



La COVID-19 change le processus de deuil pour les employés

La mort n'est jamais facile à accepter, surtout lorsqu'elle survient soudainement. Les gens trouvent du réconfort et vivent leur deuil de différentes façons, par exemple en passant du temps en famille, en parlant à un ami, en se concentrant sur un projet spécial, en tenant un journal ou en s'adonnant à d'autres activités. La distanciation sociale et le stress associé à la COVID-19 peuvent rendre l'acceptation d'un décès encore plus difficile. Les conseillers d'Aspiria ont formulé plusieurs recommandations pour aider les gens à vivre leur deuil de façon saine compte tenu des restrictions imposées par la pandémie de coronavirus.

Reconnaissez vos émotions. La perte soudaine d'un être cher est une épreuve en soi, et le stress accru par la distanciation sociale et la COVID-19 peut compliquer encore plus vos émotions. Donc, prenez le temps de reconnaître ces émotions et sachez que ce que vous ressentez est normal parce le deuil durant une pandémie est une expérience très différente pour vous.

Trouvez une façon de faire vos adieux. Les rituels sont des éléments très importants du processus de deuil, surtout si vous ne pouvez pas faire vos adieux en personne. Vous pouvez écrire une lettre au défunt, allumer une bougie, prendre ou photo ou poser tout autre geste significatif pour vous aider à comprendre que cette personne n'est plus.

Sachez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. Ce n'est pas un processus linéaire comportant une série d'étapes à suivre. Vous pouvez être très triste un jour, et en colère ou désespéré le lendemain. Faites preuve de patience et de compassion envers vous-même.

Communiquez avec votre famille et vos amis. Vous n'avez pas à traverser cette épreuve seul. Même si la situation ne permet pas les contacts physiques, vous pouvez téléphoner aux membres de votre famille ou à vos amis, ou bavarder avec eux en vidéo. Dès que vous êtes prêt à parler de ce que vous éprouvez, n'hésitez pas à le faire.

Prenez soin de vous. La gestion d'émotions intenses peut demander beaucoup d'énergie. Dans ces moments, vous devrez peut-être vous occuper un peu plus de vous, entre autres en mangeant le plus sainement possible, en buvant de l'eau, en dormant et en faisant de l'exercice ou des activités que vous aimez. Si vous avez du mal à gérer certains comportements, par exemple l'usage de tabac ou la consommation d'alcool, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Ne prenez pas de décisions importantes. Vous aurez peut-être besoin de temps pour maîtriser vos émotions et vous habituer à vivre sans l'être cher que vous venez de perdre. Il peut être difficile de penser clairement, puisque la mémoire, l'apprentissage et les fonctions cognitives peuvent être affectées. Ne vous forcez pas à prendre de grosses décisions qui pourraient avoir des conséquences majeures dans votre vie.