Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Un décès : composer avec la mort soudaine d'un être cher

La perte d'un être cher peut être dévastatrice, bouleverser votre vie et vous laisser sous le choc. Et, quand il est imprévu, il est encore plus difficile à comprendre et à surmonter. Le processus de rétablissement est unique pour chacun, et, lorsque cette perte est soudaine, il est important d'effectuer les démarches nécessaires.



Il n'existe pas de processus de deuil parfait ou prévisible. Cependant, en reconnaissant les sentiments que vous éprouvez, en indiquant aux gens ce qu'ils peuvent faire pour vous aider et en vous accordant la permission de ressentir la douleur du deuil, vous vous donnerez les moyens de surmonter votre peine et de vous rétablir.

Gérer les détails de la situation. Il s'agit d'une réalité que la plupart d'entre nous préfèrent éviter : les funérailles exigent au pire moment une prise de décision et une planification rapides. Après le décès d'un être cher, si vous devez assumer la responsabilité d'organiser ses funérailles et que vous êtes trop bouleversé pour le faire, n'hésitez pas à demander de l'aide. De plus, si vous avez l'impression que vos responsabilités vous obligent à repousser le processus de deuil, soyez à l'aise de le faire. Évitez de vous sentir coupable, mais assurez-vous de vous donner le temps de vivre votre deuil. Il n'existe pas une bonne ou une mauvaise façon d'agir et vous devez accepter honnêtement ce que vous pouvez gérer ou non.

Obtenir des renseignements sur les circonstances entourant le décès. Il n'est pas facile d'entendre parler des circonstances qui ont entraîné une mort soudaine, mais cette connaissance des faits pourrait s'avérer très importante au processus de deuil. Pour vous aider à déterminer ce qui s'est produit, parlez aux gens qui étaient présents ou au personnel médical qui est intervenu.

Respecter vos propres sentiments. La torpeur, la colère, la culpabilité et l'état de choc sont des réactions normales et naturelles que vous devez exprimer. Cependant, si vous ne pouvez ou ne voulez pleurer, c'est bien ainsi et vous ne devriez pas éprouver de la culpabilité. Si vous ressentez le besoin de pleurer, trouvez un endroit protégé où vous pourrez le faire librement. Ne craignez pas de demander d'être seul, d'avoir de la compagnie ou d'obtenir du soutien, s'il y a lieu. En matière de deuil, les règles n'existent plus. Que vous ayez besoin d'être seul ou que vous souhaitiez la compagnie d'une personne en qui vous avez confiance, faites ce que vous devez faire pour vraiment vivre votre deuil.

Demeurer en santé. Votre santé physique constitue un aspect important de votre rétablissement; ne la négligez pas. Des repas nourrissants et équilibrés, de bonnes habitudes de sommeil et la pratique régulière d'une activité physique sont aussi importants pour l'esprit que pour le corps. Maintenez le plus possible votre routine habituelle; elle contribuera à absorber le choc et à renforcer votre ressort psychologique.

Demander un soutien complémentaire. De nombreuses personnes se sentent entourées d'amour et de soutien dans les jours et les semaines qui suivent le décès d'un être cher; puis, dès que les activités et cérémonies funéraires sont terminées, elles se retrouvent seules. Il peut se passer des mois et même des

années avant qu'une personne réussisse à se remettre de la perte d'un être cher. Bien que les amis et la famille procurent une présence précieuse durant la période de deuil, si vous éprouvez de la difficulté à fonctionner ou à surmonter votre deuil, obtenez une aide complémentaire. Le fait de vous joindre à un groupe d'entraide constitue un excellent moyen de communiquer avec des personnes qui savent ce que vous vivez et qui peuvent vous aider à vivre votre deuil et à vous rétablir. Une consultation auprès d'un conseiller ou d'un thérapeute représente aussi une excellente démarche vers le rétablissement. Communiquez avec votre programme d'aide aux employés afin d'explorer les ressources qui vous sont offertes et d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Offrir du soutien. Si une personne que vous aimez est profondément touchée par un deuil, ne la laissez pas seule; rendez-vous chez elle et offrez-lui du soutien. Dans les moments qui suivent une mort soudaine, nous avons tellement peur de dire ou de faire quelque chose de répréhensible que nous tenons la personne en deuil à distance au moment où celle-ci a le plus besoin de ses amis et de sa famille. Vous devez comprendre que chacun vit son deuil à sa façon. Si cette personne désire être seule, elle vous le dira. Si vous aidez une personne en deuil, voici des suggestions à garder en mémoire :

- Écoutez avec compassion, sans juger
- Vous devez comprendre que la personne que vous aimez mettra un certain temps à gérer la perte de l'être cher
- Évitez les clichés
- Parlez de la personne décédée
- Offre une aide concrète, par exemple, le magasinage, la préparation des repas, le transport dans votre voiture
- Trouvez et offrez de l'information sur les ressources, les groupes d'entraide, etc.
- Soyez sensible aux périodes difficiles telles que les anniversaires et les fêtes, et rendez-vous disponible à ces occasions
- Reconnaissez la gamme d'émotions que vit cette personne, mais évitez de lui dire « Je sais ce que tu ressens »

Si vous ou un être cher vivez un deuil en raison de la mort subite d'un ami ou d'un membre de la famille, souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre un deuil. Même si cette personne est déchirée en ce moment, des jours meilleurs pointeront bientôt à l'horizon. Acceptez le fait que le chagrin fait partie du processus de gestion du deuil, évitez de porter un jugement et obtenez un soutien solide, afin de vous aider à vivre vos émotions et à vous rétablir lentement.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.