

Coronavirus (COVID-19)

Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie – Version simplifiée imagée

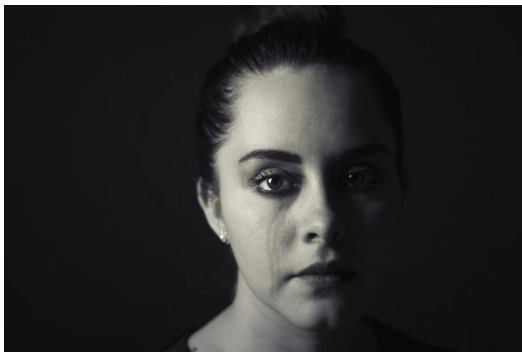
- La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 guérissent.



- Toutefois, il peut arriver qu'une personne que j'aime soit atteinte de la COVID-19 et qu'elle en décède.



- Si cela arrive, je vais vivre un deuil.



Réactions possibles à travers ce processus de deuil

Stress et sentiments négatifs :

- une douleur affective qui peut faire mal ; un sentiment de solitude, de vide, d'impuissance, de tristesse; un isolement social;



- du stress, de l'anxiété, de l'agitation, un serrement dans ma poitrine ; une remise en question de mes sentiments de sécurité et de confiance ;



- un sentiment de colère, d'injustice, des variations d'humeur ;



- Ressentir une souffrance intense, me sentir envahi par l'événement au point de penser au suicide ou à blesser une autre personne.



Changement dans le fonctionnement général :

- Difficulté à me concentrer ou à prendre des décisions;



- de la confusion, des difficultés d'attention, de concentration et de mémoire; de la difficulté à fonctionner dans mes différentes habitudes (famille, travail, loisirs);



- une baisse marquée de mon intérêt pour les choses que j'aimais auparavant.



Changement dans les habitudes de vie :

- des difficultés liées à mon sommeil et à mon l'appétit ;



- une consommation (d'alcool, de drogues, de médicaments ou autres substances) qui a considérablement augmenté.



- L'intensité et la durée de ces réactions varient d'une personne à l'autre.
- Aucun temps précis n'est déterminé pour la résolution d'un deuil. À chacun son rythme.



- Il peut être aidant de penser à ce que j'ai fait dans le passé pour surmonter des périodes difficiles.



Des moyens pour m'aider à aller mieux

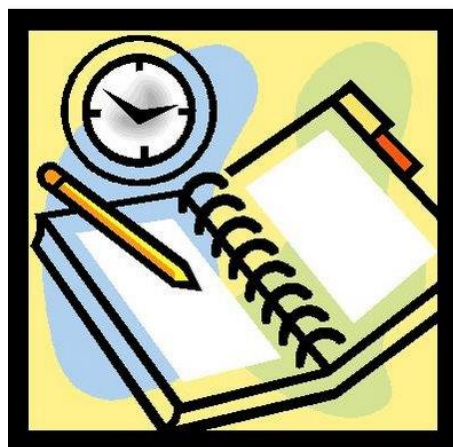
- Parler avec ma famille ou avec mes proches. Il est normal d'avoir besoin d'en parler souvent.



- Parler de mes émotions à des personnes de confiance ou de les exprimer par l'écriture ou le dessin.



- Retrouver une routine quotidienne avec de saines habitudes de vie (bonne alimentation, des heures de sommeil suffisantes ou des moments de détente).



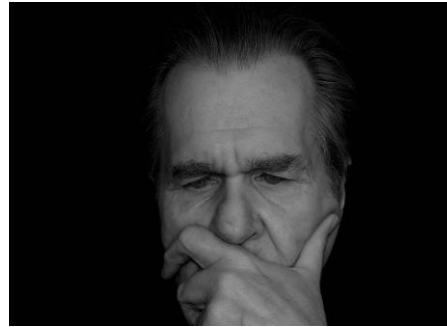
- Reprendre les activités que j'aime et mes loisirs lorsque je me sens en mesure de le faire.



- Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues.



- Évitez de prendre des décisions importantes je suis en situation de bouleversement.



- Préparez une cérémonie d'adieu.



→ Je peux aller chercher des services d'aide en tout temps.

Services offerts

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

C'est gratuit et confidentiel.



Téléphone

- Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID 19 : 1 877 644-4545
- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)

Internet

Page Web d'information sur la COVID-19 du gouvernement du Québec :
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>