

Comment aider et réconforter une personne qui vit un deuil ?



Encourager et soutenir une personne qui souffre n'est pas rien, cela la réconforte, l'entoure, la rassure, lui apporte de la douceur et lui donne de la force. Il est donc important de se préoccuper d'une personne vivant un deuil et d'aller vers elle. Soutenir un collègue de travail face au deuil peut sembler plus délicat. Il y a, au contraire, plusieurs moyens de soutenir une personne endeuillée dans votre milieu de travail.

Voici quelques exemples d'approches à considérer :

- Briser l'isolement et indiquer à la personne qu'elle n'est pas seule avec son chagrin;
Exemple : « *Je sais que tu souffres beaucoup* »
- Ce n'est pas tout le monde qui apprécie les manifestations physiques mais vous pouvez le demander;
Exemple: « *Tu veux que je te prenne dans mes bras ?* »
- Être direct, honnête et démontrer que l'on se soucie de la personne;
Exemple: « *Je suis sincèrement désolé* »
- Faire comprendre à la personne qui souffre que vous êtes là si elle a besoin de quoi que ce soit;
Exemple: « *Je suis là pour toi* »
- Proposer de faire quelque chose de concret et ne pas demander si vous pouvez faire quelque chose. La personne est en deuil, ne le sait pas elle-même, elle souffre;
Exemple : « *Tel jour... je t'apporte des lasagnes faites maison* »
- On pense souvent que de parler de la personne décédée risque de rendre la personne encore plus triste. C'est le contraire, quand on perd quelqu'un de proche, on y pense tout le temps. Et si après un certain temps, plus personne en parle, évoquer un souvenir, une histoire peut être réconfortant;
Exemple: « *Est-ce que tu veux parler de lui/d'elle ?* »
- Demander « *comment te sens-tu ?* » et être vraiment à l'écoute de sa réponse. Les personnes endeuillées vivent plusieurs émotions; Attention au « ça va mieux », il s'agit d'un long processus. Écouter les émotions et laisser la personne parler;
- Ne dites rien. On ne veut pas dire ici d'éviter la personne ou faire semblant de l'ignorer. On ouvre son cœur, on tend la main, on propose de faire du café, prendre une marche, écouter de la musique, etc. Il faut laisser la personne en deuil parler librement, sans jugement.

En effet, parler et pleurer, permet d'évacuer la souffrance !

Que faire suite au décès d'un collègue ou d'un collaborateur ?

Reconnaître le deuil, la perte. Accepter la peine, laisser les collègues vivre la peine;

Pendant les pauses et le repas, encourager les collègues à parler de leurs émotions;

Informez les personnes les plus proches de la personne décédée en privé. Il est préférable qu'un superviseur d'équipe ou gestionnaire fasse une annonce personnalisée et de manière individuelle pour les proches collègues;

Ne pas brusquer les étapes. Prendre quelques jours avant de vider l'espace bureau de la personne décédée et consulter l'équipe avant d'attribuer les espaces;

Rassurer les collègues sur la normalité de leurs émotions compte tenu des circonstances;

Après d'une personne plus affectée, la rassurer, l'accompagner dans la recherche d'aide et/ou de soutien (qui peut t'aider ?, Qu'as-tu besoin pour te sentir mieux ?). Identifier des personnes positives dans son réseau afin d'y référer au besoin;

Des professionnels formés en intervention de crise pourraient faire une rencontre au sein de l'équipe endeuillée;

Il est important de créer un climat de confiance au sein de l'équipe de travail et d'ouvrir une porte pour le dialogue;

Rendre hommage au collègue décédé;

Le deuil n'a pas de date de fin. Le retour au travail n'est pas facile. Toutes les premières fois sans la personne décédée (réunion, sortie d'équipe, etc.) vont être difficiles à affronter. Souligner ces premières fois peut aider à la résolution du deuil en équipe;

Faire preuve de patience, de compréhension et offrir son appui;

Si c'est possible, diminuer la charge de **travail** de votre **collègue**. Demandez-lui si vous pouvez l'aider avec un projet ou l'aider en jouant un rôle particulier. Plusieurs personnes en **deuil** se sentent isolées et seules.

RESSOURCES :

- ◇ Programme des employés PAE;
- ◇ Maison Monbourquette 1-888-Le Deuil (soutien aux personnes vivant un deuil);
- ◇ Le Faubourg 1-866-277-3553 (crise suicidaire, support aux endeuillés par suicide);
- ◇ CISSS, équipe de soutien psychosociale, 811;
- ◇ Écoute/Entraide 1-855-365-4463 (service d'écoute téléphonique pour toute personne en détresse psychologique)



RÉFÉRENCES :

Christy Heitger-Ewing, auteure, 2014,
Les éclaireurs, avril 2018
Maison Monbourquette, Soutien aux endeuillés

Fier d'être
capteur 

Branchés santé 