

Faire face au chagrin causé par la mort d'un proche pendant l'épidémie de COVID-19

L'épidémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) a changé de nombreux aspects de notre vie. La nécessité de maintenir une distanciation physique (ou distanciation sociale) pour réduire la transmission de la maladie signifie que notre manière de faire le deuil d'un proche sera très différente de ce dont nous avons l'habitude. Cependant, faire notre deuil est nécessaire pour continuer à vivre. Même si les choses ont l'air différentes, nous pouvons toujours trouver des moyens de rester en contact et de faire le deuil de nos proches.

Comprendre le chagrin pendant une épidémie

- Il est normal de ressentir du chagrin, de la tristesse, de la colère, de la confusion et de l'anxiété lorsqu'une personne que vous connaissez meurt. Ces émotions peuvent être reconnues et exprimées alors que nous traversons ces circonstances incertaines.
- Se sentir coupable lorsque les autres sont morts alors que l'on a survécu est courant. Ce n'est pas votre faute s'ils sont décédés et que vous êtes encore en vie.
- Les gens peuvent ressentir de la colère envers les institutions et le gouvernement pour les personnes qui sont tombées malades ou sont décédées. Dans ces circonstances sans précédent, la volonté d'accuser est naturelle. Nous traversons tous ces nouvelles réalités ensemble.
- Il est normal de penser que nos sentiments de chagrin ne sont pas dignes d'attention lorsque tellement de gens sont confrontés à des difficultés. Il est légitime de demander de l'aide, même lorsque les autres ont aussi des difficultés.

Ressentir du chagrin pendant l'épidémie de COVID-19

- Faire son deuil normalement est difficile, car de nombreux rites et rituels réconfortants ne peuvent pas avoir lieu en ce moment.
- Le sentiment d'isolement dû à la distanciation physique peut rendre le processus de deuil encore plus difficile.
- Il est courant d'entendre ou de sentir la présence d'une personne décédée, et cela peut-être encore plus intense en restant chez soi.
- Les gens peuvent ressentir de la colère envers les personnes qui n'ont pas suivi les recommandations pour réduire le risque. Cette colère est parfois dirigée contre la personne décédée, car elle ne s'est pas suffisamment protégée.
- Les gens peuvent être en colère parce que leur proche n'a pas reçu de soins efficaces ou ressentir de la colère contre les institutions et le gouvernement pour ne pas avoir réagi plus rapidement à l'épidémie.
- Les gens peuvent se sentir coupables lorsqu'ils n'ont pas pu rendre visite à cette personne ou être présents à ses côtés avant sa mort.

L'effet de la distanciation physique sur le chagrin et le deuil

Faire le deuil d'un proche est toujours difficile, encore plus lorsqu'il n'est pas possible de se rassembler avec ceux qui pleurent aussi sa mort. Il est important de se rappeler que la distanciation physique n'est

pas synonyme d'isolement social. Nous pouvons quand même garder contact avec les autres pour obtenir leur soutien et modifier les rituels de deuil pour nous consoler et réconforter nos proches.

Vous pouvez vous attendre à ressentir davantage d'anxiété et de tristesse dans ces circonstances, car la distanciation physique limite ou supprime la possibilité de :

- Rendre visite à nos proches mourants
- Honorer les rassemblements rituels à la mémoire des personnes défunt(e)s
- Observer les pratiques religieuses
- Soutenir en personne les amis et membres de la famille

Il est normal de se sentir bouleversé. La colère et la frustration sont des émotions qu'il est naturel de ressentir en cette période. Il est important de reconnaître ces sentiments, et d'utiliser des outils pour les gérer sagement.

Faire face à la perte d'une personne tout en pratiquant la distanciation physique

N'oubliez pas qu'il est toujours possible de garder contact avec les autres tout en pratiquant la distanciation physique. En situation de deuil, il est courant de vouloir s'isoler, mais rester en contact avec vos amis et votre famille autant que possible est important.

- Prenez des nouvelles de vos proches en les appelant, en leur envoyant un SMS, en discutant par chat vidéo ou par le biais des réseaux sociaux
- Organisez des cérémonies de souvenir ou à la mémoire des personnes défunt(e)s en ligne
- Créez une cérémonie à la mémoire des personnes défunt(e)s sur les réseaux sociaux pouvant être suivie par les amis proches et la famille
- Prévoyez d'organiser une cérémonie en personne lorsque les directives de distanciation physique ne seront plus applicables

Diffusion en direct des funérailles, enterrements et cérémonies de mémoire

- S'il est possible de diffuser en direct un événement ou rituel à la mémoire de la personne défunte (tout en respectant la distanciation physique), cela peut vous aider à vous sentir soutenu et à vous réconforter.
- Rappelez-vous d'utiliser la technologie de manière respectueuse. Si la diffusion en direct ou la vidéo sont possibles, assurez-vous de respecter l'intimité des amis et des proches en leur demandant au préalable la permission de partager l'accès aux vidéos ou à la diffusion en direct avec d'autres.

Aider ceux qui font face à un décès

- Prenez de leurs nouvelles en les appelant, en leur envoyant un SMS, un e-mail ou en discutant par chat vidéo ou par le biais des réseaux sociaux. Même lorsque la personne ne répond pas, elle saura que vous êtes là pour la soutenir.
- Agissez sans qu'on vous le demande. Souvent, les personnes qui se trouvent en situation de crise ne savent pas quoi demander. Faites preuve de créativité dans ce que vous faites pour les autres. Si vous n'êtes pas malade et n'avez aucun symptôme, déposez de la nourriture ou des courses tout en maintenant une distance suffisante, envoyez un colis réconfortant ou commandez en ligne des articles à envoyer.

Demander un soutien et une aide professionnelle

- Des services pour les personnes endeuillées sont disponibles. De nombreux prestataires proposent leurs services par téléphone ou chat vidéo.
- Prenez contact avec les communautés confessionnelles pour connaître les services et le soutien en ligne proposés.
- Si vous ne savez pas vers qui vous tourner pour obtenir une aide professionnelle, NYC Well (NYC Bien-être) peut fournir un soutien et des orientations à ceux qui font face au chagrin et au deuil. Consultez le site nyc.gov/nycwell ou appelez le tél : 888 692 9355.

Pour des informations générales sur le COVID-19, y compris sur comment se prémunir contre la stigmatisation, consultez nyc.gov/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

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

4.4.20