

Faire face à la mort et au deuil au travail

Mesures à prendre en tant que cadre à l'heure de la pandémie du COVID-19.

Il est normal de ressentir de la tristesse après la mort d'un proche. Faire son deuil à l'heure du COVID-19 est d'autant plus difficile car nous ne sommes pas en mesure d'être présents physiquement pour se soutenir émotionnellement les uns les autres. Aussi durant cette période, de nombreuses personnes repoussent les cérémonies. Et celles qui ont lieu doivent respecter les restrictions d'éloignement physique en place.

Le deuil collectif et les funérailles ou un service commémoratif sont des traditions qui aident les gens dans leur chagrin. Nous ne pouvons pas partager la période de deuil comme avant. Alors nous devons trouver d'autres façons de nous soutenir mutuellement. En tant que cadre en cette période de défi, il est important de savoir comment soutenir les membres de l'équipe lorsque la mort frappe un proche.

Apporter de l'aide à une personne endeuillée

- Reconnaître. Reconnaissez immédiatement le décès en écrivant un mot ou en envoyant des fleurs de la part de la direction. Envoyez un mot clair et simple de soutien à la personne endeuillée et au reste du personnel pour les aider à faire face à l'évènement.
- Maintenir un espace de parole. Demandez à la personne endeuillée comment elle va et écoutez sa réponse, cela peut aider.
- Être ouvert. Maintenez une politique de la « porte ouverte » avec votre équipe.
- Offrir un aménagement des horaires, si possible. Permettre un aménagement des horaires ou de prendre un congé, peut aider la personne à faire face au facteur de stress du deuil ajouté à celui du travail.
- Envisager d'assister à une cérémonie virtuelle. Si une cérémonie virtuelle est prévue, vous ou une autre personne représentant l'entreprise peut y assister et y présenter les condoléances au nom de l'entreprise. Assurez-vous d'y assister uniquement avec la permission expresse de la personne endeuillée.
- Être patient. Il faut être patient et que vous compreniez que le travail de deuil prend du temps ; la personne ne sortira pas de son deuil d'un simple claquement de doigts.
- Fournir des ressources. Offrez des informations sur les services d'accompagnement du deuil. (Consultez la section ci-après intitulée Partager les informations sur les services d'accompagnement du deuil.)

Faire le deuil d'un ou d'une collègue

En cas de décès d'un membre de l'équipe, voici quelques points supplémentaires à prendre en considération ainsi que certaines autres choses à envisager.

- Respectez la confidentialité des informations personnelles et médicales, à moins que vous n'ayez reçu la permission de les partager avec autrui. Assurez-vous de vérifier ce qui peut être partagé et ce qui est confidentiel.
- Attendez-vous à ce que la productivité soit imparfaite pendant un certain temps.
- Si des tâches doivent être redistribuées, remerciez les membres de l'équipe qui prennent la surcharge de travail ou les responsabilités supplémentaires.
- Soyez disponible pour écouter. Attendez-vous à ce que les membres de l'équipe aient aussi besoin de parler de la perte subie plus tard, surtout au moment de certaines dates, comme la date du décès.
- Informez les membres de l'équipe sur les options de soutien supplémentaires.

Partager les informations sur les services d'accompagnement du deuil

Si des membres de l'équipe et les membres de leur famille ont subi une perte, montrez-leur comment ils peuvent trouver des informations, des ressources et du soutien. Par l'intermédiaire des services du PAE, les membres de l'équipe peuvent obtenir des conseils pour gérer le deuil. Ces ressources peuvent alléger un peu la souffrance durant ces moments difficiles.

- Préparation des funérailles. Les membres de l'équipe ainsi que leur famille peuvent appeler et parler à un spécialiste qui les aidera à préparer les funérailles, que ce soit sélectionner une entreprise de pompes funèbres ou obtenir de l'aide concernant les prestations d'anciens combattants et plus encore.
- Assistance financière. Organiser des funérailles peut être très éprouvant non seulement émotionnellement, mais aussi financièrement. Le PAE peut aider en orientant les personnes vers les services de consultation suite...

financière, notamment vers une première visite gratuite avec un conseiller financier.

- Groupes de soutien. Le PAE peut fournir aux membres de l'équipe des options de groupes de soutien aux personnes endeuillées, avec le choix d'entretiens en personne ou téléphoniques. Ce qu'ils peuvent faire en premier, c'est appeler le PAE.

Un mot sur les services d'accompagnement du deuil

- Ces services sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Services confidentiels, conformément à la loi
- Disponibles gratuitement dans le cadre de votre programme de prestations
- Sont aussi accessibles aux membres couverts de votre famille

Organiser une cérémonie de commémoration en l'honneur d'un ou d'une collègue décédée

Le deuil collectif et les funérailles ou un service commémoratif sont des traditions qui aident les gens dans leur chagrin. Nous ne pouvons pas partager la période de deuil comme avant. Alors nous devons trouver d'autres façons de nous soutenir mutuellement.

Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider :

- Envisagez d'organiser un moyen virtuel pour que les membres de l'équipe puissent partager histoires et souvenirs et exprimer leurs émotions.
- Réfléchissez aux différentes manières dont les employés peuvent commémorer personnellement l'employé(e) de chez eux. Par exemple, en allumant une bougie, en plantant des fleurs ou en créant un album photo de commémoration.
- Vous pouvez également prévoir une cérémonie du souvenir, une célébration ou une autre cérémonie pour commémorer un collègue une fois que les restrictions à prendre à cause du COVID-19 seront moins strictes. Par exemple, vous pouvez rechercher le genre d'endroit où vous aimeriez que la cérémonie se tienne, dresser une liste des personnes à inviter et réfléchir à ce que vous aimeriez dire. Préparez-vous pour mettre en œuvre cette cérémonie.

Ces suggestions ne peuvent pas remplacer les rituels du deuil collectif. Mais en ces temps difficiles, trouver de nouvelles manières pour aider les gens à faire leur deuil en vaut la peine.

Votre Programme d'aide aux employés (PAE) offre une aide confidentielle pour vous aider à maîtriser le stress, surmonter l'anxiété et faire face aux traumatismes.

Connectez-vous à livewell.optum.com au moyen du code d'accès de votre entreprise pour trouver le numéro de téléphone spécifique à votre pays.



Sources :

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020

American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019

National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. 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 affiliés 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 tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. 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. WF998385 202616-052020