

COVI - DEUIL

Vous venez de perdre un être proche, victime du COVID 19

Les conditions particulières de ce décès peuvent rendre votre deuil plus difficile.

Le décès a pu être soudain, les derniers contacts avec votre proche restreints, vous n'avez peut-être pas pu le revoir et les obsèques ont été contraintes par le confinement.

Dans cette épreuve, les professionnels du Centre Régional de Psychotraumatisme Paris-Nord de Paris sont à votre disposition pour vous aider, dans les jours, les semaines qui viennent, vous et votre famille, y compris les enfants.

Vous pouvez nous contacter au : **01 48 95 59 40**

Du lundi au vendredi de 10h à 17h

Ou par mail : **psychotrauma.avicenne@aphp.fr** en indiquant vos coordonnées, un professionnel du Centre Régional du Psychotraumatisme Paris Nord vous rappellera dans les meilleurs délais

Vous pouvez aussi vous tourner vers des associations qui rassemblent des personnes endeuillées et qui vous offrent la possibilité de partager la façon dont vous vivez votre deuil.

Vivre son deuil : 06 15 14 28 31, fede.vivresondeuil@gmail.com

Empreintes, accompagner le deuil : 01 42 38 08 08, accompagnement@empreintes-asso.com

Jonathan Pierres Vivantes (deuil d'un enfant, d'un frère, d'une sœur) : 01 42 96 36 51, jonathanpierresvivantes@orange.fr

Quelques conseils pour les enfants

Vous pouvez vous demander comment répondre aux besoins des enfants d'autant que ce décès intervient dans une période rendue déjà difficile par le confinement.

- *Soyez disponible pour parler avec vos enfants de la personne décédée mais ne le forcez pas à le faire.*
- *Soyez attentif à son propre ressenti, vous pouvez commencer par lui demander ce qu'il a compris avant de répondre à ses questions.*
- *Vous ne pourrez peut-être pas répondre à toutes ses questions, vous pouvez dire que vous n'avez pas toutes les réponses.*
- *Utilisez des mots simples, évitez les mots qui pourraient laisser entendre que le défunt pourrait revenir (parti, endormi).*
- *Ne soyez pas étonné si l'enfant a besoin d'être davantage avec les adultes qui l'entourent et favorisez les liens avec les personnes importantes pour lui.*
- *Dans la mesure du possible, compte tenu du confinement, maintenez une routine quotidienne, rassurante pour l'enfant, tout en veillant à ce qu'il ne s'isole pas trop.*



Centre régional psychotraumatisme
Paris Nord

