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.

Aider un collègue à surmonter un deuil ou une maladie

Une maladie et un décès dans la famille sont parmi les problèmes ayant le plus souvent des répercussions sur le rendement au travail. Lorsqu’un collègue vit une situation de ce genre, vous pouvez vous attendre à voir son comportement se modifier.



Parfois, ces problèmes ne se manifestent pas immédiatement. Ils apparaissent plusieurs mois après le deuil, et c’est normal. Une réaction tardive peut faire partie du processus de deuil.

Quelles sont les répercussions sur vous?

En tant que collègues, nous formons des liens entre nous, en raison du travail que nous partageons ou simplement du fait que nous aimons travailler ensemble. Selon la nature de notre relation avec un collègue, les changements qui pourraient se produire en lui nous toucheront plus ou moins et les situations suivantes joueront un rôle important :

- Travaillez-vous en étroite collaboration?

- Vous connaissez-vous très bien?

- Quelle est la nature de votre relation professionnelle? (Êtes-vous tous les deux au même niveau ou l’un des deux est-il le supérieur de l’autre?)

Votre réaction : trouver un équilibre

Votre collègue, s’il est malade ou en deuil, aura besoin d’aide. La situation pourrait l’accabler au point qu’il ne saura pas comment réagir. Il se pourrait qu’il ait besoin d’information sur le congé de deuil ou les avantages auxquels il a droit. Si vous connaissez les réponses à ces questions, n’hésitez pas à lui communiquer ces renseignements. Sinon, offrez-lui de le mettre en lien avec la personne ou le service qui sera en mesure de l’aider.

Une personne malade ou en deuil aura besoin de soutien sur plusieurs plans, entre autres :

- Quelqu’un à qui parler de la situation et exprimer ses sentiments

- Du soutien pour négocier des périodes d’absence au cours de l’année suivant le deuil

- De l’aide afin de maintenir sa productivité, ses priorités, organiser ses tâches quotidiennes ou réassigner sa charge de travail

- Un soutien qui la met en lien avec un groupe d’entraide local, la dirige au counseling ou à un programme d’information à l’intention des personnes dans sa situation

Les superviseurs pourront aussi aider les personnes en deuil :

- en leur fournissant des documents imprimés et du matériel audiovisuel sur le processus de deuil
- en offrant des ateliers et une formation au travail qui sensibilisera les employés sur les problèmes associés au deuil

L’importance d’une routine

Pour une personne qui vit un deuil, le travail est important, car il l’aidera à réapprendre à vivre. Une maladie grave et le décès d’un être cher sont parmi les événements les plus stressants de la vie. Une routine de travail et la nécessité d’être productif aident bon nombre de personnes à vivre leur deuil. Le travail permet à une personne en deuil de mieux gérer sa douleur au jour le jour.

Le simple fait de devoir se rendre au travail transmet à l’employé en deuil les messages suivants :

- Il a une raison de vivre aujourd’hui
- D’autres personnes ont besoin de lui et s’intéressent à lui
- Il a des tâches à accomplir

Que pouvez-vous dire?

Surtout, soyez authentique. Si ces phrases vous viennent à l’esprit, « C’est une bénédiction; au moins, il ne souffre plus » ou « Le temps efface le chagrin », dites-vous qu’elles sont des clichés; elles blessent et ne procurent aucun réconfort.

Vous devez aussi éviter de dire « Je sais ce que tu ressens ». Même si vous avez déjà perdu un être cher, vous ne pouvez savoir ce que vit une autre personne. Une phrase très ordinaire fera plus de bien que des conseils. Soyez honnête et contentez-vous de dire : « *Je suis sincèrement désolée et je sympathise avec toi.* »

Lorsque vous offrez de la sympathie, du soutien et de l’aide à un collègue qui vit un moment difficile, vous l’aidez à gérer la situation. Dans l’un des pires moments de solitude de sa vie, vous lui laissez savoir qu’il est important pour vous.

© 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.