

# Lorsqu'un collègue décède

## Faire face au deuil au travail



Les personnes qui travaillent ensemble sont liées du simple fait d'appartenir à la même entreprise – et des amitiés se forgent souvent entre collègues. Lorsqu'un collègue décède, il est normal que cela touche toutes les personnes sur le lieu de travail, quel que soit leur relation. Certains peuvent éprouver un choc ou de la douleur. D'autres peuvent ressentir de la colère, de la culpabilité ou même une crainte à l'égard de leur propre mortalité. Ceci peut être particulièrement vrai à l'heure actuelle alors que nous faisons face à l'incertitude apportée par la pandémie du COVID-19.

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.

Si vous avez perdu un collègue, les conseils suivants peuvent vous aider à mieux comprendre et surmonter votre deuil.

### Réactions communes face à un deuil

La mort d'un collègue peut susciter toutes sortes de symptômes auxquels vous n'êtes sans doute pas accoutumés. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions naturelles qui, même si différentes chez chacun, peuvent affecter :



#### Vos pensées

- Mauvaise concentration
- Capacité d'attention plus courte
- Lenteur de résolution des problèmes
- Troubles de mémoire
- Difficultés à prendre des décisions



#### Votre bien-être physique

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



#### Vos émotions

- Dépression
- Affliction
- Culpabilité
- Anxiété ou crainte
- Désarroi ou accablement



#### Votre comportement

- Silence excessif
- Changements dans vos habitudes de sommeil et d'alimentation
- Performance au travail diminuée
- Isolement social

## Comment vous aider vous-même

- Reconnaissez le décès ainsi que vos réactions à son égard. Accordez-vous la liberté d'éprouver de la peine sans vous juger pour autant. Prenez le temps de faire votre deuil.
- Accordez-vous suffisamment de repos.
- Prenez des repas bien équilibrés et réguliers, même si vous manquez d'appétit.
- Confiez-vous à quelqu'un qui sait écouter et avec qui vous pouvez exprimer vos sentiments librement.
- N'essayez pas de noyer la douleur dans l'alcool ou en prenant des drogues.
- Il se peut que vous soyez tenaillé par des pensées et sentiments liés au décès. Ils s'estomperont au fil du temps et la douleur s'atténuera.
- Rappelez-vous qu'il n'y a pas de honte à demander de l'aide si vous avez du mal à faire face à la situation. Contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) ou un groupe de soutien.

## Comment aider les membres de votre équipe

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.

Malheureusement, nous ne pouvons pas passer du temps ensemble, en personne, à cause de la distanciation sociale en vigueur. Mais vous pouvez, et vous devriez, communiquer avec vos collègues, que ce soit par téléphone, e-mail, réseaux sociaux ou par conversation vidéo.

Veillez noter que le deuil fait que parfois les gens s'emportent sous l'emprise de la colère ou d'autres émotions. Ne prenez pas ces éclats d'émotions 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 propose des ressources qui vous aideront à maîtriser le stress, surmonter l'anxiété ou la dépression et faire face à la perte ou l'affliction. Nos spécialistes du PAE sont à votre écoute, jour et nuit.



---

## 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](https://livewell.optum.com) au moyen du code d'accès de votre entreprise pour trouver le numéro de téléphone spécifique à votre pays.

---

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.