

Le chagrin et la perte pendant l'épidémie de COVID-19

Un événement comme l'épidémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) et la perte qui en résulte peuvent détruire votre sentiment de sécurité. Alors que vous participez à l'effort en restant chez vous pour éviter la transmission du COVID-19, vous vivez probablement des pertes liées au travail, aux finances, aux interactions sociales et aux obligations familiales, entre autres. Il est possible que vous soyez également confronté au décès d'une personne que vous connaissez. Toutes ces pertes peuvent être importantes et traumatisantes.

À cause des réalités de la distanciation physique et des politiques d'isolement, il n'est pas toujours possible de ressentir et de gérer le chagrin comme vous le faisiez auparavant, par exemple, en étant présent aux côtés de vos proches pendant leurs derniers jours, en passant physiquement du temps avec vos amis et votre famille, en vous rendant dans votre lieu de culte ou en étant présent à des funérailles. Ces changements peuvent être traumatisants et avoir un effet sur votre processus de deuil. Il peut être long et difficile de s'en remettre. Ce document vous explique à quoi vous attendre, comment faire face à ces pertes et où obtenir de l'aide.

Le chagrin

Le chagrin est une réaction naturelle à la perte d'une chose ou d'une personne importantes pour vous. Vous pouvez être attristé par la perte de vos habitudes quotidiennes, de vos interactions sociales physiques, d'un emploi, de revenus ou d'un sentiment de sûreté et de sécurité, et bien sûr par le décès d'une personne que vous connaissez. Dans votre chagrin, vous pouvez ressentir divers symptômes et réactions, notamment :

- Un sentiment de vide, d'engourdissement, de colère ou de culpabilité
- Vous demander si des choses auraient pu ou dû être faites différemment
- Des réactions physiques, comme des tremblements, des nausées, un épuisement et une faiblesse
- Des cauchemars
- Le fait d'être distrait et étourdi
- Des difficultés à reprendre les activités habituelles

Il n'y a pas une manière idéale de faire son deuil. Chacun vit le chagrin différemment et chaque perte est unique.

Comment faire face à la perte et au chagrin

- **Acceptez vos sentiments.** Surmontez votre chagrin à votre propre rythme et à votre manière. Faites preuve de patience envers vous-même.
- **Parlez de la perte que vous avez subie.** Cela peut être réconfortant et vous permettre de vous sentir moins seul. Communiquez avec vos amis et votre famille par téléphone, SMS et par le biais d'autres plateformes numériques.
- **Faites le bilan de ce qui va bien.** Écrivez ou partagez avec d'autres vos points forts et vos moments de joie dans la journée.

- **Informez-vous des ressources disponibles.** Consultez nyc.gov/helpnow dans l'onglet « Get Help » (obtenir de l'aide) pour obtenir une liste des ressources en matière d'emploi, d'aide alimentaire, d'assistance médicale ou de santé, de soutien émotionnel et spirituel, et d'autres ressources.
- **Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler** comme le fait de rester chez vous autant que possible, de respecter les recommandations de distanciation physique, de vous laver fréquemment les mains à l'eau et au savon, de manger des aliments nutritifs, et de conserver un emploi du temps quotidien.
- **Limitez votre exposition à la couverture médiatique du COVID-19.** Éteignez la télévision, l'ordinateur et laissez de côté les journaux.
- **Faites une pause.** Faites quelque chose qui vous apporte de la détente, de l'énergie ou qui vous remonte le moral.
- **Participez à la communauté.** La communauté peut vous offrir un réseau de soutien. Restez en contact grâce aux plateformes numériques.
- **Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé.**

Quand demander de l'aide

Les sentiments de chagrin sont des réactions normales aux pertes importantes. Si ces sentiments persistent, si votre humeur ne s'améliore pas ou se détériore, ou si vous n'êtes pas capable de fonctionner et d'effectuer les activités courantes de la vie quotidienne, demandez de l'aide.

Où obtenir de l'aide

NYC Well propose plusieurs applications (apps) de bien-être et de soutien émotionnel pour vous aider à surmonter les difficultés. Consultez la bibliothèque d'applications « App Library » sur nyc.gov/nycwell pour obtenir des outils en ligne qui vous aideront à prendre soin de votre santé et de votre bien-être émotionnel.

Si les symptômes de stress deviennent trop difficiles à gérer, vous pouvez entrer en contact avec des conseillers qualifiés de NYC Well, un service gratuit et confidentiel de soutien à la santé mentale qui peut aider les New-Yorkais à surmonter ces difficultés. Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir une aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant à l'adresse nyc.gov/nycwell. L'assistance téléphonique de soutien émotionnel de l'État de New York (NYS) pour le COVID-19 au 844 863 9314 est disponible de 8 h à 22 h, sept jours sur sept. L'assistance téléphonique est assurée par des professionnels volontaires spécialisés qui sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers d'autres services si nécessaire.

Pour des informations générales sur la maladie provoquée par le coronavirus 2019 (COVID-19), y compris sur comment se prémunir contre la stigmatisation, consultez nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.

4.8.20