

Le deuil pandémique

Le **deuil pandémique** est un deuil qui s'élabore en période de pandémie et dont les pratiques rituelles d'accompagnement de la personne en fin de vie et les rites funéraires sont structurés par des mesures de santé publique en vigueur plutôt que par les besoins, les valeurs et les volontés du mourant et des endeuillés.

L'expérience du deuil pandémique se caractérise par une ou plusieurs des manifestations suivantes chez l'endeuillé :

Des sentiments de **remords**, de **regrets** ou de **culpabilité** relatifs aux circonstances de décès de la personne (absence d'accompagnement, contacts limités, etc.) et/ou relatifs aux rites funéraires ne permettant pas de respecter les dernières volontés du mourant;

La présence de **mémoires** ou d'**images traumatiques** associées à la mort ou au déclin rapide de l'autre (visage amaigri, être témoin d'un traitement bancal des cadavres, etc.)

Des sentiments de **colère**, d'**injustice**, de **frustration** et/ou d'**indignation** dirigés vers les autorités en place quant aux mesures de santé publique imposées, ou encore vers le personnel gestionnaire ou soignant en place dans l'institution où le proche est décédé.

La **difficulté à reprendre le cours « normal »** de la vie : le contexte pandémique ultramédiatisé ramène constamment l'individu à son expérience de perte. De plus, les mesures de santé publiques tendent à priver l'individu d'une « normalité » pré-pandémique. Les sources de soutien personnel et professionnel sont moins accessibles et les possibilités de vivre des expériences positives au quotidien sont plus limitées.

Pour citer le deuil pandémique :

Vachon, M., Ummel, D., Lessard, É., Guité-Verret, A. (2021). *Le deuil pandémique*, Disponible à : www.jaccompagne.ca

Une **impression de solitude** dans la souffrance particulière du deuil pandémique. Sentiment que le deuil est **banalisé** ou que son importance est diluée compte tenu des nombreux décès survenus de manière concomitante. Cette **impression de non-reconnaissance** du deuil et de la perte peut être accentuée par l'absence ou l'attente de commémorations ou encore par les restrictions imposées lors de ces commémorations (contacts physiques limités, nombre limité d'invités, etc.)

Des sentiments de **choc**, de **surprise** et d'**incompréhension** au moment du décès ainsi que dans les semaines qui suivent. Ces sentiments peuvent s'accompagner d'une **impression transitoire d'irréalité**.

L'impression d'être dans un état de **liminalité prolongé**, c'est-à-dire un **état de suspension** entre deux mondes (pré et post covid). Ce sentiment « d'entre-deux » est marqué par l'incertitude quant à la trajectoire de fin de vie et du mourir (ex. ne pas avoir été témoin du déclin de l'autre, ne pas avoir vu le corps décédé, etc.) et par l'immatérialité de la perte en l'absence de rites funéraires significatifs permettant d'enclencher le deuil.

Note : Les personnes qui vivent un deuil pandémique mentionnent souvent que leur deuil est plus difficile que d'autres deuils vécus dans le passé. En effet, le deuil pandémique peut partager des caractéristiques communes avec le deuil compliqué, le deuil complexe et prolongé (ou deuil prolongé) ou encore avec le deuil désaffranchi. Or, le deuil pandémique ne peut être réduit à l'une ou l'autre de ces formes de deuil. De plus, il est trop tôt pour se prononcer sur la durée du deuil pandémique et sur son évolution dans le temps, nonobstant les mesures de santé publique en vigueur.