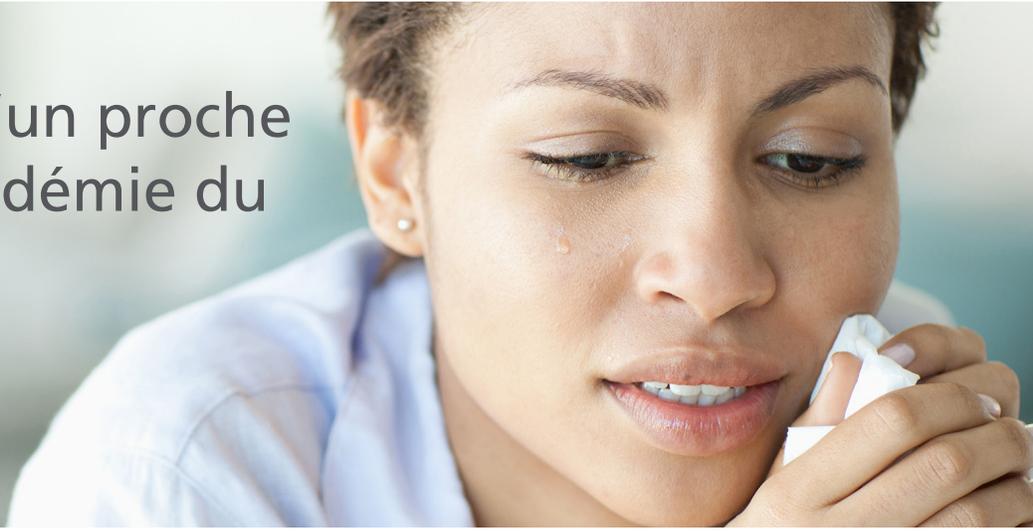


Faire le deuil d'un proche pendant la pandémie du COVID-19



Lors du décès d'un proche, le chagrin peut être écrasant. Le chagrin est une réponse naturelle et normale à la perte d'un être cher, et cela peut arriver à n'importe qui. Cependant, faire son deuil pendant la pandémie du COVID-19 est encore plus difficile. De nombreuses personnes se retrouvent en état de choc face au décès soudain d'un proche. Et souvent nous ne sommes pas en mesure d'être présents physiquement pour se soutenir émotionnellement les uns les autres.

Faire face au deuil

Se sentir triste, en état de choc ou de torpeur, en colère, coupable, ressentir de l'anxiété ou de la peur, tout cela est normal après la mort d'un proche.

Ci-dessous vous trouverez des choses à faire qui peuvent vous aider à traverser ce moment difficile :

- **Restez connecté(e).** Tournez-vous vers la famille, les amis ou collègues, que ce soit par téléphone, messages textes, e-mails ou visioconférences.
- **Ressentez vos émotions.** Donnez-vous la permission de vivre toutes les réactions émotionnelles que vous ressentez en cette période de deuil.
- **Prenez soin de vous.** Maintenez une hygiène corporelle, une bonne nutrition, faites de l'exercice et dormez.
- **Obtenez de l'aide.** Recherchez en ligne des groupes de soutien.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). Trouvez autant de moyens que possible pour rester connecté(e).

Se soutenir en période de deuil

Le deuil collectif et les funérailles ou un service commémoratif sont des traditions qui aident les gens dans leur chagrin. Mais avec le COVID-19, de nombreuses personnes remettent ces rituels à plus tard. Et lorsqu'ils ont lieu, ils doivent respecter les restrictions de distanciation sociale en place. Nous ne pouvons pas partager la période de deuil comme avant. Alors nous devons trouver d'autres façons de nous soutenir mutuellement.

Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider :

- Si vous organisez les funérailles d'un proche, demandez à ce que le service soit filmé en direct ou enregistré pour vous permettre, et les autres, de regarder la cérémonie de chez vous. Si vous n'êtes pas la personne qui s'occupe de la cérémonie, demandez s'il est possible d'y assister en direct via internet, d'écouter ou de visionner la

cérémonie. Demandez s'ils peuvent archiver la cérémonie pour les gens qui ont de jeunes enfants qui pourraient avoir peur.

- Organisez une cérémonie virtuelle pour la famille et les amis afin de partager histoires et souvenirs et exprimer vos émotions.
- Prévoyez une cérémonie du souvenir, une célébration ou une autre cérémonie pour commémorer l'être cher une fois que les restrictions à prendre à cause du COVID-19 seront moins strictes. Par exemple, vous pouvez rechercher le genre d'endroit où vous aimeriez que la cérémonie se tienne et dresser une liste des personnes à inviter et réfléchir à ce que vous aimeriez dire. Préparez-vous pour mettre en œuvre cette cérémonie.
- Réfléchissez aux façons dont vous pourriez célébrer ou commémorer l'être cher depuis chez vous. Vous pouvez allumer une bougie, mettre des fleurs sur votre terrasse ou créer un album photo de commémoration.

Ces suggestions ne peuvent pas remplacer les rituels du deuil collectif. Mais en ces temps difficiles, trouver de nouvelles manières pour aider les gens à faire leur deuil en vaut la peine.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 202383-042020 OHC