

# COMMENT VIVRE UN DEUIL OU ACCOMPAGNER UN PROCHE AU TEMPS DU COVID-19

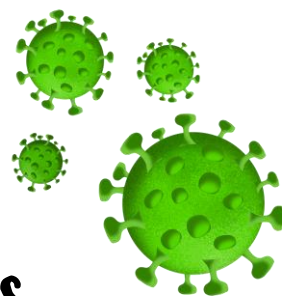
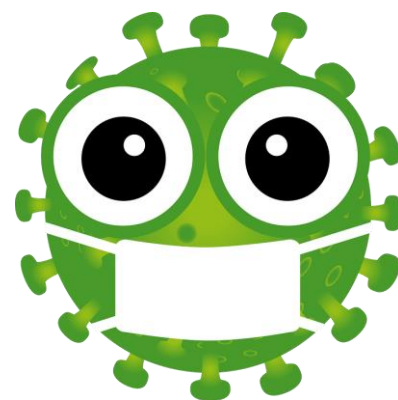
LA SITUATION ACTUELLE LIÉE AU CORONAVIRUS AMÈNE PLUSIEURS RÉPERCUSSIONS DANS LE QUOTIDIEN QUI PEUVENT AVOIR UN IMPACT NÉGATIF SUR LES GENS DE TOUS ÂGES QUI VIVENT UN DEUIL, QUE LE DÉCÈS SOIT LIÉ AU COVID-19 OU PAS. LE REPORT DES RITES, LA RESTRICTION DE CONTACTS PHYSIQUES OU L'ANXIÉTÉ LIÉE À LA MORT OU À LA MALADIE SONT TOUS DES FACTEURS QUI PEUVENT AVOIR UN GRAND IMPACT SUR LE DEUIL. DEUIL-JEUNESSE A CRÉÉ CE DOCUMENT QUI VOUS DONNE CERTAINES PISTES DE RÉFLEXION ET DES OUTILS EN 7 POINTS POUR VOUS AIDER À MINIMISER LES SÉQUELLES.

## 1. ÊTRE UN ENDEUILLÉ DU CORONAVIRUS

LES ENDEUILLÉS DU COVID-19 VIVRONT DES RÉACTIONS PARTICULIÈRES: IL Y A LA POSSIBLE CULPABILITÉ, LE JUGEMENT DES AUTRES, LA MÉDIATISATION...TOUT ÇA DANS UN CONTEXTE DE STRESS COLLECTIF.

### \* OUTIL / RÉFLEXION

- SE RAPPELER QUE CHAQUE DEUIL EST UNIQUE ET TOUT AUSSI IMPORTANT QU'UN AUTRE TYPE DE DEUIL
- DIMINUER SON EXPOSITION À L'INFORMATION SUR LE COVID-19
- TROUVER DES GENS SANS JUGEMENT PRÊT À NOUS ÉCOUTER



## 2. LES RITES FUNÉRAIRES REPORTÉS

LES RITES FUNÉRAIRES SERVENT À RENDRE LA MORT TANGIBLE, À RENDRE HOMMAGE, À DIRE AU REVOIR, LORSQU'ILS SONT IMPOSSIBLES, UNE LATENCE EN LIEN AVEC LE DEUIL PEUT S'INSTALLER. QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE CHEZ SOI?

### \* OUTIL / RÉFLEXION

- RITUELS À LA MAISON OU HOMMAGE MAISON (ÉCRITURE, ALLUMER UNE BOUGIE, BOÎTE DE SOUVENIRS, PAGE FACEBOOK, ETC.)
- CRÉER UN LIEU DE RECUEILLEMENT À LA MAISON
- RASSEMBLEMENT DE FAMILLE PAR VIDÉO

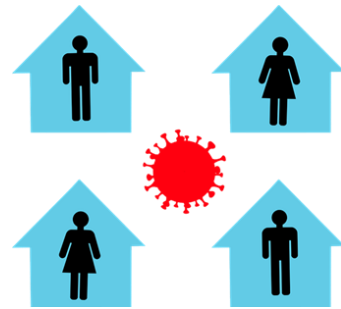


### 3. LES RITES AVEC LA RESTRICTION DES CONTACTS PHYSIQUES

LE BESOIN DE RÉCONFORT, DE CHALEUR HUMAINE ET D'APAISEMENT SONT BIEN PRÉSENTS LORSQU'ON VIT UN DEUIL. DANS LA SITUATION ACTUELLE, NOUS DEVONS RESTREINDRE LES CONTACTS PHYSIQUES CE QUI COMPLEXIFIE LA RÉPONSE À CES BESOINS.

#### \* OUTIL / RÉFLEXION

- N' OUBLIEZ PAS QUE LE VISAGE PEUT ÊTRE EMPREINT D' APAISEMENT LUI AUSSI. PRIORISEZ DES YEUX PLEIN DE CONFIANCE ET D' AMOUR.
- UTILISEZ DES SIGNES : UN BISOU SOUFLÉ, LA MAIN AU CŒUR, ETC. MÊME CEUX-CI PEUVENT AMENER UN CERTAIN RÉCONFORT.
- MULTIPLIEZ LES APPELS



### 4. LES RITES SUR LE WEB ET COMMENT ACCOMPAGNER UN PROCHE ENDEUILLÉ À DISTANCE

LA TECHNOLOGIE NOUS PERMET PRÉSENTEMENT LA POSSIBILITÉ D' AVOIR ACCÈS À DES RITES SUR LE WEB. C' EST UN POINT POSITIF QUI PEUT NOUS PERMETTRE DE COMMUNIQUER AVEC NOS PROCHES EN CETTE PÉRIODE DE DISTANCIATION SOCIALE.

#### \* OUTIL / RÉFLEXION

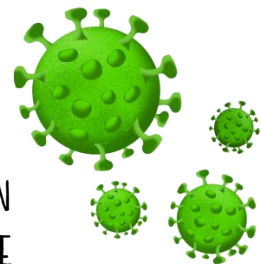
- PRENDRE LE TEMPS DE SE CONTACTER OU DE FIXER UN MOMENT DANS LA JOURNÉE POUR SE RETROUVER ENSEMBLE
- CE QU' ON PEUT FAIRE POUR NOS PROCHES? « DEMANDEZ DE QUOI AS-TU BESOIN ? » IL SE PEUT QUE VOUS VOUS SENTIEZ IMPUISSANT, LE SIMPLE FAIT DE POSER LA QUESTION PERMET À L' AUTRE DE VERBALISER CE QU' IL RESSENT

### 5. L' ANXIÉTÉ LIÉE À LA MALADIE ET LA MORT

LA SITUATION ACTUELLE PEUT AMENER À VIVRE PLUS D' ANXIÉTÉ EN LIEN AVEC LA MALADIE ET LA MORT. BIEN SOUVENT, L' AMPLEUR EST MIS SUR LE NÉGATIF

#### \* OUTIL / RÉFLEXION

- AXEZ SUR LE POSITIF ( BON SYSTÈME DE SANTÉ, LES GENS QUI EN GUÉRISSENT ) ET AXEZ SUR LES BONNE PRATIQUES
- SE RAMENER AU PRÉSENT ET NORMALISER LES RÉACTIONS
- DÉSIGNER QUELQU'UN QUI PEUT S' OCCUPER DE PARLER CALMEMENT ET DE RÉPONDRE À NOS QUESTIONS

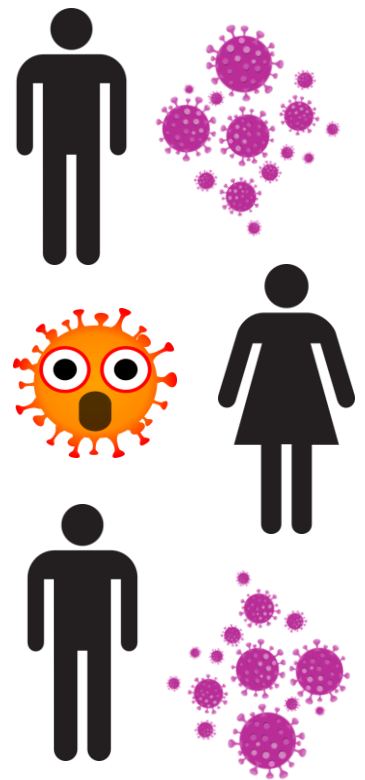


## 6. COMMENT VIVRE LE DEUIL DANS L'ISOLEMENT

DANS CETTE PÉRIODE D'INCERTITUDE, ON PEUT AVOIR L'IMPRESSION QUE LA VIE EST SUR PAUSE, MAIS LE DEUIL NE L'EST PAS. D'AILLEURS, CETTE SITUATION PEUT COMPLEXIFIER LE VÉCU DE CELUI-CI PARCE QUE LES MOYENS QU'ON UTILISAIT POUR SE FAIRE DU BIEN NE SONT PLUS ACCESSIBLES (ALLER AU COLOMBARIUM, ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE OU ACCÈS À SON RÉSEAU SOCIAL, ETC.) CEPENDANT, CES MOMENTS PEUVENT ÉGALEMENT PERMETTRE UN TEMPS D'ARRÊT, DE RÉFLEXIONS POUR SE PERMETTRE DE VIVRE SES ÉMOTIONS.

### \* OUTIL / RÉFLEXION

- SE DONNER LE DROIT D'ÊTRE EN DEUIL ET D'INTERPELLER NOTRE RÉSEAU
- NE PAS HÉSITER À SE POSER LA QUESTION « DE QUOI J'AI BESOIN AUJOURD'HUI ? »
- SE RAPPELER QUE LE DEUIL N'A PAS DE DURÉE, LES RÉACTIONS CHANGENT DE JOUR EN JOUR ET SONT DIFFÉRENTES POUR CHACUN



## 7. ACCOMPAGNER UNE PERSONNE EN FIN DE VIE MALGRÉ LES RESTRICTIONS OU LES INTERDICTIONS

IL EST CERTAIN QUE CETTE PÉRIODE N'AIDE EN RIEN L'ACCOMPAGNEMENT D'UNE PERSONNE EN FIN DE VIE. CE QUI SERA IMPORTANT POUR CETTE PERSONNE C'EST DE SAVOIR QU'IL Y A DU SOUTIEN, ET CE, MÊME À DISTANCE.

### \* OUTIL / RÉFLEXION

- DÉTERMINER UNE PERSONNE QUI POURRAIT AVOIR LE RÔLE DE MESSAGER
- PROFITEZ DES AUTRES MOYENS DE COMMUNICATION (APPELS, VIDÉOS, ÉCHANGE DE LETTRES, DESSINS OU PHOTOS)
- NORMALISER LA FRUSTRATION ET L'IMPUISSANCE DE LA SITUATION QUE CE SOIT CHEZ LES PROCHES OU LA PERSONNE ELLE-MÊME

