



Ce malaise, c'est peut-être un deuil

Par: [CVH Team](#)

Quand le deuil devient viral

La pandémie de COVID-19 a perturbé bien des vies, partout au monde. Beaucoup ont du mal à composer avec ces changements incessants et l'incertitude sanitaire, et s'inquiètent de l'avenir, des finances et du bien-être des amis et de la famille. Vous ne vous sentez pas vous-même? Vous êtes distrait, angoissé, irritable, en colère? Vous avez peur? Vous vous sentez seul, découragé, désespéré? La pandémie suscite des émotions et des idées très semblables à celles que génère le deuil.

Est-ce un deuil? Réactions courantes à des circonstances peu courantes

La mort n'est pas l'unique période de deuil. Il est aussi normal de vivre un deuil quand on perd quelque chose ou quelqu'un d'important. La pandémie a entraîné une longue suite de pertes qui minent notre sentiment de sécurité, nos liens sociaux, nos libertés individuelles et nos habitudes. Elle a aussi provoqué des changements et des pertes considérables en matière de soins, d'éducation et d'économie et a même modifié les systèmes gouvernementaux. Quand la vie bouleverse les certitudes et que vous ne pouvez plus compter sur ce qui était prévisible, vous risquez de vivre un deuil. Vous éprouvez des sentiments qui s'inscrivent dans une sorte de deuil collectif, puisque tout le monde subit les contrecoups de la COVID-19.

Voici quelques réactions courantes :

- Inquiétude, stress, anxiété
- Impuissance, découragement
- Peur
- Culpabilité
- Tristesse, désespoir
- Irritabilité, colère
- Solitude, isolement

Le deuil fait naître des idées lourdes ou des questions sans réponses, par exemple :

- Est-ce que mes proches et moi allons survivre?
- Je n'y peux rien, je n'ai prise sur rien.
- N'est-ce pas inhumain de m'empêcher de rendre visite à une personne à laquelle je tiens qui est malade ou mourante?
- Si le virus ne me tue pas, la solitude, l'ennui ou le stress vont s'en charger.
- Qu'est-ce qu'on a fait pour mériter ça?
- Jusqu'où la situation peut-elle empirer? Suis-je assez fort pour survivre?
- Est-ce que je risque de contaminer les proches que je croise?
- Le deuil et les émotions pénibles se manifestent de diverses façons, dont voici quelques exemples courants :
- Changements d'habitudes : sommeil, activité physique, etc.
- Perte d'intérêt à l'égard d'activités que vous aimiez ou trouviez gratifiantes.
- Refus de voir des gens même à distance sûre, de leur parler au téléphone ou par connexion vidéo.
- Évitement de lieux, de gens ou de choses qui vous rappellent ce que vous avez perdu. Cette

réaction peut-être particulièrement désagréable si c'est le fait d'être à la maison qui évoque votre perte.

- Rejet ou évitement d'activités ou de gens qui pourraient pourtant vous faire sentir bien, vous reconforter ou vous rassurer.
- Changements malsains dans votre consommation d'aliments, d'alcool ou d'autres substances.

Agir, c'est prendre soin de vous

Ces émotions, ces idées et ces comportements sont tout à fait normaux. Il y a toutefois des moyens de traverser la pandémie et de vous sentir mieux.

Ressentez ce que vous ressentez – Un ressenti n'est pas bon ou mauvais. La situation est inédite et il est normal de vivre des émotions intenses et inattendues. N'essayez pas d'éviter ou d'occulter les sensations inconfortables : vous risquez de les amplifier. Laissez-les vous traverser. Identifiez-les et pensez à ce que vous avez perdu.

Renseignez-vous, tout en limitant votre exposition aux « mauvaises nouvelles » – Certes, il est important de savoir ce qui se passe, mais limitez le temps que vous consacrez aux actualités et aux « mauvaises nouvelles ». Recherchez les « bonnes nouvelles », qui mettent en valeur la gentillesse, l'humour et la créativité.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler – Voyez ce que vous pouvez faire pour assurer votre sécurité et celle de vos proches en respectant les consignes des spécialistes de santé publique. Prenez-soin de vous : mangez sainement, faites de l'exercice et reposez-vous suffisamment.

Communiquez – Appelez régulièrement votre famille et vos amis. Utilisez Skype, FaceTime ou les réseaux sociaux. Partagez un repas ou regardez une émission ensemble par l'intermédiaire d'Internet. Aidez vos amis et vos voisins tout en respectant les consignes de distanciation. Témoignez votre gratitude aux gens qui assurent les services essentiels.

Recourez au besoin à des services de santé mentale – Si vous croyez avoir besoin d'une aide professionnelle, faites appel à un organisme ou à un programme spécialisé. Il en existe beaucoup, à l'échelle du pays ou des provinces, et un grand nombre ont étendu leur gamme de services, qu'ils offrent même par téléphone et en ligne, en réponse à la pandémie. Si vous faites partie d'une organisation religieuse, communiquez ou renouez avec les autres membres.

Au plus profond de votre deuil, vous aurez sans doute du mal à croire que vous pouvez en sortir et vivre à nouveau pleinement. Le deuil se vit par vagues. Plus qu'une montagne, c'est un chemin vallonné et tortueux. Cela dit, chacun le vit différemment. Si vous constatez des changements chez les gens qui vous entourent et chez vous, c'est probablement votre façon de réagir à votre propre deuil. Essayez d'être gentil et patient envers vous et les autres en ces temps difficiles. Voici quelques pages Web où vous pourrez en apprendre davantage sur le deuil, la perte et la façon d'aider les autres :

Portail palliatif canadien

- [Forums de discussion](#)
- [MonDeuil.ca](#)
- [Consulter un professionnel](#)
- Notre [liste de ressources COVID-19](#) est revue toutes les semaines; on y trouve notamment des ressources sur le deuil et la santé émotionnelle.

Association canadienne pour la santé mentale

- [La COVID-19 et la santé mentale](#)