

Un soutien **essentiel**



## **Faire face à la perte d'un(e) collègue**

Les personnes qui travaillent ensemble sont liées du simple fait d'appartenir à la même entreprise. En effet, des amitiés se forgent souvent entre collègues. Lorsqu'un(e) collègue nous quitte, il est normal que cela touche toutes les personnes sur le lieu de travail, quelle que soit leur relation. Certains peuvent éprouver un choc ou du chagrin.



Ces réactions émotionnelles sont tout à fait naturelles. Elles peuvent se faire sentir immédiatement ou se manifester plusieurs heures, jours, semaines ou mois plus tard. Il est également naturel de ne rien ressentir du tout. Ces sentiments s'estompent en général au fil du temps. Parfois, la perte peut être douloureuse au point d'affecter la capacité d'une personne à travailler ou à assumer ses responsabilités à la maison.



De nombreuses ressources sont à votre disposition, ainsi qu'à celle de vos proches, à l'adresse suivante :

Notre centre de soutien propose des ressources et des informations visant à vous offrir un soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Vous pouvez vous renseigner sur de nombreux sujets, comme la santé mentale, les événements traumatisants, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en crise et plus encore.



## Réactions communes face à un deuil

La perte d'un(e) collègue peut susciter toutes sortes de symptômes auxquels vous n'êtes peut être pas habitué(e). N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions naturelles qui, même si différentes chez chacun, peuvent affecter :

### Vos pensées

- Difficulté à se concentrer
- Durée d'attention plus courte
- Résolution de problèmes plus lente
- Problèmes de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions

### Vos émotions

- Dépression
- Peine
- Culpabilité
- Anxiété ou peur
- Se sentir perdu(e) ou dépassé(e)

### Votre bien-être physique

- Maux de tête
- Douleurs à la poitrine ou à l'estomac
- Tremblements musculaires
- Difficulté à respirer
- Hypertension artérielle

### Votre comportement

- Silence excessif
- Retrait social
- Changements liés au sommeil et aux habitudes alimentaires
- Baisse des performances au travail



## Comment vous aider vous-même

- Acceptez le décès et vos réactions face à ce dernier. Accordez-vous la liberté d'éprouver de la peine sans vous juger pour autant. Prenez le temps de faire votre deuil. Assistez aux obsèques ou à la commémoration.
- Accordez-vous suffisamment de repos.
- Restez fidèle à votre routine quotidienne. Les habitudes familières peuvent être d'un grand réconfort. Prenez des repas bien équilibrés et réguliers, même si vous manquez d'appétit.
- Confiez-vous à une personne qui vous écoutera et vous permettra de mieux vivre vos émotions. Si vous ne souhaitez pas parler, le simple fait d'être en présence d'un compagnon peut contribuer à soulager votre peine.
- N'essayez pas d'oublier votre douleur avec de la drogue ou de l'alcool.
- Comprenez bien que les pensées et les sentiments récurrents associés au décès sont normaux. Ils s'estomperont au fil du temps et la douleur s'atténuera.
- N'oubliez pas : vous pouvez demander de l'aide si vous avez du mal à faire face. Contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) ou un groupe de soutien.



## Comment aider vos collègues

N'oubliez pas que le décès touche aussi vos collègues, tout comme vous. Chacun éprouve de la peine de différentes façons. Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de vivre un deuil.

Passez du temps avec vos collègues. Partagez vos sentiments et demandez-leur comment ils vont. Permettez à chacun de faire part de ses sentiments. Écoutez et respectez leur perspective, même si elle diffère du vôtre.

Sachez que la douleur fait que parfois les gens s'emportent sous l'emprise de la colère ou d'autres émotions. Ne le prenez pas personnellement. Suggérez-leur de profiter de l'aide disponible, notamment du PAE ou d'un groupe de soutien. La douleur s'atténuera avec le temps et l'acceptation, mais cela peut prendre plus de temps pour certaines personnes.

Votre PAE vous offre, ainsi qu'à votre famille, un soutien confidentiel pour vous aider à gérer un large éventail de problèmes personnels, professionnels, ou liés à la santé. Ce service gratuit vous aidera à maîtriser le stress, surmonter l'anxiété ou la dépression et faire face à la perte ou l'affliction. Nos spécialistes du PAE sont disponibles n'importe quand, n'importe quel jour.



### De vraies personnes. De vraies situations. De vraies solutions.

Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages, rendez-vous sur [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) et connectez-vous au moyen du code d'accès de votre entreprise :



### Appelez le

### pour obtenir de l'aide

Votre avantage Optum vous permet de bénéficier du soutien de spécialistes en santé mentale, spécialement formés pour aider les personnes bouleversées, déprimées ou à la recherche de réponses.



### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur [optimeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optimeap.com/criticalsupportcenter) pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentiels.

# Optum

\*Si vous êtes enceinte, ne pratiquez pas d'activité physique ou si vous souffrez d'une maladie comme l'arthrite, le diabète ou une cardiopathie, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'augmenter votre niveau d'activité. Il ou elle sera en mesure de vous dire le genre d'activité qui vous convient le mieux et l'intensité à laquelle vous pouvez la pratiquer.

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC