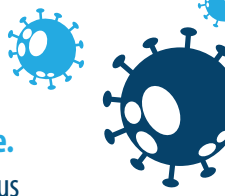


La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et vos proches.

Chagrin et deuil

La pandémie mondiale de COVID-19 a perturbé le processus de deuil pour de nombreuses personnes au Nouveau-Brunswick. Les personnes qui ont perdu un être cher doivent également faire face à des restrictions portant sur les déplacements et le nombre de personnes qui peuvent se réunir ainsi qu'à l'isolement, ce qui les tient à l'écart de leur famille et de leurs amis lorsqu'elles en ont le plus besoin. Heureusement, tout comme le deuil ne fait pas de pause, la guérison ne fait pas de pause non plus. Et vous n'êtes pas seul dans votre deuil.

Étapes pour vous aider, vous et votre famille, à vous rétablir

Il est important pour vous et votre famille de trouver comment répondre à vos besoins en matière de deuil et d'honorer la personne décédée tout en effectuant les ajustements nécessaires pour assurer la sécurité de tous.

1. Essayez d'organiser un premier service funèbre rapidement

Les funérailles offrent aux personnes en deuil l'occasion d'exprimer extérieurement leurs sentiments et leurs émotions à l'égard de leurs proches et les aident à entreprendre un cheminement de deuil sain. Tout ce qui retarde les funérailles retarde également le processus naturel de guérison. Il est donc utile d'organiser un service peu après le décès dans la mesure du possible. Envisagez d'organiser un court service funèbre maintenant en présence des personnes en deuil les plus proches (en suivant les directives sur la distanciation physique), suivi d'un service commémoratif plus important ultérieurement.

2. Songez à organiser une petite cérémonie où que vous soyez

Si vous ne pouvez pas être près de la personne décédée, organiser une petite cérémonie où que vous soyez à ce moment est tout de même utile et favorise la guérison. Rassemblez simplement quelques amis proches ou membres de la famille (en suivant les directives sur la distanciation physique), exposez des photos, allumez une bougie, dites une prière ou lisez à voix haute un texte pertinent à vos yeux. Jouez de la musique si vous le souhaitez et échangez des pensées et des souvenirs du défunt.

3. Utilisez la technologie pour favoriser le rapprochement et la participation

Lorsque nous vivons une grande perte, nous voulons nous rapprocher des personnes que l'on aime. Si la pandémie rend cela impossible, la meilleure chose à faire est d'utiliser la technologie pour communiquer avec les personnes qui vous sont chères afin de partager la nouvelle du décès, de se soutenir mutuellement et de planifier les funérailles. Les appels vidéo et téléphoniques, les courriels, les messages texte, les médias sociaux et les lettres manuscrites sont toutes des solutions efficaces.

La technologie peut et doit également être utilisée pour élargir l'accès au service funéraire lui-même. Les services peuvent être diffusés en direct ou enregistrés et mis en ligne ultérieurement. Les notices nécrologiques, les livres de visiteurs et les hommages sous forme de vidéo peuvent être mis en ligne. Les personnes endeuillées peuvent se filmer lorsqu'elles parlent de la personne décédée ou expriment leurs condoléances. Elles peuvent également s'enregistrer alors qu'elles récitent un poème, jouent un hymne avec un instrument ou chantent une chanson appropriée. Les médias sociaux sont aussi très efficaces pour renseigner tout le monde et permettre aux amis et aux membres de la famille éloignés de se soutenir mutuellement.

4. Prévoyez une réception ou un service plus important lorsque les restrictions liées à la pandémie auront été levées










Même si vous devez retarder une plus grande réunion publique pour le moment, ceux qui veulent vous soutenir seront heureux d'y assister dans quelques mois. Il n'y a aucune limite de temps.

Voici quelques conseils pour vous aider, vous et votre famille, à vous rétablir pendant cette période de deuil :

Prenez soin de votre santé physique

Le deuil représente un défi pour notre corps, car il perturbe notre sommeil, diminue (ou augmente) notre appétit et est source de douleur. Le deuil peut freiner notre motivation à faire de l'exercice et nous amener à négliger notre hygiène personnelle. Il est important d'améliorer et de maintenir son bien-être physique par petites étapes.

-  Mangez de petites quantités d'aliments sains plus fréquemment
-  Prenez une tasse de thé chaud ou votre boisson non alcoolisée préférée
-  Prenez un bain chaud
-  Allez vous promener en plein air
-  Reposez-vous lorsque vous êtes fatigué
-  Couchez-vous à des heures régulières, mais ne vous inquiétez pas si vous n'arrivez pas à vous endormir
-  Permettez-vous de pleurer

Prenez soin de votre santé émotionnelle

Le deuil est une étape importante du processus de guérison après une perte. Les émotions doivent être ressenties afin de pouvoir guérir. Mais on ne peut pas guérir d'un seul coup. Nous devons rythmer notre deuil. Une stratégie que suggère la Dre Darcy Harris consiste à créer un « tiroir ou une boîte pour le deuil ». Il s'agit de remplir un tiroir ou une boîte avec des souvenirs de votre proche (photos, vêtements, objets personnels, etc.).

Chaque fois que vous vous sentez prêt à faire le travail de deuil, ouvrez ce tiroir ou cette boîte et passez une période de temps préétablie avec ces objets (vous en choisissez la durée). Cette période de temps vous permet de faire votre deuil ouvertement. Une fois qu'elle est écoulée, fermez le tiroir ou la boîte jusqu'à la prochaine fois où vous ressentirez le besoin de faire votre deuil ouvertement. Ensuite, passez à autre chose (allez vous promener, regardez un film, appelez un ami).

Prenez soin de votre santé cognitive

Le deuil peut nous donner l'impression que notre cerveau est embrouillé. Les gens se plaignent souvent de problèmes de mémoire et de difficultés à rester concentrés. C'est une façon naturelle pour le cerveau de nous protéger en nous empêchant d'être submergés. Cela peut être encore plus compliqué alors que la crise de la COVID-19 bouleverse les routines et les structures habituelles. Soyez bienveillant envers vous-même en ce moment. Utilisez des listes pour vous souvenir de vos engagements et de vos responsabilités. Dites non à ce qui vous oppresse en ce moment. Et offrez-vous un peu de répit par rapport aux exigences habituelles de la vie.










Prenez soin de votre mieux-être social

Les humains sont des êtres sociaux, mais nous devons actuellement pratiquer la distanciation physique. Même s'il n'est pas possible d'être physiquement disponibles les uns pour les autres, nous devons malgré tout trouver des façons d'obtenir du soutien. Les appels vidéo et téléphoniques, les courriels, les messages texte et les lettres sont des moyens de se rapprocher et de satisfaire notre besoin d'être entourés socialement. N'ayez pas peur de communiquer avec vos amis et vos connaissances. Vous serez peut-être agréablement surpris d'entendre la joie dans la voix d'amis qui ne savent pas comment prendre contact avec vous en cette période de deuil.

Prenez soin de votre santé spirituelle

Maintenir sa santé spirituelle, c'est s'occuper des besoins de son âme. Il ne s'agit pas nécessairement de religion (bien que cela puisse être le cas). Le deuil nous pousse souvent à réfléchir au sens de la vie et à d'autres questions existentielles. Nous pouvons douter de notre foi ou perdre l'espoir d'un avenir heureux. Il est important de rester bienveillant et compatissant avec soi-même et de penser aux suggestions suivantes :

-  Tenir un journal
-  Méditer
-  Prier
-  Obtenir du soutien auprès de personnes de confiance qui vous comprennent (amis, clergé, etc.)
-  Discuter de choses « normales »; ne pas toujours parler de la COVID-19
-  Parler de la personne que vous avez perdue
-  Parlez des choses auxquelles vous avez hâte à l'avenir

Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.

CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler? 1-800-667-5005

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310

Jeunesse, J'écoute - Textez le mot **PARLEZ** au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.