

Deuil en période de coronavirus

Vous venez de perdre un être cher, dans des circonstances bien particulières, qui sont celles de la pandémie de coronavirus. Nous tenons tout d'abord à vous témoigner toute notre sympathie dans ces moments extrêmement pénibles.

Vous le savez certainement, **les mesures sanitaires visant à limiter la propagation du coronavirus ont aussi un impact sur la manière dont il est possible de dire adieu aux personnes qui nous ont quittés.** Afin que vous puissiez vivre votre deuil de la manière la plus sereine possible, nous souhaitons vous rendre attentif aux quelques informations suivantes.

Vivre son processus de deuil en tant qu'adulte

Perdre un proche dans la situation actuelle est particulièrement éprouvant. Les recommandations sanitaires visant à limiter la propagation du virus ont un impact sur le fonctionnement des institutions, mais touchent aussi à l'organisation et à la vie quotidienne des familles. Alors que tous les repères habituels sont bouleversés, les possibilités de dire adieu à la personne décédée sont aussi touchées par les mesures de précaution. Nous vous encourageons donc à :

- Prendre le temps de vivre votre deuil, malgré les circonstances particulières. En effet, ne pas s'accorder la possibilité de vivre son deuil peut avoir des conséquences négatives à long terme sur votre santé psychique. Ainsi, n'hésitez pas à mettre en place un rituel à la maison qui vous permette de dire au revoir et d'honorer la mémoire de la personne disparue.
- Chercher à distance le soutien de votre entourage via les moyens offerts par les technologies actuelles, ou par les voies plus traditionnelles (téléphone, courrier).
- Faire appel à un soutien spirituel et/ou psychologique (voir encadré ci-dessous).



Soutien psychologique et spirituel à court terme :

- Permanence téléphonique DEUIL de Caritas avec des professionnel-le-s de l'écoute et de l'accompagnement au 032 886 80 63 (lu et me, 8h-12h).
- La hotline cantonale de soutien psychologique spécial Covid-19 au 032 889 56 45 (lu-ven, 8h-17h).
- En cas d'urgence, le Centre d'urgences psychiatriques (CUP), au 032 755 15 15.
- L'aumônier ou l'aumônière, si la personne est décédée dans une institution.
- Votre communauté religieuse ou spirituelle d'appartenance.

Organisation des cérémonies funèbres :

- Les entreprises de pompes funèbres ont reçu des directives concernant l'organisation des cérémonies et pourront répondre à vos questions.

Vivre son processus de deuil en tant qu'adolescent-e

Perdre un proche est toujours un choc. Cela induit de la souffrance et des questions. Cependant, la façon de vivre le deuil est propre à chaque personne. La situation actuelle de pandémie de coronavirus peut rendre plus complexe de trouver son propre rythme, son propre chemin. Pour mieux vivre cette période, n'hésite pas :

- A parler avec un adulte de confiance ou tes ami-e-s de ce que tu ressens.
- A évoquer tes souvenirs de la personne disparue avec tes proches.
- A participer à l'organisation des funérailles et à la cérémonie, si tu le souhaites.
- Si cela t'aide, tu peux aussi poser des questions aux agent-e-s des pompes funèbres.
- Honorer la mémoire des défunts est important, mais si c'est trop dur pour toi, tu peux aussi le faire plus tard, à ta façon.
- A demander de l'aide, si cela ne va pas (voir encadré ci-dessous).



Soutien psychologique et spirituel à court terme :

- Le site d'As'trame consacré aux jeunes: www.astrame4you.ch
- Le site www.ciao.ch répond à tes questions de manière gratuite et confidentielle
- Le numéro 147 te répond de manière gratuite et confidentielle
- En cas d'urgence, le Centre d'urgences psychiatriques (CUP), au 032 755 15 15.
- Ta communauté religieuse ou spirituelle d'appartenance.

Vivre son processus de deuil en tant qu'enfant

Le deuil est une épreuve bouleversante pour les enfants, mais ces derniers ont souvent les ressources pour passer cette étape difficile. Il est cependant important pour eux :

- De pouvoir disposer d'une personne adulte sur laquelle s'appuyer.
- De recevoir une annonce du décès adaptée à son âge, mais franche et sans ambiguïté.
- D'être encouragés à exprimer leurs émotions, notamment au travers de dessins, de bricolages, d'écritures, si la parole est trop difficile.
- De pouvoir, s'ils le souhaitent, être inclus dans la préparation des funérailles et durant la cérémonie.



Soutien psychologique à court terme :

- La brochure « L'enfant en deuil » éditée par As'trame, www.astrame.ch, rubrique « documents », puis « Deuil-Documents et liens utiles »

Après la crise

Si vous avez vécu des cérémonies funèbres alors que les directives sanitaires strictes étaient en vigueur (limitées au cercle familial restreint) **vous pouvez organiser une nouvelle cérémonie qui permettra de réunir l'ensemble de la famille, des amis et connaissances de la personne décédée.** Il s'agit cependant du choix de la famille proche et il doit être en accord avec le bien-être psychologique et spirituel de celle-ci. Il est aussi simplement possible d'organiser **des cérémonies indépendantes** dans le lieu de son choix afin d'honorer la mémoire du défunt ou de la défunte, sans forcément faire appel à un-e accompagnant-e spirituel.

Soutien psychologique et spirituel à plus long terme pour les adultes, adolescents et enfants:

- Permanence téléphonique DEUIL de Caritas avec des professionnel-le-s de l'écoute et de l'accompagnement au 032 886 80 63 (lu et me, 8h-12h).
- Groupe de parole pour personnes confrontées à un deuil, Fondation La Chrysalide et Centre neuchâtelois de psychiatrie, au 079 905 04 53
- Centre neuchâtelois de psychiatrie, au 032 755 15 00.
- Le site Internet de l'ANPP (Association Neuchâteloise des Psychologues et Psychologues- Psychothérapeutes), www.anpp.ch.
- A'strame Neuchâtel accompagne les enfants, adolescents, adultes et familles touchées par un deuil, au 079 704 90 07, www.astrame.ch.
- Votre communauté religieuse ou spirituelle d'appartenance.