

# Faire face au deuil

## *Cinq choses que vous pouvez faire si vous avez perdu un être cher durant la pandémie de Covid-19*

La pandémie de COVID-19 a provoqué de grands changements et de nombreuses personnes ont subi des pertes. Or, toutes ne gèrent pas ces pertes de la même manière. Si vous avez perdu un être cher pendant la pandémie, ou si vous avez subi d'autres pertes importantes, il existe certaines choses qui peuvent vous aider à surmonter cette épreuve.

### **Si vous avez perdu un être cher**

La perte de quelqu'un que nous aimons provoque des sentiments puissants – allant du choc à la tristesse, à la culpabilité, à la colère et à la peur. Lorsque l'on vit un deuil, on peut ressentir de l'accablement, de l'épuisement, voire, parfois, des douleurs physiques. Le deuil peut perturber notre sommeil, notre appétit, et notre concentration. C'est aussi une période pendant laquelle on est parfois amené à remettre certaines choses que l'on considérait comme acquises, telles que notre identité et notre foi.

Ce sont là des réactions normales à la perte. Plus la perte est importante, plus le deuil a tendance à être intense. Or, faire face au deuil d'un être cher, tout en devant gérer l'anxiété et le stress continus liés à la pandémie, peut s'avérer particulièrement difficile.

Le deuil est une expérience très personnelle, et c'est un processus qui se déroule par à-coups. Les gens parlent souvent de « vagues de chagrin », comme des montagnes russes – certains jours ou certaines heures semblent plus difficiles, plus sombres ou plus angoissant(e)s que d'autres. Quelle que soit votre expérience du deuil, il est important que vous fassiez preuve de patience envers vous-même. Et bien que le deuil fasse partie intégrante de la vie, et que l'on ne puisse pas en accélérer le processus, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour vous aider à mieux y faire face, tout au long des différentes étapes.

### **1. Reconnectez-vous aux autres**

La douleur a la capacité de nous renfermer sur nous-mêmes. Ainsi, en période de deuil, nous pouvons nous sentir très isolé(e)s et très seul(e)s. Il est donc important de passer du temps avec des personnes que nous aimons et en qui nous avons confiance. Même si vous ne pouvez pas voir vos amis et votre famille physiquement, vous pouvez :

- ✓ Appeler (également en vidéo) les membres de votre famille et vos amis ;
- ✓ Demander à votre famille et vos amis de vous donner des nouvelles et de vous envoyer des photos (p. ex., par email, en vidéo, sur des applications de messagerie, dans des groupes de discussion, ou encore par Facebook) ;

- ✓ Demander à votre famille et vos amis d'honorer la mémoire de l'être cher que vous avez perdu en faisant quelque chose de particulier (p. ex., réciter une bénédiction, un poème, ou une prière), à une date et une heure précises.

## ***2. Faites des choses qui vous aident à créer des souvenirs ou à honorer la mémoire de la personne disparue***

Le deuil prend du temps, et il peut être utile, pour mieux le vivre, de lui accorder du temps et de l'attention. Par exemple, vous pouvez créer un espace sacré, chez vous (ou dans la nature), où vous pouvez vous recueillir pendant 10 à 15 minutes par jour. Vous pouvez notamment y mettre des photos, des bougies, des lettres, et d'autres objets qui vous rappellent la personne que vous avez perdue. Mais vous pouvez également trouver d'autres moyens de vous exprimer. L'important est d'instaurer des moments durant lesquels vous pouvez vous concentrer sur votre deuil pendant un certain temps, afin de pouvoir ensuite le mettre de côté pour vous consacrer à vos autres tâches et responsabilités. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire :

- ✓ Créer un livre d'or virtuel, un blog ou une page Internet pour honorer la mémoire de la personne disparue en y ajoutant des messages et des photos. Demandez à votre famille et à vos amis d'ajouter également leurs souvenirs, ou des anecdotes en lien avec la personne disparue.
- ✓ Créer un mémorial en ligne ou participer à une messe virtuelle commémorant la mémoire du défunt ;
- ✓ Faire quelque chose qui a de l'importance pour vous et l'être cher décédé (comme planter un arbre, préparer le repas préféré de la personne disparue, ou soutenir une cause caritative).

## ***3. Faites attention aux piliers de la santé : le sommeil, l'alimentation, et l'exercice***

La douleur du deuil peut être si intense qu'elle en devient dévorante, et impacter notre capacité à bien dormir ou bien manger, ou à trouver l'énergie et la motivation nécessaire pour sortir ou faire de l'exercice. Cependant, il est essentiel de veiller à dormir suffisamment, à manger correctement, et à faire de l'exercice – les piliers de la santé. Si vous parvenez à mettre en place des pratiques saines dans chacun de ces domaines, vous serez mieux équipé(e)s pour faire face aux sentiments intenses, et aux autres difficultés, du deuil, et guérirez plus vite.

## ***4. Soyez patient(e) avec vous-même et ne vous mettez pas la pression pour « revenir à la normale »***

Souvenez-vous qu'il n'y a pas de manière « normale » de vivre son deuil. Si certaines personnes commencent à se sentir mieux au bout de quelques semaines, ou de quelques mois, d'autres ont besoin de plus de temps. Le deuil a son propre rythme, sa propre nature, et ses propres étapes, que nous ne pouvons pas contrôler entièrement. Même après des années, des sentiments forts liés au deuil et à la perte peuvent continuer de surgir de temps en temps. C'est alors l'occasion de repenser à cette perte importante, et de guérir/grandir encore davantage

## ***5. Recherchez l'aide et le soutien de professionnels***

Presque tout ce que vous ressentez au cours des premières étapes d'un deuil important est normal – comme avoir l'impression que vous êtes coincé(e) dans un mauvais rêve, ou remettre en question vos croyances religieuses ou spirituelles. Si vous sentez que le deuil est trop lourd à supporter, ou si l'intensité des émotions telles que la tristesse, la culpabilité, et la colère, ne s'atténue pas avec le temps, il peut être utile de consulter un professionnel de la santé mentale ayant de l'expérience dans l'accompagnement du deuil. Cela vous aidera à gérer vos émotions et à franchir les étapes vers la guérison. Vous pouvez, par exemple :

- ✓ Faire appel à des professionnels du deuil ou de la santé mentale, ou à des groupes de soutien. Si vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez contacter l'assistance aux employés, rechercher des services en ligne, contacter votre médecin généraliste, ou appeler un numéro d'urgence spécialisé.
- ✓ Rechercher le soutien des organisations religieuses, y compris des chefs religieux et des communautés avec lesquelles vous êtes en lien.
- ✓ Demander un soutien et des conseils auprès des chefs de communautés, et de vos amis.

Enfin, n'oubliez pas de célébrer tout changement positif et toute nouvelle perspective. À mesure que les vagues de chagrin deviennent moins fréquentes et moins intenses, vous commencerez probablement à remarquer que vous retrouvez de l'énergie, du plaisir, et de l'espoir. Cela ne nie pas, ni ne diminue, l'intensité de votre peine ; ce peut être au contraire une autre manière d'honorer la mémoire de la personne disparue.