de ces liens, peut-être au point de vous séparer physiquement de personnes qui pourraient vous soutenir.** Souvent, le deuil isole. Comme on ne peut même plus se faire de câlins ni se rassembler, le risque est grand de se sentir encore plus seul, et même isolé ou abandonné.

Si la mort est survenue avant ou pendant la pandémie, vous aurez peut-être vécu un certain nombre de situations qui risquent de rendre votre deuil encore plus pénible. Quelques exemples courants :

- Vous avez dû restreindre, retarder ou annuler des funérailles, une célébration de vie ou un autre rituel. L'idée de ne pas pouvoir rendre hommage comme vous le souhaitiez à votre proche décédé vous cause une peine ou une culpabilité profondes. Par ailleurs, le réconfort et l'entraide que permet ce genre de cérémonie ou de rituel vous manquent sans doute.
- Vous avez l'impression que le chaos et l'énormité de la pandémie ont relégué votre deuil au second plan. Le monde entier est touché par la pandémie, mais il n'en reste pas moins que chaque vie compte. La mort de la personne dont vous faites le deuil a changé votre vie à jamais.
- Vous avez l'impression que votre deuil est exacerbé par le deuil collectif que nous font vivre la pandémie et d'autres événements tragiques.

Si le décès de votre proche est survenu pendant la pandémie, divers facteurs ont pu se combiner pour rendre votre deuil plus pénible :

- Les restrictions imposées par les autorités de santé publique vous ont empêché d'être auprès de cette personne. Peut-être n'avez-vous pas pu voir et soutenir votre parent à l'approche de la mort. Peut-être même n'avez-vous pas eu la chance de dire et de faire tout ce que vous auriez voulu, avant sa mort.
- Vous vous demandez comment la pandémie a affecté la qualité des soins fournis à votre proche. Les médias n'ont-ils pas parlé de pénuries de personnel, d'équipement et de médicaments et d'un changement de priorité à l'égard des soins? Si vous n'avez pas pu voir et aider cette personne qui vous était chère à l'approche de sa mort, peut-être vous demandez-vous dans quelle mesure elle a reçu les soins et le réconfort nécessaires.

### Quelques suggestions

- Si vous êtes triste ou que vous ressentez de la culpabilité parce que vous n'avez pas pu être auprès de votre parent ou ami au moment de sa mort :
  - N'oubliez pas qu'il a fallu une crise mondiale, totalement indépendante de votre volonté, pour vous empêcher d'être physiquement auprès de cette personne.
  - Comprenez bien que votre relation avec cette personne n'est pas fondée uniquement sur la proximité physique. Au contraire, vous aviez noué des liens puissants qui vous unissent au-delà du chevet de son lit.

~~puissantes, qui vous amèneront au-delà du niveau de soutien.~~

- Si vous vous interrogez sur les soins qui ont été fournis à votre proche ou sur la façon dont il est mort, parlez à un membre du personnel infirmier ou à un médecin de l'équipe soignante. Il vous faudra probablement beaucoup de patience pour y arriver, étant donné la crise actuelle, mais les réponses pourraient vous aider à vous sentir mieux.
- Imaginez d'autres façons d'honorer le souvenir de votre proche. Vous pouvez prévoir une cérémonie qui aura lieu une fois les restrictions levées, mais entre-temps, vous pouvez envisager :
  - un rassemblement virtuel avec Zoom, Skype ou Facetime qui, comme beaucoup de moyens du genre, sont gratuits et permettent à plusieurs personnes de participer, peu importe où elles sont;
  - diffuser en direct, avec un téléphone intelligent ou une tablette, un modeste service autour de la tombe ou une cérémonie commémorative, tenus dans le respect des consignes de distanciation;
  - créer une page Facebook ou autre, où vous, vos proches et vos amis pourrez publier une biographie, un éloge ou un hommage, des textes à caractère spirituel ou religieux, des poèmes, des prières, des photos, des enregistrements vidéo ou audio, des messages de condoléances et des souvenirs.

**Il est normal de ne pas se sentir bien : nous vivons une situation sans précédent. Il importe donc plus que jamais de trouver des moyens de rester en lien avec les autres, de tirer parti des ressources offertes pour mieux comprendre vos sentiments et traverser moins difficilement ces émotions pénibles. Voilà pourquoi nous avons compilé une liste de programmes, de services et de ressources gratuits. Pour y accéder, il suffit de cliquer sur ce lien.**