

Soutien psychologique en Île-de-France aux familles et proches endeuillés par le COVID-19

sêyatôssou

lutto

இழவு

ሐዘን

lùtu

тpауp

শোক

deuil

sin'nou

saya

ماتم كول

துக்கம்

grief

الجداد

fotgui

Madame, Monsieur,

Vous avez perdu un proche des suites du COVID-19.

Les conditions particulières de ce décès peuvent rendre le 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 sont contraintes par le confinement.

Pour vous accompagner dans l'épreuve douloureuse que vous traversez, vous pouvez contacter un membre de notre équipe dans les jours ou les semaines qui viennent.

Ce soutien psychologique permettra un espace de parole libre et d'écoute bienveillante, pour vous, votre famille et/ou vos enfants.

Ces entretiens téléphoniques sont confidentiels et gratuits réalisés par des psychologues et psychiatres du Centre Régional du Psychotraumatisme Paris Nord - CRPPN.

Pr Thierry Baubet et l'équipe
du Centre Régional du Psychotraumatisme Paris Nord

Vous pouvez nous contacter :

- **Par téléphone au 01 48 95 59 40**

Du lundi au vendredi de 10h à 17h

En dehors de ces horaires, merci de laisser un message sur la boîte vocale en indiquant vos coordonnées.

- **Par email : psychotrauma.avicenne@aphp.fr**

afin qu'un professionnel vous rappelle.

Quelques conseils pour les enfants

- *Soyez disponible pour parler avec vos enfants de la personne décédée sans le forcer à le faire.*
- *Soyez attentif à son propre ressenti d'enfant, 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.*
- *Si possible, protégez les enfants des conversations entre adultes, de l'exposition aux médias trop anxiogènes.*

Nous sommes aussi disponibles pour vous accompagner autour de la mort et du deuil auprès de vos enfants.

Vous pouvez aussi vous tourner vers des associations qui rassemblent des familles et des proches endeuillés et pouvant vous appuyer dans vos démarches :

• **Vivre son deuil : 06 15 14 28 31,**
fede.vivresondeuil@gmail.com
<http://vivresondeuil.asso.fr/>

• **Empreintes, accompagner le deuil : 01 42 38 08 08,**
accompagnement@empreintes-asso.com
<https://www.empreintes-asso.com/>

>> Plus de ressources sur le site www.cn2r.fr