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.

Prendre soin de vous à la suite d’un deuil

Si une personne que vous aimez est décédée, vous pourriez vous sentir détaché ou avoir perdu contact avec le monde qui vous entoure. Vous pourriez connaître toute une gamme d’émotions et passer de la colère à la culpabilité, ou ressentir une grande tristesse, puis devenir apathique. Votre appétit et vos habitudes de sommeil pourraient être perturbés, ce qui entraînera temporairement une malnutrition, des cauchemars, de la fatigue et une dépression.



L’intensité et la durée de votre deuil dépendront de votre personnalité et de divers facteurs. Cependant, une chose est certaine : si vous vous efforcez de surmonter la perte d’un être cher, vous êtes plus vulnérables émotionnellement et physiquement et vous devez donc plus que jamais prendre soin de vous.

Soyez prêt à accepter le fait que certains membres de la famille ou certains amis n’attachent pas la même importance que vous à l’événement qui s’est produit et, pour cette raison, ils ne seront pas en mesure de vous apporter tout le réconfort dont vous auriez besoin. Votre médecin ou un conseiller au programme d’aide aux employés pourra vous proposer des stratégies d’adaptation. Entre-temps, voici quelques suggestions :

Ce à quoi vous devez vous attendre

- Vous pourriez vous sentir accablé et épuisé.

- Les habitudes de sommeil sont souvent perturbées : vous dormez beaucoup plus qu’avant, vous avez de la difficulté à vous endormir et-ou vous vous réveillez fréquemment.

- Vous ressentez un grand vide et vous avez l’impression que votre vie n’a plus de sens.

- Bien que les circonstances et les réactions varient d’une personne à l’autre, il est probable que vous retrouverez une vie plus normale dans quatre à huit semaines.

- Peu à peu, il vous sera plus facile de vous souvenir de la personne disparue et d’accepter son décès, et vous pourrez alors reprendre votre travail à plein temps.

- Si vous ne réussissez pas à vous en sortir, consultez un médecin ou un conseiller au programme d’aide aux employés.

Des suggestions en matière de santé

- Limitez votre apport de caféine.
- Évitez de consommer de l'alcool.
- Efforcez-vous de ne pas fumer.
- Reposez-vous et prenez le sommeil dont vous avez besoin, mais pas plus.
- Nourrissez-vous régulièrement et adoptez un régime alimentaire sain et équilibré.
- Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine.

Votre environnement

- Pratiquez la relaxation et la méditation.

- Rafraîchissez votre décor. Gardez votre maison propre et rangée.

- Maintenez un emploi du temps aussi normal que possible.

- Effectuez une seule chose à la fois.

- Répartissez vos projets en plusieurs petites tâches.

- Allouez suffisamment de temps à chaque tâche; vous avez besoin de réaliser de petites choses, mais sans vous frustrer.

- Accordez-vous des moments d'évasion. Prenez un bain moussant, faites-vous plaisir ou partagez de bons moments avec un ami.

Vos relations avec votre entourage

- Parlez franchement aux personnes qui vous entourent.
- Dites-leur ce qui vous convient ou non.
- Soyez à l'écoute de votre conjoint et des êtres chers. N'oubliez pas que chacun vit son deuil différemment.
- Ne vous préoccupez pas de savoir qui souffre le plus.
- Limitez vos attentes envers votre conjoint.
- Renseignez-vous ensemble sur le processus de deuil.
- N'oubliez pas que les hommes et les femmes réagissent différemment.
- Faites un court voyage pour resserrer vos liens.

Le deuil est un processus difficile à vivre et souvent très personnel. En prenant soin de vous, vous surmonterez une situation qui vous aura permis de grandir et vous serez prêt à vous engager à nouveau dans des activités et auprès des gens que vous aimez le plus. Si vous croyez avoir besoin de soutien pour vivre votre processus de deuil, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et tirez profit des services de counseling qui vous sont offerts. Vous n'êtes pas seul et la vie reprendra bientôt son cours normal.

© 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.