



PERTES ET DEUILS LIÉS À LA COVID-19

Avec la pandémie de la COVID-19, plusieurs d'entre nous voient leur quotidien complètement transformé. Pour certains, ces changements entraînent plusieurs pertes sur les plans tant économique que social, physique et émotionnel. L'accumulation des pertes peut susciter des sentiments de deuil. Pourquoi est-il important d'accepter ces sentiments et de se donner le droit de les vivre ? C'est seulement en reconnaissant le phénomène du deuil qu'on peut passer à l'action et prendre les mesures qui permettront de s'en remettre.

Il peut être surprenant de réaliser que des pertes autres qu'un décès peuvent entraîner une réaction émotionnelle de deuil. Celle-ci peut prendre diverses formes : état de choc, indifférence, négation, colère, anxiété, panique ou culpabilité. Même des auteurs comme Elisabeth Kubler-Ross et David Kessler, qui ont précisé les **différentes étapes du deuil**, rappellent qu'il ne s'agit pas d'un processus linéaire. Il est normal de vivre toute une gamme d'émotions; on dit souvent qu'être en deuil, c'est vivre des montagnes russes. De même, le Dr Alan Wolfelt présente le deuil comme une contrée sauvage et très imprévisible où on peut se sentir désorienté.



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

COMPRENDRE LE DEUIL

Pour reconnaître qu'un sentiment de perte est lié au deuil, il peut être utile de comprendre les différents types de deuils.

Le « **deuil ambigu** » renvoie à une perte qui s'est produite sans qu'on ait pu clore un lien ou vraiment comprendre ce qui s'est passé, nous laissant avec des sentiments non résolus. À cause de la rapidité avec laquelle notre vie a changé depuis la pandémie, de nombreuses personnes sont restées avec un réel malaise. Nous vivons des pertes qui ne sont pas nécessairement reconnues comme telles par nos proches et nos amis : perte de confiance en l'avenir, perte de l'assurance d'obtenir un diplôme à un moment précis, perte de la sensation d'avoir de la maîtrise sur sa vie – il se peut que nous soyons en deuil de tout cela, sans avoir de rituels ni même de mots pour le reconnaître.

L'expression « **deuil latent ou caché** » est souvent utilisée pour parler de la réalité des aidants naturels de personnes atteintes de démence. Ces aidants portent souvent un fardeau en raison des nombreuses pertes entraînées par la maladie de leur proche : perte de la mémoire, perte de mobilité, perte de la relation telle qu'elle était auparavant. Chaque fois que l'état de la personne atteinte de démence subit un changement, ses proches et elle-même vivent un deuil. L'accumulation des pertes, petites et grandes, peut mener à des sentiments envahissants de tristesse, d'impuissance, d'anxiété et de dépression. Regarder en face les sentiments de deuil cachés peut alléger ce fardeau.

Le « **deuil anticipé** » renvoie au fait de ressentir le deuil avant même que la perte se produise. Cela arrive par exemple quand on est très inquiet par rapport à l'état de santé critique d'un membre de notre famille; on a déjà la sensation d'être en deuil. Dans le contexte actuel, on pourrait aussi anticiper l'aggravation d'une diminution de revenu et l'augmentation de l'insécurité financière. Même si nos pires craintes ne se réaliseront pas nécessairement, elles peuvent entraîner des sentiments de deuil qui sont légitimes.



LOSSES AND COVID-19

COVID-19 has brought dramatic changes to our lives, including many losses, such as:

- **Santé :**

La peur de contracter la COVID-19 a augmenté les risques sanitaires pour les personnes les plus vulnérables. En particulier, certaines personnes qui auraient besoin de soins évitent les hôpitaux ou n'ont pas accès à leur médecin en raison de la demande accrue. La pandémie met aussi en lumière des inégalités existantes et persistantes dans le domaine de la santé. Ce sont les personnes qui souffrent le plus de l'iniquité économique, sanitaire et sociale qui écoperont le plus.

- **Sécurité alimentaire**

La nourriture est à la fois une nécessité et une source de réconfort. La crise financière, la fermeture des services sociaux et le recours accru au filet social font en sorte qu'un nombre croissant de Canadiens ont des difficultés à se nourrir.

- **Relations amicales :**

Malgré les possibilités de rencontre virtuelle, plusieurs souffrent d'isolement et de solitude faute de rencontrer en personne leurs amis et leur famille.

- **Cérémonies et traditions (par ex. funérailles, mariage) :**

Les cérémonies traditionnelles qui soulignent différents événements marquants de la vie ont été annulées, laissant plusieurs personnes avec des sentiments non résolus.





- **Stabilité et sécurité :**

Certains contextes familiaux ne sont pas sécuritaires. On constate actuellement une augmentation des cas de violence conjugale et envers les enfants.

- **Sentiment de liberté personnelle :**

Avec les nécessaires mesures de distanciation physique, on peut avoir l'impression d'être en prison dans sa maison.

- **Rêves d'avenir :**

Dans le tourment actuel, plusieurs ont mis en suspens leurs rêves d'avenir et leurs espoirs. La perte de l'espoir peut être particulièrement douloureuse.

- **Mort liée à la COVID-19 :**

Plusieurs personnes ont perdu des membres de leur famille ou des amis.

- **Stabilité scolaire :**

Les parents comme les enfants vivent beaucoup de tension à cause du stress de faire l'école à la maison, des préoccupations concernant leur parcours scolaire et de l'incertitude quant au moment et aux modalités de la réouverture des écoles.

Il n'est donc pas surprenant que nous vivions toute une gamme d'émotions !



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

DES MANIÈRES DE S'ADAPTER

- **Nommer le deuil.**

En identifiant que nos sentiments sont liés au deuil, on peut commencer à comprendre nos émotions et à y faire face. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Il est nécessaire de reconnaître que nous allons vivre des sentiments comme la négation, la colère, la frustration et la tristesse, et que pour être en mesure de traverser le processus de deuil, nous avons besoin ressentir toute la profondeur de notre douleur. Les réactions à une perte et la manière de vivre un deuil varient grandement d'une personne à l'autre. Il est aussi important de se rappeler que le deuil est un processus et non pas un événement ponctuel, encore moins une course. Avec du soutien, nous pouvons passer à travers si nous sommes disposés à faire le douloureux travail qu'il implique.

- **Valider les sentiments.**

Nous avons besoin de reconnaître tous les sentiments et leur importance, sans jugement. Réprimer les sentiments ou se sentir coupable de les ressentir ne permet pas de s'en occuper pour les dépasser. Donnons-nous la permission d'être en deuil et de pleurer nos pertes, petites et grandes, et laissons nos proches en faire autant.

- **Faire le deuil.**

Le psychologue William Worden a **formulé quatre « tâches » à accomplir pour faire un deuil**. Rappelons que ce n'est pas un processus linéaire et que chacun le vit à sa manière. Ces tâches ont été pensées relativement au décès d'une personne, mais elles peuvent aussi s'appliquer à d'autres types de pertes. Voici les quatre tâches du deuil :

- ◆ Accepter la réalité de la perte
- ◆ Ressentir et digérer la douleur du deuil
- ◆ S'adapter à la vie sans la personne décédée ou ce qui a été perdu
- ◆ Trouver une façon de garder un lien avec la personne décédée ou ce qui a été perdu, tout en reprenant le cours de sa propre vie.

- **Célébrer les bonnes choses.**

La COVID-19 a entraîné beaucoup d'incertitude et son lot de pertes, mais nous pouvons aussi y trouver un sens en considérant les bonnes choses qui peuvent en être découlées : un rapprochement avec certaines personnes, du temps pour réfléchir, des prises de conscience sur ce qui compte vraiment pour nous et nos priorités. Tenir un journal dans lequel mettre par écrit les choses qui suscitent notre gratitude est exercice simple, mais payant.

WHAT ARE YOU GRATEFUL FOR?

[illegible]

Canadian Mental Health Association
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

- **Mettre en place une routine.**

Quand la vie semble chaotique, il est particulièrement important de mettre en place une routine qui assure un bon équilibre entre les activités sociales, physiques et scolaires. Sans tomber dans la rigidité, suivre une routine permet d'avoir une sensation de maîtrise.

- Prendre soin de soi.

Le temps reste une denrée limitée. Avec le travail, les études et même la vie sociale devenus virtuels, en plus du soin des enfants et des personnes âgées, on peut se retrouver avec des horaires très chargés. Peu importe ce que les autres en penseront, il est essentiel de garder du temps pour prendre soin de soi, par exemple en faisant une promenade, de l'exercice ou de la méditation.

- Éviter la comparaison.

Il est facile de se comparer à d'autres personnes qui vivent différemment la situation actuelle. Cela peut contribuer à notre épuisement et nous faire vivre du ressentiment contre les autres et contre nous-mêmes, surtout quand on se sent particulièrement déprimé. Concentrez-vous plutôt sur vos forces et vos stratégies d'adaptation. Dresser une liste de vos forces et des difficultés que vous avez surmontées est une façon de célébrer votre capacité d'adaptation.

- **Faire appel aux amis et à la famille.**

Il est important de nourrir les relations humaines de façon virtuelle, par exemple avec des logiciels gratuits comme Zoom ou FaceTime. Si vous n'en pouvez plus des conférences vidéo, un simple appel téléphonique peut remplir ce besoin de connexion humaine.

- **Demander de l'aide.**

Plus que jamais, il est important de demander de l'aide auprès des ressources professionnelles. Visitez le site de **l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)** pour des renseignements sur les services offerts. Son programme **Retrouver son entrain** est une bonne ressource si vous avez des symptômes légers ou modérés d'anxiété ou de dépression (par exemple, un sentiment de manque d'énergie, de déprime, de stress, d'inquiétude, d'irritabilité ou de colère).

WHAT ARE YOU GRATEFUL FOR?

[illegible]

Canadian Mental Health Association
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous



References

<http://www.thebeautifulmemories.com/articles/4-tasks-mourning/>

<https://eurohealthnet.eu/COVID-19>

<https://grief.com/sixth-stage-of-grief/>

<https://www.helpguide.org/articles/grief/coping-with-grief-and-loss.htm>

<https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=26258>

<https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>

<https://www.verywellmind.com/understanding-grief-in-the-age-of-the-covid-19-pandemic-4801931>

<https://www.wellandgood.com/good-advice/how-to-deal-with-ambiguous-loss/>

<https://www.lifeanddeathmatters.ca/wp-content/uploads/2016/03/Latent-Grief-Elizabeth-Causton-Articles-Page.pdf>

<https://bouncebackontario.ca/fr/>



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous