

Deuil et COVID-19

Information pour les aînés



La pandémie de COVID-19 a laissé son empreinte partout dans le monde en plongeant de nombreuses personnes dans le deuil.^{1,2} En tant qu'aîné·e, vous avez peut-être subi d'autres pertes dans votre vie (perte de mobilité, d'emploi, ruptures, troubles de santé invalidants, etc.),³⁻⁵ ce qui peut affecter votre capacité à surmonter les sentiments de perte et de solitude occasionnés par les restrictions liées à la pandémie, dont les consignes obligeant les gens à rester chez eux. Ces restrictions servent à protéger notre santé, mais elles peuvent aussi nous priver de nos sources de soutien et perturber notre quotidien.

Cette fiche vise à vous aider à mieux comprendre vos sentiments et à vous proposer des stratégies d'adaptation pour vous et vos proches dans ce contexte de pandémie.

Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil est une réaction normale face à la perte de quelque chose ou de quelqu'un qui nous est cher.

Une perte peut avoir un impact sur la perception de soi et l'identité, ou encore venir perturber nos habitudes de vie et nos rapports avec les autres.^{6,7}

Lors de la pandémie, vous avez peut-être vécu:

- la perte d'un·e ami·e ou d'un·e proche
- une perte d'emploi ou de revenu
- la perte de vos liens sociaux et l'absence de célébrations
- la perte de votre vie sociale et de vos réseaux de soutien habituels.

Lorsque les pertes s'accumulent, notre capacité à les surmonter s'amenuise. D'où l'importance de la sensibilisation: en discutant ouvertement des pertes auxquelles nous sommes confrontés en raison de la pandémie, nous serons en mesure de reconnaître nos difficultés et de demander de l'aide, au besoin.

Les signes du deuil

Il n'y a pas qu'une seule « bonne » façon de traverser un deuil. L'expérience du deuil peut varier d'une personne à l'autre. Elle peut être influencée par les expériences passées, la culture, la philosophie de la vie et le soutien disponible.⁸⁻¹¹ Cependant, il existe une variété d'émotions et de comportements fréquemment associés au deuil, y compris:

- tristesse et pleurs
- un sentiment de colère par rapport à la situation
- fatigue et perturbation des habitudes de sommeil (difficulté à dormir ou sommeil excessif)
- un sentiment de solitude
- un sentiment de culpabilité et de l'anxiété par rapport à la situation
- un manque d'intérêt pour les activités habituelles.^{12,14}

Types de deuil

Saviez-vous qu'un deuil « normal » peut durer plusieurs mois? En ayant un bon réseau de soutien social et en faisant preuve de compassion et de bienveillance envers vous-même, on favorise le travail du deuil. En situation



de deuil «normal », on est en mesure de maintenir sa routine quotidienne, même si ce n'est pas facile. Dans certains cas, le travail de deuil peut se compliquer et nécessiter alors une aide professionnelle, comme une psychothérapie.¹⁵⁻¹⁸ D'ailleurs, vous avez peut-être vécu d'autres types de deuil durant la pandémie de COVID-19, dont

le « deuil anticipé », qui peut survenir lorsqu'on prend conscience d'une perte imminente,¹⁹ ainsi que le « deuil inhibé », lorsqu'on doit vivre son deuil sans les rituels habituels ou sans pouvoir se réunir avec des proches et partager sa peine avec eux.²⁰

Si vos sentiments de perte et de deuil s'aggravent au point de perturber votre quotidien, votre motivation, vos relations avec autrui et votre santé mentale, nous vous incitons à demander de l'aide en vous adressant à votre médecin, un·e ami·e de confiance ou une ligne locale d'assistance d'urgence.

Deuil et traumatismes

La pandémie, les récents bouleversements sociaux et les mesures de confinement ont perturbé nos vies, ce qui s'est avéré être une expérience traumatisante pour de nombreux aînés. Les traumatismes psychologiques exacerbent l'expérience du deuil.¹⁵⁻¹⁸ Si cela s'applique à vous, nous vous encourageons à demander de l'aide à un professionnel de la santé.

Comment surmonter le deuil en période de pandémie? Restez en contact aussi fréquent que vous le souhaitez avec vos proches.

(P. ex. famille, amis, membres de votre entourage à qui vous faites confiance) via le moyen de communication à grande distance de votre choix (p. ex. lettres, téléphone ou visioconférence). Veuillez vous reporter aux Ressources pour des liens de téléchargement ou pour en savoir plus sur le fonctionnement des diverses plateformes de communication.^{21, 22}

- **Lorsque vous serez prêt.e, essayez « d'assumer » votre deuil**
Identifiez puis notez sur papier les pertes que vous avez vécues. Ensuite, vous pourrez réfléchir à vos forces et aux stratégies qui vous permettront de surmonter chacune des pertes énoncées.^{21,23}
- **Pratiquez l'autocompassion**
Déterminez quelles sont les activités qui vous procurent un sentiment de bien-être, pratiquez-les et donnez-vous le temps et les moyens nécessaires pour faire votre deuil.^{21, 23.}
- **Adoptez une alimentation saine et pratiquez des activités physiques à domicile sur une base quotidienne**
Faites votre possible pour manger de façon équilibrée en consommant des légumes, des fruits, des noix et des protéines maigres, et efforcez-vous de faire 2 h ½ d'exercices aérobiques par semaine.²²
- **En cas de besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide à des professionnels.**

Ressources

Gestion du deuil, Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- [CAMH COVID-19 Tips for Managing Grief](#) (vidéo YouTube)
- [Perte, chagrin, et guérison](#)
- [Grieving: Where to go when you're looking for help](#)
- [Coping with loss and grief](#)

Gestion du deuil, autres organismes (à l'exclusion de CAMH)

- [Grief Resources During COVID-19](#) (Families First)
- [COVID-19 Resources Toolkit](#) (Spectrum Health Care)
- [Understanding Grief in the Age of the COVID-19 Pandemic](#) (de Kendra Cherry publié dans VeryWell Mind)
- [Comprendre et vivre une perte et un deuil](#) [Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Ontario]
- [Le deuil](#) [Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) national]
- [How to Support Someone who is Grieving](#) (Families First)
- [Grief Resources](#) (Families First)
- [Understanding Grief in the Context of Job Loss and Lifestyle Adjustment](#) (Millicent Nuver Simmelink pour la National Career Development Association)

Ressources pour les Autochtones

- [Indigenous Voices: Honouring our Loss and Grief](#) (vidéo; livingmyculture.ca)
- [Teachings to Support Grief and Loss in First Nations, Inuit, and Métis Communities](#) (Action Cancer Ontario)
- [Complicated Grief in Aboriginal Populations](#) (Spivak et al., 2012)

Lignes d'aide pour les aînés

- Talk2NICE de l'Initiative nationale pour le soin des personnes âgées (NICE)
 - Appelez ou remplissez une demande de contact pour recevoir un appel amical d'un.e intervenant.e ou d'un.e étudiant.e en travail social NICE, ou pour avoir une courte consultation avec l'une de ces personnes. Remarque : il ne s'agit pas d'une ligne de crise.
 - Téléphone: 1 -844-529-7292 [[Demande de contact \(en anglais\)](#)]

- La ligne d'assistance aux personnes âgées (sans frais en Ontario)
 - Une ligne d'aide et de téléconsultation pour les aînés en situation de maltraitance ou à risque de maltraitance.
 - Téléphone: 1-866-299-1011

Comment utiliser les plateformes de visioconférence (cliquer sur le texte en bleu pour ouvrir le lien)

- [Facetime](#)
 - [Tutoriel vidéo \(en anglais\)](#)
- [Google Duo](#)
 - [Tutoriel vidéo \(en anglais\)](#)
- [Skype](#)
 - [Tutoriel vidéo \(en anglais\)](#)
- [Zoom](#)
 - [Tutoriel vidéo \(en anglais\)](#)
- [Google Meet](#)
 - [Tutoriel vidéo \(en anglais\)](#)

References

1. Berinato, S. (2020). That discomfort you're feeling is grief. Harvard Business Review. Available: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Accessed December 11, 2020. Canadian Centre on Substance Use and Addiction. (2020).
2. Weir, K. (2020). Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives. American Psychological Association News & Events. Consultable à l'adresse: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Consulté December 11, 2020.
3. Windsor, T.D., Burns, R.A. et Byles, J.E. (2013). Age, physical functioning, and affect in midlife and older adulthood. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68 (3), 395–399.
4. Campbell, A.D. (2020, June 5). Practical implications of physical distancing, social isolation, and reduced physicality for older adults in response to COVID-19. *Journal of Gerontological Social Work*, 1–3.
5. Courtin, E. et Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25 (3), 799–812.
6. Gillies, J. et Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19 (1), 31–65.
7. Papa, A. et Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of Loss and Trauma*, 18 (2), 152–169.
8. Kokou-Kpolou, K., Mbassa, M.D., Moukouta, C.S., Baugnet, L. et Kpelly, D.E. (2017). A cross-cultural approach to complicated grief reactions among Togo–Western African immigrants in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48 (8), 1247–1262.
9. Shimizu, K. (2020). Risk factors of severe prolonged grief disorder among individuals experiencing late-life bereavement in Japan: A qualitative study. *Death Studies*, 1–9.
10. Spiwak, R., Sareen, J., Elias, B., Martens, P., Munro, G. et Bolton, J. (2012). Complicated grief in Aboriginal populations. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 204–209.

11. Oyeboode, J.R. et Owens, R.G. (2013). Bereavement and the role of religious and cultural factors. *Bereavement Care*, 32 (2), 60–64.
12. Kavan, M.G. et Barone, E.J. (2014). Grief and major depression: Controversy over changes in DSM-5 diagnostic criteria. *American Family Physician*, 90 (10), 693–694.
13. Friedman, R.A. (2012). Grief, depression, and the DSM-5. *The New England Journal of Medicine*, 366 (20), 1855–1857.
14. Goveas, J.S. & Shear, M.K. (2020). Grief and the COVID-19 pandemic in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (10), 1119–1125.
15. Shear, K.M. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 119–128.
16. Shear, M.K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. et al. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28 (2), 103–117.
17. Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs S.C., Parkes, C.M, Aslan, M., Goodkin, K. et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Med*, 6 (8), e1000121.
18. Wetherell, J.L. (2012). Complicated grief therapy as a new treatment approach. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 159–166.
19. Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. & Sower, E. (2016). Anticipatory grief. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 18 (1), 15–19.
20. Mortell, S. (2015). Assisting clients with disenfranchised grief. *Mental Health Services*, 53 (4), 52–57.
21. CAMH. (2020). Perte, chagrin et guérison. La santé mentale et la pandémie de COVID-19. Consultable à l'adresse: <https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>. Consulté December 11, 2020.
22. A guide to getting through grief: Harvard Mental Health Letter. Retrieved from Harvard Health Publishing. Consultable à l'adresse: <https://www.health.harvard.edu/newsletter/article/a-guide-to-getting-through-grief#:~:text=Eat%20well,eating%20small%20portions%20more%20frequently>.
23. Pennebaker, J.W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2), 226–229.