

# Gérer la perte d'un collègue de travail

Les personnes qui travaillent ensemble sont liées par leur appartenance à la même entreprise, et nombre de collègues deviennent des amis. La mort d'un collègue suscite généralement des réactions au sein de l'entreprise, indépendamment de la relation des employés avec la personne décédée. Certains peuvent être en état de choc ou de deuil.

Ces réactions émotionnelles sont naturelles. Elles peuvent être ressenties immédiatement ou apparaître des heures, des jours, des semaines ou des mois plus tard. En général, ces sentiments s'atténuent avec le temps. Il est également normal de n'avoir aucune réaction. Parfois, la perte peut être si douloureuse qu'elle entrave la capacité d'une personne à travailler ou à fonctionner chez elle.



## Réactions au deuil communes

La perte d'un collègue peut provoquer toute une série de symptômes qui peuvent vous sembler inhabituels. N'oubliez pas que ces réactions sont normales et que, même si elles sont différentes d'une personne à l'autre, elles peuvent avoir une incidence sur :

### Votre façon de penser

- Mauvaise concentration
- Capacité d'attention plus courte
- Résolution des problèmes ralentie
- Problèmes de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions

### Votre état physique

- Maux de tête
- Douleur dans la poitrine ou à l'estomac
- Tremblements musculaires
- Difficultés respiratoires
- Tension artérielle élevée

### Votre état émotionnel

- Dépression
- Deuil
- Culpabilité
- Anxiété ou peur
- Confusion ou accablement

### Votre comportement

- Silence excessif
- Isolement social
- Changement des habitudes de sommeil et d'alimentation
- Baisse des performances professionnelles



### Comment s'aider soi-même

Acceptez la mort et vos réactions face à celle-ci. Autorisez-vous à vous sentir mal sans vous mettre une étiquette. Assistez aux funérailles ou à la cérémonie commémorative. Prenez le temps de faire votre deuil.

- Veillez à bien vous reposer.
- Maintenez votre routine quotidienne. Les habitudes familières peuvent être très réconfortantes.
- Mangez des repas équilibrés et réguliers, même s'ils ne vous paraissent pas très appétissants.
- Parlez à quelqu'un qui vous écoutera et vous laissera exprimer vos sentiments. Si vous n'avez pas envie de parler, le simple fait de vous retrouver avec quelqu'un d'autre peut vous aider à soulager votre peine.
- N'essayez pas de « noyer votre douleur » dans la drogue ou l'alcool.
- Prenez conscience qu'il est normal d'avoir des pensées et des sentiments récurrents liés au décès. Ceux-ci diminueront au fil du temps et la douleur ressentie s'atténuera.
- N'oubliez pas qu'il est normal de demander de l'aide si vous avez du mal à faire face à la situation. Contactez vos Solutions de bien-être émotionnel ou un groupe de soutien.



Le site [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) met à votre disposition et à celle de votre famille tout une gamme de ressources.

Notre centre de soutien en cas de situation critique offre des ressources et des informations relatives au soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Celles-ci abordent divers sujets tels que la santé mentale, les événements traumatiques, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en situation de crise, etc.



### Comment aider vos collègues

N'oubliez pas que, tout comme vous, vos collègues sont touchés par le décès. Chaque personne fait face au deuil de manière différente. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil.

Passez du temps avec vos collègues. Parlez-leur de vos sentiments et demandez-leur comment ils vont. Encouragez les autres personnes à parler de ce qu'elles ressentent. Écoutez et respectez leur point de vue, même si vous ne le partagez pas.

Soyez conscient que le chagrin pousse souvent les personnes à se mettre en colère ou à manifester d'autres émotions. Vous ne devez pas prendre ces débordements émotionnels personnellement. Proposez l'aide disponible, comme les Solutions de bien-être émotionnel ou un groupe de soutien. Certaines personnes peuvent avoir besoin de plus de temps, mais avec le temps et l'acceptation, la douleur s'atténuera.

Votre avantage Solutions de bien-être émotionnel vous offre, à vous et aux membres de votre famille, une aide confidentielle pour vous aider à résoudre toute une série de problèmes, qu'ils soient personnels, de santé ou liés au travail. Ce service gratuit vous aide à gérer le stress, à surmonter l'anxiété ou la dépression et à faire face au deuil ou à la perte d'un être cher. Nos spécialistes du bien-être émotionnel sont disponibles à tout moment, tous les jours.



### Un soutien indispensable quand vous en avez besoin

Rendez-vous sur le site [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.



### Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages,

rendez-vous sur le site [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) et connectez-vous avec votre code d'accès :



### Appelez pour obtenir un soutien



Ce programme ne doit pas être utilisé pour répondre à des besoins de soins d'urgence. En cas d'urgence, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre ambulatoire ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions. Des exclusions et des 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 marques ou de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Dans un souci d'amélioration continue de nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.

© 2024 Optum. Tous droits réservés. WF12062251 143722-022024 OHC