

Journée de commémoration nationale

10 481¹ décès et des milliers de deuils bouleversés pour les proches aidants

Montréal, le 9 mars 2021 • Martelés tous les jours, les chiffres des décès dus à la COVID-19 n'illustrent pas la souffrance de ceux qui ont perdu un parent, un conjoint, un ami. Or, la pandémie prive ces proches d'un deuil normal et amplifie la détresse vécue. À l'occasion de la commémoration du 11 mars, l'Appui pour les proches aidants tient à offrir ses meilleures pensées de courage et de soutien aux personnes endeuillées qui ont perdu des proches dans un contexte aussi déchirant que particulier.

Le deuil des proches aidants, la face cachée des décès durant la pandémie

Au Québec, **91,8 % des décès de la COVID-19 ont touché les 70 ans et plus¹**. Au quotidien, ces 9 557 personnes âgées¹ étaient souvent accompagnées par des proches aidants. « *Les personnes proches aidantes ont subi la pandémie de multiples façons. De l'interdiction d'accès aux CHSLD et autres milieux de vie et de soins, à la peur d'attraper elles-mêmes le coronavirus et peut-être d'infecter leur proche, elles n'ont pas été épargnées. Pour celles dont le proche est décédé, le deuil est, une fois de plus, une étape que la pandémie perturbe et complexifie* », contextualise Guillaume Joseph, directeur général de l'Appui pour les proches aidants.

En période de pandémie, le processus de deuil est bouleversé

Le décès parfois soudain, l'interdiction dans certains cas d'assister aux derniers instants d'un être cher, l'absence de rites funéraires, le nombre élevé de pertes en peu de temps, et bien sûr, le manque de support social compliquent le vécu du deuil. « *Ces facteurs peuvent entraîner des conséquences graves comme une détresse psychologique intense et persistante* », explique Julie Bickerstaff, coordonnatrice d'Info-aidant, la plateforme d'accompagnement des proches aidants de l'Appui. **Ces difficultés du deuil ressortent beaucoup lors des échanges entre les conseillères et conseillers d'Info-aidant et les proches aidants cherchant de l'aide et du réconfort.** « *Pour certains, à la peine de la disparition de l'être cher, s'est ajouté un fort sentiment d'impuissance ou de culpabilité, accentué par le chamboulement du quotidien* ».

Faire face au deuil durant la COVID-19

La limitation des rituels traditionnels ne doit pas empêcher les personnes endeuillées de partager leur peine. Partager des souvenirs de bons moments peut aussi apporter du réconfort à certains. « *La reconnaissance sociale de cette période difficile est une première étape pour progresser dans son deuil. Elle aide à maintenir le lien avec le proche disparu, au-delà de son décès* », explique Julie Bickerstaff. Plus largement, **il s'agit de faire preuve d'indulgence envers soi-même et d'accepter que le cheminement sera long. De se donner la permission d'être triste.** Chaque personne traversera les différentes étapes du deuil à son propre rythme, avec des allers et retours parfois nombreux et souvent douloureux pour pouvoir apprivoiser le deuil et donner un sens à cette épreuve.

Si le besoin se fait sentir, il est également possible de s'adresser à des professionnels. Info-aidant est un service téléphonique d'écoute, d'information et de références, confidentiel et gratuit. Les intervenantes et intervenants d'Info-aidant sont formés à écouter et sont **aptés à aider une personne à trouver les ressources nécessaires.** « Il ne faut pas hésiter à nous contacter, nous pouvons aider les aidants, même dans leur trajectoire de post-aidance », conclut Guillaume Joseph.

Pour contacter Info-aidant :
Au téléphone : 1 855 852-7784
Par courriel : info-aidant@lappui.org
Service ouvert tous les jours de 8 h à 20 h

Une œuvre en hommage aux personnes endeuillées

Pour rendre hommage et apporter un certain réconfort aux personnes endeuillées, l'Appui a sollicité l'artiste Mathieu Lippé. Le slameur a ainsi posé des mots sur les maux des personnes qui ont perdu un être aimé. « L'objectif de l'œuvre, c'est de montrer à toutes ces personnes qu'elles ne sont pas seules, que **nous comprenons ce que représente la perte douloureuse qu'est le décès d'un être cher et que leurs sentiments sont légitimes et partagés** », précise Guillaume Joseph.

Extrait de l'œuvre :

« On part toujours trop vite vers l'infini
Plusieurs n'ont pas pu dire une dernière phrase
De poser un dernier geste, d'être là, même d'être juste là
Ils sont partis
Sans qu'ils aient pu ritualiser leurs départs
Et tu te sens en colère et même coupable, je comprends oui
Mais la culpabilité est un labyrinthe où il est préférable de ne pas entrer
Et si par errance on s'y perd
Il n'y a que le cœur qui connaît la sortie »

[Cliquer ici pour voir la vidéo](#)

À propos de l'Appui

Fondé en 2009, l'Appui pour les proches aidants est un organisme à but non lucratif financé par le Gouvernement du Québec et la famille Lucie et André Chagnon. Son mandat principal consiste à soutenir le déploiement de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit, notamment par Info-aidant et le financement des organismes présents dans les milieux. Info-aidant est un service professionnel qui apporte écoute, information et références aux proches aidants. Il est confidentiel, gratuit et accessible au Québec.

- 30 -

Sources :

¹ Données du 8 mars 2021. Institut national de santé publique du Québec.
<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees>

Renseignements : Laurie Marcellesi - Spécialiste en relations publiques
laurie.marcellesi@winkstrategies.com - (514) 558-3703