



*Vivre un deuil en temps de pandémie et de confinement –  
quelques conseils*

*Mai 2020*



## Table des matières

Conseils aux personnes endeuillées en période de pandémie .....	3
Quand l'imagination est mauvaise conseillère.....	3
Une épreuve à traverser, en plusieurs étapes .....	4
Se donner la permission d'être triste .....	4
Les impacts du confinement sur les personnes endeuillées .....	4
Souligner le départ, peu importe la manière : l'importance des rituels funéraires.....	5
Des accommodements aux rites funéraires traditionnels .....	6
Le deuil, phénomène omniprésent en période de pandémie.....	7
Conseils pour les psychologues qui accompagnent des personnes endeuillées .....	8
Les derniers moments .....	8
Le deuil compliqué et persistant .....	9
Une place au soutien des psychologues.....	9
Pour aider les enfants et les adolescents à traverser un deuil .....	10
Pour aller plus loin.....	10
Sites web .....	10
Ressource de soutien .....	11
Articles scientifiques.....	11

Les mesures de confinement et de distanciation physique mises en place par le gouvernement afin de réduire la propagation de la COVID-19 ont des impacts significatifs auprès des personnes qui doivent composer avec la perte d'un être cher. Le document suivant vise à soutenir les personnes endeuillées dans le contexte actuel de pandémie, ainsi que les psychologues qui travaillent auprès de ces personnes.

Dans une première section, des conseils sont proposés pour soutenir les personnes endeuillées dans ce contexte exceptionnel. Une deuxième section aborde l'impact de la COVID-19 sur les rituels funéraires et l'importance de ces rituels dans le processus de deuil. Une troisième section offre des conseils aux psychologues qui accompagnent les personnes endeuillées. En dernier lieu, des outils pour aider les enfants et les adolescents à mieux composer avec le deuil sont présentés, de même que diverses ressources et articles scientifiques en lien avec le deuil en temps de pandémie et de confinement.

## **Conseils aux personnes endeuillées en période de pandémie**

Dans le contexte actuel de pandémie, des centaines de familles ont récemment appris le décès d'un proche tout en n'ayant pu être auprès d'eux dans les derniers jours, les derniers moments. Ils n'ont souvent pas pu leur parler ni les toucher une dernière fois. Or, en temps normal, la capacité de « faire son deuil », selon l'expression consacrée, est facilitée par notre présence auprès de la personne en fin de vie.

En ce sens, on peut se rappeler que, pour les personnes en fin de vie, même si elles semblent inconscientes, l'ouïe et le toucher peuvent être les derniers sens à s'éteindre. Ce n'est pas parce que la personne ne réagit pas qu'elle ne comprend pas. Il est donc toujours pertinent d'aller les rencontrer dans leurs derniers moments, de les toucher, d'écouter de la musique ensemble, par exemple, jusqu'aux derniers instants. Les veiller le plus longtemps possible peut être apaisant et favoriser le processus de deuil : on peut alors se dire, qu'au moins, la personne aimée n'est pas partie toute seule.

Or, en cette période exceptionnelle, on est souvent privé des éléments qui facilitent habituellement le deuil. On peut être privé des derniers moments passés ensemble, de faire ses adieux, d'accompagner dans les paroles, le toucher, etc. Pour toutes ces raisons, il est normal de vivre une détresse supplémentaire, ainsi que des sentiments d'impuissance et de désespoir accrus.

### **Quand l'imagination est mauvaise conseillère**

Accompagner un proche dans la mort, lui parler, lui tenir la main, rester à ses côtés, parfois même quelques heures après qu'il ait rendu l'âme, tout cela apaise et permet d'amorcer le processus du deuil. C'est pourquoi les décès subits ou tragiques, ajoutent à la douleur, comme si ce moment inestimable avait été volé aux proches. La mise à l'écart forcée en raison de la pandémie suscite chez certains l'anticipation d'images terrifiantes des derniers moments, images qui sont parfois éloignées de la réalité. Ce n'est alors plus la situation qui crée un traumatisme, mais la vision que l'on s'en fait. L'imagination n'est pas toujours bonne conseillère,

elle peut avoir tendance à dramatiser à outrance. Il faut tenter, dans la mesure du possible, d'éviter d'imaginer les scénarios catastrophes, et plutôt tenter consciemment d'imaginer des scénarios plus apaisants.

## **Une épreuve à traverser, en plusieurs étapes**

Chacun de nous craint la mort, les souffrances physiques et psychologiques précédant le dernier souffle, puis, la solitude totale. Le départ d'un être cher peut infliger un état de choc : on refuse d'accepter ce qui constitue, dans les faits, un phénomène naturel. À la suite de cet état de choc, on peut remarquer des réactions douloureuses comme la colère, le déni, le désespoir, ainsi qu'un relâchement de nos habitudes quotidiennes. Il ne faut jamais perdre de vue qu'après cette « descente aux enfers » viendra une lente remontée vers une certaine sérénité. Chaque personne traversera ces différentes étapes à son propre rythme, avec des allers et retours parfois nombreux et souvent douloureux entre chacune des étapes et chacune des émotions ressenties.

Les réactions vécues par chacun d'entre nous face au deuil d'un proche sont diverses. Il n'est pas anodin de noter que ces réactions peuvent parfois être surprenantes, voire effrayantes. Par exemple, dans les jours et semaines qui suivent la mort d'un proche, il n'est pas rare d'entendre des gens rapporter des hallucinations visuelles, auditives ou olfactives. On peut avoir l'impression de voir la personne décédée, d'entendre sa voix ou de sentir son odeur; il s'agit de sensations tout à fait normales.

## **Se donner la permission d'être triste**

Le confinement n'est pas une chose facile. Par contre, il peut aussi constituer une occasion pour les endeuillés de prendre un temps d'arrêt, ce que le tourbillon de la vie d'avant la COVID-19 ne permettait pas toujours. Cette pandémie prive les proches de se rassembler, mais elle nous invite à trouver refuge en nous-mêmes pour nous rapprocher de l'être cher qui nous a quitté. La mort est ainsi apprivoisée lentement, en intégrant intérieurement le lien préexistant. Se replonger dans les souvenirs, les lettres, les photos, peut faire du bien, pour faire de ces objets le symbole de notre lien avec la personne décédée. Parfois, un objet significatif appartenant à la personne peut aussi contribuer au processus de deuil.

Malgré le fait que les familles ne puissent se voir en personne, parler au téléphone ou en vidéoconférence avec les proches endeuillés, partager des souvenirs de bons moments, peut aussi apporter du réconfort à certains. Chacun peut trouver ou même inventer des stratégies différentes qui lui conviennent afin de s'apaiser.

## **Les impacts du confinement sur les personnes endeuillées**

Il est donc évident que les mesures de confinement peuvent représenter un défi supplémentaire pour les personnes qui doivent vivre un deuil, une épreuve déjà difficile, tant physiquement qu'émotionnellement. En effet, en raison de la pandémie, une partie de l'énergie de la personne endeuillée est déjà mobilisée, car nous devons tous nous adapter à une nouvelle réalité qui est indépendante de notre volonté.

## Souligner le départ, peu importe la manière : l'importance des rituels funéraires

Les rituels funéraires jouent un rôle important dans le processus de deuil; ce n'est pas sans raison qu'ils font partie des traditions de toutes sociétés. « En recevant le soutien de la famille élargie et de la communauté et en honorant la mémoire du défunt, on donne un sens à cet événement tragique. Or, en ce moment, les lieux de culte sont fermés, ce qui peut être vécu difficilement par les croyants. Les salons funéraires, pour leur part, sont considérés comme des services essentiels, mais ils doivent respecter les mesures de distanciation physique. Les familles ne peuvent accueillir plus de 10 ou 20 invités, selon la superficie de la salle. Et ceux-ci doivent conserver entre eux une distance de deux mètres, ce qui rend ces rencontres plutôt surréalistes ».<sup>1</sup>

Prendre un moment avec les personnes vivant sous un même toit, dans une rencontre téléphonique ou virtuelle, pour évoquer le souvenir du défunt, mémoriser son affection, c'est autant d'occasions de soulager sa peine. Bien que ces rencontres puissent être apaisantes, elles ne devraient jamais remplacer les rites funéraires : reportez-les, mais ne les annulez pas, en raison de leur rôle déterminant dans le processus de deuil. Il est également essentiel de se rappeler que ce sont les circonstances qui forcent le report des rites funéraires et non le choix des proches de la personne décédée. Les proches auront peut-être tendance à se culpabiliser du report des funérailles alors qu'ils n'y sont pour rien; il s'agit d'un sentiment normal. Or, le sentiment de culpabilité doit, ici, être compris comme un sentiment d'impuissance de n'avoir pu offrir le meilleur à l'être cher ou de n'avoir pu exécuter ses volontés.

On peut par ailleurs trouver d'autres moyens de marquer le décès pour combler le besoin d'être en communion et soutenu par les autres. Il n'est évidemment pas simple de réinventer dans l'urgence des rituels qui existent depuis des centaines d'années : il s'agit ici de faire preuve de créativité tout en suggérant des gestes susceptibles de remplacer les rituels funéraires traditionnels. On peut adresser un premier adieu au défunt quelques heures après le décès ou dans les jours qui suivent. On peut le faire en présence du défunt au salon funéraire, en respectant les règles sanitaires, ou chez soi, devant une photo de la personne décédée. Quelques jours ou quelques semaines après le décès, on peut organiser une rencontre virtuelle pour permettre aux membres de la famille et à l'entourage de se rassembler et d'exprimer leurs émotions. Une période de silence peut être alors respectée, des textes lus et des pièces musicales significatives jouées. Enfin, une fois le confinement terminé, il sera toujours possible d'organiser des funérailles officielles devant l'urne (ou éventuellement un cercueil qui sera toutefois fermé si le délai de 30 jours pour exposer un corps embaumé est expiré).

Il est primordial que les rites funéraires soient honorés, dans le futur, afin qu'ils soient aussi fidèles que possible à ce que la personne décédée souhaitait. « Les rites sont importants pour le processus du deuil dans la mesure où ils ont une signification pour les proches. Ils peuvent prendre d'autres formes, comme des rencontres virtuelles pour se remémorer des beaux moments vécus avec la personne décédée, partager des photos, de la musique, faire des rituels

---

<sup>1</sup> Viens, N. (2020, 20 avril). Comment vivre en deuil en temps de pandémie. *Université de Montréal, Nouvelles*. Repéré à <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2020/04/20/comment-vivre-un-deuil-en-temps-de-pandemie/>

dans la nature. Il faut symboliser cet évènement-là ». <sup>2</sup> Dans le contexte actuel de la pandémie, le respect de la distanciation physique nous prive de la proximité des gens qui sont importants pour nous, proximité qui est habituellement favorisée par les rites funéraires. Or, on peut toujours favoriser les rapprochements virtuels par le biais de la technologie, en utilisant la visioconférence.

### Des accommodements aux rites funéraires traditionnels<sup>3</sup>

La distanciation physique a un impact sur les personnes endeuillées et sur la manière dont les funérailles sont réalisées. De fait, on observe que de plus en plus d'endeuillés choisissent d'organiser des funérailles privées ou ont recours à des services de crémation pour remplacer les rites funéraires traditionnels.

Si vous n'êtes pas en mesure d'assister à des funérailles, il est toujours possible de démontrer votre soutien à la famille et aux amis endeuillés de diverses autres manières :

- Vérifiez auprès de la famille du défunt s'il a été prévu de planifier une diffusion en direct du service funéraire. De cette façon, vous pourriez assister virtuellement aux funérailles ou les regarder plus tard.
- Si les funérailles sont retardées en raison du contexte, ou si elles sont réservées à un nombre restreint de personnes, vous pourriez créer une petite cérémonie intime à la maison, à la mémoire de la personne décédée.
- Prenez le temps de regarder les photographies du défunt, allumez une bougie, écrivez-leur un message ou suivez l'un de vos propres rituels culturels ou spirituels.
- Si vous n'êtes pas isolé, vous pourriez peut-être visiter un endroit significatif pour vous ou le défunt, en gardant à l'esprit les règles de distanciation physique. L'envoi de fleurs est un geste simple mais significatif. Vous pouvez les envoyer au salon funéraire ou au domicile des personnes endeuillées et inclure une note pour exprimer vos condoléances et votre tristesse de ne pas pouvoir y assister.
- Envoyez une carte de sympathie avec un message sincère. Vous pouvez choisir de partager un souvenir préféré du défunt. Un message simple peut fournir le réconfort nécessaire pour les personnes endeuillées qui savent que vous pensez à eux.
- Demandez s'il existe un livre d'or en ligne pour que les amis et les membres de la famille puissent le signer et offrir leurs condoléances. Les membres de la famille trouvent souvent réconfortant de lire ces messages et de les rendre disponibles en ligne, il est aussi facile de les consulter ultérieurement. Demandez si le défunt a une page active sur les réseaux sociaux sur laquelle vous pouvez écrire un message.

---

<sup>2</sup> Source : Lebel, A. (2020, 18 avril). Repéré à <https://www.infodimanche.com/actualites/covid-19/390180/vivre-son-deuil-en-periode-de-covid-19>

<sup>3</sup> Cette section est adaptée de: Funeral Support and Physical Distancing. Australian Centre for Grief and Bereavement. Repéré à: [https://www.grief.org.au/ACGB/ACGB Publications/Resources for the Bereaved/Grief and Bereavement and Coronavirus COVID-19 .aspx?hkey=550af25b-9dba-41a5-8c26-01b5569b16dd&WebsiteKey=784c9bc2-589a-42fd-90e2-cb71549cf15b](https://www.grief.org.au/ACGB/ACGB%20Publications/Resources%20for%20the%20Bereaved/Grief%20and%20Bereavement%20and%20Coronavirus%20COVID-19.aspx?hkey=550af25b-9dba-41a5-8c26-01b5569b16dd&WebsiteKey=784c9bc2-589a-42fd-90e2-cb71549cf15b)

- Pour certaines personnes, faire un don au nom du défunt pourrait s'avérer apaisant, non seulement pour lui rendre hommage, mais également pour créer un impact positif sur la vie des autres.
- Envisagez d'écrire ou d'enregistrer un message qui pourra être lu ou diffusé par une personne présente aux funérailles.
- Contactez les personnes qui ont assisté aux funérailles par téléphone ou par le biais d'une application telle que *Facetime* ou *Skype* afin de savoir comment la cérémonie s'est déroulée. Il s'agit aussi d'une bonne occasion pour parler du défunt, pour partager vos souvenirs et libérer votre chagrin.
- Se recueillir sur la tombe du défunt dans les jours qui suivent les funérailles permet de respecter la distanciation sociale. Alors, la personne endeuillée peut s'adresser au défunt comme s'il était là, présent devant elle, et lui communiquer, entre autres choses, ce qu'elle n'a pas eu l'occasion de lui dire en personne.
- En raison des restrictions actuelles contre le coronavirus, les circonstances du deuil peuvent être particulièrement pénibles ou traumatisantes. N'hésitez pas à communiquer avec un professionnel au besoin, pour obtenir du soutien ou des conseils pour mieux soutenir une personne endeuillée.

Par ailleurs, dans l'adaptation des rituels funéraires, il est impératif de tenir compte des différences culturelles et religieuses. En effet, le Québec est un territoire multiculturel et il est important d'en tenir compte dans nos échanges avec nos clients, tant auprès des jeunes que des personnes âgées. Il faut se rappeler qu'il y a des différences culturelles notables dans les manières d'exprimer son deuil, ainsi que dans les rituels entourant la mort.

## **Le deuil, phénomène omniprésent en période de pandémie**

« On réalise souvent l'importance d'une chose lorsqu'elle vient à manquer. L'interdiction de se rassembler nous rappelle que les rituels sociaux, et notamment funéraires, ont toujours leur place dans nos sociétés modernes. Un deuil ne se vit pas que dans l'intimité. Il a besoin de se vivre ouvertement avec une communauté. On escamote souvent cet aspect communautaire du deuil en Occident, où la mort est malheureusement devenue un sujet tabou. Certaines personnes tentent d'éviter les rituels funéraires parce qu'elles pensent qu'elles vont moins souffrir. Mais tout ce qui n'est pas vécu au cours du rituel funéraire est simplement reporté et se manifeste dans des conditions qui sont souvent plus difficiles. »<sup>4</sup>

À moyen terme, on recommande un retour à la vie normale pour les endeuillés, comme se réinvestir dans des activités qu'on aimait, reprendre la routine et retourner au travail. Dans la situation de pandémie, rien n'est absolument normal et le retour à la routine est quasi-impossible. Ça peut être insécurisant, parce qu'il y a une perte de repères et parce que la routine est fragilisée. Il faudra alors s'assurer de recourir à son réseau social ou familial, soit par téléphone ou par écrans interposés, afin de briser l'isolement.

---

<sup>4</sup> Viens, N. (2020, 20 avril). Comment vivre en deuil en temps de pandémie. *Université de Montréal, Nouvelles*. Repéré à <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2020/04/20/comment-vivre-un-deuil-en-temps-de-pandemie/>

Être en deuil, c'est perdre. Durant la pandémie, nous faisons de « petits deuils » à tous les jours : perte de notre liberté de mouvement, perte d'activités favorites, perte de rencontres sociales, etc. Malgré que cela sollicite notre capacité de résilience, au quotidien, et que les effets puissent s'accumuler, nous pouvons nous reconforter en nous rappelant que cette situation est temporaire. La personne en deuil d'un être cher, elle, laisse partir cette personne pour toujours.

De plus, la mort de nos parents peut nous rappeler que nous allons mourir et que c'est le tour de notre génération de mourir maintenant, une réalisation qui n'est pas toujours confortable. Pour toutes ces raisons, il faut *donner du temps au temps* pour pouvoir apprivoiser le deuil et donner un sens à cette épreuve que nous devons tous traverser.

## Conseils pour les psychologues qui accompagnent des personnes endeuillées

### Les derniers moments<sup>5</sup>

Faire ses adieux à un être cher commence souvent bien avant les funérailles ou de l'enterrement. Pour plusieurs personnes, les derniers jours et heures auprès d'un proche en fin de vie sont particulièrement émouvants. « Normalement, nous pouvons tenir la main d'un être cher, avoir des conversations significatives, souligner le lien qui nous unit, faire amende honorable », explique Robert Neimeyer, directeur du *Portland Institute for Loss and Transition* et professeur émérite de psychologie à l'Université de Memphis. « Quand nous sommes en mesure de faire ces choses, cela adoucit le coup de la perte. »

Avec les strictes mesures de confinement mises en place dans la plupart des hôpitaux, plusieurs personnes ne peuvent pas faire leurs derniers adieux. Ceci est vrai lorsque des gens meurent de la COVID-19, mais également lorsque le décès survient en raison de maladies plus connues comme les crises cardiaques ou le cancer. Bien que ces mesures soient essentielles pour ralentir la propagation de la maladie, elles compliquent aussi le deuil des personnes endeuillées, qui ne peuvent pas être ensemble pour vivre ce processus.

Certaines personnes ont commencé à combler ce vide à l'aide de funérailles virtuelles, mais la technologie est un substitut imparfait à une étreinte en personne. « Le fait d'être à proximité physique avec des amis ou d'autres personnes en deuil nous aide à produire des hormones de bien-être comme l'ocytocine, la dopamine et la sérotonine », explique la Dre Cormier, psychologue. Lorsque les gens ne sont pas physiquement présents pour faire leurs adieux et pleurer avec d'autres personnes en deuil, ils sont plus susceptibles de ressentir un sentiment de perte ambiguë. Lorsqu'on compose avec ce type de perte, il est plus difficile de faire son deuil. Cette situation génère de la frustration et de l'impuissance. La question qui se pose est la suivante : Comment pouvons-nous développer de nouveaux rituels pour nous aider à faire face à la mort dans la situation où nous nous trouvons actuellement? Nous devons trouver de

---

<sup>5</sup> Texte adapté de la source suivante : APA. (2020). Grief and COVID-19: Saying goodbye in the age of physical distancing. Repéré à <https://www.apa.org/topics/covid-19/grief-distance>

nouvelles façons d'honorer la mort et prendre aussi le temps nécessaire pour composer avec notre deuil. Dans ce contexte, nous devons peut-être nous tourner auprès des psychologues, intervenants spirituels et autres professionnels pour développer de nouvelles stratégies.

## **Le deuil compliqué et persistant**

Les circonstances actuelles peuvent augmenter les chances qu'une personne endeuillée développe un deuil compliqué, également connu sous le nom de trouble de deuil prolongé. Le deuil prolongé est un chagrin intense qui est distinct de la dépression. Le DSM-5 privilégie le terme trouble de deuil compliqué et persistant, défini comme une douleur prolongée d'une durée d'au moins 12 mois. Un ajout proposé à la prochaine Classification Internationale des maladies (CIM-11) définit le deuil prolongé lorsqu'il est présent pour une durée d'au moins six mois. Bien que ces deux classifications diffèrent quant au moment à partir duquel le deuil se prolonge, ils s'entendent sur la caractéristique clé de cette condition soit un deuil qui persiste et interfère avec le fonctionnement normal.

Le chagrin prolongé est marqué par un désir et une tristesse persistante pour le défunt et un sentiment d'incrédulité ou d'incapacité à accepter la perte. Sans traitement, un deuil prolongé augmente le risque de toxicomanie, de troubles du sommeil, de troubles du fonctionnement immunitaire et de pensées suicidaires (Shear, 2015).

Au cours de la dernière décennie, les chercheurs ont beaucoup appris sur le deuil prolongé ou compliqué. Pour un résumé de la recherche et du traitement du deuil prolongé, voir Weir (2018). Les facteurs de risque du développement d'un deuil compliqué comprennent notamment l'isolement social, l'insécurité du patron d'attachement, l'anxiété et le fait que la perte soit soudaine ou incontrôlable. Les circonstances dans lesquelles les décès se produisent actuellement, souvent en présence de problèmes relationnels non résolus, constituent des conditions qui peuvent favoriser le développement d'un deuil compliqué.

## **Une place au soutien des psychologues**

La dépression et l'anxiété peuvent coexister avec un deuil prolongé, et les traitements pharmacologiques peuvent parfois aider à traiter ces symptômes concomitants. Mais pour le deuil compliqué et persistant, la psychothérapie constitue le traitement à privilégier (étalon-or). La recherche a constaté que l'ajout d'un antidépresseur à son traitement n'améliorait pas les symptômes d'un deuil prolongé (Shear et al., 2016). « Le cœur d'un deuil compliqué et persistant n'est pas modifié par la pharmacothérapie. Le seul traitement fondé sur des preuves est psychologique », explique le Dr Neimeyer.

Malheureusement, le deuil et la perte font l'objet d'une infime attention dans de nombreux programmes de formation en psychologie. Cependant, en raison de la pandémie, le deuil sera peut-être une situation à laquelle de plus en plus de cliniciens devront faire face. « Peu d'entre nous ont une formation sérieuse pour faire face au deuil et à la perte. L'approfondissement des compétences en matière de traitement du deuil devra être une priorité pour de nombreux psychologues pour les années à venir », déclare le Dr Neimeyer. « Nous aurons un immense défi en tant que profession, mais aussi une vaste opportunité pour aider les gens à faire face à ces éléments de souffrance ».

## **Références**

Shear, K. (2015). Complicated Grief. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 153-160. doi: 10.1056/NEJMcp1315618

Shear, K., Reynolds III, C. F., Simon, N. M., Zisook, S., Wang, Y., Mauro, C., Duan, N., Lebowitz, B., & Skritskaya, N. (2016). Optimizing Treatment of Complicated Grief. A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 73(7), 685-694. doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.0892

Weir, K. (2018). New paths for people with prolonged grief disorder. *Monitor*, 49(10). Repéré à <https://www.apa.org/monitor/2018/11/ce-corner>

## Pour aider les enfants et les adolescents à traverser un deuil

Ces documents ont été développés pour soutenir les enfants et les adolescents qui vivent un deuil dans un contexte de pandémie.

- [https://www.deuil-jeunesse.com/uploads2/files/files/Document%20pour%20le%20COVID-19%20\(version%20finale\)%20.pdf](https://www.deuil-jeunesse.com/uploads2/files/files/Document%20pour%20le%20COVID-19%20(version%20finale)%20.pdf)
- Maladie à Coronavirus COVID19: Le deuil chez l'enfant et l'adolescent  
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-32W.pdf>
- Josée Jacques. (2020). COVID-19: Comment expliquer la mort d'un être cher à un enfant. Repéré à <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/04/16/20200416-covid19-how-explain-death-loved-one-child/>

## Pour aller plus loin

### Sites web

Le Ministère de la Santé et des Services sociaux a développé une fiche d'information sur le deuil dans un contexte de pandémie. Celle-ci présente les réactions les plus fréquentes lorsqu'une personne vit un deuil, les stratégies pour s'y adapter de même que des ressources de soutien disponibles.

- Gouvernement du Québec: Ministère de la santé et des services sociaux. (2020). Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie (maladie Coronavirus COVID-19). Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-17W.pdf>

Le guide suivant a été développé pour diminuer les répercussions négatives de la pandémie auprès des personnes endeuillées et pour soutenir leur résilience.

- Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie. Viens, N. (2020). PRAXIS. Centre de développement professionnel Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal. Repéré à

[https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations\\_sur\\_l\\_accompagnement\\_des\\_personnes\\_endeuillees/Guide\\_deuil\\_pandemie.FR.pdf](https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations_sur_l_accompagnement_des_personnes_endeuillees/Guide_deuil_pandemie.FR.pdf)

Cet article aborde le deuil, la résilience et l'importance de maintenir les liens sociaux en temps de pandémie.

- APA. (2020). Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives. Repéré à <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>

La santé publique du Nouveau-Brunswick propose des conseils pour composer avec le chagrin et le deuil pendant la crise de la COVID 19, dans une fiche sur la santé mentale en lien avec l'adaptation psychologie pendant la pandémie de COVID-19.

- [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies\\_transmissibles/content/maladies\\_respiratoires/coronavirus/la-sante-mentale-et-ladaptation-psychologique-pendant-la-pandemi.html#4](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_respiratoires/coronavirus/la-sante-mentale-et-ladaptation-psychologique-pendant-la-pandemi.html#4)

## Ressource de soutien

Service gratuit de soutien, de conseils concrets et de référencement aux ressources spécialisées locales pour faciliter le deuil en période de pandémie. [jaccompagnecovid19@gmail.com](mailto:jaccompagnecovid19@gmail.com).

## Articles scientifiques

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chew, Q. H., Wei, K. C., Vasoo, S., Chua, H. C., & Sim, K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Medical Journal*. <https://doi.org/10.11622/smedj.2020046>
- Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Conversano, C. (2020). Psychological Resources against the Traumatic Experience of Covid-19. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 85–87. <https://doi.org/10.36131/CN20200210>
- Iglewicz, A., Shear, M. K., Reynolds, C. F., Simon, N., Lebowitz, B., Zisook, S., & Reynolds, C. F., 3rd. (2020). Complicated grief therapy for clinicians: An evidence-based protocol for mental health practice. *Depression & Anxiety (1091-4269)*, 37(1), 90–98. <https://doi.org/10.1002/da.22965>
- Scalabrini, A., Mucci, C., Angeletti, L. L., & Northoff, G. (2020). The Self and Its World: A Neuro-Ecological and Temporo-Spatial Account of Existential Fear. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 46–58. <https://doi.org/10.36131/CN20200203>
- Steele, H. (2020). COVID-19, Fear and the Future: An Attachment Perspective. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 97–99. <https://doi.org/10.36131/CN20200213>
- Sun, Y., Bao, Y., & Lu, L. (2020). Addressing mental health care for bereavements during COVID-19 pandemic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. <https://doi.org/10.1111/pcn.13008>

Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Palliative Care Providers. *Journal of Pain and Symptom Management*. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012>

Worden, J., W. (2009) *Grief Counseling and Grief Therapy; A handbook for the mental Health Practitioner* (fourth edition). Springer, NY.

Yardley, S., & Rolph, M. (2020). Death and dying during the pandemic. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 369, m1472. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1472>